

УДК 615.874
ББК 51.230
М18

М18 Малахов, Геннадий Петрович. Лечебное и раздельное питание : Советы, рецепты, диеты / Г.П. Малахов. — Москва : Эксмо, 2015. — 256 с. — (Геннадий Малахов. Библиотека здоровья).

ISBN 978-5-699-79982-4

Полезные рекомендации от самого известного специалиста по народной медицине и популярного телеведущего для широкого круга читателей. В книге раскрыты целительные механизмы питания, благотворный эффект раздельного питания и многое другое, важное и нужное в процессе оздоровления и лечения организма. Здесь даны ответы на многие вопросы, присланные автору сотнями читателей. Приводятся примеры, как некоторые виды пищи провоцируют заболевания и как смена пищевой схемы приводит к выздоровлению. Даны простые комплексы правильного питания при самых грозных заболеваниях.

Эта книга открывает авторскую серию, основанную на опыте традиционной и нетрадиционной медицины, содержащую сведения, рекомендации и методики, проверенные автором и десятками тысяч читателей, которые помогут укреплению здоровья.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

ISBN 978-5-699-79982-4 © Малахов Г.П., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015



Содержание

Введение в науку питания человека	5
Причины заболеваний и питание	11
Глава 1. Основоположники правильного питания и их рекомендации	14
Доктор М. Бирхер-Беннер.....	14
Уильям Говард Хей	30
Доктор Макс Герзон	34
Доктор Норман Уокер	44
Глава 2. Использование свежесжатых соков в лечебном питании	47
Информация о соках фруктов и овощей	47
Смесь соков для очищения и восполнения организма	122
Об этом необходимо помнить, применяя свежие растительные соки.....	127
Список рецептуры соков по Н. Уокеру	130
Болезни и применение свежих соков	132
Глава 3. Раздельное питание с лечебно-оздоровительной точки зрения	158

Объяснение отличительных особенностей раздельного питания	181
Клинические доказательства эффективности системы раздельного питания	197
Глава 4. Практика раздельного питания	202
Десять рекомендаций раздельного питания для больных людей	206
Рекомендации по приготовлению пищи с сохранением ее биологически полезных свойств	208
Посуда для приготовления здоровой пищи	212
Напитки	216
Как правильно заваривать чай	221
Питьевой режим	223
Приправы для здоровой кухни	223
Приготовление салатов	231
Сохранение повышенной пищевой ценности при приготовлении первых блюд	233
Рекомендации по составлению дневного меню для больных и здоровых людей	234
Переходные и разгрузочные дни	238
Система раздельного питания для желающих постройнеть	249
Дополнительные советы для естественного сброса лишних килограммов	251
Заключение	252



Введение в науку питания человека

*И сказал Бог: вот, Я дал вам
всякую траву, сеющую семя,
какая есть на всей земле, и
всякое дерево, у которого плод
древесный, сеющий семя; — вам
сие будет в пищу; ...*

Библия, «Бытие», гл. 1.

Согласно Библии, с начала сотворения мира и человека прошло около 8 тысяч лет. Ученые на основании ископаемых находок отодвигают появление первых людей на десятки, сотни и даже миллионы лет. В связи с интересующей нас темой встает вопрос — чем питались наши далекие предки?

Если интеллект все дальше и дальше уводит человека от его звероподобных предков, то пищеварительная система, наоборот, сближает его с царством зверей, из которого он вышел (по мнению ученых).

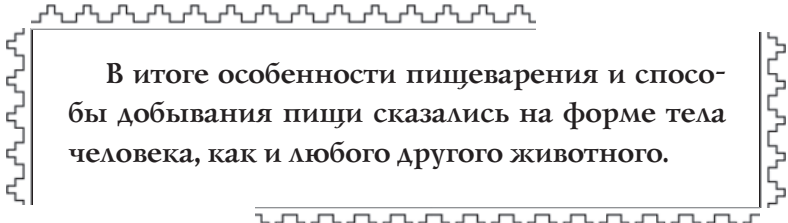
Каждое животное за долгий эволюционный путь жизни и развития идеально приспособилось к жизни в определенных условиях. Если взять животных, живущих на суше, то видно три главных направления в способе добывания пищи. Часть

