

## Глава 8. ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

Величайшим откровением для любого поколения является то, что человек может изменить свою жизнь, изменив к ней свое отношение.

*А. Швейцер*

### ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Основная цель приема пищи — дать строительный материал клеткам тела, удовлетворить их потребности для выживания и нормального существования. Клеткам нужны витамины, жиры, минералы, и др. В современном мире человеку предоставляется выбор разнообразных продуктов питания. Голова идет кругом, когда попадаешь в современный супермаркет.

Как же правильно питаться? Хорошая пища должна хорошо выглядеть, вкусно пахнуть, быть приятной на вкус. Однако производители умеют недоброкачественному продукту придать все эти качества, используя химикаты для обмана сенсорных систем, создавая иллюзию съедобности. Так же как женщины с помощью макияжа и корсетов искусно скрывают телесные изъяны.

Любой продукт, который не является натуральным, потенциально опасен, т.к. вы должны доверить здоровье его изготовителю. Одно дело, когда пищу готовите вы сами, и совсем другое, когда покупаете ее готовую в магазине. Например, вы купили колбасу. Что там заложено? Какое именно мясо? Какие добавки? Если в фарш попала муха или крыса, как вы узнаете?

Сократ: «Мы живем, не для того чтобы есть, а едим, для того чтобы жить!» — Если мы признаем мудрость данного утверждения, то полезно иметь и использовать надежные критерии: как определять полезность продуктов и их совместимость между собой, какая пища пригодна для употребления, а какая просто опасна.

## Фрукты — от Бога

Какой должна быть новая система питания? Что уже изобретено мудрыми людьми? Что можно взять на вооружение? Чем, когда и как следует питаться?

Осознайте возможности своего тела. Разве у вас есть когти? Разве у вас есть клыки? Можете ли вы бегать со скоростью более 60 км в час? Разве вы можете догнать косулю, перегрызть ей горло, разорвать на части острыми когтями? — Нет! У вашего тела нет клыков, и нет острых когтей! И скорость, что вы можете развить при беге — не более 30 км в час. Какой же вы хищник?

Чем человек должен питаться? Природа задумала человека как существо растительное. Благодаря Дарвину, мы знаем, что человек произошел от обезьяны, которая питается в основном фруктами и орехами. Вот основная наша пища по замыслу природы: овощи, фрукты, орехи. Но может Божий замысел подразумевает другое?

«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)

Люди питались растительной пищей, и они были сильными, выносливыми и ловкими как обезьяны. Людей — мало, пищи — много. Идеальные условия для размножения. Популяция увеличилась, продуктов стало меньше. Меняется климат. Природные катаклизмы. Неурожай. Дефицит продуктов питания. И чтобы выжить люди стали поедать друг друга.

Людоедство стало обычным явлением. Слабые и глупые человеческие особи съедались в первую очередь. Экстремальный тренинг жизни, позволяющий оттачивать способности быть сильнее, быстрее и умнее других. Сегодня съешь ты кого-нибудь, а завтра с аппетитом съедят тебя. А жить то хочется! Нет клыков, не умеешь быстро бегать, но ведь есть разум. Можно убивать животных с помощью подручных средств. Дикий человек изобрел

орудия убийства. В племени появились охотники, их задача добывать мясо для всего племени. Так оказалось выгоднее всем и на людоедство наложили запрет.

Так человек научился есть мясо, отступая от первоначального Божественного замысла. В Старом Завете отступление от вегетарианской пищи с учетом ряда ограничений сделано после Всемирного потопа, когда возникли трудности с питанием.

«Не ешь никакой мерзости. Вот скот, который можно есть: волы, овцы, козы, олень и серна, и буйвол, и лань, и зубр... Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте... Из всех животных, которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя». (Ветхий завет, Второзаконие, 14)

Т.е. ешьте мясо только тех животных, которые сами мясо не едят. Интересно, что там же есть особый запрет на употребление мяса отдельных животных, в том числе свинины.

«Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта: верблюда, потому что он жует жвачку, но копыта у него не раздвоены... и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас, не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь».

(Ветхий завет, Второзаконие, 14)

Хотя основными продуктами по-прежнему оставались фрукты, овощи и семена растений. Но предложение, как известно, рождает спрос. До недавнего времени, мясо было временным заменителем живых и полноценных продуктов питания. По мере развития цивилизации произошла эволюция взглядов. Теперь жители развитых стран употребляют мясные продукты 3–4 раза в день.

Сейчас культ трехразового питания, а некоторые питаются и чаще. Во время проведения семинаров, тренингов, конференций делаются короткие перерывы. Таких перерывов бывает несколько, во время которых съедаются конфеты, печенье, пирожные, бутерброды с сыром и ветчиной. В день кроме основных трех приемов пищи, таким образом, набегают еще 3–6 дополнительных.

Основной стратегией приема пищи стала ориентация на аппетит и получение удовольствия от еды.

Большинство изобретаемых продуктов настолько замысловаты, что наша сенсорная система не в силах определить какие из них в действительности являются несъедобными и опасными.

— Можно ли есть чернобыльские яблоки?

— Можно. Только огрызки надо глубже закапывать.

Ассортимент продуктов постоянно расширяется, население наивно доверяет, что если продукт продается в магазине, то его нужно покупать и можно употреблять. Если дорого стоит, значит хорошее качество. На прилавках сотни видов алкогольной продукции. Дорогая ядовитая жидкость в красивом оформлении! Если яд, то почему он продается в продуктовом магазине? Вы можете выбрать сорт мороженого из двухсот возможных, не задумываясь, что ни один из них не является полезным. Природа не предусматривала возможность заглатывания кусков льда без ущерба здоровью.

Врач всегда задает один и тот же вопрос пациентам, которые приходят к нему лечиться: «Каков ваш доход в месяц?»

Первый пациент: «1000 евро». Врач: «Я рекомендую вам фрукты, и еще раз, фрукты».

Второй: «500 евро». Врач: «Я рекомендую вам овощи, и еще раз, овощи».

Третий пациент: «100 евро». Врач: «Я рекомендую вам воздух, и еще раз, воздух».

Нас становится все больше на маленькой планете Земля. Качественные натуральные продукты стоят дорого. Многим они не по карману. Основное население употребляет суррогатные продукты. Поэтому полезно ориентироваться в их сравнительной полезности и в том вреде, который они могут нанести вашему организму.

Самые хорошие продукты — живые, а все остальные продукты от лукавого. Есть возможность — выбирай ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ (фрукты, ягода, овощи, зелень, орехи, мед).