

Глава 6. ОШИБКИ ПИТАНИЯ

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
Что такое хорошо
И что такое плохо?

В. Маяковский

Любая новая идея воспринимается в штыки, если противоречит устоявшимся убеждениям. Наши убеждения помогают выживать в сложном мире. А если они ошибочны? Тогда крепость из убеждений — ТЮРЬМА. И способ выйти из нее, если только не собираетесь провести в ней жизнь, разрушить до кирпичиков стены (ограничивающие убеждения).

Вы не обязаны менять убеждения, но и не должны цепляться за них, если пришло время отправить их на свалку истории. Сразу предупреждаю, некоторые дальнейшие рассуждения могут болезненно восприниматься, так как наступают на привычные грабли убеждений. Спорьте по существу. Размышляйте. Дайте возможность восторжествовать ИСТИНЕ.

Употребление мяса

Если мясо употреблять регулярно, как основной продукт питания, то неизбежно возникнут проблемы со здоровьем. Так долго не проживешь! Мясные продукты убивают клетки тела и разрушает здоровье медленно, но надежно.

В странах древней Азии приговоренных к смерти кормили только вареным мясом. Страшная пытка! Узники через 20–30 дней умирали мучительной смертью от отравления организма. Многие заболевания напрямую связаны с потреблением мяса. Коренные народы севера, в основном питающиеся рыбой и мясом, быстро стареют. Средняя продолжительность их жизни значительно ниже, чем в средней полосе России, не говоря уж о Сингапуре.

Современный человек не употребляет мясо в сыром виде. Желудок человека не приспособлен для переваривания сырого мяса, т.к. концентрация соляной кислоты недостаточна (у хищных животных она значительно выше), чтобы нейтрализовать опасные бактерии и переварить полностью мясо. Сырое мясо — риск для жизни, как игра в русскую рулетку, т.к. любой кусочек может оказаться последним. Поэтому мясо варят, жарят, что позволяет вместе с вредными бактериями уничтожить и его многие ценностные качества.

Сейчас, когда животноводство превратилось в массовое производство свинины, баранины, телятины, курятины и т.д., — для быстрого набора веса и уменьшения падежа животных используются последние достижения химии. Так вместе с кормами и водой в желудок животного попадают пестициды, гербициды, гормоны роста, антибиотики, транквилизаторы.

На скотобойнях животное, дожидаясь своего смертного часа, предчувствуя, что его ждет СМЕРТЬ, испытывают сильный эмоциональный стресс и выделяет адреналин, как бы говоря тем самым: «Ну, хочешь, попробуй меня. Я не съедобен. Зачем меня убивать?» В мясе убитого животного содержится большое количество мочевой кислоты. Бактерии, обитающие в мясе идентичны тем, что обитают в навозе. Мясо животных, выставленное на прилавках магазинов, уже изначально отравлено. Для торможения действия гнилостных бактерий и придания товарного вида в мясные продукты добавляют консерванты, ферменты, пищевые эссенции. С большими оговорками такой продукт можно называть мясом.

«И вам не противно есть то, что животное обычно выводит из своего организма вместе с мочой?» (Э. Робинс)

Если быть точным, то мясоедом можно считать того, кто питается мясом диких животных. Животное убили и мясо сразу употребляют в пищу. Если человек догнал животное, перегрыз ему горло, жадно поел мяса, насытился, а остальное то, что осталось, оставил прожорливым гиенам, тогда он мясоед. А если купил мясо на рынке, положил его в холодильник (как в морг), то ка-

кой же он мясоед? Замороженное мясо, различные колбасы и консервы — мясом считать нельзя. Мясо, подвергшееся хранению — переработанные туши животных. Кто-то сказал, что поедающий его — ТРУПОЕД.

«Не ешьте никакой мертвечины; иноземцу, который случится в жилищах твоих, отдай ее, он пусть ест ее, или продай ему...» (Ветхий завет, Второзаконие, 14:21)

Горожане не убивают животных, большая часть из них, не сможет отрубить голову даже курице. Кишка тонка у них на такое дело! Они платят деньги, чтобы другие проделали за них черную работу. В действительности, покупая разделанные трупы животных в магазине, ВЫ тоже УБИВАЕТЕ, потому что оплачиваете труд наемных убийц (палачей). Ешь мясо? — Убийца.