животных научилась питаться тем, что растет на земле. Причем появились большие и маленькие животные, от мышки до слона, каждый из них питается своим видом растительной пищи. Вторая часть приспособилась поедать травоядных животных. Причем появились мелкие хищники, которые охотятся на мышей. И крупные, охотящиеся на больших животных — зебр, буйволов. Третья часть, паразиты, научилась жить за счет первых и вторых животных. Те же три направления питания можно наблюдать у птиц и морских животных. При этом важно отметить, что способ добывания и питания определенной пищей наложил определенный отпечаток на строение тела животного и особенно на его пищеварительную систему. Особо следует подчеркнуть, что у животных, живущих в диких условиях, выбор пищи очень ограничен и, как правило, специализирован. Если это травоядное животное, то 99% его пищевого рациона составляют растения. И не просто растения, а те виды растений (травы, кустарников, деревьев), к которым он был эволюционно приспособлен. Например, мышшь питается одними видами травы, семян. Заяц — несколько иными, в том числе и некоторыми кустарниками. Корова предпочитает сочную траву. Слон любит молодые веточки деревьев. Нечто подобное наблюдается и в мире хищников. Кошка охотится на мелких грызунов. Леопард — на средних размеров травоядных животных: ланей, косулей, небольших антилоп. Львы и тигры — на крупных травоядных животных, таких как кабаны, зебры, буйволы.

Особенно следует отметить то, что *за один прием пищи дикое животное* (травоядное или хищник) *потребляет только один вид пищевого продукта*. В природе не встречается такого, чтобы травоядное животное одновременно кушало траву и «немного» животного белка. А хищник, покушав мяса, по-

том заедал небольшим количеством травы. У них происходит прием только одного вида пищи. Далее — полное его переваривание. И только после этого — следующий прием другого вида пищи. Никаких совмещений продуктов питания нет!

Если теперь мы перейдем к человеку как животному определенного вида, то увидим, что пищеварительная система человека в течение тысячелетий приспособлялась к переработке и усвоению определенного вида природных продуктов. Это сказалось на строении зубов; длине и массе пищеварительного тракта; на особенностях желудка, кишечника; на особенностях пищеварительных ферментов, бактериальной флоры и много другого.

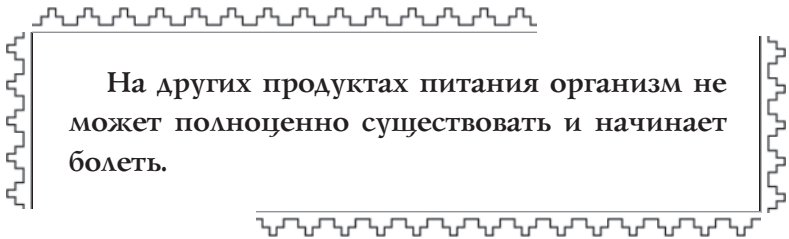


В итоге особенности пищеварения и способности добывания пищи сказались на форме тела человека, как и любого другого животного.

Из пищи мы не только строим свое тело, но с ее помощью создаем внутри тела (т. е. в каждой клетке) наиболее благоприятную среду жизни. Так, конечное звено пищеварения осуществляется непосредственно в каждой клетке, где из углеводов образуются вода, углекислый газ и свободные электроны (т. е. энергия). Вода дает нам среду, в которой протекают жизненные процессы: концентрация углекислоты в воде служит регулятором активности ферментов, а свободные электроны являются теми «мускулами», которые расщепляют углевод и освобождают из него энергию и т. д.

После отработки все лишние продукты должны легко выводиться из организма. Выводящие системы, также в процес-

се эволюции, были приспособлены к удалению из организма определенных метаболитов, непереваренной пищи. Человек, как и любое животное, приспособлен к питанию определенного рода пищей, с которым его организм идеально взаимодействует — добывает, перерабатывает и выделяет. Причем за один прием пищи поступает всего лишь одного вида, а не смешанная! Такая пища для каждого вида животного называется «видовой», а питание «видовым».



На других продуктах питания организм не может полноценно существовать и начинает болеть.

В дикой природе животные страдают от травм, паразитов и суровых погодных условий. Но они никогда не страдают заболеваниями пищеварительной системы и связанными с ней иными заболеваниями, потому что потребляют те продукты, к которым они приспособились в течение многих тысяч лет! Кстати, в зоопарках большинство зверей страдает от того, что посетители их кормят человеческой пищей, к которой их организм не приспособлен. Да, она вкусна, но им не полезна. По этой причине везде висят предупреждающие таблички: *«Посетителям зоопарка зверей не кормить»*.

Отход человека от видового питания начал происходить с изобретением кулинарии, которая стала не только сильно видоизменять естественные продукты питания, но и комбинировать их между собой, приводя к получению крайне неудобоваримых, плохо усваиваемых и трудно выводимых продуктов питания. С развитием кухни и кулинарии стали

появляться болезни, ранее несвойственные человеку, как виду животного! В настоящее время эти болезни стали самыми массовыми и серьезными: болезни сердца и сосудов, избыточный вес, аллергии, сахарный диабет, желче- и почечно-каменные болезни, болезни органов пищеварения, болезни обмена веществ (например, ненормальное отложение солей), многие кожные и легочные болезни, отсутствие энергии и ранняя старость. Помимо этого, существует огромное количество иных болезней, в которых связь с питанием прослеживается не так явно, как с вышеуказанными.

