

Предисловие

Эта книга — для тех, кто усомнился в способности медицины вылечить нас, и ищет доступную, несложную информацию о том, как и с чего начинать собственное исцеление и оздоровление своих близких.

Это книга для вас, если:

- вы безуспешно пытаетесь лекарствами облегчить страдания — свои или близких;
- вы увидели связь между беспрецедентным развитием мирового фармацевтического бизнеса и тем, как резко снизилось наше коллективное здоровье;
- вы увидели связь между развитием пищевой (и химической) промышленности и тем, как укоротился век счастливой и трудоспособной жизни человека;
- вы видите связь между образом жизни, питанием и своим самочувствием.

Значит, пора брать в свои руки управление собственным здоровьем. Это не так сложно, как кажется. Достаточно понять немногие принципы функционирования живых систем и открыть разум здравому смыслу.

Почему полностью здоровый человек теперь такая редкость? Почему дети так много и тяжело болеют, и как вернуть им здоровье?

«Пожилой возраст — пора болеть и принимать лекарства». Так ли это? Почему старость — это вовсе не календарный возраст, а результат биохимического изменения внутренней среды, и как восстановить равновесие?

Почему современные вегетарианцы, веганы и сыроеды часто не достигают желаемого уровня здоровья и самочувствия? И нередко выглядят нездоровыми? В чём их принципиальные ошибки, и как их исправить?

Какие продукты из гипермаркета наиболее опасны для нас и в то же время наиболее употребляемы? В чём их опасность? Какие продукты, жизненно необходимые нам, ложно обвинены и изъяты из употребления?

Как связаны основные «болезни цивилизации» с уровнем инсулина?

Что такое «сахарные качели», почему так трудно избавиться от тяги к сладкому, и каким образом это можно легко сделать?

Как похудеть, не испытывая голода? И как восстановить вес при чрезмерной «стройности»?

Какие именно жиры, белки и углеводы нам нужны? Какое их соотношение в пище оптимально для хорошего самочувствия, высокого уровня энергии и в то же время не загрязняет внутреннюю среду?

Какие основные перемены нужно внести в питание, чтобы выйти на более высокий уровень качества жизни? Должно ли питание быть одинаковым для жителей разных климатических зон?

На эти и другие вопросы мы постараемся ответить в книге. А также здесь вы найдёте практические рекомендации по тому, с чего следует начинать и как продолжить курс на исцеление — себя и детей, — а также и родителей, если они этого пожелают.

Введение

Автор этих строк по образованию — врач-педиатр. Закончила ЛПМИ (ныне Педиатрическая Академия) в 1984 году. Работать пришлось и на скорой, и на участке, и в стационаре. В довольно зрелом уже возрасте, по мере накопления проблем с собственным здоровьем и здоровьем близких, мне в голову стали приходить «крамольные» мысли по поводу несостоятельности всей мировой медицинской науки.

Почему, несмотря на тщательное выполнение всех лекарственных рекомендаций, дети с серьёзными диагнозами не выздоравливают, а часто даже становятся инвалидами? Почему уже практически нет детей–дошкольников без какого-либо медицинского диагноза? Почему так «помолодели» болезни пожилых? Почему невозможно вылечить бронхиальную астму ни бронхолитиками, ни гормонами? Почему сахарный диабет неизлечим, как считается, и им страдает почти каждый пожилой человек?

Почему онкологические болезни так распространены, в том числе у детей? И почему практически все погибают после интенсивного лечения у онкологов, после некоторого «светлого» промежутка в несколько лет? Почему пожилые люди больны поголовно, пожилой возраст жителей крупных городов теперь (уже с 50 лет) непременно сопровождается «букетом» болезней, операциями, инвалидностью — такого не было ещё 40-50 лет назад. Я прекрасно помню многочисленных бодрых, весёлых, активных пенсионеров...

По мере накопления вопросов поступали и ответы. Появилась литература по альтернативной медицине, своими знаниями в Интернет-пространстве начали делиться серьёзные специалисты по целостной медицине. Выходили книги и видео о глобальной политике. Всё стало складываться в чёткую мозаичную картину.

