



## ГЛАВА 7

◀◀▶▶

**Как найти  
свой путь  
к здоровому  
питанию?**

На данный момент мы разобрались в основных категориях продуктов, составляющих наш рацион, и типах питания, характерных для современного человека. Эти знания необходимы нам для того, чтобы в каждом конкретном случае более или менее точно определить то направление, в котором следует двигаться при налаживании своего питания и, конечно, оздоровлении организма в целом.

Итак, на какие факторы следует обращать внимание, когда мы пытаемся сделать свой рацион естественным, с тем чтобы наше тело постепенно очищалось и становилось более здоровыми? Для ответа на этот вопрос нужно тщательнейшим образом проанализировать общее состояние организма и то питание, к которому он приспособился. Простой алгоритм, который я предлагаю в этой главе, поможет вам сориентироваться в вашей личной ситуации и, таким образом, наметить первые шаги для качественной перестройки своего питания.

### **Шаг 1. Составьте список продуктов, которые входили в ваш рацион в последние 5–10 лет вплоть до настоящего времени.**

Когда я работаю с пациентом, то прежде всего прошу рассказать о составе его рациона как минимум за последние 5–10 лет. Однако намного лучше, если он способен вспомнить особенности и возможные перемены своего питания на протяжении всей жизни с самого детства. Безусловно, вдаваться в подробности и вспоминать меню детского сада совсем не обязательно. Тем не менее

## Глава 7. Как найти свой путь к здоровому питанию?

интересно и важно разобраться в том, какие продукты присутствовали в рационе в разном возрасте.

Если человек жил на юге, то, вероятнее всего, с самого детства его кормили разнообразными овощами и фруктами, а доля мясных и молочных продуктов была относительно скромной. Или человек был родом из сельской местности, где его родители держали свое хозяйство. Это может означать, что в его рационе преобладали натуральные продукты, а в сезон, летом и осенью, была масса местных овощей и фруктов. Если же человек, напротив, большую часть жизни провел в северном регионе, то растительная пища в целом была для него экзотикой, то есть практически отсутствовала, зато рацион был богат животными продуктами.

Наконец, семьи отличаются уровнем достатка и даже своими традициями, которые также в определенной степени влияют на вопросы, связанные с питанием. Распространенной является ситуация, когда мама и папа целый день проводят на работе, а дети предоставлены самим себе и нередко питаются полуфабрикатами. А есть семьи, где мама буквально не отходит от плиты, — соответственно, на столе будет домашняя пища из натуральных продуктов.

При этом самое главное — вспомнить те пищевые привычки, которые были характерны для вас и вашей семьи, то есть какие продукты и в каком количестве вы привыкли есть.

В каких-то семьях излюбленным продуктом было мясо, и оно было на столе три раза в сутки в солидном объеме. Другие, напротив, хоть и не считали себя вегетарианцами, мясо не любили, а предпочитали, например, рыбу и морепродукты.

Все эти привычки питания и другие особенности, так или иначе влияющие на рацион, относятся к традиционному стилю жизни. И все их нужно учитывать, потому что год за годом они неизбежно отражаются на состоянии здоровья человека. Когда мы начинаем менять его питание, то уже примерно представляем, каких последствий стоит ожидать от тех или иных перемен. Поэтому самый первый шаг заключается в том, чтобы честно и откровенно вспомнить и проанализировать свой рацион, в идеале, за всю жизнь, но как минимум — за последние 5–10 лет. Рассмотрев этот период, точно можно сказать, что тело приспособилось к данному типу питания, потому что если бы оно не приспособилось, то человек просто не выжил бы.

## **Шаг 2. Оцените в своем рационе количество продуктов, содержащих химические вещества и вызывающих наркотическую зависимость.**

Один из ключевых моментов при анализе рациона — это количество химических добавок и синтетических продуктов, которое человек употребил за все обозримое время. Как уже говорилось, это самая вредная и тяжелая пища. И нам очень важно понять, в каком объеме она присутствовала у человека в рационе и как это отразилось на состоянии его организма. Сопоставив эту информацию

## Глава 7. Как найти свой путь к здоровому питанию?

с объективными признаками — перенесенными болезнями, конкретными симптомами, наблюдающимися в данный момент, — мы можем определить, в каком состоянии тело находится и как оно сопротивляется такому питанию.

