

Виктория Ширинг

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ
ДОЛГОЖИТЕЛЯ

ДОУЛОЖНЕНА
ДЕСНІР ЗАЛЮВЕНЕ

АЛГОРИТМ
УСПЕХА



«Алгоритм успеха. 10 заповедей долгожителя» — это книга, которая заставит вас ступить на путь успеха прямо сейчас! Ведь ее секрет в том, что в ней содержится абсолютно четкое руководство к действию — простой пошаговый алгоритм, четко соблюдая который, вы заложите крепкий фундамент и самостоятельно создадите настоящий и долговременный успех.

Необычайный успех книги Виктории Ширинг объясняется тем, что автор сумела простым языком описать четкую последовательность необходимых действий. В ней совмещены теоретическая информация и необходимые практические навыки и действия, благодаря которым достижение успеха становится лишь вопросом времени.

Эта резонансная книга станет наиболее полезной для тех, кто решил не откладывать в долгий ящик решения своих проблем и уже сегодня готов перейти от мечтаний к действиям, кто четко нацелен на достижение важных для него целей и внутренне готов менять себя и свою жизнь.

Виктория Ширинг

Алгоритм успеха. 10 заповедей долгожителя

Часть 2

«Ешь много трав и мало мяса. Очищай тело от внешней и внутренней грязи, а душу — от мрачных мыслей и психических ядов зла, зависти, жадности. Двое — единая суть: получай в любви радость и наслаждение. Следуй этому — и ты проживешь долго, счастливо и мудро».

Рецепт долгожительства Древней Тибетской медицины.

Святой Грааль

Нашли ли вы Святой Грааль?
Его вы разгадали свойства?
Пришло ли священное к вам беспокойство?
И, в стольких землях побывав,
Вы свой ли изменили нрав?

Вольфрам фон Эшенбах, «Парцифаль».

Легенда о Святом Граале, пожалуй, одна из самых загадочных, существующих по сей день. Многие историки утверждают, что в основе легенды — древние кельтские сказания. Свойствами Грааля обладал камень или котел, разбитый на множество осколков. С популяризацией христианства легенда была адаптирована. И Святым Граалем стала называться чаша, из которой Христос пил во время Тайной Вечери, либо же та чаша, в которую Иосиф Аримафейский собрал кровь из ран Спасителя, распятого на кресте.

Конечно, людям свойственно придумывать различные небылицы и рассказывать их друг другу. Но в случае с Чашей Грааля все немного по-другому. Многие поколения действительно верили в ее существование. Так, во время крестовых походов, рыцари беспрестанно искали эту чашу в Святых землях. Она, якобы, была скрыта орденом тамплиеров. А после — попала в Англию. С тех пор Чаша Грааля стала неизменным спутником историй о рыцарях круглого стола. И лишь один рыцарь Парсифаль, воспитанник монахов, обладающий всевозможными благочестивыми качествами, смог ее отыскать.

Не обошли стороной поиски Грааля и склонные к мистицизму служители третьего рейха. Верные последователи Адольфа Гитлера искали чашу во всех уголках земного шара.

С чем же связано так немало легенд и что до сих пор будоражит воображение американских киношников?

На данный момент кафедральный собор в Валенсии демонстрирует чашу Грааля, подлинность которой, якобы, подтверждена Ватиканом. А жители Турина утверждают, что она спрятана именно в их городе.

В 1933 году, на Всемирной выставке в Чикаго, под видом Грааля была продемонстрирована чаша, датированная 6 веком н. э.

А в XIX веке, как минимум 6–7 городов утверждали, что именно они являются владельцами загадочной чаши.

Так что же такого особенного в чаше Грааля, которая не дает покоя людям на протяжении стольких веков? Почему в наш век практицизма все еще есть место красивой

легенде?

Основная ценность чаши заключена, конечно же, в ее мистических свойствах. Постепенно они обрастали все большими качествами, и теперь Грааль, пожалуй, более походит на рог изобилия, поскольку способен давать богатства, и даже, как верил Гитлер, — власть над всем миром. Но основным свойством Грааля всегда являлось то, что испивший из него, либо просто увидевший чашу, исцелялся от болезней, узнавал секрет долголетия, или же и вовсе обретал бессмертие.

В идее Грааля сокрыто одно из самых сильных желаний всего человечества — долгая жизнь без болезней и страданий. Этого желают практически все люди — от самых страшных диктаторов до простых обывателей. Если вспомнить Священное писание, то люди на заре зарождения мира проживали по 800–1000 лет. А что сейчас? Средняя продолжительность жизни мужчин в мире составляет примерно 55–70 лет. А женщин — 60–75 лет. Причем этот показатель напрямую зависит от экономического уровня страны проживания. Так, например, в африканском Свазиленде мужчины доживают всего лишь до 31 года, а женщины — до 32 лет.

Ну, как тут не задуматься о Священном Граале? А если еще взять во внимание, что люди в возрасте 60–70 лет уходят из жизни после продолжительных тяжелых болезней, теряя все признаки разумного существа, без какой-либо способности позаботиться о себе? Впадая в маразм, и медленно превращаясь в беспомощного младенца. Неужели это и есть человеческий удел?

А что, если я скажу, что существуют люди, доживающие до 110 лет в полном уме и в отличном здравии? Например, португальский кинорежиссер Мануэль дэ Оливейра родился в 1908 году. До сих пор он занят съемками кинофильмов. А британский марафонец Фауджа Сингх, рожденный в 1911 году, и вовсе не перестает бить мировые рекорды! Что же с ними происходит? Может, они испили из Чаши Грааля?

Ответ прост. Секрет Чаши Грааля или долгожительства сокрыт в каждом из нас. Да, именно так! Длина нашей человеческой жизни полностью зависит от нас самих. Я не говорю, конечно, о различных несчастных случаях, войнах, катаклизмах и явлениях, над которыми мы не властны. Но, каждый человек, создавая правильную эмоциональную жизненную атмосферу, заботясь о своем организме, способен прожить долгую жизнь, практически лишенную болезней.

Именно поэтому, вторую часть «**Алгоритма успеха**» я решила посвятить долгожительству. В отличие от первой части, в данной работе не будет определенных практических занятий прежде всего потому, что спектр возможных вариантов достижения долгой здоровой жизни бесконечно широк. И здесь каждый должен делать свой выбор относительно того или иного образа жизни самостоятельно.

Я просто продемонстрирую Вам плюсы и минусы наших привязанностей и привычек, опираясь на научные факты. И укажу конкретный путь, следуя которому Вы сможете обрести крепкое здоровье. Как и первая часть **Алгоритма**, данная книга состоит из 10-ти заповедей. И, как и в первом случае, несмотря на то, согласны ли Вы или нет с конкретными описываемыми примерами, они все являются необходимыми, поскольку затрагивают важные стороны здорового развития.

Ну, а теперь, дорогой читатель, я приглашаю тебя в волшебное путешествие за чашей Святого Грааля, пройдя которое ты обретешь ключ к секрету собственного долголетия, наполненного здоровьем!

Итак...

Заповедь 1. Избавьтесь от вредных привычек

Иисус отвечал им: истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха.

Иоан.8:34

Итак, подобно бесстрашным рыцарям круглого стола и благочестивому Парсифалю, мы с Вами отправляемся на поиски Святого Грааля, способного наградить нас долголетием, наполненным здоровьем. Ведь, согласитесь, долгая жизнь, проведенная в болезнях, пожалуй, будет куда страшнее короткого и здорового пребывания на планете Земля. Именно поэтому заповеди **Алгоритма** приведут нас к оздоровлению организма и как следствие — к долгой жизни.

На пути к Святому Граалю, как и в любой настоящей легенде, нас, естественно, станут подстерегать различные чудовища. И первое, особенно коварное, спряталось в нашей повседневности, укрылось среди житейских будней, подобно суккубу, практически незаметно высасывая жизненные силы. Имя этому монстру — вредные привычки.