Многие из тех, кто видел страдания животных перед смертью, либо совсем отказались от потребления мяса и стали вегетарианцами, либо резко ограничили его употребление. Одним из таких людей был граф Лев Николаевич Толстой, известный русский писатель и гуманист. Однажды он посетил тульскую бойню и увидел, как из залитых кровью глаз быка катились слезы.

«Когда кровь перестала течь, мясник поднял голову быка и стал снимать с нее шкуру. Бык продолжал биться... Потом другой мясник ухватил быка за ногу, надломил ее и отрезал. В животе и остальных ногах еще пробежали содрогания».

(Л. Толстой)

После этого случая граф Толстой стал убежденным вегетарианцем.

«Если человек серьезно и искренне ищет доброй жизни, — первое, от чего он будет всегда воздерживаться — это употребление животной пищи, потому что употребление ее прямо безнравственно, так как требует противного нравственному чувству поступка — убийства, и вызывается только жадностью, желанием лакомства». (Л. Толстой)

Трудно представить себе человеческую культуру без таких выдающихся людей, как Пифагор, Платон, Сократ, Аристотель,

Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Вольтер, Бернард Шоу, Лев Толстой, Махатма Ганди и др. Всех их объединяет одно — они были убежденными вегетарианцами. Смогли бы они достичь такого умственного прозрения и тех же самых результатов, если бы имели привычку лакомиться мясом убиенных животных?

Существует миф, что те, кто употребляет мясо, обладают большей физической силой. Однако факты опровергают такое утверждение. Самые крупные и самые сильные животные — вегетарианцы, например, буйволы, носороги, слоны, гориллы. По продолжительности жизни вегетарианцы также занимают первое место.

— Ох, и ночь у меня была. То сердце ныло, то съеденная старушка из головы не выходила, то совесть зудила, — людоед жалуется утром жене.

— Говорила же я тебе, не ешь на ночь интеллигентов!

Некоторые могут возразить: «А как же протеины? В протеине есть необходимые аминокислоты, основной источник жизни. Организму нужны протеины! Основные аминокислоты не вырабатываются организмом и должны поступать вместе с пищей. Надо убивать животных, их смерть оправдана нашей потребностью полноценно питаться».

А откуда обезьяны, буйволы, и другие травоядные берут необходимые аминокислоты? Ответ очевиден, что из живой пищи, через растения. Они могут синтезировать все необходимые аминокислоты из почвы, воды, воздуха и солнечной энергии.

Да, конечно, хищник не может питаться растениями. У него организм не вырабатывает соответствующие ферменты необходимые для расщепления растительной пищи. Хищные животные убивают и едят мясо других животных-вегетарианцев. Причем, хищные животные сначала съедают содержимое желудка, т.к. там содержится уже переработанная ферментами растительная пища, богатая аминокислотами. Таким образом, в мясе не содержится других аминокислот кроме тех, что убитое животное получают из растений.

Живая пища (растительная) имеет еще одно важное преимущество: там есть все необходимые вещества для наиболее полного и качественного усвоения белков (углеводы, витамины, микроэлементы, и т.д.). Человек может полноценно питаться, употребляя растительную пищу. Фрукты и овощи менее калорийны и более полезны. Белки содержатся в орехах, семечках, баклажанах. Полноценный белок! В свое время, отказавшись от мяса, я несколько лет питался орехами. Вот один из рецептов, изобретенных мною.

Пророщенный арахис

1. Замочите 100 грамм арахиса в воде на 10–15 часов.
2. Дайте возможность орехам активизировать жизнь, они набухают и готовятся прорасти.
3. Коричневая кожица легко снимается с разбухших зерен, снимите ее.
4. Добавьте ломтики свежего огурца.

Попробуйте! Горсть пророщенных орех — энергия на весь день. Вместо арахиса могут быть грецкие орехи, фундук, миндаль, семечки подсолнуха, пшеница, и др. Вы замочили семена, в них проснулась энергия жизни. Если вы поджарите орехи, вы убьете жизнь.