Приведение питания человека в нужную норму *позволяет эффективно и безмедикаментозно* избавляться от вышеуказанных болезней. И в то же время любое «лечение» без приведения питания в норму переводит указанные болезни в разряд хронических и неизлечимых.

Исходя из природных особенностей человеческого организма, для человека видовым питанием является:

на первоначальном этапе развития — молоко матери (но не животных);

наиболее адекватно подходят человеку фрукты, ягоды, овощи, орехи, семечки, корнеплоды, мед, яйца птиц, съедобные травы и грибы;

очень полезными будут и злаки с бобовыми, но только в период восковой спелости, когда их можно есть сырыми или в проросшем виде. Любая термическая обработка резко ухудшает их питательные свойства.

В качестве альтернативы «вынужденному видовому питанию» можно согласиться на употребление молока животных и продуктов из него, рыбы (некоторые народы едят сырую струганину из нее) и морепродуктов, а также употребление продуктов животного происхождения (мясо, жир и т. п.).

На это имеются свои веские причины, о которых мы поговорим ниже.

Важно отметить еще три существенные особенности, связанные с питанием человека — это сезонность, регион проживания и индивидуальные особенности организма.

В зависимости от сезонов года созревают те или иные виды растительной пищи, которые животные и человек используют для еды. Весной появляется трава, первая зелень. Летом зреют фрукты, овощи. Осенью — обилие орехов, семечек, плодов, корнеплодов. Зимой питание существенно обедняется, остаются орехи, корнеплоды, продукты животного происхождения. Так в течение года потребляется разнообразный круг продуктов видового питания, который полностью удовлетворяет пищевые потребности животного и человека.

Ввиду того, что животные и человек широко расселились по всему земному шару, особенности внешней среды, климата и произрастающих продуктов привели к существенному изменению питания. Люди, живущие в субтропиках, идеальном месте проживания человека, питаются совершенно иной пищей, нежели люди, живущие в пустыне. То же можно сказать и о людях, живущих высоко в горах — Тибете, а также на побережье южных и северных морей. На Дальнем Востоке растут такие растения, которых нет на юге Европы, в Америке имеются растения, которых нет в Африке, тем более — в Европе и так далее. По этой причине появились кухни разных стран и народов. Рекомендую придерживаться продуктов (и *старой кухни приготовления*), в регионе произрастания которых вы проживаете — это наиболее благоприятно и полезно.





Причины заболеваний и питание

*«Бог дал человеку пищу, а черт
— кулинара»!*

Пословица натуропатов

Причин человеческих недугов огромное количество. Причем в большинстве из них виноват сам человек. Это особенно хорошо видно на примере питания.

Человек, как определенный вид животного, жил миллионы лет назад и преимущественно питался растительной пищей. Но постепенно в течение тысяч лет образ его жизни менялся, появилась охота, а потом и скотоводство, что привнесло в его рацион питания животные продукты. Постепенно начал меняться круг растительного питания человека, вытесняемый животными продуктами.

Дополнительно стали появляться продукты, которых в природе не было — сыры и творог из молока животных; продукты брожения растений — вино, алкоголь, пиво.

Процесс приготовления пищи на протяжении тысячелетий был индивидуальным, домашним; в значительной мере

сохранял натуральный комплекс биологически активных веществ «живой» пищи.

В последние 150 лет технический прогресс коренным образом преобразил характер питания. Это выражается не только в сужении естественного набора пищевых продуктов, свойственных человеку, как виду животного (*так называемое «видовое питание»*), но и в замене продуктов на такие, *которых нет в природе*, к которым пищеварительная система человека не приспособлена. Особенно этому процессу способствовала кулинария. Это выразилось в появлении рафинированных продуктов (их легче хранить и легче готовить), широком применении термической обработки, введении в пищу многочисленных добавок: консервантов, красителей, эмульгаторов, антибиотиков и других.

В современном обществе *практически все население стало питаться неестественным образом*, что привело к появлению многочисленных «болезней цивилизации». В первую очередь это избыточный вес, избыток жира в крови, высокое кровяное давление, диабет, подагра (повышенное содержание мочевой кислоты), кариес.

Следствием атеросклероза (закупорки артерий жировыми бляшками) являются инфаркт сердца и инсульт сосудов головного мозга (следствием чего является паралич) — широко распространенные заболевания, принявшие форму эпидемии.

Ввиду того, что пища стала несвойственна организму человека, в массовом количестве возникли болезни иммунной системы, частые инфекции, простуды и аллергии. Эта же причина является и обильным появлением почечных и желчных камней, склероза.

Недостаток в пище ферментов, витаминов, натуральных структур приводит к функциональным и психовегетативным

нарушениям самочувствия, депрессии, запорам, ревматизму и онкологии.

