

Глава 7. СМЕСЬ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ

Ты лучше голодай,
Чем, что попало есть,
И лучше будь один,
Чем вместе с кем попало.

О. Хайям

Контролируй все что ешь

Взгляните на свое тело со стороны, как наблюдатель, не отождествляя себя с ним. Тело — пристанище для души, ее дом. Вы можете быть хорошей хозяйкой (хозяином), дома — порядок, блеск и красота. А как ваше тело? Действительно ли умеете ухаживать за ним, правильно кормить его? Любите ли вы свое тело?

Метафорично тело можно сравнить с автомобилем, благодаря которому мы можем успешно передвигаться и познавать мир. Когда покупают автомобиль, то первое, чем интересуются, как за ним следует ухаживать. Какой бензин подходит, какое масло заливать. Водителю и в голову не придет шальная мысль, что вместо бензина можно залить ацетон, а вместо моторного масла — подсолнечное. Автомобиль, проедет несколько метров, и быстро выйдет из строя. Водитель не станет также заливать в бензобак духи «Шанель» только потому, что они обольстительно пахнут. Нет! Каждый его поступок является осмысленным. Еще бы, автомобиль стоит денег, жалко.

А тело не жалко? Вы можете купить другой автомобиль, если он сломается, или обходиться без него, передвигаться на общественном транспорте. А вот тело у вас только одно, другого не будет. Вы можете заботиться о теле — поддерживать стройность и здоровье, а можете издеваться над ним, в результате — избыточный вес и букет заболеваний.

Разумно взять под контроль каждый кусок съедаемой пищи. Следует быть уверенным на 100%, что кусок, поднесенный ко рту,

действительно полезная пища в данный момент употребления. Рекомендованное топливо, а не ацетон, заливать в бензобак. Так поступает водитель, так можете поступать и вы. Для этого вы можете использовать простые и понятные критерии обработки пищи.

После того как пища прошла предварительно визуальный и обонятельный контроль, в ротовой полости начинается процесс пищеварения. С помощью зубов пища дробится, измельчается, затем смачивается слюной. Здесь, во рту, рецепторы осязания отвечают на главный вопрос иммунной системы: «Можно ли есть? Съедобно ли?» Если вкусно, то — «ДА! Можно есть». А если иммунная система считает, что нельзя есть, ответ — «НЕТ», то пища бракуется, появляется рвотный позыв.

Основная задача сложной системы пищеварения состоит в расщеплении пищи на более мелкие компоненты, всасывании в кровь полезных компонент и нейтрализации вредных. Самый центральный орган здесь — ЖЕЛУДОК, своеобразная кастрюлька небольшого размера, с кулак или яблоко, которая может растягиваться в несколько раз. Здесь пища доводится до необходимой кондиции, пока не сможет двигаться далее. Очередной пищевой комок добавляется к содержимому желудка и подвергается совместной обработке в течение некоторого времени, от 30 минут до 4 часов, в зависимости оттого, что мы съели и как съели. И только после этого пища продолжает свой путь.

Итак, обработка пищи начинается во рту, где она пережевывается, смачивается слюной, содержащей ферменты, а затем по пищеводу скатывается в желудок, чтобы задержаться там на некоторое время. Потом пища поступает в 12-перстную кишку, затем в тонкую кишку, далее в толстую кишку и на последнем этапе обработки — в прямую кишку, чтобы позже покинуть тело и отправиться в унитаз.

Типичный обед обывателя

Мой кот каждый раз, когда принимает пищу, поражает животной

мудростью. Предлагаемую пищу он рассматривает, принимает, осторожно пробует на вкус, анализирует, конечно, по-своему, по-кошачьи, и затем принимает окончательное решение. Либо — ест пищу, либо, если его сенсорная система отвергает еду как опасную, смотрит на меня укоризненно, делает левой лапой несколько энергичных скребков по полу, так же, как он обычно закапывает свои экскременты. Таким образом, сообщает мне кошачье негативное мнение о предлагаемой пище: «Говно!»

Кстати, его отношения к консервам для кошек, продаваемых в зоомагазинах, сильно отличается от похвал рекламодателей. На все мои усилия накормить его Вискас, кот презрительно шкрябал лапой по полу, Обратите внимание на его стратегию, в использовании сенсорных систем.

1. Рассматривает пищу.
2. Обнюхивает.
3. Осторожно пробует на вкус.
4. Принимает решение.

Как узнать, правильно ли вы поели? Разберем скромный и типичный обед обывателя, который считает, что хорошо пообедал.

- Рюмка коньяка.
- Овощной салат.
- Борщ.
- Жареная рыба.
- Картофель фри.
- Хлеб.
- Чай.
- Бисквитное пирожное.

И все перечисленные продукты обыватель с аппетитом съедает за один прием пищи. Каждый продукт в отдельности иммунная система тщательно проверила на съедобность. Никаких возражений! Все вкусно! Наш обыватель получает удовольствие от каждого продукта. Наслаждается! Но правильно ли так питаться? Как можно доказать, что съеденная пища — несъедобна? Что сочетание продуктов, которое получилось в желудке — ВРЕДНО для организма? Что такой поступок — БЕЗУМЕН!

Теорема «Правило кастрюльки»

Утверждение. Если нельзя съесть смесь из продуктов, то их нельзя есть и по отдельности сразу (за один прием пищи).