О привычках

Привычки формируют нашу жизнь. И это именно так — все наше существование наполнено повторяемыми раз за разом действиями, чем, в принципе, и есть привычки. Мы привыкли вставать в 9 утра, чистить зубы, принимать душ, ходить на пробежку, два раза в неделю посещать театр, читать книгу перед сном. Все это замечательные привычки, наполняющие нашу жизнь, и многие из них выполняются на уровне автоматизма. Ученые связывают формирование привычки с работой нейронов головного мозга. В процессе формирования привычки нейроны работают особенно активно, постепенно же их активность фиксируется лишь в начале и конце привычного действия. Говоря простым языком, когда мы формируем привычку, например, выпивать стакан молока с утра, на первых порах мы делаем это осознанно, чему свидетельствует полная активность нейронов. Через какое-то время привычка доводится до автоматизма, и нейроны работают лишь в момент очередного действия — налить стакан молока — и по завершению действия.

Автоматизмы формируются довольно быстро. Так, по последним данным, для того, чтобы мы уже не задумывались над своими действиями, а просто их выполняли **достаточно 21-го дня. То есть, если Вы настойчиво будете выполнять одно действие на протяжении 3 недель, не удивляйтесь, когда продолжите выполнять его и далее на полном автоматизме.**

Со стороны психологии формирование привычки связано с обучением и условным подкреплением. Проще говоря, мы совершаем действие «А» и в итоге получаем удовольствие. Или наоборот, делаем действие «Б» и получаем наказание. Как только привычка стала автоматизмом справиться с ней становится очень трудно, потому что о решении не делать того или другого, мы вспоминаем постфактум. Решили, например, не есть сладкого перед сном, а пришли в себя, когда вазочка с печеньем наполовину опустела.

Экспериментальным изучением формирования привычек, ученые занялись еще в 80-х годах прошлого века. Так, английский психолог Энтони Дикинсон проводил на крысах различные эксперименты формирования привычек. Один из экспериментов выглядел так: крысу помещали в Т-образный лабиринт, в конце которого ее ждало лакомство в обеих сторонах лабиринта. О том, в какую сторону повернуть, крыса узнавала по специальному звуковому сигналу. Постепенно награду заменяли на все менее вкусную. Но крыса все равно продолжала поворачивать в сторону звукового сигнала, несмотря на то, что в противоположном коридоре ее ждало более вкусное лакомство.

Так она становилась жертвой собственной привычки. То же самое, довольно часто, происходит и с людьми. Преследуя сомнительные удовольствия, мы неосознанно формируем в себе привычки, наносящие нам вред. Эти привычки принято называть вредными или пагубными.

Под вредными привычками мы чаще всего подразумеваем алкоголизм, наркоманию и табакокурение. Ну и, пожалуй, в связи с повальным распространением различных как азартных, так и интернет игр — игроманию. На самом деле это далеко не все вредные привычки, которым подвержен человек. Современная психология, помимо перечисленных, относит ко вредным еще множество различных привычек. Это и **ониомания** (в простонародье — шопоголизм или постоянное влечение приобретать новые вещи); и телевизионная и интернет зависимость и привычки ковыряться в носу или нецензурно выражаться, или даже плевать на пол.

И как же привычка плевать на пол может нанести вред нашему здоровью? — спросите Вы. Ну, это смотря на чей пол плюнуть. А если серьезно, то помимо эстетической стороны (согласитесь, ничего приятного нет в общении с человеком, который постоянно ковыряет в носу) в данном случае привычки играют роль некой симптоматики. Так, например, привычка грызть ногти, как и ковырять кожу, является признаком агрессии, направленной на самого себя. То есть, это форма проявления невроза, вызванного стрессами. А ковыряние в носу может быть признаком генетических заболеваний и неправильного развития детей — гиперактивности или расстройства внимания.

Конечно, это не всегда именно так. Зачастую подобные вредные привычки являются заимствованными у других людей, к которым мы испытываем какие-либо эмоции. Дурным привычкам свойственно паразитирование. Но, как минимум, подобное отношение психологов уже является поводом более внимательно относиться к собственному поведению.

А вот, например, привычка щелкать суставами пальцев вполне реально способна привести к артриту, поскольку в процессе данного действия разрушается эластичное покрытие суставов.

В любом случае, все вышеперечисленные действия не являются опасными сами по себе. Ничего дурного нет в интернете или в покупке новой вещи. Опасным их делает лишь наше злоупотребление данными привычками. Постепенно мы способны превратить их в зависимость и стать их рабами, а это уже совершенно другая история. **Зависимый человек никогда не будет свободным**, то есть он не сможет правильно развиваться, и всегда запнется о свою привычку на пути к Святому Граалю.

Ну, а сейчас я бы хотела поговорить о привычках, оказывающих непосредственное негативное влияние на наш организм. И первая вроде бы не такая уж и страшная привычка.

О грехе чревоугодия

Психогенное переедание — расстройство приема пищи, которое проявляется в постоянном переедании. Психологи связывают данную привычку, чаще всего, с каким-то пережитым шоком, потерей близких людей, серьезной операцией и т. д. Существует теория о генной наследственности данной привычки. При проведении экспериментов, дети полных родителей склонны употреблять больше пищи, чем худых. Но это может быть и следствием перенятой привычки.

В Библии также упоминается такой грех, как чревоугодие. Это когда пища поглощается не ради поддержания жизни организма, а для получения удовольствия от нее. Например, в Древнем Риме, во время пира каждый желающий мог удалиться в сад и очистить желудок при помощи раба, вооруженного пером и тазом, для того, чтобы дальше продолжать наслаждаться изысканной едой и питьем. Какой бы ни была причина переедания, последствия его, действительно, страшны. Во-первых, у людей, развивших привычку переедания, очень быстро нарушается обмен веществ, что приводит к излишнему весу, а как следствие чудовищно увеличивается нагрузка на внутренние органы. Во-вторых, люди,

страдающие от лишнего веса, приобретают огромное количество психологических комплексов, что также отрицательно сказывается на здоровье.

Расскажу Вам о ряде экспериментов, которые американские ученые проводили на протяжении 10 лет. Все это время они кормили контрольную группу обезьян рационом, который на 30 % был меньше, чем у другой группы. Обезьяны из этой группы формировались более мелкими и худыми, можно сказать, стройными. У них замедлялся обмен веществ и понижалась температура тела. А уже сейчас учеными доказано, что снижение температуры на 1 градус Цельсия продлевает жизнь в 2–3 раза.

Также, например, низкокалорийная диета удлиняла жизнь испытуемым крысам на 30–40 %, а фруктовым мухам дрозофилам — в 2 раза.

Но о правильном питании мы поговорим чуть позже.

Топ-3 «Вредные привычки»

Ну, а теперь — хиты всех вредных привычек, оказывающие непосредственное разрушительное действие на организм — наркомания, алкоголизм и табакокурение.

По сути, все эти 3 привычки являются одной производной — наркомании. Да, именно так, и алкоголизм, и табакокурение — есть формы наркомании. Это определенная зависимость организма от различных веществ. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) составлен список веществ, вызывающих зависимость, который постоянно растет. Это:

- вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты, седативные — и др.);
- вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин);
- вещества типа кокаина (кокаин и листья коки); сюда же легко можно причислить и никотин, содержащийся в сигаретах.

В чем же их особенность? Во-первых, все эти вещества совершенно неестественны для нашего организма. Он их абсолютно не усваивает. Они ему не нужны, поскольку не являются ни строительным материалом как белки, ни источником энергии как углеводы. Попадая в организм, данные вещества воздействуют на нервную систему, и даже перестраивают работу внутренних органов, попутно разрушая их. Например, наш организм постоянно вырабатывает небольшое количество алкоголя. При постоянном поступлении данного вещества извне, он утрачивает данную способность, и наша печень просто перестает правильно усваивать алкоголь. Данный механизм лежит в причине возникновения запоев у алкоголиков. Для того, чтобы организм работал, им просто необходимо постоянное поступление алкоголя извне, так как организм сам его не вырабатывает, и постепенно эти дозы растут.

Воздействуя на нервную систему, все перечисленные вещества вызывают ощущение эйфории и удовольствия. Это и есть наш главный приз — формирование пагубной привычки. Сделали действие — получили удовольствие. А уже через мгновение — автоматизм и просто необходимость организма, который, перестроившись под влиянием веществ, теперь просто не способен функционировать без них.