Для человека, не знакомого с теорией управления, всё происходит само собой: всё случайно, непредсказуемо и неконтролируемо. Но на самом деле все процессы в Мироздании управляемы (либо самоуправяемы), в том числе и в социуме, и это же относится и к процессу развития медицины. Как случилось, что в 20-30 годы XX столетия медицина резко пошла развиваться не по пути естественному, природосообразному, здоровьесберегающему? А по пути лекарственной терапии,

то есть по пути противоречия природе и здравому смыслу? По пути сокрытия и заглушения симптомов химикатами, которые переводят болезнь из острой в хроническую форму и усугубляют её течение? «...Система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам. Она — проклятие для человеческого рода...» — это высказывание доктора Р. Тролла известно ещё с XIX века. С тех пор количество химиопрепаратов, оседающих в телах наших современников, увеличилось ещё в миллионы раз. Но не само собой это случилось — у истоков нынешней, современной концепции развития медицины стояли вполне конкретные и весьма влиятельные в то время личности, то есть это был вполне осознанный, контролируемый процесс.

Целей западной (лекарственной) модели медицины большинство людей не осознаёт. Речь не идёт о практикующих врачах — они искренно пытаются облегчить страдания пациента. При этом большинство врачей лекарственной медицины не осознают того вреда, который они наносят пациенту, назначая ему препарат «от температуры», «от воспаления», «от давления», «от головной боли» и т. д. И сами врачи в большинстве своём не отличаются хорошим здоровьем и долголетием, скорее напротив, поскольку они так же введены в заблуждение, как и простые обыватели, и тоже лечатся лекарствами. Средняя продолжительность жизни американского врача составляет 58 лет (что почти на 20 лет меньше, чем в остальных профессиональных сообществах — *прим. автора*), по данным Хироми Шинья, видного японского и американского хирурга, специалиста по эндоскопии, автора популярных книг. То есть сами врачи — заложники того подхода в медицине, по которому лечение сводится к снятию беспокоящего симптома. Получается, что у лекарственной медицины вовсе нет цели сделать человека здоровым. Цель её по факту — постоянное, бесконечное лечение больного человека путём назначения ему всё новых, всё более современных и недешёвых лекарств. Так называемая «профилактика» на деле не что иное, как ранняя диагностика уже имеющейся патологии с тем, чтобы как можно раньше назначить химиопрепараты.

Конечно, медицина очень преуспела в случаях неотложной помощи, когда экстренные меры действительно необходимы — травмы, срочные операции и т. д. Но что необходимо человеку знать для того, чтобы не заболеть, не довести дело до операции? Чтобы быть до глубокой старости активным и жизнерадостным? Как следует готовиться к зачатию, как родить счастливого ребёнка, который никогда не будет болеть? Какой образ жизни, какой образ питания нужно вести? Этого, к сожалению, не преподают ни в школе, ни в медицинском институте. Уже скоро минет десяток лет, как ВОЗ официально признала переработанную мясную пищу онкогенной, то есть покупать мясные полуфабрикаты, да ещё кормить этим детей — недопустимо. Где многочисленные передачи центральных каналов, разъясняющие людям опасность большинства привычных продуктов из гипермаркета? Указывающие на опасность употребления даже небольшого количества сахара? Рассказывающие о смертельном вреде обычных современных хлеба и булки, и вообще изделий из муки, хлебопекарных дрожжей и сахара? О ядовитости рафинированных масел (трансжиров), буквально пропитавших всю «детскую» и не только кондитерию? Таких передач нет, потому что тогда большая часть нас с вами поймёт, что опасность не там, где её нам указывают — бактерии, вирусы, аллергены, нехватка поливитаминов из аптеки, наследственность... А опасность таится в нашей несправедливой культуре, порождённой и поддерживаемой обществом, и, в частности, в общепринятой культуре питания. В продуктах, большинство из которых не только вредны сами по себе, но и способы производства этих продуктов уже невыносимы для Биосферы¹. Опасность таится в стандартном наборе продуктов из обычного гипермаркета и в «научно обоснованном» лечении лекарствами. Если мы это поймём, то ставится под вопрос прибыльность фармацевтического бизнеса,

¹ Интенсивное растениеводство, молочный и мясной бизнес в их нынешних формах противостоят всем этическим законам. По данным ООН, в мире интенсивное сельское хозяйство с его пахотным земледелием, с применением опаснейших гербицидов и инсектицидов с каждым годом уничтожает дополнительно около 15 млн гектаров сельскохозяйственных угодий — эти почвы деградировали и больше не годятся для земледелия. Пустыни, высохшие водоёмы огромных площадей (Аральское море) также дело рук человеческих.

и доходы околomedicalного бизнеса, и само существование лекарственной модели медицины.

