

Глава 5. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.

Сократ

Подари ребенку счастье

Самый толстый ребенок

В 2007 году по американскому телеканалу было опубликовано шокирующее видео. На кадрах 7-летняя девочка, мать откормила ее до размеров слона. Вес Джессики, так зовут девочку — 222 кг. Джессика попала в книгу Гиннеса, как самый толстый ребенок в мире.

Ежедневно мать скармливала девочке в огромном количестве пищу из Макдональдса: несколько пицц, гамбургеры, пять литров пепси-колы. Джессика не могла ходить, она ползала. Видео стало гулять по просторам интернета. Миллионы граждан бросали в мать девочки камни возмущения. — А что мать? «Я не вижу в этом ничего плохого. У моей девочки просто хороший аппетит!» — агрессивно отвечала женщина.

«Весь мир встал на защиту Джессики. Ее поместили в госпиталь и составили программу реабилитации — капельницы, строгая диета, физическими упражнениями. Курс терапии дал ощутимые результаты. В 2009 Джессика похудела на 140 кг. Прогресс! Однако, некоторые проблемы еще остаются — обвисшая кожа, вес которой не менее 10 килограммов, искривленные суставы ног затрудняют передвижение». (<http://www.eg.ru/daily/otbor/14762>)

Ответственность

Обучение питанию и здоровому образу жизни начинается с момента зачатия. Если будущая мать во время беременности неправильно питается, употребляет алкоголь, курит, то плод испыты-

вает физиологический стресс. А потом родители узнают, что ребенок родился слабым, болеет, что у него аллергия на отдельные продукты. «Ну я же не знала, что нельзя во время беременности выпивать и курить» — оправдывается женщина.

Как можно родить здорового ребенка, если в кармическом танце соединились прокуренная яйцеклетка и пьяный сперматозоид? Как ребенок может родиться здоровым, если мама курила и выпивала во время родов? Ну, а если иногда выпивать? — Тоже считается! «Чуть-чуть» для мамы — «Ого-го» — для ребенка. Формирующийся плод девять месяцев вынужден испытывать стресс от воздействия ядов.

Тюрьма, двое в камере, цементный пол, на окнах решетки, сыро, в углу гадко пищит крыса. Один заключенный сидит на стуле, а другой нервно ходит по камере. Тот заключенный, что ходит, спрашивает другого:

— Объясни, что такое теория относительности?

— А вот ты ходишь, а я сижу. А вместе с тем мы оба сидим!

Девять месяцев для ребенка могут быть пребыванием либо в Раю, либо в Аду. Если мать хотела избавиться от плода на ранней стадии беременности, сделать аборт, т.е. убить его, то, когда ребенок родится, его бессознательный разум знает правду («скелет в шкафу» — так говорят психологи). Если мать переела во время беременности, то и ребенок учился переедать.

Только два умных человека могут сотворить чудо, зачать новую жизнь, обеспечить для будущего ребенка комфортное пребывание в утробе матери и подарить ему шансы на счастливую жизнь в этом мире. И питание здесь играет ключевую роль. Если собираетесь завести здорового ребенка, то следует начать вести здоровый образ жизни задолго до оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом!

Правильное зачатие

Андрей питался как все. Выпивал, курил, менял женщин — все

как положено настоящему холостяку. А когда влюбился и женился на своей студентке, то революционно изменил свое пищевое поведение. 100% отказ от табака и алкоголя, строгое вегетарианское питание. Основная пища — сырые овощи, фрукты, ягоды, орехи, мед.

Жену заставил так питаться. Все ради будущего потомства, чтобы здоровая яйцеклетка была атакована и оплодотворена здоровым сперматозоидом. Каждое утро Андрей совершал пробежки, в любую погоду: мороз, жара, дождь, снег его не смущали. 2–3 раза в неделю посещал тренажерный зал и качал мышцы.

Перед отъездом в другую страну, на постоянное место жительства, одному мальчику исполнилось шесть лет, другому пять лет. Оба свободно говорили на русском, английском, французском языках, могли играть на пианино и читать. У супружеской пары 9 детей, и каждому в момент зачатия дарована здоровая, полная возможностей жизнь.

А знаете ли вы семьи, где супруги так ответственны перед будущим поколением?

Ошибки здоровья

Болезней — нет, есть ошибки здоровья, болезнями называются некоторые из них.

В. Леви

Что за хрень?

Болезни тела — конфликт с миром здоровья. Многие болезни, нашедшие приют в теле — результат вопиющей безграмотности в вопросах питания. Только кто в этом признается? И два высших образования, или наличие докторской степени — не факт, что ты питаешься правильно.

Это сейчас я здоров! У меня нет медицинской карточки в поликлинике, и я не принимаю лекарств. Иммунная система хорошо защищает от вирусов гриппа. Более 30 лет вирусы гриппа избега-

ют общения со мной! Повезло? Так было всегда? — Нет! Увы, до 40 лет я сумел переболеть остеомиелитом, ежегодными бронхитами, воспалением легких — нет смысла все перечислять.