Поскольку данные вещества не являются необходимыми для организма, то и действуют они на него разрушающе, зачастую просто из-за своей химической вредности и несовместимости. Попробуйте поместить только что сорванный цветок в спирт. Что произойдет? То же происходит и с живыми клетками организма.

Все эти 3 привычки ведут к полной деградации человеческой личности на всех уровнях. Разрушают организм в прямом, физиологическом смысле. Уничтожают социальную личность. Попробуй быть востребованным в обществе, когда твои мысли сосредоточены лишь на способе получения новой дозы, ради которой ты готов лгать, воровать и даже убивать. На уровне духовности и мышления все эти привычки рано или поздно приводят к

слабоумию. Конечно, некоторые это сделают гораздо быстрее, а некоторые медленнее. Так, чтобы окончательно превратиться в дурачка, Вам понадобится курить лет 50, но за это время Вы скорее умрете от других связанных с этой привычкой заболеваний, например, от рака легких.

Топ-1

Вообще, курение считается якобы самой безобидной вредной привычкой. Так ли это на самом деле? По данным все того же ВОЗ, в XX веке, от болезней, вызванных курением, умерло 100 млн человек. Вредным веществом, поступающим в организм при курении, является не только никотин. Выкуривая сигарету, человек поглощает мышьяк, угарный газ, метанол, гексамин, кадмий и т. д. Как Вам список? Не выглядит ли угрожающе хотя бы то, что Вы вдыхаете вещества, классифицированные как яды?

Да что там говорить, обращали ли Вы когда-нибудь внимание на то, что написано на пачке сигарет относительно их состава? Содержание никотина и смолы. Что это за смолы такие? Почему компании, занимающиеся производством сигарет, не пишут честно, что содержится в этих смолах? Вообще, сам по себе табак горит очень плохо, поэтому для улучшения эффекта в него и добавляют различные добавки.

А как Вам тот факт, что всего в сигаретах находится 12 000 различных веществ? И 196 из этих веществ — ядовитые. В том числе радон и полоний — радиоактивные изотопы. 14 из этих веществ — наркотические, зачастую добавленные туда специально для формирования зависимости, чтобы корпорации, занимающиеся производством сигарет, не теряли своих клиентов.

А сейчас еще немного статистики от ВОЗ.

Каждые 6 секунд в мире умирает 1 человек от болезни, вызванной курением.

В год эта цифра составляет 5–6 млн человек.

Если тенденция роста употребления табака не изменится, то к 2020 году, эта цифра достигнет 10 млн. И курение станет на 1 место среди причин смерти.

Как Вам такая, не очень опасная, вредная привычка, способная скопить население страны за пару-тройку лет?

Вещества, поглощаемые при курении, вызывают следующие заболевания:

- 1. Онкологические заболевания:
 - 1.1 Рак легкого;
 - 1.2 Рак органов головы и шеи;
 - 1.3 Рак органов пищеварения;
 - 1.4 Рак мочевыделительного тракта;
 - 1.5 Рак репродуктивных органов;
 - 1.6 Лейкемия (рак крови).
- 2. Бесплодие и импотенция.
- 3. Поражения нервной системы.
- 4. Ухудшение зрения.

... А также — болезни сердца, сосудов и прочее, и прочее. Особая прелесть, что всем этим заболеваниям подвержены и пассивные курильщики, что значительно повышает данные статистики ВОЗ.

Во время изучения вреда курения проводилось огромное количество различных экспериментов, выявляющих пагубное влияние на сердце, легкие и т. д. Я бы хотела привести здесь эксперимент, указывающий на вредное влияние курения на человеческий мозг. Данный эксперимент проводили в Королевском колледже в Лондоне буквально пару лет назад. Участниками его стали 8800 человек старше 50 лет. Основная цель эксперимента — установить связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и инсультом с курением. Добровольцев изначально предупреждали о вреде курения, а далее предлагали просто

запомнить как можно больше слов и названий за минуту. После этого сравнивали полученные результаты с образом жизни и состоянием здоровья испытуемых. Оказалось, что сердечно-сосудистые заболевания и инсульт напрямую связаны с активностью мозга. А самая слабая активность была отмечена у курящих людей. **Таким образом, проведя данный эксперимент, ученые определили, что курение оказывает негативное влияние на способность активного мышления человека, что впоследствии может привести к инсульту.**

Вот Вам и то, самое медленное, но прогрессирующее слабоумие.

Топ-2

Почему-то особую страсть к спиртным напиткам уверенно приписывают представителям славянских народностей. Хотя, на самом деле, это не совсем так. Еще в 80-е годы XX века лидерами по употреблению алкоголя были Франция, США, Швеция и Швейцария. Сейчас же Украина, Белоруссия и Россия прочно обосновались в десятке лидеров. Оглянувшись по сторонам, действительно, можно предположить, что у среднестатистического жителя этих стран ни один праздник не проходит без обильных возлияний, а вечер — без пары бутылок пива. Многие связывают данный факт с экономической ситуацией, дескать, таким образом, люди прячутся от действительности. Но, как утверждают исследования — рост экономического состояния оказывает благотворное влияние на рост алкоголизма в стране.

Итак, для чего же люди пьют? Здесь, опять же, может быть огромное количество причин: от социальных до наследственных. Если же объяснить просто, то усваиваясь, этанол, содержащийся в спиртных напитках, проникает в мозг, а также вступает во взаимодействие с нервными клетками, даря ощущение эйфории. В небольших количествах алкоголь не вреден, но кто здесь говорит о небольших количествах? (Говоря о небольших количествах, я не имею в виду даже бутылку пива в день, я говорю о бокале вина раз в две недели.) В процессе окисления этанола в организме вырабатываются токсины, которые и отравляют организм. Пример отравления — муки, испытываемые организмом во время похмелья. В процессе частого употребления алкоголя формируется зависимость как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Данная зависимость и приводит к алкоголизму. Большой алкоголизмом человек проходит все уровни деградации личности, начиная от физических заболеваний и заканчивая потерей социальной значимости, что грозит разрушением духовности и способности адекватно мыслить. Поскольку этанол взаимодействует непосредственно с нервными клетками и мозгом, то он становится причиной развития у человека и многих психологических заболеваний вроде бреда, белой горячки и даже шизофрении.

А сейчас вновь немного статистики от ВОЗ:

- Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирает 3,3 миллиона человек, что составляет 5,9 % всех случаев смерти.
- Вредное употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.
- 5,1 % общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем, согласно оценкам (годы жизни, утраченные в результате инвалидности).
- Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20–39 лет примерно 25 % всех случаев смерти связаны с алкоголем.
- Существует причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и целым рядом психических и поведенческих расстройств, других неинфекционных нарушений здоровья, а также травм.
- В последнее время установлены причинно-следственные связи между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как

туберкулез, а также с течением ВИЧ/СПИДа.

Такие вот неутешительные данные. Алкоголизм способствует развитию следующих заболеваний:

- внутримозговое кровоизлияние;
- цирроз печени;
- панкреатит;
- гастрит;
- рак пищевода;
- рак желудка;
- рак прямой кишки;
- аритмия.

Различные психические расстройства и психозы также верные спутники алкоголизма. В целом, это около 200 разнообразнейших болезней. Наиболее частой причиной смерти при алкоголизме являются сердечно-сосудистые заболевания, в частности — инфаркт.

Еще одной негативной чертой употребления алкоголя является прогрессирующая амнезия. Как я уже говорила, **этанол напрямую взаимодействует с клетками мозга**. Находясь под воздействием алкоголя, человек зачастую впадает в состояние, о котором он ничего не помнит. Пребывая в подобном состоянии, он не контролирует свои действия и неадекватно воспринимает слова и действия других. Чем чаще осуществляется прием алкоголя, тем длительнее становятся и приступы амнезии. Ученые ВОЗ провели исследования среди 772 студентов разных стран, стараясь определить влияние алкоголя на помутнение сознания. На вопрос: «Случалось ли Вам на утро после употребления алкоголя, не помнить, что Вы делали вчера?» 51 % опрошенных ответили утвердительно. 40 % ответили, что испытывали провалы в памяти после употребления спиртного менее, чем год назад. Из тех, кто употреблял алкоголь в течение последних 2 недель, 9 % отметили, что имели данную проблему в течение этого времени. Опрашиваемые, испытывавшие провалы памяти, сознались, что в состоянии алкогольного опьянения участвовали в актах вандализма, садились за руль автомобиля, занимались незащищенным сексом и прочее. Причем, на следующий день ничего об этом не помнили.