Допустить такое для владельцев этого бизнеса — немыслимо, и мифы о «полезных» обезжиренных продуктах, о холестерине, о том, что «хлеб — всему голова», о чудодейственных лекарствах, о необходимости массовых прививок — будут поддерживаться всегда на самых высоких уровнях.

И только наша с вами информированность уберезёт нас от цепких объятий медицины. «Бойтесь попасть в руки врачей не потому что они плохие, а потому что находятся в плену собственных заблуждений» — писал профессор И. П. Неумывакин.

В таком плену много лет назад находилась и я сама. У каждого свой путь нахождения истины. Моё прозрение случилось довольно поздно, когда исправить многие трагические ошибки уже было невозможно. Нельзя вернуть близких, ушедших так рано, которых я, возможно, удержала бы, обладай тогда теми знаниями и опытом, что имею сейчас. Нельзя восстановить иммунитет, нарушенную психику, физические увечья у тех, кто подвергся в младенчестве массовой вакцинации и попал в «статистику осложнений», за которую не несут ответственности врачи, назначившие эти инъекции. Невозможно восстановить полноценное психическое здоровье тех выросших детей, которых мы рожали в соответствии с «научными воззрениями». И многие наши малыши получили не только физические травмы шейного отдела позвоночника в виде смещения в атлантоосевом суставе, но и неизгладимые впоследствии психические травмы. Потому что по инструкции были разлучены с мамами в самый важный, очень короткий период, когда закладывается на всю жизнь последующая устойчивость, либо неустойчивость психики, — в первые часы после рождения.

Поэтому моя задача теперь — уберечь от возможных бед тех, кто ещё не натворил ошибок по незнанию. Неграмотность большинства из нас в вопросах экологии жизненного пространства, в вопросах вакцинации, вопросах образа жизни и питания сейчас — это гарантированное неосознанное самоубийство, и к тому же под вопрос ставится продолжение рода. Оно может и не состояться при нынешнем уровне осознанности.

По мере накопления данных о результатах серьёзных научных исследований, а также по мере накопления практического опыта некоторые ранее «незыблемые» постулаты переосмысляются или рассыпаются совсем. Так случилось, например, с мифом о холестерине. Дракон, которым более 50 лет пугали нас, его больше нет. Осталось только помочь людям поскорее понять, какие потери в здоровье они несут, следуя ложной теории.

Питанием начинают интересоваться люди ищущие, духовно созревающие, и я благодарна им за то, что они есть. Они поняли, что даже минимальные дозы алкоголя и табака неприемлемы для разумного человека. Поняли, что среда современного мегаполиса не место для возвращения духовно и физически здорового потомства. Практика показывает, что даже в первом поколении дети оказываются крепче и здоровее своих родителей, если эти родители, переехав жить в сельскую местность, начали вести осознанную, созвучную природе жизнь.

Таким образом, всё в наших руках, если знать некоторые закономерности нашей физиологии. Знание принципов природного земледелия также очень важно, ведь «выращивать собственную еду — это всё равно, что печатать собственные деньги». И если мы не возьмём управление собственным здоровьем в свои руки, то управлять им будут другие, и вовсе не в наших интересах.

Если мы не утратили чувства меры. Если понимаем, что, выбрасывая пластиковую бутылку или пакет, мы увеличиваем острова плавучего мусора в мировом океане и убиваем дополнительно ещё несколько животных, задыхающихся в этом мусоре. Если ощущаем, что мир един и целостен, и выжить в нём мы можем лишь вместе, объединив усилия, в том числе информируя окружающих. Только тогда мы сможем сохранить себя, свой род, свое отечество. Ведь сказано: «Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи».

Надеюсь, что книга укрепит сомневающихся, а ищущим поможет найти ответы на вопросы, которые естественным образом возникают у тех, кто движется вперед. «Все знают», и не ошибаются лишь те, кто ничего не делает.

Глава 1. О некоторых Объективных Закономерностях Мироздания применительно к человеку

К сожалению, закономерности Мироздания не рассматриваются ни в одной учебной программе ни в школе, ни в ВУЗах. Полное неведение о существовании их ведёт к нарушению этих законов обществом. Но незнание закона, как известно, не избавляет от ответственности. И человечество на протяжении сотен лет страдает от своего невежества. Расплата — ранние болезни и безвременный уход из жизни.

Первая группа закономерностей — общебиосферные. Они регулируют взаимодействие биологических видов между собой и с биосферой в целом, а также и с природой.