Если совсем не можете отказаться от мяса, то ограничьте употребление в пищу продуктов животного происхождения. Употребляйте морскую рыбу и постное мясо не чаще чем 2–3 раза в неделю. Таким образом вы укрепите здоровье и продлите жизнь.

Питание по часам

Кто придумал такое правило, что человеку следует употреблять пищу в отведенное время? Часы показывают восемь часов — пора завтракать, необходимо заложить очередную порцию пищи в бездонный желудок, уже двенадцать часов — время обедать, и вы должны сидеть за столом. Ужин тоже строго по часам.

Образуется условный рефлекс на прием пищи. Время становится стимулом, запускаящим аппетит. В определенные часы менед-

жеры на работе устраивают чаепитие с пирожными, бутербродами, домашними пирожками. Так хорошо откармливать свиней, чтобы те быстрее набирали вес.

«Чтобы свиньи лучше набирали вес, их следует кормить в одно и то же время». (Памятка свиноводу)

Колесо истории крутится очень быстро. Еще совсем недавно римские воины, совершая большие военные переходы и перенося на своих плечах тяжелую поклажу, питались фруктами, горсть сухого инжира или гроздь винограда восстанавливали их силы. Никто не смотрел на циферблат часов, чтобы принимать пищу. Люди доверяли внутренним позывам организма, доверяли себе.

Теперь люди стали зависеть от минутной стрелки часов. Однако, «...если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно?» Кому выгодно питаться по часам? Например, директору производства. Все одновременно поели, и все приступили к работе тоже одновременно, отлаженный механизм производства. Так выгодно питаться женщине-хозяйке. Всех накормила в определенное время, вымыла посуду, освободилась. Удобно? Да! Но правильно ли так питаться? Пусть у вас будет трехразовое питание. Но зачем вы должны есть, если вы не голодны?

Плотный завтрак

Вы, конечно, слышали догму, которая зомбирует жителей планеты Земля своей лаконичностью: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». — Истина ли? Нет, передергивание, лукавство. Энергия, которую получите от съеденной пищи, вернется вам только через 8–12 часов. То, что съедаете во время завтрака или обеда пользы не принесет в течение дня. А вред очевиден!

Многие люди, ставшие на путь правильного питания, совсем отказались от завтраков. Например, американский диетолог Поль Брэгг, в своей книге «Чудо голодания», пишет: «Для меня завтрак — ненужная еда. Организм отдыхал всю ночь, он не тратил энергии. Почему же человек после длительного отдыха должен загру-

жать себе желудок обильным завтраком?»

«Горе тебе, земля, когда царь твой отрок, и когда князя твои едят рано!» (Библия, Екклесиаст,10:16)

Действительно, как правитель может управлять своим государством, если с утра его желудок наполнен и переваривает пищу? Лень, сонливость и похоть сопутствуют процессу пищеварения после сытного завтрака. Что такому государю до нищих сограждан, умирающих от голода болезней?

Аргумент, который выдвигают против основного приема пищи вечером: «Плохо будет спать!» — Миф! Отлично спится, если правильно питаешься. И сны сказочные и освежающие посещают тебя. А вот если нарушать законы питания, то наказаны будете кошмарными сновидениями. Ваше подсознание, испытывая ужас, что вы неправильно поели, создали в желудке смесь из несовместимых продуктов, пошлет послание в виде плохого сновидения. Как бы жалуюсь вам и предупреждая, что добром такое издевательство не кончится.

Основной прием пищи — вечером? А почему бы и нет? Так питались раньше, еще несколько веков назад. Крестьянин вставал на рассвете, выпивал кружку кваса и работал в поле до заката солнца. И только вечером простая пища была наградой за тяжелый труд. Т.е. основной прием приходился на вечер. Многие ложатся спать после 23 часов вечера, а ужин в 18 или 19 часов. Так что у вас есть время на основную переработку пищи в желудке и кишечнике. Поэтому основной прием пищи вечером выглядит оправданным.