Очевидно, что все люди разные, и на одно и то же количество вредных веществ каждый отреагирует по-своему: один сляжет с тяжелыми болезнями, а у другого организм выведет химические вещества и почти их не заметит.

Таким образом, информация о количестве вредной пищи и реакциях тела поможет нам не только предсказать возможные последствия перемен в питании, но и примерно оценить ресурсы самого организма. Чем активнее тело сопротивляется таким вещам, тем лучше оно будет перестраиваться на здоровое питание и интенсивнее очищаться от накопленных загрязнений. Переходный период для человека, вероятно, при этом будет довольно трудным, потому что реакции очищения всегда похожи на болезнь, но сам по себе процесс будет позитивным, и результат мы сможем увидеть довольно скоро. Если же организм сильно загрязнен и даже не пытается очищаться, то работа предстоит большая и долгая.

Наряду с количеством синтетической пищи необходимо оценить и объем продуктов, вызывающих наркотическую зависимость: алкоголь, кофе, шоколад, чай и так далее. Разумеется, этот объем может быть очень разным: кто-то пьет кофе по 10 чашек в день, а кто-то — лишь время от времени, раз в несколько месяцев.

### **Шаг 3. Оцените количество продуктов животного происхождения в своем рационе.**

При оценке объема животной пищи лучше всего не просто определить ее процент в рационе, а провести градацию по видам. Как мы уже выяснили, разные виды животной пищи обладают различным потенциалом загрязнения организма. Мясо и яйца отравляют и загрязняют его в большей степени, рыба и морепродукты занимают вторую строчку в этом списке, а молоко и молочные продукты — самую низкую.

Эта информация необходима нам для того, чтобы понять, насколько обмен веществ человека зависит от продуктов животного происхождения. Тело всегда приспосабливается к тому типу питания, которое мы ему предлагаем. Это закон для любого живого существа. Каждый хочет жить, и организм автоматически адаптируется к той пище, которую ему предоставляют, и неважно, насколько она естественна. Что дают, то и идет в дело, ведь другого нет, а выживать надо.

Если человек с детства ел много мяса, его обмен веществ максимально задействует именно этот ресурс питательных веществ. Если же животных продуктов было меньше, зависимость от них будет слабее. Как правило, у подавляющего большинства людей в том или ином количестве они в рационе присутствовали, то есть практически у всех данная категория продуктов играет определенную роль в метаболизме. И, оценивая общий объем животной пищи в рационе человека за всю

его жизнь или последнее десятилетие, мы можем понять, в какой степени обмен веществ зависит от этих продуктов и насколько легко или тяжело ему будет уменьшать их долю в питании.

Также эта информация дает нам представление о том, в каком состоянии находится организм, насколько он загрязнен и какие процессы могут в нем развиваться. Например, если человеку 50 лет и всю свою жизнь он питался мясом по три раза в день, то, знает он об этом или нет, у него, скорее всего, будет склонность к гипертонии, атеросклерозу, проблемы с мозговым кровообращением, прочие проблемы с сердцем и сосудами, кроме сосудов сердца. И нужно понимать, что, когда мы начнем очищать тело путем перестройки питания, все эти недуги могут обостриться, потому что в такой момент организм испытывает усиленное влияние тех вредностей, которые прежде могли его и не беспокоить. Собственно, именно для того, чтобы быть готовым к возникновению такого рода проблем, мы и анализируем свой рацион, прежде чем двигаться в сторону более здорового питания.

### **Шаг 4. Оцените количество продуктов растительного происхождения в своем рационе.**

Учитывая многообразие растительной пищи, включающей в себя и злаки, и бобовые, и овощи, и фрукты, можно понять, что ее доля в питании может быть весьма значительной. Однако, как мы уже говорили, качество термически обработанной пищи кардинальным образом отличается от качества сырой. Поэтому при анализе своего питания на протяжении жизни важно отметить