

Бернар Макфадден

Сила из еды



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.2
ББК 51.204.0
М15

Макфадден Б.

Сила из еды / Макфадден Б.; перевод Давыдов В. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 128 с.

ISBN 978-5-532-95889-0

Эта книга написана с целью рассказать правду о еде. Она расскажет, как и что есть и пить, чтобы развить самую высокую степень здоровья и поддерживать жизненные силы на высшем уровне. Изложенные здесь факты следует преподавать в начальных школах и наступит день, когда такими знаниями будет обладать каждый подрастающий ребенок. И книга поможет этому процессу. Сделайте из себя целостного мужчину или женщину. Красота и слава превосходного физического здоровья находятся в пределах досягаемости всех, кто готов стремиться к таким славным наградам. Ешьте, чтобы насладиться едой, а не просто заполнить свой желудок в положенное время. Ведь самый высокий и самый интенсивный уровень удовольствия может быть получен от еды, как и превосходное здоровье. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-95889-0

© Макфадден Б., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Предисловие	7
Глава I	9
Глава II	15
Глава III	21
Глава IV	25
Глава V	29
Глава VI	32
Глава VII	38
Глава VIII	41
Глава IX	43
Глава X	45
Глава XI	48
Глава XII	51
Глава XIII	55
Глава XIV	58
Глава XV	60
Глава XVI	64
Глава XVII	66
Глава XVIII	72
Глава XIX	74
Глава XX	76
Глава XXI	81
Глава XXII	87
Глава XXIII	90
Глава XXIV	93
Глава XXV	95

Глава XXVI	97
Глава XXVII	99
Глава XXVIII	102
Глава XXIX	106
Глава XXX	109
Глава XXXI	113
Глава XXXII	115
Глава XXXIII	118
Разные пищевые продукты	121
Книги серии «Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное»	122

*Красота и слава по сути доступны для всех, кто за
такие славные награды.*

*Человек – это то, из чего его делают продукты.
Ешьте, чтобы получать удовольствие, а не просто
набивать желудок. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу
тебе, кто ты.*

Проф. Л. Х. Андерсон

*Некоторые «едят, чтобы жить»; другие «живут,
чтобы есть», но если вы живете так, чтобы от еды
можно было получить высшее и самое интенсивное
удовольствие, то превосходное здоровье, которое
временами волнует каждый нерв избыточной силой,
будет вашим вездесущим владением.*

АВТОР КНИГ:

Голодание для здоровья

Голодание, лечение водой и упражнения

Высшая жизненная сила

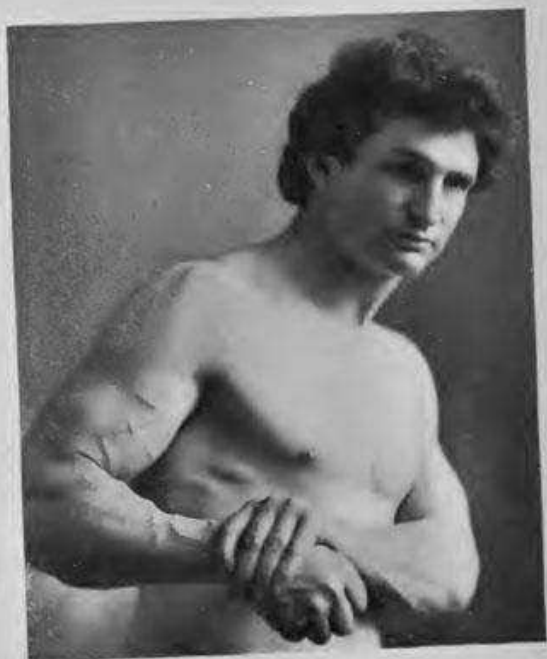
Еда для здоровья и силы

Энциклопедия физической культуры

Энциклопедия здоровья и физической культуры

Поваренная книга для физической культуры

Делаем старые тела молодыми



Yours for Health
Bernarr Macfadden

ФОТОГРАФИЯ АВТОРА

Предисловие

Сила! Как все мы жаждем этой великой силы!

Независимо от того, какой силой можно обладать, всегда хочется большего. Это как деньги. Вам всегда будет ее не хватать. Какими бы ни были ваши желания или амбиции, независимо от того, какой может быть ваша профессия, сила является актуальной необходимостью для того, чтобы достичь чего-то ценного в жизни.

С давних времен отмечается стремление человечества поклоняться силе. Эта склонность нисколько не уменьшилась даже сегодня. Все мы любим силу и восхищаемся ею. Наши герои всегда сильны. Нам нравится представлять их со всей энергией и красотой тела, которыми должен обладать каждый совершенный человек.

Нормальное состояние каждого человеческого тела – это сила. Каждый младенец, у которого достаточно жизненных сил, чтобы родиться и жить, обладает достаточной жизненной силой, чтобы вырасти в энергичного мужчину или женщину. В противном случае – слабость и болезнь были вызваны неестественными условиями. В любом случае слабость возникает из-за несоблюдения законов природы, которые требуют интенсивного использования каждой части мышечного аппарата организма и регулярного снабжения питательной пищей.