Подобное свойство алкоголя зачастую ведет к различным несчастным случаям — ДТП, авариям на производстве и т. д.

Огромнейшее влияние алкоголь оказывает и на наследственность. Особенно он опасен для женского организма, так как способен разрушить яйцеклетку и структуру ДНК, носителем которой она является, что в конечном итоге отражается на ребенке. Это именно так. Яйцеклетка по своему строению задумана так, чтобы максимально защитить ДНК от любых угрожающих факторов. Но именно алкоголь способен нарушить ее строение. Причем в данном случае совершенно все равно, как давно до момента зачатия женщина употребляла алкоголь. Яйцеклетки начинают формироваться у девочки еще в утробе матери. И в дальнейшем — алкоголь может стать причиной ее разрушения постоянно.

В случае же с мужчинами, процесс отбора сперматозоидов устроен так, что слабые и нездоровые сперматозоиды, просто не способны достигнуть своей цели и конкурировать со здоровыми. Но алкоголь действует на них как некий стимулятор, приводя нездоровые сперматозоиды в состояние повышенной активности, что дает им возможность оплодотворить яйцеклетку и, как следствие, наградить будущего ребенка большими и неполноценными генами.

Употребление алкоголя родителями способно привести к следующим патологиям развития ребенка:

- *Физические нарушения*. Это могут быть как внешние уродства, так и нарушения работы внутренних органов.
- *Ослабленный иммунитет*. Дети, рожденные от выпивающих родителей, больше

других подвержены риску различных заболеваний, начиная от сезонных и заканчивая хроническими.

- *Психические отклонения и задержки умственного развития* . У таких детей часто бывают проблемы с успеваемостью в школе. Также нередки отклонения в формировании произвольного внимания и поведения.

- *Изменение формы лица* . Даже если не брать во внимание влияние алкоголя на зачатие, его пагубное действие на ребенка во внутриутробный период может стать заметно и после рождения. Алкоголь провоцирует генетические изменения. У пьющих родителей ребенок может родиться с характерной формой лица.

- *Снижение порога рвотного рефлекса при употреблении алкоголя* . В связи с этим вероятность того, что в будущем ребенок будет злоупотреблять алкоголем, значительно возрастает.

Таким образом, если женщина постоянно употребляет алкоголь, пусть даже в небольших количествах, это уже может сказаться на будущем ребенке. Воздействие же его на плод во время беременности и вовсе губительно.

У мужчин все несколько проще. До зачатия ребенка им рекомендуется не употреблять алкоголь минимум 3 месяца. За это время сперматозоиды полностью обновляются.

В любом случае, отказ от алкоголя является основным условием рождения здорового потомства. И особенно ответственны в данном вопросе должны быть именно женщины, помня о великолепной миссии матери, возложенной на них.

Означает ли, что Вы, выпивая каждый вечер бокал-другой вина, что Вы страдаете алкоголизмом? Ответ неутешительный — да. Если Вы делаете это регулярно, то Вы на пути к конкретной алкогольной зависимости со всеми вытекающими последствиями. Поэтому если Вы не хотите пройти весь путь деградации собственной личности, а наоборот желаете овладеть секретом долголетия, **задумайтесь — возможно, пора избавляться от подобного пагубного пристрастия** .

Топ-3

Ну, вот мы и добрались до самого быстрого способа саморазрушения. Если для того, чтобы достигнуть социального дна и развить, например, цирроз печени Вам понадобится время, то достичь всего перечисленного, употребляя наркотики, можно довольно стремительно. Список препаратов, содержащих наркотические вещества, огромен. Сложность в том, что многие эти вещества действительно применяются в медицине. Поэтому возникают определенные сложности по контролю за ними. Также различные наркотики стремительно синтезируются, на голову опережая запреты, возложенные на те или иные вещества. Хотя и здесь ситуация двояка. С одной стороны — наркотики довольно проблематично достать, в отличие от алкоголя или сигарет, продающихся на каждом шагу. С другой — подобное положение подогревает к ним интерес среди определенных слоев общества, в частности у молодежи. Вся проблематика употребления наркотических веществ заключена в том, что зависимость формируется очень быстро. Иногда она возникает даже после единоразового приема. Наиболее быстрое привыкание вызывает героин. Кстати, большинство наркозависимых сидят именно на этом препарате.

Зависимость от наркотиков бывает психологической, физической и психологической и физической одновременно. Воздействие наркотиков на организм человека так же разнообразно, как и количество наркотических веществ. Но основными ощущениями при приеме являются эйфория, возбуждение, приподнятое настроение и т. д.

Факторы, влияющие на решение принимать наркотики, также разнообразны: от простого интереса — до злоупотребления лекарствами при лечении депрессии. Что немаловажно, в зоне риска находятся люди совершенно разные по экономическим и возрастным параметрам.

По данным ВОЗ примерно 5 % населения Земли страдают от наркозависимости. То есть, это где-то 350 миллионов человек. Например, в России эта цифра составляет 2,5 миллиона, из которых 90 % процентов — это героиновые наркоманы, делающие внутривенные инъекции. Таким образом, основными болезнями наркоманов стали ВИЧ и гепатит В и С, передающиеся при уколах. 60 % процентов ВИЧ-инфицированных заразились при инъекции наркотиками. А 90 % героиновых наркоманов больны гепатитом. А, как известно, с разрушенной иммунной системой долго не проживешь.

Ежегодно на 1 млн смертей приходится примерно 50, вызванных употреблением наркотиков.

Чтобы избавиться от данной привычки человеку нужно проходить сложнейший курс реабилитации, огромную роль в котором играет психологическая помощь. Но и даже после этого бывший наркоман постоянно находится в зоне риска и единственным вариантом для него остается полностью исключить наркотики из своей жизни.

Для наглядности расскажу Вам об экспериментах, которые проводились английскими учеными в 70-х годах XX века для того, чтобы определить скорость привыкания к тем или иным наркотическим веществам. Проводили их на крысах и обезьянах. Животных обучали и приучали самостоятельно впрыскивать себе очередную дозу наркотиков, среди которых были амфетамины, кодеины, морфины, кокаин и другие. Как только животные приучились сами впрыскивать себе наркотики, ученые принялись за наблюдение, предоставив им огромное количество препаратов. Находясь в наркотическом опьянении, животные пребывали в растерянности, многие пытались сбежать, калечась о решетки, так как не чувствовали боли.

Они страдали от конвульсий. Обезьяны, принимавшие кокаин, вырывали себе фаланги, а амфетамины — шерсть. В течении 2-х недель умерли все животные, отдавшие предпочтение смеси морфина и кокаина.

Кстати, уже в 1986 году в Великобритании подобные эксперименты над животными были запрещены.

Зато люди продолжают ставить на себе подобные эксперименты.

В завершение

Во все времена люди считали, что им отмерено слишком мало земной жизни и всячески старались ее продлить, находя для этого все новые и новые методы. Порой эти методы были действительно чудовищными — доходило даже до каннибализма. Так, племена маори, индейцы Мексики и некоторые австралийские племена поедали людей или выпивали их кровь для того, чтобы получить жизненные силы этих людей. Таким образом, они, якобы, продлевали собственную жизнь, получали положительные качества поедаемых или оздоравливались. По данному принципу, для того, чтобы вылечить больной орган, необходимо было съесть этот орган у другого. Жутковато, не правда ли?

После, во времена, когда, так сказать, в мире стала господствовать наука, и обладание тайными знаниями закрепилось за алхимиками, те без устали пытались изобрести «философский камень». Который, помимо других своих удивительных свойств, должен был обладать способностью даровать человеку бессмертие.

Да и в целом, в писаниях древности практически любой культуры встречаются те или иные чудесные вещи, обладающие свойствами продлевать человеческую жизнь. Так, например, в древнеиндийском эпосе «Махабхарата» речь идет о некоем дереве, испив сок которого человек продлевал свое существование на 10 000 лет.

Своим научным стремлением достигнуть долгой и здоровой жизни, ничем не отличались от братьев алхимиков и их более современные коллеги. В 1926 году советский профессор Александр Богданов провел ряд экспериментов по омоложению. Он считал, что человеку для продления жизни, всего-навсего необходимо перелить более молодую кровь.