«Обыватель просыпается и немедленно завтракает. Желудок оказывается главенствующим, разум должен следовать за желаниями желудка. В результате выработки условного рефлекса желудок всегда ожидает завтрака». (П. Брэг)

Так что вы можете взять на вооружение следующее правило:

1. Завтрак отдай врагу.
2. Обед подели с другом.
3. Ужин съешь сам!

Если нет врагов, то замечательно, просто пропустите завтрак. Или сделайте его очень легким, например, фруктовым.

Культ аппетита

Государственный переворот в стране Питание! К власти пришел Аппетит. Фокус покус! Осуществлена чудовищная подмена. Теперь вместо утоления голода люди улаживают аппетит. А он ненасытный, всеядный и похотливый. Все больше удовольствия от новых продуктов питания. Не хочешь? — Заставим!

«Каждый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрукторианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению, — обжора по своей натуре, эгоист по мотивам и свиноподобен!»

(Г.Шелтон)

Зомбирующая реклама по телевизору, интернету: «Скушай ТВИКС! Две палочки хрустящего шоколада!» — Очень вкусно. Всего две палочки, а столько удовольствия. Реклама, как компьютерный вирус, проникает в мозг, ломая защиту иммунной системы.

— Еда самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама своей подруге.

— Почему же?

— Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, в желудке — три-четыре часа, зато на бедрах он держится ужасно долго!

Вспомним о существовании всевозможных добавок, возбуждающих аппетит: специи, соусы, алкогольные напитки. Они позволяют съесть как можно больше, максимально растянуть свой желудок так, что и вдохнуть воздух в легкие трудно, т.к. диафрагма уже не продавливается. Древняя поговорка гласит, что от переедания умерло больше чем от меча. А если ее адаптировать к современности, то она будет звучать: «От переедания умерло больше чем от СПИДА!»

Соленая пища

В небольших количествах соль полезна организму, т.к. там содержатся важные химические элементы: натрий и хлор. Натрий содержится в продуктах естественного происхождения: морской капусте, моркови, картофеле. Что касается хлора, то достаточно открыть водопроводный кран. Суточная потребность соли по мнению американского диетолога Поль Брэгга и российского академика Николая Амосова — не более двух грамм.

Если мы рассмотрим некоторые натуральные продукты (табл. 4), то в них уже содержится поваренная соль, и специально солить пищу нет необходимости. Вот и получается, что современный человек употребляет намного больше соли, чем необходимо организму.

Табл. 4. Содержание соли в 100 г продукта

Продукты	Грамм
Хлеб ржаной	0,4
Хлеб пшеничный	0,2–0,3
Свекла	0,3
Изюм	0,1
Фасоль в стручках	0,4
Молоко	0,1
Сыр	0,8
Яйцо	0,1
Мясо	0,1
Рыба	0,05 – 0,1

Чтобы нейтрализовать соль, уменьшить ее разрушающее воздействие, организм задерживает жидкость, растворяя соль на мембранном уровне. А что такое соль можно понять, если посыпать ее на свежую ранку. «Не сыпь мне соль на рану» — слова из песни. А каково почкам выводить соль из организма? Известно, что чрезмерное употребление соленой пищи является одной из ос-

новых причин развития гипертонии и других заболеваний.

А как же без соли?

Привыкнуть легко! После нескольких дней пища без соли приобретает естественный вкус. Из личного опыта могу сказать, что адаптация завершилась за три дня, из них два дня я голодал и пил только воду. Меня удивило, что продукты имеют собственный вкус, о котором ранее даже не догадывался, т.к. соль перебивала его. Салаты, каши, яичница, другие продукты — имеют натуральный и более приятный вкус. Я радовался и удивлялся, как ребенок, открытиям в мире вкусовых ощущений.

П: А как же без соли? Животные и те ходят на солончаки.

К: Да, животные ходят на солончаки несколько раз в год, но лижут не только поваренную соль. Купи пачку соли, и облизывай ее два раза в год. Кстати, пища без соли полезнее и вкуснее.

Только за счет отказа от соли, сможете избавиться от лишней жидкости в организме и значительно уменьшить вес тела. Некоторая пища окажется не такой вкусной, так как соль и другие специи маскировали отвратительный вкус испорченных продуктов. Тем лучше, вы можете теперь питаться более здоровой пищей.

