

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В 1958 г. академик Уголев открыл неизвестное ранее мембранное пищеварение – универсальный механизм расщепления пищевых веществ до элементов, пригодных к всасыванию.

После трудов И. П. Павлова (Нобелевская премия 1904) и работ И. И. Мечникова (Нобелевская премия 1908) открытие А. М. Уголева считается наиболее крупным вкладом в изучение проблем пищеварения. Александр Михайлович Уголев впервые разработал теорию видового или адекватного питания, а также фундамен-

тально изучил физиологию пищеварения, которая с его участием преобразовалась в новую науку – гастроэнтерологию.

Основываясь на физиологических особенностях пищеварительной системы человеческого организма, А. М. Уголев установил, что человек не относится ни к травоядным, ни к плотоядным: он – плодоядный, то есть видовым питанием для человека являются плоды: ягоды, фрукты, овощи, семена, корни, травы, орехи и злаки.

Теория адекватного питания явилась новым шагом в теорию питания, существенно дополнив классическую теорию «сбалансированного» питания учетом экологических и эволюционных особенностей функционирования пищеварительной системы.

Согласно этому открытию, жиры, белки, углеводы и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности.

Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (аутолизом) в желудке человека и одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества.

Суть открытого академиком Уголевым аутолиза состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный же сок лишь «включает» механизм самопереваривания пищи.

Учёный сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причём принцип «сыроедения» оказался в равной мере применим не только к человеку, но также и к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, т.к. ферменты, необходимые для её аутолиза, были мертвы.

Не только ферменты желудочного сока, но также и вся микрофлора кишечника предназначена для усвоения строго определённого вида пищи, а преуменьшить значение микрофлоры просто недопустимо.

Вот лишь некоторые из её функций: стимуляция иммунитета, подавление чужеродных бактерий; улучшение усвоения железа, кальция, витамина D; улучшение перистальтики и синтез витаминов, включая цианокобаламин (витамин B12); активизация функций щитовидной железы, 100% обеспечение организма биотином, тиамином и фолиевой кислотой.

Не только ферменты желудочного сока, но также и вся микрофлора кишечника предназначена для усвоения строго определённого вида пищи, а преуменьшить значение микрофлоры просто недопустимо.

Здоровая микрофлора усваивает азот непосредственно из воздуха, благодаря чему синтезирует весь спектр незаменимых аминокислот и целый ряд протеинов.

Кроме того, она способствует образованию лейкоцитов и усиленному обновлению клеток слизистой оболочки кишечника; синтезирует или превращает холестерин в составляющие (стер-

кобилин, копростерин, дезоксихолевую и литохолевую кислоты) в зависимости от потребности организма; усиливает усвоение воды кишечником.

Всё это говорит о том, что нам стоит более внимательно относиться к потребностям микрофлоры. Вес ее составляет 2,5–3 кг. Академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека и подчёркивал, что пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры. Так что же является пищей для микрофлоры человека?

Пища для нашей микрофлоры – сырая растительная клетчатка. Прекрасное здоровье и самочувствие сыроедов, по-видимому, этим и объясняется: их пища содержит максимальное количество клетчатки по сравнению с любыми другими продуктами.

Те, кто переходят на питание продуктами, не подвергавшимися высокотемпературной термической обработке, сразу начинают спать меньше на полтора-два часа, и днём их совсем не клонит в сон. У них увеличивается работоспособность,

повышается настроение и появляется стабильный, неиссякаемый энтузиазм.

В Евангелии от Ессеев упоминается, что, исцеляя людей, Иисус рекомендовал им впредь употреблять только ту пищу, которая не прикасалась к огню, и даже учил их печь лепёшки на камнях, раскалённых полуденным солнцем.

Аюрведа не рекомендует практиковать сыроедение в холодное время года, но, чтобы поддерживать микрофлору кишечника в здоровом состоянии, рацион человека в любом случае должен на 50–70% состоять из грубой сырой клетчатки: свежих фруктов и овощей, орехов, зелени, корнеплодов.