Мне 30 лет. Мечты, грандиозные планы. Жизнь прекрасна. Как гром среди ясного неба. Внезапно заболел. Температура под 40⁰, сильный озноб и зуд на губах и в горле. На следующий день появились волдыри, затем кровоточащие язвочки. Врачи (понадобилось 5–6 дней на сдачу всевозможных анализов) поставили диагноз — МЭЭ (многоморфная экссудативная эритема). Что еще за хрень?

«Поражаются различные органы и ткани: кожа, глаза слизистые оболочки полости рта, гениталий. На слизистой оболочке полости рта возникают пузыри, которые быстро вскрываются, образуя кровоточащие эрозии, покрывающиеся кровянистыми и грязноватыми корками. Губы отекают, на них возникают глубокие трещины, эрозии. Вследствие сопровождающей эти явления болезненности прием пищи становится весьма затруднительным. Без лечения летальность достигает 5–15%». (www.medcentr.info)

Заболевание повторялось каждые 3–4 месяца, и длилось с поразительной точностью ровно 14 дней. Каждый раз протекало болезненно: губы, рот, язык, пищевод, гениталии — сначала зуд, потом кровоточащие язвы. А как питаться? По совету врача: «Не можешь есть — пей болтушку из яиц», — разбивал в стакан 5–6 яиц, взбалтывал, и, преодолевая сопротивление организма, выпивал желтую холестериновую болтушку.

Унизительная процедура

Лечащий врач-эндокринолог (сердечная женщина, доктор медицинских наук, профессор) использовала мое тело как наглядное учебное пособие. Она приводила в палату симпатичных студентов, требовала оголить тело, и студентки бесцеремонно рассматривали и трогали его в разных местах, изучая анамнез редкого заболевания. Унизительная процедура ради науки — слабое утешение и компенсация за стыд, что я испытывал.

На вопросы о причинах заболевания, врач отвечала уклончиво, давая мне возможность осознать, что заболевание — тайна великая природы, требующая еще разгадки. Все лечение заключалось в том, что заставляли глотать таблетки преднизолона.

«Преднизолон — синтетический лекарственный препарат. Подавляет функции лейкоцитов и тканевых макрофагов. Ограничивает миграцию лейкоцитов в область воспаления». (Википедия)

После очередной госпитализации на 14 дней в больницу, вспомнился лозунг «Спасение утопающих, дело рук самих утопающих» в клубе провинциального городка, где Остап Бендер дал местным любителям шахмат сеанс одновременной игры сразу на 160 досках. Стал читать медицинские книги, пытаюсь понять причины. И выяснил, что медицина не знает причины возникновения заболевания. Этиология не выяснена, существует несколько гипотез, требующих подтверждения. Значит шансов излечиться нет?

Безысходность

Прошло более года. Заболевание измотало меня. Ожидание новой вспышки пугало. Решил прекратить существование. Лучше уж застрелиться, чем сдохнуть от преднизолона, который эффективно помог уйти на тот свет моему коллеге по работе (его лечили от псориаза). Как Маяковский, бах — и ты на небесах.

За неимением пистолета, достал из шкафа, доставшуюся от деда, бельгийскую двустволку, загнал два патрона с картечью в ствол, взвел курки, снял носок, засунул дуло в рот. Прощай жизнь! Умру молодым! Осталось только нажать на курок.

Вот и все? Так пошло закончить жизнь, когда тебе всего 31 год, и ты не достиг возраста Христа? И тут же, как вспышка в голове, пришло осознание, что заболевание напрямую связано с моим питанием. — Жизнь продолжилась. Внес изменения в систему питания, расширил рацион. Орехи, семечки, баклажаны заменили мясные продукты. Сырые овощи и фрукты в огромном коли-

честве стали основной едой.

Прошел месяц, год. А где же болезнь? Исчезла! И никогда больше не проявлялась! Осознал и конкретную причину заболевания. Она оказалась банальной.

Цена свободы

После развода с женой начался период холостяцкий жизни. Свобода! Можно все, в том числе и то, чего нельзя. Единственное, что огорчало, пищу приходилось готовить самому. Проявил упорство, придумал систему питания с минимальными трудовыми затратами. Гениальная идея! Яичница, вот что может спасти жизнь холостяка! Калорийно — раз, быстро готовится — два, вкусно — три.

И готовил яичницу на завтрак, обед и ужин, иногда съедал омлет сразу из дюжины яиц, подражая герою из фильма «Подсолнух». Изобрел более 200 способов приготовления различных блюд из яиц, некоторые оказались вполне съедобными.

Но за все надо платить, и эндокринная система не выдержала издевательства, стала протестовать, давать сбои, **ЯЗВИЛО** меня. Именно язвило, заболевание поражало более всего тот участок тела, который отвечал за прием пищи — рот и горло. Там появлялись кровоточащие язвы. Очевидная подсказка для пытливого ума! У каждой болезни есть позитивное намерение.

А врач-эндокринолог, на которую я доверчиво возлагал надежду на спасение, как настоящий садист-убийца, **ИЗДЕВАЛАСЬ**, убеждала и настаивала: «Пей сырые яйца, тебе силы нужны, чтобы поправиться!»