Калорийная пища

Два автомобиля сжигают различное количество бензина на 100 км пробега, в зависимости от мощности двигателя, качества бензина, технического состояния, стиля вождения. Для каждой модели есть свой норматив в условиях идеальной эксплуатации. А для людей? У диетологов существуют различные взгляды на суточную норму калорий в зависимости от выполняемой работы, возраста, пола, исходного веса. Вопрос достаточно спорный, единого мнения здесь нет.

Российский врач Галина Шаталова, в течение многих лет проводившая исследования со спортсменами, считает, что при правильном питании, суточная норма не превышает 1200 ккал, даже

если вы занимаетесь тяжелым физическим трудом, а при идеально правильном питании достаточно 400–600 ккал. Большинство диетологов называют более высокие нормы калорийности, так что если проголосовать, то вы получите только то, что считает большинство.

В свое время астроном Джордано Бруно поплатился за свое мнение жизнью, т.к. он посмел утверждать, что земля вращается вокруг солнца. Сейчас мы знаем, что он был прав. Вспомним, как большинство в российском парламенте топало ногами и улюлюкало, когда выступал академик Андрей Сахаров, а сейчас вдруг все прозрели и признали его правоту. Голосованием можно избирать президентов, но это не лучший способ постигать истину. Конечно, если вы собираетесь стать стройнее, то должны увеличить физическую активность тела и употреблять меньшее количество калорийной пищи.

Основные продукты, вызывающие быстрое накопление калорий — белки, углеводы, жиры (*таб. 5*). Кондитерские изделия, шоколадные конфеты, халва, торт, пирожные — содержат большое количество пустых калорий. Для сравнения одна плитка шоколада (100 грамм) содержит 560 ккал. Запаса энергии, что получаете съедая плитку шоколада, хватит 3–4 часа танцевать рок-н-ролл.

Несмотря на значительные разногласия в количественных оценках, все диетологи сходятся в одном, что высококалорийная пища — хороший путь к избыточной массе тела. Незрасходованная энергия при медленном обмене веществ накапливается в виде жировых запасов.

Насыщенная жирами и холестерином пища, которую употребляют чаще всего малообразованные люди, обеспечивает прирост статистики ожирения среди населения. Жиры легко усваиваются организмом, и их излишек откладывается в виде жировых накоплений. Сало к салу, вы его можете смело пришивать нитками к своим бедрам.

— Доктор, а я вот специально перед поездкой в Киев на 10 кг похудел!

— Зачем?

— Так кто же к хохлам со своим салом ездит?!

Необходимость включения жиров в рацион человека академик Амосов называет мифом. Да, жиры нужны организму, но отсюда не следует, что их следует употреблять в чистом виде.

Табл. 5. Калорийность продуктов в 100 граммах

Продукты	Ккал
Хлеб	240
Печенье	430
Пирожное	450
Сахар	380
Сыр	400
Свинина	360
Колбаса	540
Гусь, утка	400
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	700
Майонез	650
Шоколад	560

Необходимое количество для организма жиров уже содержится в потребляемых продуктах питания, а в случае необходимости, организм может их самостоятельно синтезировать из углеводов и белков. Таким образом, в чистом виде жиры можно вообще не потреблять.

Две очень толстые женщины приехали из глубинки к известному российскому гипнотизеру с надеждой, что он даст установку на рассасывание лишнего жира. После долгих мытарств они попали к нему на прием.

— Что вам надо? — не поворачивая головы в их сторону, грубо спросил гипнотизер.

— Мы хотим похудеть, — жалобно проблеяли они.

— Жрете, как свиньи, — ответил гипнотизер, и дал уста-

новку, — КАПУСТУ ЕШЬТЕ!

Женщины обиделись и ушли со слезами на глазах. Вернулись домой, а аппетит только на капусту, ничего другого есть не могут. И стали быстро худеть.

Коллективный прием пищи

Есть такие культуры, где справить нужду публично считается вполне приличным актом. Однако прием пищи у них сугубо индивидуален. Вы нанесете человеку оскорбление, если будете подсматривать за тем, как он принимает пищу. Весьма умно! Ваше тело уникально, его потребности индивидуальны. И каждый прием пищи должен быть индивидуален.