Своим подопытным он стал сам и вполне удачно сделал себе 11 переливаний крови от молодого студента. Двенадцатое стало последним, после него профессор скончался. Вскрытие показало, что все его внутренние органы претерпели различные катастрофические изменения.

Как бы там ни было, ни философский камень, ни дерево жизни до сих пор не найдены, как и Святой Грааль. Наверное, прежде всего потому, что ищем мы их во внешнем мире в виде проявления какой-либо конкретной вещи. Но на самом деле все обстоит намного проще. Человек сам способен продлить свою жизнь и наполнить ее здоровьем. Для этого просто необходимо выполнять определенные условия. И все эти условия приведены в данном **Алгоритме** в виде 10 заповедей. Как я уже не раз говорила, в **Алгоритме** нет ненужных или находящихся не на своих местах составляющих. **Это — четкая формула, приводящая к конкретному результату.**

Конечно, следовать или нет этим 10-ти заповедям, решать только Вам. Вы можете дальше продолжать вести привычный образ жизни и надеяться на то, что ученые современности наконец-то раскроют тайну философского камня, или придумают волшебную пилюлю, дарующую бессмертие. А можете направиться по пути, указанному в **Алгоритме**, и достигнуть конкретного результата. Естественно, для этого придется прикладывать усилия и побеждать себя. И первая победа, которую Вам необходимо одержать — это избавиться от своих вредных привычек. Помните, что курение, алкоголь и наркотики — уверенно ведут Вас за собой по пути саморазрушения.

Причины возникновения той или иной пагубной привычки, помимо получения удовольствия, воистину огромны. Здесь может быть и неосознанное стремление к саморазрушению, вызванное чувством вины и просто перенятые привычки, навеянные социальным обществом. Данный вопрос, как и универсальный механизм борьбы с вредными привычками, я уже описывала в 1 части **Алгоритма успеха**. В любом случае на данном этапе, Вы должны осознать, что ни о каком здоровье и долголетию не может быть речи, пока вы отравляете свой организм пагубными пристрастиями. Просто не быть Вам теми благочестивыми Парсифалями, которым откроется Святой Грааль, сколько бы времени Вы не провели в поисках. Наличие вредных привычек отрицает само понятие долголетия. Какой смысл заботиться о собственном организме и стремиться прожить долгую жизнь без болезней, если Вы в то же время провоцируете развитие рака легкого или цирроз печени? Просто необходимо принять как факт ту данность, что в самостоятельно отравляемом организме нет места здоровью. И если Вы готовы это сделать, то пора предпринять новый шаг туда, где на хрустальном пьедестале величественно сияет Святой Грааль.

Заповедь 2. Здоровое питание

Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой претыхает, или соблазняется, или изнемогает.

Римл. 14, 21

Древние греки со своим удивительным мировосприятием знали довольно много о том, как продлить свою жизнь. Их ученые считали, что закон долголетия состоит в разумном применении всего, что их окружало, и в постоянных упражнениях физических тел. Они проповедовали умеренность во всем, чистый воздух, ванны, растирания. Большое значение они также предавали правильному питанию. Ведь именно Гиппократу приписывают выражение «мы едим то, что едим». Удивительно, но древнегреческий ученый Демокрит еще за 20 веков до изобретения микроскопа предположил наличие микроорганизмов. Для сохранения крепкого здоровья он рекомендовал употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих мед. Сейчас мы уже прекрасно знаем об антисептических свойствах

меда, а в Древнем Египте его, например, использовали даже при мумификации. Кстати, сам Демокрит прожил более 100 лет.

Но постепенно жители Древней Греции и унаследовавшие их цивилизацию древние римляне, стали избегать простых методов оздоровления. Происходило это из-за лени и того, что постепенно данные цивилизации стали утопать в роскоши. И вновь, исходя из желания продлить свою жизнь, богатые жители обращались к так называемой магии. Начались повсеместные практики с переливанием крови от молодых и здоровых особей. Интересное место также уделялось и энергетике. Так, для того, чтобы обрести жизненные силы, необходимо было как можно больше времени проводить в контакте с молодыми телами. Поэтому богатые римляне ложились спать, окруженные телами юных девиц. Подобную практику для продления своей жизни, наряду с переливанием крови, применял лидер КНДР Ким Ин Сен. Говорят, что он влил в себя такое количество крови, что у него поменялась даже группа. Но все это ему не очень помогло, и он умер в возрасте 82-х лет.

Конечно, немного странно, что изначально обладая секретами долголетия, Древние Греки скатились до диких племен Австралии. **Позабыв об основном постулате — умеренности во всем, они упустили самое важное в долголетии.**

Отблески многих выводов, к которым пришли Греки на пике своей цивилизации, находят свое отражение и в данном **Алгоритме**. И конечно, правильное питание по праву занимает одно из важнейших мест на пути к долголетию.

Кстати, стоит отметить, что данный вопрос всегда интересовал мудрецов всех цивилизаций.

Если вспомнить, например, российскую мифологию, то молодильным свойством обладали яблоки. Кстати, у англичан есть такая поговорка, которая гласит — «съедай яблоко в день — и забудешь о врачах».

Если подумать, то и описываемые в Библии первые люди отличались отменным здоровьем и жили по 800–1000 лет. При этом питались они исключительно растительной пищей: «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» (Бытие 1:29).

А вот уже после потопа, когда Бог разрешил им есть мясо, жизнь людей стремительно стала сокращаться. «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу, как зелень травную даю вам все» (Бытие 9:3).

Таким образом, мы плавно подошли к одному из интереснейших вопросов здорового питания — вегетарианству.

О вегетарианстве

В первой части «**Алгоритма успеха**», я уже рассказывала — то, что мы поглощаем в пищу, является строительным материалом для нашего организма, а также источником энергии. Научно достоверно доказано, что растительные белки, жиры и углеводы усваиваются организмом намного лучше, чем животные, поскольку имеют более простое строение. Но это лишь вершина айсберга.

На данном этапе люди, привыкшие к определенному образу жизни, вероятнее всего подумают: «Мало того, что меня заставляют отказаться от бокала любимого вина и хорошей сигаретки, так еще и пытаются убедить жевать вместо хорошего стейка морковку и капусту, словно я кролик».

Ну, прежде всего, вынуждать кого-то что-либо делать я, естественно, не стану. Выбор, как всегда, остается за Вами. Я лишь, опираясь на данные, полученные в ходе научных исследований и экспериментов, постараюсь продемонстрировать некую сторону прагматизма. Если взять вегетарианство, то существует масса причин, по которой люди

предпочитают употреблять в пищу растительные продукты. Например, религиозная. Так, в буддизме или индуизме, где верят в реинкарнацию (возможность нового рождения души в любом животном), не принято есть мясо, поскольку оно может принадлежать душе, ранее существовавшей в человеческом теле. Есть и этические причины, когда люди выступают против страданий и насильственного умерщвления животных и т. д. Но, поскольку в Ваших руках оказалась книга **«Алгоритм успеха. 10 заповедей долгожителя»**, думаю, что мотивы у Вас несколько другие. А именно — стремление к долгой и здоровой жизни. Поэтому и вопросы, рассматриваемые в **Алгоритме**, подаются исключительно со стороны рационализма. Так, на примере первой заповеди, вполне разумно заключить, что не стоит самостоятельно отравлять свой организм вредными веществами. С этим и без нас вполне справляется окружающая среда. Поэтому и вопрос растительной пищи мы также рассмотрим со стороны рациональности.

Первым делом мне хотелось бы развеять миф о том, что наш организм получает необходимые строительные вещества (белки) и источники энергии (жиры и углеводы), только лишь при питании мясными продуктами. Это совершенно не так.

По данным исследований ученых ВОЗ, питание растительными продуктами полностью соответствует рекомендациям. При этом состояние здоровья вегетарианцев совершенно не отличается от людей, питающихся мясом и ведущих тот же образ жизни, а также лучше, чем у населения в целом.