Здесь интересно проследить пищевые цепи в биосфере, т. е. круговорот питательных веществ. Источник энергии и вещества на планете — свет Солнца. Используя его, а также воду, минеральные соли и углекислый газ, растения и водоросли синтезируют органические соединения. В том числе углеводы, белки, жиры, ферменты и т. д. Растения идут в пищу животным (и человеку). Животные кормят собой других животных или после отмирания идут на прокорм червям, простейшим, бактериям, грибоккам. Последние разлагают плоть до низкомолекулярных соединений, в том числе до воды, минералов, углекислоты и азота. Далее растения, используя эти простые вещества и свет солнца, вновь синтезируют органическую материю. И всё повторяется снова.

Здесь у человека своя ниша, как и у всех остальных участников этого круговорота. По анатомо-физиологическим особенностям — строению и функциональным возможностям — мы были созданы скорее плодоядными. Правда, в науке нет такого термина «плодоядные», его нет и в энциклопедии. И до сих пор в учёном мире нет единства во взгляде на этот вопрос. Если исходить из того постулата, что человек появился в Африке, в тёплом климате и по генотипу максимально приближен к шимпанзе (99,4 % хромосомного аппарата идентичны), то да, рацион человека изначально был подобен рациону этих обезьян. То есть основной его пищей по объёму и массе были плоды и листовая зелень — овощи, ягоды, местные фрукты в сезон их созревания. Всё остальное — не-

большое количество орехов, семян, животной пищи — было не основным, а вспомогательным включением. Позже человек распространился и в холодные регионы, и судя по тому, что северные долгожители — объективная реальность, а едят они вовсе не растения, то генотип человека приспособлен исторически и к значительному включению животной пищи.

Доля этих включений индивидуальна. Она может быть и очень весомой, вплоть до преобладания животной пищи, зависит от многих факторов. Это и климатическая зона проживания, и время года, и род деятельности, и даже конституция.

Но если мы грубо нарушаем эту закономерность и «залезаем» в кормушку к другим видам живой природы, начинаем в больших количествах поедать то, что нам в пищу не предназначено (злаки и их производные, сладости, большое количество животных белков), результат следует очень быстро. Метаболические нарушения, накопление в теле всеядного человека кислот, шлаков и гнойных ядов происходит теперь в считанные годы. Вот и готова почва для развития любой болезни! Вопрос только, какой орган, какая система «сдаст» первой. А в природе не существует инвалидов. Любое дикое животное практически до самой своей смерти функционирует и выглядит так, что вы не определите его возраст, в отличие от человека, когда его возраст можно предположить с точностью до нескольких лет.

Ещё одна общебиосферная закономерность — закон избыточного размножения, когда численность видов регулируется условиями существования и конкуренцией за источник питания и «место под солнцем». Человек — наименее плодовитый вид живой природы, и для сохранения популяции ему нужно просто не мешать сохранять его биологический потенциал. Но сегодня общество поощряет именно те явления, которые ведут к падению этого потенциала: рост потребления, «культура питания», «свободный секс». Всё это приводит к появлению ослабленного потомства. Нежизнеспособных малышей нужно выхаживать, ведь теперь медицина на это способна. Но в итоге всё ведёт к вырождению популяции. При этом общество создаёт все возможные условия для того, чтобы инвалиды не чувствовали себя изгоями. Да, всё это необходимо и нужно делать. Но истинная гуманность состоит не в этом. А в том, чтобы предотвратить

рождение детей-инвалидов, предотвратить любую возможность навредить здоровью уже родившегося, пока ещё здорового ребёнка. Как сохранить уже рождённых детей от тяжёлых болезней? Что нужно знать и как себя вести девочке, девушке, чтобы её потомство было гарантировано здоровым? Об этом помалкивают средства массовой информации, этому не учат врачей и учителей. Это гуманное общество? Где население регулируется за счёт культуры вместе с её «культурным питием», фармацевией, химизацией, «культурой потребления», направленной на снижение биологического потенциала, то есть на вырождение?

А как же должна происходить регуляция численности людей как разумного вида живой природы? А так, что люди либо разумом понимают, либо ощущают интуитивно, какое их количество необременительно для Биосферы, и поступают таким образом, чтобы рождалось именно столько детишек. И рождаются они в Любви, а не как случайный, побочный продукт секса. И так называемое «планирование семьи» не имеет к настоящей человеческой регуляции численности никакого отношения. Потому что половой инстинкт должен быть подчинён осознанной воле индивида, т. е. разуму, а не искусственно сдержан гормонами и другими средствами предохранения.