Поставлять нашей микрофлоре сырую растительную клетчатку – это и значит «опекать» ее. Тогда микрофлора, в свою очередь, защитит нас от патогенных микробов и будет снабжать нас всеми витаминами и незаменимыми аминокислотами в необходимом для нас количестве.

Теперь необходимо рассмотреть процесс переваривания мясных продуктов человеческим организмом. Поскольку желудочный сок человека обладает в десять раз меньшей кислотностью, чем у хищников, мясо в нашем желудке переваривается 8 часов; у больных для этого требуется больше времени.

Овощи перевариваются четыре часа, фрукты – в течение двух часов, а в состоянии сильной кислотности такие углеводы, как хлеб и картофель, перевариваются в течение одного часа. При употреблении мяса вместе с другими продуктами организм настраивается на самую сложную программу и выделяет желудочный сок максимальной кислотности для переваривания мяса – в ущерб другим, более простым программам.

Употреблённые вместе с мясом картофель и хлеб перевариваются уже в течение часа, и в желудке начинается процесс брожения и газообразования. Образовывающиеся газы давят на привратник и вызывают его преждевременное открытие, вследствие чего в тонкую (двенадцатиперстную) кишку вместе с забродившим хлебом и недопереваренным мясом попадает высококислотный желудочный сок, нейтрализуя тем самым её слабощелочной баланс, вызывая ожог и уничтожая микрофлору кишечника.

Кроме привратника, в двенадцатиперстную кишку открываются поджелудочная железа и проток желчного пузыря, которые могут нормально функционировать только в слабощелочной среде двенадцатиперстной кишки.

Если же «благодаря» отступлению от норм видового питания и грубейшего нарушения элементарных норм гигиены питания в двенадцатиперстной кишке такая ситуация поддерживается периодически или же постоянно, дисфункция всех клапанов и протоков кишечника приобретает

хронический характер, нарушая работу органов внутренней секреции.

Результатом такой крайне неэффективной и неуправляемой работы желудочно-кишечного тракта является гниение продуктов и разложение организма изнутри, с выделением неприятного запаха тела.

В то же время известно, что у жившей не так давно знаменитой царицы Клеопатры, которая не ела даже рыбы, кожа благоухала запахом роз, а дыхание было всегда свежим.

Другая особенность видового питания состоит в использовании продуктов, сохранивших свои биологические и ферментативные свойства, в стремлении максимально сохранить содержащуюся в них энергию, присущую всему живому.

В конце XIX века немецкие врачи предложили определять необходимое человеку количество пищи по её калорийности. Так были заложены основы калорийной теории питания.

В то же время ткани живых организмов содержат и другой вид энергии, которую академик Вернадский назвал биологической. В связи с этим швейцарский врач Бихер-Беннер предложил учитывать ценность пищевых продуктов не по теплотворной способности их горения, а по их способности аккумулировать жизненную энергию, называемую на Востоке праной, то есть по их энергоёмкости. Таким образом, он разделил продукты питания на три группы.

1. К первой, наиболее ценной, он отнёс продукты, употребляемые в естественном виде. Это фрукты, ягоды и плоды кустарников, коренья, салаты, орехи, сладкий миндаль, зёрна злаков, каштаны; из продуктов животного происхождения – только парное молоко и сырые яйца.

2. Во вторую группу, характеризующуюся умеренным ослаблением энергии, он включил овощи, клубни растений (картофель и др.), варёные зёрна злаков, хлеб и мучные изделия, варёные плоды деревьев и кустарников; из продуктов животного происхождения – кипячёное молоко, свежеприготовленный сыр, масло, варёные яйца.

3. В третью группу вошли продукты с сильным ослаблением энергии, вызванным омертвлением, нагреванием или тем и другим одновременно: грибы, как неспособные самостоятельно накапливать солнечную энергию и существующие за счёт готовой энергии других организмов, сыры длительной выдержки, сырое, варёное или жареное мясо, рыба, птица, копчёные и солёные мясные продукты.

В Евангелии от Ессеев упоминается, что, исцеляя людей, Иисус рекомендовал им впредь употреблять только ту пищу, которая не прикасалась к огню, и даже учил их печь лепёшки на камнях, раскалённых полуденным солнцем.