Растительная пища содержит абсолютно все необходимые для организма элементы. Она богата углеводами, клетчаткой (необходимой для кишечника), жирными кислотами. **И главное, как я уже говорила, все эти вещества имеют более простую структуру, от чего организм затрачивает меньше ресурсов на их усвояемость.** (Вспомните ощущения тяжести в животе и сонливость, после того, как Вы отобедали жареным мясом, и сравните их с ощущениями после употребления в пищу фруктов и овощей).

Что же касается белков, то множество растительных продуктов содержат полноценные белки, например соя, бобовые, гречиха, белокочанная капуста. В любом случае, растительные продукты, содержат аминокислоты, способные обеспечить в своих сочетаниях организм полноценными белками.

Таким образом, историю о том, что человеку обязательно каждый день необходимо питаться мясом, чтобы быть здоровым и сильным, придумали, скорее всего, владельцы скотобоен.

Есть еще один интересный аспект в вопросе вегетарианства — эстетический. Почему-то люди, задумываясь о растительной пище, сразу же представляют меню из вареной свеклы и моркови. Но ведь это совершенно не так! Стоит вспомнить только разнообразие постных блюд, которыми потчевали в Древней Руси. А как на счет экзотического японского меню, где много овощей не только земного, но морского происхождения. (Кстати, неприхотливые по поводу мяса японцы имеют среднюю продолжительность жизни 83 года). Да, что там говорить, любое уважающее себя кафе содержит в своем меню блюда вегетарианской кухни. Здесь и пицца, и различные закуски, и паштеты из грибов, патиссонов и т. д. А кулинарные книги просто пестрят различными рецептами. Так что есть очередной повод расширить свой кругозор.

Но хватит о кулинарии. Давайте погрузимся в мир научных наблюдений.

Любопытными могут показаться исследования британских ученых под руководством Кетрин Гэйл. Исследование 8179 человек, чей коэффициент интеллекта был оценен в возрасте 10 лет, показало, что те из них, кто стал вегетарианцем к 30 годам, имели в среднем более высокий коэффициент интеллекта в детстве. Как объяснение данному факту ученые предположили, что более умные дети серьезнее относятся к своему питанию, и как следствие выбирают растительную пищу. Удивительно, но та же группа ученых установила, что больше вегетарианству подвержены женщины. При этом те, кто употребляет растительную

пищу, имеют более высокое общественное положение и профессиональную подготовку. По мнению этих ученых, вегетарианство — это рациональный выбор умных и успешных людей.

Интересные выводы можно сделать и относительно различных особо распространенных заболеваний.

Так, в 2013 году английскими учеными были опубликованы результаты обследования более 44,5 тысяч человек, находившихся под наблюдением с 1990 по 2009 год, 34 % из которых являлись вегетарианцами. Результаты показали, что у вегетарианцев риск заболевания и смерти от ишемической болезни сердца на 32 % меньше, чем у невегетарианцев.

Чтобы не быть голословной, приведу пример революционных исследований, проведенных доктором Дином Орнишем еще в 1990 году. 82 % случаев закупорки сосудов в его практике разрешились без операции, в результате перехода ее пациентов на вегетарианскую диету.

Любая болезнь сердца начинается с увеличения в крови жира и холестерина из мяса и других продуктов животного происхождения. Холестериновые частицы откладываются на стенках артерий, образуя бляшки, которые затрудняют проход крови к сердечной мышце. Отказ от животной пищи подавляет данный процесс в зародыше.

Интересно, что в течении года пациенты Орниша не только прочистили сосуды, но и похудели в среднем на 5–9 кг.

По данным исследований, проведенных в рамках EPIC-Oxford, в которых приняло участие 63,5 тыс. человек, вегетарианцы менее подвержены всем в совокупности раковым заболеваниям. А также среди них почти вдвое снижен риск заболевания сахарным диабетом.

В ходе исследований было установлено:

- Катаракта встречается на 30 % реже среди нестрогих вегетарианцев и на 40 % реже среди строгих, чем среди людей, употребляющих более 100 гр. мяса в день.
- У вегетарианцев (включая строгих) на 31 % ниже риск возникновения камней в почках по сравнению с теми, кто ест рыбу или более 50 гр. мяса в день.
- Вегетарианцев на 31 % реже страдают дивертикулёзом.
- Голодание, следующее за периодом вегетарианской диеты, может оказывать благотворное влияние в лечении ревматоидного артрита.
- Вегетарианская диета способствует понижению повышенного уровня фосфора в крови и моче у страдающих хронической болезнью почек. Выявлено, что животный белок в противоположность растительному отрицательно влияет на концентрацию фосфора в организме.

Ученые пришли к выводу, что вегетарианство действительно продлевает жизнь. Так, приверженность к растительной пище на протяжении 20 лет, прибавляет человеку примерно 4 года жизни. Пожалуй, это и есть именно тот рациональный подход к собственному здоровью, ведущий к долголетию, о котором я говорила.

Любопытные факты о мясе

Согласитесь, очень гладко получается — вегетарианцы и живут дольше, и болеют меньше. Заядлым мясоедам так и хочется услышать что-нибудь по поводу полезности данного продукта. А сказать собственно и нечего. **Современные ученые пришли к выводу, что употребление мяса вызывает зависимость.** Оказывается, во время употребления мяса в мозгу у человека вырабатывается дофамин. Вещество, которое выделяется под воздействием любого наркотика — опиума, амфетамина, кокаина и т. д., и отвечает непосредственно за получения удовольствия. Именно поэтому люди, употребляющие мясо, не могут обходиться долго без этого продукта. К счастью, данная зависимость не такая

тяжелая, как в случае с тем же алкоголем. И примерно за 2–3 недели, если отказаться от этого продукта, по данным доктора Дина Орниша, полностью проходит.

И это лишь начало. Приверженцы сыроедения утверждают, что наш организм плохо усваивает мясо. Вернее, оно даже не усваивается, а гниет в нашем организме, что и провоцирует множество болезней. Но об этом мы поговорим в следующем разделе, посвященном «живой пище».

Означают ли все вышеперечисленные факты, что Вам немедленно стоит исключить из своего рациона всевозможное мясо? Ну, если Вам это очень сложно сделать, то для начала достаточно просто снизить количество и качество употребляемого в пищу мяса.

В исследовании *EPIC-Oxford* с участием 64 234 британцев было установлено, что в целом смертность среди вегетарианцев и невегетарианцев, в чей рацион у среднего мужчины и средней женщины входили 79 граммов и 67 граммов мяса в день соответственно, отличается незначительно. При этом смертность испытуемых оказалась значительно ниже, чем в среднем по стране.

Важным является также и то, каким образом приготовлено мясо. Так, глубокоуважаемый всеми мясоедами шашлык, содержит в себе бензоперин. Это вещество образуется при попадании жира на раскаленные угли, поднимается вверх и оседает на мясе. Бензоперин — содержится в сигаретах. Так что поедание порции шашлыка приравнивается к выкуриванию 5–6 сигарет.

Как показали исследования французской экологической группы *Robin des Bois*, приготовление барбекю (мясо на решетке), аналога шашлыка, не только вредно для организма человека, но также наносит вред окружающей среде. Согласно исследованиям, за 2 часа приготовления такого мяса в окружающую среду выделяется количество диоксида, равное 22 000 сигарет. Прежде всего, отравление данным токсином приводит к раковым заболеваниям.

А согласно исследованиям биолога профессора Десмонда Хамертона, приготовление барбекю 1–2 раза в течение летнего периода, заставляет человека вдыхать такое же количество вредных веществ, которые в обычных условиях организм получает за 10–20 лет.

Американский диетолог и писатель Поль Брэгг основной стратегией достижения отличного здоровья считал голодание. Людям же неспособным сразу и полностью отказаться от мяса, он рекомендовал употреблять в пищу данный продукт исключительно вареным, в небольших количествах, не чаще 1-го раза в неделю. Стоит отметить, что сам Брэгг погиб в 95 лет, находясь в прекрасном здравии. В декабре 1976 года, во время катания на серфе, его накрыла гигантская волна у побережья Флориды.