Далее есть — специфические видовые закономерности внутри вида «человек разумный». Основное отличие нас от других животных в самой высокой кратности отношения массы и объёма головного мозга взрослого к объёму и массе головного мозга новорожденного. Это влечёт за собой необходимость нянчиться с малышом несколько первых лет его жизни. Если ребёнок «сдан» в ясли-сад не достигнув 3-летнего возраста, или он находится где угодно, но не на руках у мамы (иногда у папы или бабушки), если он оставлен на попечение электронных игрушек или робота, или телевизора, а не общается «вживую» с миром и близкими людьми, то у него будут заблокированы многие генетические программы развития, и общество не получит полноценного человека. Потому что огромное множество программ развития генетически предусмотрено для нас Свыше, и эти программы могут быть реализованы строго в определённом возрасте, не раньше и не позже. Например, если маленький ребёнок не слышит чело-

веческой речи до определённого возраста, позже он никогда не научится говорить. Иллюстрирует этот пример синдром Маугли, когда найденные спустя годы в джунглях пропавшие когда-то малыши являют собой человекообразных зверей по своему психическому и интеллектуальному развитию.

Ещё очень важная закономерность развития человеческого дитя состоит в том, **что для полноценного формирования репродуктивной системы мальчиков им необходима в процессе роста серьёзная физическая нагрузка — в 6 (!) раз больше, чем для девочек.** А дефицит физической нагрузки у мальчиков, сидящих дома у экрана или с планшетом, ведёт к недоразвитию репродуктивной и эндокринной систем, что чревато не только мужским бесплодием, но и нарушением половой ориентации.

Есть ещё нравственно-этические (или биосферно-религиозные) закономерности. (Здесь под религией мы понимаем связь человека непосредственно с Богом, внеконфессиональную веру Богу). Современная наука только-только начинает признавать, что разум, и вообще интеллект, не является свойством исключительно человека — это объективная категория бытия. Разум разлит во Вселенной и вовсе не сосредоточен внутри «черепной коробки» человека или другого живого существа. Закономерности функционирования разума едины для Вселенной. Разумность присуща в том числе и Природе, и Космосу, и Земле-матушке. В языческие времена это хорошо понимали и, общаясь с природой, много чего достигали (например, волхвы-«облакогонители»). Разумность живого существа — это способность выстраивать связи, полезные как для него самого, так и для всех, кто и что взаимодействует с ним, в том числе и с объемлющей системой: семьёй, родом, народом, Родиной, Биосферой, Вселенной.

Нарушая эту закономерность, отравляя окружающую среду, узаконив убийство животных для удовлетворения своих вкусовых или модных меховых пристрастий, человек пришёл к тому, что каждые несколько минут на планете исчезает ещё один, очередной вид живой природы. Это неминуемо ведёт к экологической катастрофе. А протест физического тела такого человека выражается в безвременных тяжких болезнях и очень ранней смерти.

Л. Н. Толстой настаивал в своё время на том, что невозможно подняться по лестнице духовного роста, не преодолев вначале первую ступень, — прекратить жестокое отношение к более незащищённым существам. Эта ступень главная, потому что она связана с кардинальной сменой понимания человеком своего места в этом мире. Нравственно-этические законы Вселенной едины для всей живой и неживой природы. Человек совершает духовный прорыв, когда однажды осознает, что он — часть природы, а не её «царь». Что «меньшие наши братья» действительно наши братья и сестры, они могут кормить нас и для этого необязательно обрекать их на страдания и мучительную смерть. Поработать их, содержать в клетках, использовать для удовлетворения прихотей желудка — невозможно.

После такого переворота в сознании человек начинает менять свою жизнь. Начиная перемены с «кухни», он меняет всё: одежду, привычки, привязанности, часто и друзей. Поскольку это прозрение во многом возвращает его в русло Божьего промысла и лежит в гармонии с Биосферой, ему идёт Свыше помощь и поддержка.

Есть ещё социо-культурные закономерности. При соблюдении их общество устойчиво без кризисов процветает, дети растут и гармонично развиваются, люди создают крепкие семьи. При нарушении же их, например, при культивировании деградационно-паразитических потребностей людей, таких как «культура питания», культура застолья, субкультура «сексуальных меньшинств», «культура потребления», культура скрытого матриархата с потребительским мировоззрением женщины, — в этом случае общество способно уничтожить само себя за 2-3 поколения.