Доказательство. Воспользуемся, рассмотренным ранее, меню обывателя.

1. Поместите все перечисленные в списке продукты в блендер, и тщательно перемешайте их.
2. Зачерпните ложкой воображаемую полученную смесь и поднесите ко рту.
3. Как реагирует ваша сенсорная система на смесь продуктов? Как смесь выглядит? Какой запах? Какой вкус будет у смеси, если вы попробуете?
4. Стали бы есть такую смесь? Конечно, нет! Иммунная система реагирует: «Нет! Караул! Не хочу! Несъедобно! Такая смесь продуктов — УЖАСНА!»

Вывод. Таким образом, мы доказали ВАЖНУЮ теорему, которую назвали Правило кастрюльки:

Если НЕЛЬЗЯ съесть СМЕСЬ из продуктов,
то их нельзя ЕСТЬ и по отдельности
СРАЗУ за один прием пищи.

Если вам трудно запомнить, то сверните как «НЕЛЬЗЯ СМЕСЬ ЕСТЬ СРАЗУ!» В дальнейшем рассмотрим стратегию «Правило кастрюльки» и соответствующий алгоритм, позволяющие научиться принимать пищу естественным путем, как это делают мудрые животные.

Стратегия «Жирная свинья»

Кушают одни только свиньи,
а люди то едят.

В. Даль

Природа, создавая человека, не предполагала, что за один прием пищи он будет употреблять огромное количество несовместимых

между собой продуктов. Почему же тогда смесь несовместимых продуктов оказывается в нашем желудке? Как такое возможно?

Иммунная система работает последовательно и реагирует только на тот продукт, который вы подносите ко рту в данный момент. Ее задача распознать, насколько съедобен данный кусочек пищи и принять решение о целесообразности его употребления, для этого она использует информацию, получаемую от сенсорных каналов. Но иммунная система не отвечает за смесь продуктов, что вы создаете. Она полагается на ваш сознательный разум.

«Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягивающейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться и к тому же в любом количестве». (Е. Киллер)

Вы САМИ должны, создавая пищевую смесь в своем желудке, нести ответственность за ее качество. Иммунная система хорошо выполняет свои функции до тех пор, пока ее не обманывают с помощью различных добавок, маскирующих цвет, вкус и запах продукта. Люди научились обманывать защитные функции организма. Повар в этом вопросе — мастер, он как иллюзионист, творит кулинарную магию, управляя вашим аппетитом по своему усмотрению.

А зачем вредить телу, подвергать его более скорому износу? Желудок испытывает значительные трудности в обработке комбинированной пищи. Он не знает, какой именно желудочный сок выделить на такую смесь. Ферменты, что требуются для переваривания пищи, противоречивы и некоторые из них просто химически несовместимы. Желудок посылает тревожные сигналы, т.к. он испытывает физиологический стресс, эти сигналы регистрируются вашим бессознательным разумом.

Если уснуть после такого обеда, то сон явится тревожным, возможны кошмарные сновидения, которые символически сообщают о трудностях, связанных с перевариванием пищи. И правильно говорят, что нельзя сразу ложиться спать после приема пищи, — но при условии, что вы будете неправильно питаться, т.е. соз-

давать в желудке ужасную смесь продуктов. Животные мудрее человека, они предпочитают дремать или спать после приема пищи, и видят хорошие сны. Понаблюдайте за кошкой и за другими животными.

Из какого материала строишь свое жилище, таким оно и будет. То же самое относится и к телу.

«У тех, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорству, умственное состояние начинает соответствовать физиологическому, и напоминает состояние лежащей свиньи».

(Г. Шелтон)

Такой способ питания, с использованием перечисленных ошибок, назовем стратегией «Жирная свинья». Звучит неприятно, но как метафора, отражает цели и задачи питания, основанного на перечисленных стратегических заблуждениях.

Стратегия Жирной свиньи

1. Ежедневное употребление мясных продуктов.
2. Питание строго по часам.
3. Плотный завтрак.
4. Ориентация на аппетит (удовольствие).
5. Употребление соленой пищи.
6. Калорийное питание (углеводы, жир)
7. Коллективное прием пищи.
8. Работать после еды.
9. Смешивание в желудке разных продуктов.
10. Разбавление желудочного сока водой.
11. Праздники обжорства.
12. Употребление алкогольных напитков.

О плохом — плохо, о хорошем — хорошо. По мере продвижения по книге познакомьтесь с полезными стратегиями питания, название которых ласкают слух: «Умная кошка» (стр. 105), «Правило кастрюльки» (стр. 109), «Утоление голода» (стр. 113).

— Судья, муж хочет со мной развестись!

— Почему?

— Говорит, что не может с такой жирной свиньей жить.

Судья берет толстую книгу, долго листает ее, наконец, поднимает голову, смотрит на женщину и говорит:

— Твой муж прав.

Если есть огромное желание набрать вес, приобрести букет заболеваний и сократить годы жизни, то придерживайтесь стратегии Жирная свинья. Со временем станете и внешне, и по поступкам незначительно отличаться от того животного, в честь которого названа эта стратегия.

Встретились Вيني Пух и Пятачок. Вيني Пух посмотрел на Пятачка и говорит:

— Слушай, ты уже не поросенок, а свинья настоящая. Похудел бы, что ли!