Хотя развитие какой-либо значительной степени силы невозможно без регулярного ее использования, влияние питания на этот процесс очень велико. Чтобы понять, насколько сильно пища может влиять на состояние тела, требуется совсем немного специальных знаний. Чтобы набрать силу, вы должны иметь укрепляющую и питательную пищу и эти продукты нужно есть, как того требует природа. В противном случае существует лишь небольшая вероятность обрести желаемую физическую силу и красоту тела.

Читатель, хватает ли вам силы? Обладаете ли вы всей красотой и энергией тела, которую вы желаете? Если нет, то ясно и очевидно, что все это в пределах вашей досягаемости. От вас только требуется

приложить достаточные усилия для достижения этого естественного состояния тела.

В этой книге я попытался научить некоторым простым истинам. Я попытался со всей возможной точностью подчеркнуть простые законы природы в отношении еды и питья для достижения высшей степени здоровья и силы.

Прочтите книгу и сделайте собственные выводы.

Сила может быть вашей.

Пусть ваша целеустремленность будет огромной и ваша настойчивость не ослабевает, а гибкость, красота и растущая сила будут являться вашей наградой в каждом конкретном случае.

Yours for Health
Bernarr Macfadden

Глава I

Аппетит

Пуританская теория, которая считала, что все удовольствия были по своему характеру злыми, наверное, много сделала для того, чтобы помочь человечеству на пути в «болото» физического вырождения. Нет естественного удовольствия, или естественного аппетита, или естественного желания, которое не возникало для достижения определенной цели оздоровления, результатом чего будет придание дополнительной силы телу человека. А грех, зло, заключается не в совершении действия, а наоборот – в бездействии. Развивайте Природу, естественные аппетиты, естественные желания. Развивайте ту тонкость интуиции, которая позволит вам интерпретировать и следовать их указаниям, насколько это в ваших силах и вследствие этого – вы будете более сильным и благородным образцом мужественности или женственности.

«Вкус считался самым низким, в шкале полезности всех чувств. Напротив, при правильном понимании – вкус является самой важной из всех способностей, которыми обладает человек. После анализа, который каждый человек может сделать сам, выясняется, что вкус – это верный страж желудка, тканей и мозга, чьи указания и предупреждения, если человек прислушивается к ним, доставят ему доселе неизвестное удовольствие от еды и в то же время обеспечат страхование безупречного здоровья и максимум силы», – писал *Горацио Флетчер*.

Сколько людей едят потому что пришло время еды! У них нет желания на еду, абсолютно нет аппетита, но они чувствуют что должны поесть.

Бедные дураки!

Долг, в самом деле! Почему, друзья, каждый глоток пищи, проглоченной без аппетита – это насилие, совершенное против желудка, возмущение настолько ужасное, что каждый орган тела притупляется и заглушается им. И те люди, которые злоупотребляют собой

таким образом – часто самые громкие обличители в своих осуждениях воздержания – алкогольного воздержания.

Если бы были известны реальные факты, эти грешники против аппетита, против желудка, жертвы невозддержания, которое гораздо более деструктивно по своему характеру, чем у тех, кто употребляет спиртные напитки. Бывают случаи, когда алкогольный демон даже наслаждается возвышением духа у потребляющих алкоголь, вызывая у них видимостью восторга, который часто приходит к людям с высокой степенью физического здоровья. Но у человека, выполняющего свою «обязанность» поглощать пищу три раза в день, «нужно ему это или нет», год за годом, никогда, ни в каком случае, его пульс не учащался от такого избытка пищи.

Каждый его орган тела обычно теряет свою острую чувствительность в той же степени, что и желудок. Этот бедный, поврежденный орган вынужден постоянно работать против его воли. Никогда, ни в коем случае, при этих обстоятельствах, желудок не готов переварить тот «беспорядок», который в него сброшен.

Можете ли вы обвинить этот орган в том, что он не может выполнить свой «долг» по перевариванию всей пищи? Можете ли вы винить его, если еда не дает силу? Вы можете есть и есть, пробовать все мыслимые тонизирующие средства на земле, ходить от одного врача другому, в поисках лекарства, чтобы вылечить свои неприятности при таких обстоятельствах, но все ваши усилия будут бесполезны.

Если бы кто-то пустил в ход свои мозги и прислушивался к естественным инстинктам своего тела, как и собака и все другие низшие животные, то желудку будет позволено отдохнуть, пока он не закричит о желании вновь работать. Тогда он готов работать, переваривать. В желудке есть все пищеварительные соки, которые готовятся заранее и еда подвергается воздействию этими соками сразу при входе в желудок и быстро растворяется, или приводится к тому состоянию, которое необходимо для ее всасывания различными железами, с которыми еда вступает в контакт при ее прохождении через пищеварительный тракт. Наличие аппетита для еды указывает не только на то, что еда необходима организму, но также на то, что