Здесь мы не будем рассматривать экономические и управленческие закономерности. Они очень важны и подробно рассмотрены в книгах «Основы социологии» (6 томов), написанных авторским коллективом ВП СССР. Издано уже свыше шестидесяти книг коллектива, несущих ценнейшую информацию, в том числе по безкризисной экономике и по теории управления.

Перейдём к тому, с чего, на мой взгляд, следует начинать возрождение к новой жизни.

Глава 2. О некоторых законах физиологии

Итак, в начале всех перемен — поворот в мировоззрении. Случится ли он спонтанно или в результате какого-то потрясения в жизни, бывает по-разному. Но человек будто просыпается, с недоумением оглядываясь на прошлое. Как можно было этого не видеть раньше? Поблагодарив Всевышнего за ниспосланное различие, он движется дальше. А дальше выясняется, что есть законы физиологии, которые тоже мы нарушаем сплошь и рядом, по незнанию их. Поскольку этого не преподают в школах (пока), то кратко остановимся на них.

• *Анатомо-физиологические особенности человека*

По строению челюстно-лицевого аппарата, строению кишечника и длине его, по возможностям ферментного пищеварения, кислотно-щелочному балансу крови человек находится посередине между хищниками и травоядными.

Строение челюстного аппарата таково, что человек может лишь перетирать пищу зубами, но не имея острых клыков и когтей, он не способен разорвать живую плоть и проглотить большие куски мяса с костями вместе. Напряжение кислотности желудочного сока человека даже при здоровом желудке в разгар пищеварения в 10 и даже в 100 раз меньше, чем у хищников. Поймать животное, кроме насекомого или рыбы, голыми руками человек также не способен. Всё это означает, что Всевышний не предназначил нам в пищу плоть братьев наших меньших, высших теплокровных. Во всяком случае в том тёплом климате, где, как считается, человек появился.

Но кроме этого, человеку дана удивительная пластичность, приспособляемость всех систем организма, в том числе метаболическая пластичность. Эта пластичность выражена в том, что топливом или источником пищевой энергии для человека может выступать как глюкоза, так и жиры (последние только в отсутствие глюкозы). Эта пластичность исторически обусловлена — человек на протяжении миллионов лет своей истории многократно вынужден был менять ареал обитания, часто оставаясь или только с животной пищей, или только с растительной, или вообще без пищи (это были вынужденные периодические голодания). Эти периоды отсутствия пищи человек мог переносить длительно, и

его метаболизм перестраивался в это время на эндогенное питание, то есть питание собственными жировыми запасами. Этот факт подтверждает, что метаболизм человека изначально приемлет жиры в качестве источника энергии. Пока мы это примем к сведению, а подробно этот механизм питания будет разобран позже.

Приспособляемость пищеварительного аппарата выразилась также в том, что человек может переварить и небольшое количество мясной пищи, и ферментированной молочной, но при соблюдении определённых условий.

Основное условие нормального усвоения такой еды — это отсутствие в рационе углеводов, то есть крахмалов и сахаров. В противном случае пищеварение многократно затруднено и сопровождается огромным количеством образующихся токсинов, гнилостных и бродильных.

Ещё одно условие — наличие достаточного количества чистой воды. Для безопасного расщепления белков и качественного вывода токсинов (побочных продуктов обмена белка) необходимо 40 мл воды на каждый грамм чистого белка.

Таким образом, человек может длительное время питаться как растительной, так и животной пищей. Какая именно растительная пища ему предназначена? Подробно мы это обсудим в главе 7.

А пока запомним, что эта приспособляемость, однако, не распространяется на способность безопасно переваривать и усваивать то огромное количество крахмалистой и сладкой пищи, которое употребляют сегодня «цивилизованные» люди. Но в условиях отсутствия растительной пищи, а также в условиях холодного климата человек может питаться животной пищей. Причём максимальной продолжительности жизни и полноценной, активной старости достигают те популяции северных народов, которые употребляют жирные животные продукты в небольшом количестве, и часто без горячей термообработки: свежими, замороженными или ферментированными. При этом в их рационе очень мало углеводов, практически нет ни сахаров, ни крахмалов.

Так называемая низкоуглеводная высокожировая диета — это традиционное питание северных народов-долгожителей. Адаптированная для современного человека, она сейчас набирает популярность в мире и, по-видимому, за