Что же касается непосредственно вреда от употребления мяса в пищу, то ученые еще склонны спорить и продолжают вести исследования. Хотя статистические данные однозначно говорят о пользе вегетарианства и его способности продлить нашу жизнь. Дело в том, что содержащиеся в растительной пище вещества, в отличие от мяса, представляют собой весьма и весьма насыщенный ассортимент витаминов, углеводов, аминокислот и т. д. И все это жизненно необходимо и полезно для нашего организма. А попробуйте питаться лишь мясом. В Древнем Китае, согласно легенде, даже была такая казнь, когда приговоренного человека кормили исключительно вареным мясом. И на 28–30 день он обязательно умирал.

Хотя и с вегетарианством стоит быть осторожным и подбирать правильный рацион. Вообще-то даже вегетарианцы делятся на тех, кто употребляет в пищу молоко и молочные продукты, яйца, мед, и тех, кто довольствуется лишь растительной пищей.

Ну, а в завершение хотела бы отметить, что вегетарианство одобрено министерствами

здравоохранения различных стран, например, России, а также Американской Ассоциацией Диетологов, как полноценная диета для людей всех возрастов и профессий. Растительная пища может полностью удовлетворить потребности организма, даже профессиональных спортсменов.

«Живая еда»

«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину».

Пифагор

В последнее время ученые всего мира все больше внимания уделяют вопросам влияния на организм человека продуктов, которыми он питается. Бесконечные дебаты и споры выливаются в научные эксперименты. Да и что сказать, инструменты, при помощи которых проводят эти исследования и эксперименты, становятся все сложнее и способны давать все более точные ответы. Тем не менее, многие явления, происходящие в организме, все еще остаются загадкой. Так, например, ученым до сих пор не известно, каким образом употребление в пищу мяса может вызывать выброс инсулина, и как следствие — выработку допамина в мозгу. А процесс пищеварения в целом изучен основательно. И именно исследования в данной сфере приводят к рациональному выводу все больше сознательных людей, предпочитающих употреблять в пищу «живую еду». Именно так называют сыроедство.

Давайте разберемся, что же представляет эта живая пища.

Живая еда — это продукты, не прошедшие термическую обработку. Причем, чем свежее они, и чем скорее попали со своей естественной среды обитания в желудок, тем полезнее. Кстати, как и вегетарианцы, сыроеды бывают совершенно разные по способу питания. Одни едят лишь фрукты и ягоды, другие — всевозможно сочетают овощи и фрукты, а есть и такие, что употребляют в пищу яйца, молоко и даже рыбу и мясо. Что же касается свежести продукта, то для примера приведу древнюю японскую поговорку, которая гласит:

«Блюдо, приготовленное из свежельовленной рыбы — лекарство. Блюдо, приготовленное из рыбы, пойманной шесть часов назад — пища. Блюдо, приготовленное из рыбы, пойманной сутки назад — яд».

Стоит отметить, что в основе сыроедства изначально лежала лишь теория, что человеку не свойственно питаться продуктами, прошедшими термическую обработку. Так не было заведено в природе. Но, что удивительно, на данный момент все больше подтверждений данной теории находят ученые в ходе своих экспериментов.

Приверженцы живой пищи считают, что в продуктах несвежих, замороженных или прошедших термическую обработку свыше 42 градусов Цельсия, начинается процесс разложения, или, если хотите, гниения. Таким образом, человек употребляет в пищу разлагающиеся продукты. Особенно это касается мяса, поскольку его переработка требует от организма максимум сил. Питаясь падалью, человек и приобретает всевозможные болезни.

Действительно ли это так? Давайте рассмотрим исследования российских ученых по поводу усвояемости организмом белка. Мы полностью состоим из белков, а они, в свою очередь, из различных аминокислот, которые непосредственно и используются организмом как необходимый строительный материал. В живом организме аминокислоты имеют спиралевидное строение, что облегчает их использование. Как показали исследования, в

процессе термической обработки аминокислоты эти распрямляются и превращаются в мертвые. Теперь они совершенно непригодны для организма.

Если брать во внимания белки, полученные из мяса, в данном случае даже сырого, то исследователи утверждают, что из 100 граммов мяса, наш организм усваивает лишь 60. Остальные белки попадают из желудка в двенадцатиперстную кишку, щелочная среда в которой никак не влияет на их расщепление и усвояемость. Стоит помнить, что молекулы употребляемого в пищу мяса, курицы или свинины, чужеродны человеческим и, попадая в наш организм, начинают вырабатывать антитела, которые в свою очередь стремятся разрушить человеческие белки. В более простом для понимания виде все это выглядит как скопление гноя на стенках кишечника. Эти антитела способны перемещаться из кишечника по всему организму. Отсюда и всевозможные заболевания, в том числе и рак.

В ходе подобных исследований российские ученые пришли к выводу, что просто заболеваний вроде психических, кожных, невралгических и т. д., не существует. **А есть единое заболевание — нарушение обмена веществ в организме.** И связано это прежде всего с тем, что человек употребляет в пищу.

Для подтверждения своей теории они провели следующий эксперимент.

Лабораторных крыс стали кормить исключительно чипсами. Результаты были ужасающими. Уже через неделю все крысы облысели и ослепли, а в течение следующей недели погибли.

Но не только белки разрушаются при высоких температурах.

Национальный институт питания в Дании установил, что в продуктах, из которых мы получаем больше всего углеводов (картофель, злаки), крахмал (простейшее соединение углеводов), при термической обработке образует совершенно новое вещество — акриламид. (Все, наверное, помнят, как в детстве готовили клейстер — клей на основе муки, в которую добавляли кипяток). Сам акриламид используется в промышленности как сгущиватель в воде химических частиц и для их осаждения. Говоря простым языком, обрабатывая термически тот же картофель, мы употребляем в пищу вещество, похожее на клей. Акриламиды, попадая в организм человека и накапливаясь в нем, прежде всего, провоцируют раковые заболевания, образование тромбов и закупорку сосудов, а там и летальный исход не за горами.

Опасными при термической обработке продуктов являются также и следующие процессы:

- Предварительная термическая обработка выше $\sim 40\text{--}45^\circ\text{C}$ приводит к разрушению ферментов, приводящих в действие механизм саморастворения живых клеток, и, следовательно, затрудняет и замедляет естественный процесс пищеварения.
- Разрушение ряда полезных витаминов и микроэлементов при термической обработке.
- Затруднение усвоения витаминов и микроэлементов вследствие термической обработки, из-за изменения связанности состояний.
- Образование при термообработке новых химических соединений, не свойственных живой природе, и зачастую оказывающих вредное воздействие на организм человека (например, транс-жиры, транс-изомеры, канцерогены, свободные радикалы, диоксин, акриламид).
- Затруднения переваривания при смешивании различных продуктов, неусвоение ряда различных витаминов при одновременном употреблении.
- Тенденции к нежелательному перееданию при разнообразии пищи, а также при наличии усилителей вкуса.

Какие же продукты принято считать живыми?

Основной постулат сыроеда заключается в том, что продукты содержат жизненную энергию — так называемые энзимы.

Именно они отвечают за человеческое энергетическое состояние. В продуктах, прошедших термическую обработку, энзимы умирают и человек употребляет химические вещества, не наполненные жизненной энергией. При этом, употребляя такую пищу, человек растрчивает собственные энзимы на ее усвоение, что в следствии и приводит к различным заболеваниям. Наиболее наполненными энзимами являются продукты, только что взятые из своей естественной среды обитания. Например, яблоко, сорванное с ветки. Также живыми продуктами считаются:

Свежие фрукты, овощи и зелень. Причем, чем быстрее они попали со своих грядок к вам на стол, тем лучше.

Различные орехи, высушенные естественным путем.

Пророщенные злаки.

Сухофрукты, также засушенные естественным образом, не подвергшись посторонней термической обработке.

Для тех сыроедов, которые все-таки употребляют в пищу рыбу, мясо, яйца и молоко, это:

Сырые яйца.

Рыба и мясо — сырые или завяленные естественным образом.

Сыроедение — основное условие здорового долголетия

Конкретно сформировавшегося мирового мнения по поводу сыроедения все еще не существует. Хотя все больше ученых приводят свои исследования в пользу данного питания. Диетологи же в один голос утверждают, что питание живыми продуктами отлично сказывается на людях, решивших сбросить вес. Все дело в том, что **сыроедение дает возможность организму получать все необходимые вещества именно в том объеме, который ему необходим, все остальное просто выводится из организма**. Причем последний факт отлично способствует очищению кишечника. Таким образом, у людей, употребляющих в пищу живые продукты, налаживается отличный обмен веществ, что и ведет к стремительной потере лишнего веса. Также, исследования ученых подтверждают: сырая веганская диета, богатая лактобактериями, уменьшила субъективные симптомы ревматоидного артрита по результатам финского исследования 1998 года.