Отсутствие в пище натурального строительного материала для тканей организма породило обилие артрозов (преждевременное изнашивание суставов) и других заболеваний, связанных с износом двигательного аппарата человека.

Есть обширный круг заболеваний, от которых мы можем самостоятельно избавиться, наладив правильное питание. Что касается лечения с помощью лекарств, процедур и прочего, то в данном случае оно бесперспективно и лишь усугубляет состояние человека, ибо не влияет на первопричину — неправильное питание.

В этой книге мы с вами поговорим о том, как с помощью питания можно вернуть утраченное здоровье. Конечно, надо соблюдать и другие элементы здорового образа жизни — правильное мышление (спокойная, уверенная и радостная жизнь), распорядок дня (позволяет согласовывать свою жизнь с биоритмами природы и организма), достаточная двигательная активность (организм работает нормально лишь тогда, когда расходуется энергия, проявляются мышечные усилия, происходит движение в суставах).





ГЛАВА 1

Основоположники правильного питания и их рекомендации

*Лечит Природа, а врач
с больным Ей помогают!*

Древняя Истина

В прошлом очень много светлых голов от медицины изучали питание. Ученые поняли, как с его помощью вновь обрести здоровье, а здорового человека еще более укрепить. Их бесценный опыт должен быть общим достоянием, тем более, что они на самом деле излечивали с помощью правильного питания.

Доктор М. Бирхер-Беннер

Швейцарский врач, жил и работал на стыке XIX и XX веков. Он первым разобрался в полезности продуктов питания для лечения и укрепления здоровья и успешно применял эти знания для лечения людей в своем санатории.

Бирхеру-Беннеру пришлось опровергнуть неестественную теорию ценности продуктов, основанную на калорийности и содержании белка, а также пересмотреть взгляд на приготовление пищи, который упорно внедрялся бактериологами — уничтожать вредные бактерии длительной термической обработкой.

Доктор Бирхер-Беннер считал, что солнечный свет, который связывается и запасается в растениях, придает ценность всем продуктам питания. Рассуждения его строились следующим образом: основным источником энергии является Солнце. Энергию Солнца в виде солнечных лучей первыми улавливают и связывают растения. Таким образом, солнечная энергия в них — самого лучшего качества и высокого потенциала. Если растение подвергается тепловой и кулинарной обработке, то этот потенциал понижается.

Когда животное поедает растение, то этот потенциал понижается еще больше. Этот потенциал уменьшается в продуктах животного происхождения, особенно термически обработанных.

Ради справедливости следует заметить, что с позиции понижения потенциала солнечной энергии от растительной к животной пище это логично и справедливо.

Однако животное, поедая растения и преобразуя их потенциал в свои ткани, не преобразует солнечную энергию, а превращает в свои структуры, которые энергетически намного выше, чем у растений. Но для того, чтобы потреблять ткани животных с максимальной пользой для себя, их надо есть сырыми, желательно поглощать все животное целиком!

Именно так поступают хищные животные. Отметим, что они имеют иное устройство пищеварительной системы. Подобные условия для человека оказались неприемлемыми.

Бирхер-Беннер создал учение о трех видах продуктов, свойственных для питания человека, назвав их, соответственно, в зависимости от запасенного потенциала солнечной энергии, аккумуляторами 1, 2 и 3 порядка.

1. *Продукты высокой питательной ценности (аккумуляторы 1 порядка)*. Они содержат в себе структуры с максимальной концентрацией солнечного света: зеленые листья, плоды, овощи, фрукты, корни, орехи, хлеб из проросшего зерна и т. д. В эту группу он добавил материнское молоко для грудных детей, цельное (свежее, ничем не обработанное) коровье молоко и сырые яйца.

Эти продукты Бирхер-Беннер рекомендовал для лечебных целей и в качестве основы для повседневного питания.

2. *Продукты меньшей питательной ценности (аккумуляторы 2 порядка)*. В них содержится пониженный потенциал солнечной энергии, и потому они имеют гораздо меньшее лечебное значение.

Это вареные продукты растительного происхождения: вареные овощи (при рациональном нагреве на небольшом огне), хлеб с отрубями, цельные каши, приготовленные путем упаривания, кипяченое молоко, молочные продукты, яйца всмятку и т. д.

3. *Продукты незначительной питательной ценности (аккумуляторы 3 порядка)*. К ним относятся: белый хлеб, белая мука, каши, овощи, сваренные в большом количестве воды, рафинированные масла, консервированные продукты, сладости, мясо и мясные продукты. Бирхер-Беннер считал, что, поскольку они не содержат должного потенциала солнечной энергии, правильного соотношении минеральных солей и витаминов, ими невозможно насытиться. Употребление этих продуктов ведет к переданию!