В культуре европейских стран приветствуется коллективный прием пищи. Разумеется, не все так питаются, но большинство. Коллективный прием пищи удобен повару, хозяйке, директору фирмы. А правильно ли так питаться? Почему именно вы должны есть тогда, когда едят все? Почему вы должны есть то, что употребляют все и в таком же количестве?

Разве водители автомобилей собираются вместе, чтобы заправить своих стальных коней топливом? Разве они заливают бензин в бензобак по часам? Нет, они руководствуются показаниями приборов собственного автомобиля и заправляют бензобак индивидуально, когда появляется потребность. Вы, конечно, не должны, но можете развивать свою индивидуальность и питаться как хочется вам, а не другому человеку.

Работать после еды

Сейчас так принято, что основной прием пищи приходится на обед. Как правило, он бывает плотным, основательным, состоящим из салата, первого, второго, десерта. Слышится БЕДА» в слове ОБЕД. Кошка поела и идет отдыхать, служащие — работать. В государственной библиотеке Салтыкова-Щедрина (Санкт Петербург), я видел, как ведут себя читатели после плотного обеда. После непродолжительной борьбы с сонливостью, на какое-то

время часть читателей засыпала, подперев голову ладонями рук.

Если желудок заполнен пищей, то работает плохо. Вяло функционирует мозг, трудно сосредоточиться, внимание соскальзывает на посторонние предметы, появляются другие потребности, чаще всего физиологические, клонит ко сну. Если предстоит серьезная умственная работа, то лучше всего ее выполнять на пустой желудок, вы выполните ее и быстрее и качественнее. Переваривание пищи — серьезная работа организма и для ее выполнения должны быть созданы соответствующие условия: покой, релаксация, медитация на приятном.

Поставили эксперимент на двух собаках, которых покормили мясом. Одну из собак оставили спать на соломе, другую взяли на охоту. Через четыре часа собак усыпили и вскрыли их желудки. Та, что осталась спать на соломе — у нее желудок был пуст, мясо полностью переварилось. А у другой, что гонялась за зайцами — мясо осталось не переваренным, ей было некогда переваривать пищу, она выполняла другую работу.

Переваривание пищи — серьезная и ответственная работа для организма. Не гоняйся за двумя зайцами сразу. Создайте, по возможности, идеальные условия для нормального переваривания пищи: расслабление, спокойствие, уединение, комфорт. Поел — отдохни!

Смешивание продуктов

Часто толстяки умудряются за один прием пищи употребить так много различных продуктов, что полученная смесь становится трудно перевариваемой. Как желудок должен перерабатывать то, что несовместимо между собой? Деление блюд на закуски, первые, вторые и десерт само по себе не является крамольным, но употребление их сразу за один прием пищи, создавая смесь продуктов в желудке, разумным и правильным назвать нельзя.

Распределите продукты по времени, и будет совсем другая стратегия питания. Кошка не будет чревоугодничать, запивая съе-

денную мышку молоком. Она будет употреблять что-то одно в данный момент времени, либо выпьет молоко, либо съест мышь.

Попытка оправдаться, что все так питаются, несостоятельна. Вы собираетесь решить не общую проблему избыточного веса и здоровья, а свою собственную. Вы — не все. Разве желудок — помойное ведро? Возьмите ответственность за свои поступки!

Разбавление желудочного сока

Представьте, что вы отдыхаете на природе. Собрали хворост, разожгли костер. Вспыхнуло пламя, жадно облизывая горячим языком сухие веточки. А вы выливаете воду в костер. Что произойдет? Костер дымит, дрова тлеют. Как поступают многие, употребляя пищу? Поел. Выделился желудочный сок, начался процесс пищеварения. А затем ритуал разбавления желудочного сока: чай, кофе, вода. Сюда же можно отнести и привычку сразу запивать пищу чаем, молоком, и др. То есть, тушить костер переработки пищи водой, чтобы он тлел, а не горел.