Американское исследование 2001 года выявило значительное улучшение состояния больных фибромиалгией (хронической мышечно-костной болезни) при использовании сырой вегетарианской диеты.

Исследование Немецкого института человеческого питания выявило низкое содержание холестерина в плазме крови сыроедов.

В Америке существуют специальные центры, в которых людей обучают сыроедению для того, чтобы справиться с различными заболеваниями. Владелец одного из таких центров Дон Хич рассказывает, что за сыроедение порой хватаются как за последнюю соломинку, стараясь избавиться от астмы, диабета, рака и других опасных заболеваний.

Многим из раковых больных, на момент прибытия в центр уже был поставлен фатальный диагноз, после химиотерапии и облучения.

100 % сыроедение в данном случае является основой для лечения. Так, из 132 больных раком, перешедших на сыроедение в центре доктора Хича, абсолютно все почувствовали себя лучше всего за несколько недель. Мало того, что они начинали себя чувствовать бодрее, у них пропадали симптомы заболевания, останавливался рост раковых опухолей, а в дальнейшем опухоли и вовсе начинали уменьшаться.

Таким образом, живая пища не только подтверждает свою полезность в питательном смысле, но и исцеляет. **Употребление в пищу сырых растительных продуктов не прошедших термическую обработку является основным условием человеческого долголетия.**

В подзаголовке о вегетарианстве я уже говорила, что из растительных продуктов можно готовить самые чудесные блюда. Но тот, кто впервые столкнется с сыроедением, скорее всего, подумает, что ему, кроме овощного салата в пищу больше ничего не светит. Это совершенно не так. Меню сыроедов очень разнообразно. И если в случае с вареной пищей вкус у продуктов после термической обработки пропадает, а остается только вкус приправ, то в сырой все продукты сохраняют свой естественный живой природный вкус.

Важным в сыроедении является и вопрос усвояемости полезных веществ из продуктов. Помните, я говорила о том, что организм способен переработать лишь 60 граммов мяса из 100. Усвоить же — и того меньше, что-то около 1%. В то же время при сыроедении усвояемость полезных веществ из продуктов превышает 30%. Особо важным для усвояемости является то, как приготовлена пища. Самым лучшим способом быстро доставить в организм питательные вещества является их растворение в жидкости. Поэтому среди сыроедов очень популярны различные коктейли и смузи.

Так, например для того, чтобы получить увеличенное количество углеводов, для каких-либо физических упражнений, необходимо пить кокосовое молоко, разведенное с дистиллированной водой примерно 1/3.

Чтобы наполнить свой организм необходимыми витаминами и почувствовать бодрость, а также повысить иммунитет, стоит приготовить зеленый сок: пучок зелени (шпинат, сельдерей, петрушка и прочее) смешать в миксере с 2 зелеными яблоками, 1 лимоном и 250 граммами очищенной или дистиллированной воды. Полученную смесь процедить через марлю и пить сразу после приготовления.

Отличным источником углеводов станет молоко из семечек или орехов.

Для его приготовления необходимо взять 1 стакан орехов или семечек, замоченных с прошлого дня, 1 ст. ложку меда и 2–3 финика без косточек. Все ингредиенты смешать в блендере, а позже процедить.

Это молоко является огромнейшим источником энергии, способным наполнить Вас работоспособностью на весь день.

Очень вкусный фруктовый коктейль, содержащий большое количество витаминов и углеводов можно приготовить, смешав в блендере 2 апельсина и замороженный банан. Данный коктейль также наполнит Вас энергией и укрепит иммунитет.

И все это лишь маленькая толика сыроедческой кухни. Настоящие профессионалы готовят из сырых продуктов и борщи, и котлетки и сэндвичи. В общем, все, что угодно. Благо, сейчас значение сырой еды все больше стали понимать. В обществе и в различных кафе все чаще в меню появляются фреши и смузи. Но чтобы стать истинным мастером сыроедческой кухни, стоит ознакомиться с данными рецептами подробней. Для этого существует множество различных изданий в печати и интернете.

После всего прочитанного вполне может возникнуть вопрос: «Как же так, люди из поколения в поколения употребляли пищу, приготовленную на огне и жили же?»

А были ли эти люди действительно здоровыми? Ведь, если задуматься, то история наполнена различными эпидемиями и заболеваниями, способными уничтожить целые города. Так может питание живой пищей и есть тот путь, который, наконец, способен указать нам на здоровое существование? В любом случае, выбор остается за Вами...

О воде

Все, наверное, помнят детские сказки о чудесной живой воде, способной исцелять болезни и даже воскрешать мертвых. Совсем неудивительно подобное отношение к воде в фольклоре, ведь он всегда являлся отражением человеческих желаний, наблюдений и стремлений.

А если серьезно, то значение воды в вопросе долголетия переоценить сложно.

Человеческий организм на 60–70 % процентов состоит из воды. Она участвует практически во всех процессах нашей жизнедеятельности. Каждая составляющая нашей самой маленькой клетки находится в водной среде.

Для поддержания своей жизнедеятельности человеку необходимо выпивать примерно 1,5–2 литра воды в день. И само собой, важным является то, из воды какого качества он будет состоять на эти самые 70 %.

Давайте же попробуем разобраться с тем, какая вода является для человека живой или полезной, а какая — вредной.

Водопроводная вода

Начнем, естественно, с самой доступной — **водопроводной**. К сожалению, дело обстоит так, что в большинстве своем на территории нашего проживания к вопросу очистки воды относятся недостаточно качественно. Зачастую очистительные сооружения достались нам из далекого прошлого, да так и работают, не зная никакой модернизации. Пожалуй, практически всем известно, что в больших городах, пить воду из-под крана не рекомендуется. В подтверждение этого, не надо даже проводить каких-либо экспериментов. Достаточно будет подобную воду просто вскипятить, и тогда вы обнаружите налет на дне своего чайника. Это и есть осадок различных вредных для организма человека веществ. Многие считают, что кипячения вполне достаточно, чтобы получить чистую воду. Но, к сожалению, это не так. Огромное количество бактерий и вредных веществ при кипячении не уничтожаются. Поэтому, просто кипяченая вода не может считаться чистой.

Более того, водопроводная вода из-за примесей грязи, бактерий, химических элементов, которые добавляют туда якобы для очистки (например, хлор), не может быть использована даже для душа, приготовления еды и мытья продуктов, которые употребляются в пищу. Представьте, вы купили свежие яблоки, принесли их домой, смыли с них грязь водой из-под крана. Вроде бы теперь они чистые. Но, на самом деле, ваши яблоки теперь покрыты кишаскими бактериями, железно-окисной коррозией, которая попадает в воду, когда она проходит по трубам, жесткими солями и еще огромным количеством различной биологической грязи.

Таким образом, водопроводная вода может быть использована лишь для технических целей. Употребление ее для приготовления пищи, питья и прочее, просто опасно.

Вода, прошедшая фильтрацию

Люди, понимающие, что кипячением всех проблем с очисткой воды не решить, стараются использовать специальные домашние фильтры. Эти действия имеют положительный результат. Фильтры способны очистить воду от хлора, канцерогенов и сделать ее более приятной на вкус. Но, к сожалению, они не способны справиться со всеми бактериями и некоторыми загрязнениями.

В случае использования фильтрованной воды необходимо, прежде всего, понимать, от каких вредных веществ Вы хотите избавиться, и какие присущи воде, которую вы используете. Так, для устранения загрязнений и хлора необходимы угольные фильтры. Если излишнее содержания солей — мембранные. Естественно, следует вовремя менять фильтры.

Артезианская вода

Эту воду добывают из артезианских скважин. Она считается наиболее чистой. Многие люди решают пробурить скважину, чтобы получить постоянный доступ к неограниченным количествам чистой воды. Но зачастую в подобные скважины, особенно если они находятся в черте города, способны проникать и грунтовые воды, чем только не загрязненные.