Если питание не является видовым (то есть если ферменты желудочного сока не соответствуют структурам поступающей в организм пищи и если она относится к продуктам третьей категории), то количество энергии, затраченное на переваривание, может оказаться большим, чем организм получает от самого продукта (особенно это относится к грибам).

В этой связи полезно исключить из своего рациона не только не-вегетарианские, но и искусственно концентрированные продукты, а также сахар, консервы, магазинную муку и изделия из неё (для организма полезна только живая, свежемолотая мука).

Следует также учитывать, что при длительном хранении продукты постепенно теряют содержащуюся в них биологическую энергию.

До недавнего времени на Руси пищу готовили, главным образом, методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в них продуктами, и к обеду каша и пареные таким образом овощи, принимали необходимую консистенцию, сохраняя питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.

До недавнего времени на Руси пищу готовили, главным образом, методом томления: в вытопленную с утра русскую печь помещали казанки с положенными в них продуктами, и к обеду каша и пареные таким образом овощи принимали необходимую консистенцию, сохраняя питательные вещества и необходимые для их переваривания ферменты.

Академик Уголев установил, что желудочно-кишечный тракт является самым крупным эндокринным органом, дублирующим многие функции гипофиза и гипоталамуса и синтезирующим гормоны в зависимости от контакта пищи со стенками кишечника. Вследствие чего гормональный фон организма, а следовательно и состояние нашей психики, а также наше настроение во многом зависят от качества пищи, которую мы с вами едим.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Высочайшую эффективность видового питания доказывает своей жизнью Г. С. Шаталова, профессиональный хирург с многолетним стажем, к. м. н., академик, разработавшая систему естественного оздоровления (видового питания), в основу которой легли работы А. М. Уголева, И. П. Павлова, В. И. Вернадского, А. Л. Чижевского и др. и которая в пух и прах разбивает считающуюся сейчас единственно правильной теорию калорийного питания.

В начале 90-х гг. XX века в возрасте 75 (!) лет она совершила ряд сверхмарафонов (500-километровых переходов по пустыням Средней Азии) вместе со своими последователями – пациентами, незадолго до этого перенесшими тяжелые хронические заболевания, такие как инсулинозависимый диабет, гипертония, цирроз печени, сердечная недостаточность при ожирении и т. п.

В то же время физически здоровые профессиональные спортсмены, не придерживающиеся системы видового питания, при таких нечеловеческих нагрузках в тяжелейших климатических условиях не только теряли вес, но и вовсе сходили с дистанции.

Сейчас Галине Сергеевне Шаталовой (1916 г. р.) 94 года, она прекрасно себя чувствует, излучает здоровье



и благожелательность, ведет активный образ жизни, путешествует, проводит семинары, ходит в походы, бегают, садится на шпагат, может «согнуться в три погибели» и обливаться холодной водой. Всем рекомендуем прочесть ее книги «Выбор пути», «Целебное питание» и др.

Все мы хотим жить долго и счастливо, как назначила нам природа. Но слаб человек, и многие, очень многие, делают, казалось бы, все возможное, чтобы сократить свою единственную прекрасную жизнь, до срока исчерпать духовные и физические силы.

Живем как живется, по инерции, едим что попало, пьем, курим, много нервничаем и злимся. И вдруг появляются люди, которые пытаются резко повернуть нашу жизнь. Изменить ее. Убеждают, что мы неправильно питаемся, дышим, двигаемся. И что наша милая, обжитая, удобная цивилизация на самом деле губительна, потому что подменяет естественные потребности чуждыми, искусственными привнесениями и неуклонно ведет к самоуничтожению человека.

Вопрос стоит так: или человечество найдет в себе силы изменить направление созданной им цивилизации в сторону сближения с природой, или погибнет. Так говорит, пишет, кричит Галина Шаталова.

Вопрос стоит так: или человечество найдет в себе силы изменить направление созданной им цивилизации в сторону сближения с природой, или погибнет. Так говорит, пишет, кричит Галина Шаталова.