Если желудочный сок разбавить, то нанесете вред процессу пищеварения, нарушите концентрацию желудочного сока, и, следовательно, замедлите скорость обработки пищи. Пища начинает залеживаться в желудке, разлагаться, образуются токсины, они отравляют организм. Пить чай или воду следует не раньше, чем через полчаса после приема пищи. Следует учитывать, что примерно мясо переваривается в желудке — 4 часа, углеводы — 2 часа, фрукты — 30 минут. Чай (а лучше воду) пить следует до еды, очистили желудок и подготовили его для приема пищи.

Праздники обжорства

По-другому и трудно назвать большие застолья, когда стол ломится от изобилия салатов, калорийных вторых блюд, соблазнительного десерта, алкогольных напитков. Обряды коллективного потребления разнообразной пищи, праздники обжорства, когда совместно можно грешить (чревоугодничать).

Один мужчина в гостях объелся и заболел.

— Зачем же ты так много ел. Жалости у тебя нет, — заметила ему жена.

— А чего жалеть, ведь пища была чужая, — оправдывается мужчина.

— Еда, конечно, чужая. Но желудок-то твой! Вот его и надо жалеть!

О каком правильном питании здесь может идти речь? Безумие, когда так начинают издеваться над своим организмом. Поводов для таких обрядов много: новый год, рождество, дни рождения, юбилеи, повышение по службе, отпуск, гости. Когда пища поглощается в течение нескольких часов в огромном количестве, по силе воздействия можно сравнить с тайфуном в природе. Организм, как и погода, несколько дней восстанавливается, освобождаясь от вредных воздействий.

«Чтобы мы видели, сколько мы перееедаем, наш живот расположен на той же стороне, что и глаза». (Ф. Раневская)

Древние римляне и греки, устраивая праздники и подолгу просяживая за праздничным столом, периодически принимали рвотное средство, чтобы освободить желудок. Они тоже ели с целью получить удовольствие от еды, но не собирались переваривать пищу, так как осознавали вред, чинимый организму. Если вы переели за праздничным столом, если собираетесь завтра быть в форме, то простое народное средство «ДВА ПАЛЬЦА В РОТ» поможет исправить допущенные ошибки.

Алкогольные напитки

Если употреблять алкогольные напитки во время принятия пищи, то говорить о правильном питании бессмысленно. Следует быть честным по отношению к себе, и осознавать, что наносите вред организму употребляя алкоголь, т.к. снижается контроль внимания, пища поглощается в большом количестве, результат — переедание.

Самый распространенный тост, который шаблонно произносится

Глава 7. СМЕСЬ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ

Ты лучше голодай,
Чем, что попало есть,
И лучше будь один,
Чем вместе с кем попало.

О. Хайям

Контролируй все что ешь

Взгляните на свое тело со стороны, как наблюдатель, не отождествляя себя с ним. Тело — пристанище для души, ее дом. Вы можете быть хорошей хозяйкой (хозяином), дома — порядок, блеск и красота. А как ваше тело? Действительно ли умеете ухаживать за ним, правильно кормить его? Любите ли вы свое тело?

Метафорично тело можно сравнить с автомобилем, благодаря которому мы можем успешно передвигаться и познавать мир. Когда покупают автомобиль, то первое, чем интересуются, как за ним следует ухаживать. Какой бензин подходит, какое масло заливать. Водителю и в голову не придет шальная мысль, что вместо бензина можно залить ацетон, а вместо моторного масла — подсолнечное. Автомобиль, проедет несколько метров, и быстро выйдет из строя. Водитель не станет также заливать в бензобак духи «Шанель» только потому, что они обольстительно пахнут. Нет! Каждый его поступок является осмысленным. Еще бы, автомобиль стоит денег, жалко.

А тело не жалко? Вы можете купить другой автомобиль, если он сломается, или обходиться без него, передвигаться на общественном транспорте. А вот тело у вас только одно, другого не будет. Вы можете заботиться о теле — поддерживать стройность и здоровье, а можете издеваться над ним, в результате — избыточный вес и букет заболеваний.

Разумно взять под контроль каждый кусок съедаемой пищи. Следует быть уверенным на 100%, что кусок, поднесенный ко рту,