

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



# СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ ОТ КЛАССИКОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- Поль БРЭГГ
- Норман УОКЕР
- Кацудзо НИШИ
- ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН
- ГАЛИНА ШАТАЛОВА
- МИШЕЛЬ МОНТИНЬЯК

Юлия  
ПОПОВА



«КРЫЛОВ»

**Юлия Сергеевна Попова**  
**Секреты питания от**  
**классиков оздоровления**  
Серия «Здоровье – образ жизни»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952783](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952783)*

*Секреты питания от классиков оздоровления: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009*

*ISBN 978-5-9717-0831-5*

### **Аннотация**

Современная медицина доказала, что большинство клеток, органов и тканей человеческого тела обладают способностью к регенерации, обновлению, поэтому даже у страдающего многими недугами человека есть все шансы вновь стать здоровым. Главное – не мешать своему организму, а помогать ему. В этом вам поможет знакомство с уже ставшими классическими системами питания и оздоровления Кацудзо Ниши, Поля Брэгга, Герберта Шелтона, Нормана Уокера, Мишеля Монтиньяка, Галины Шаталовой. Раскрыв секреты питания от классиков естественного оздоровления, вы узнаете, что еда может быть одновременно не только вкусной, полезной, здоровой, но и исцеляющей.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Классификация пищевых продуктов по Шелтону	8
Основные правила питания по Шелтону	11
Пищевые сочетания по Шелтону	17
Завтрак, обед и ужин по Шелтону	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Юлия Сергеевна Попова

## Секреты питания от классиков оздоровления

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

### Введение

Пища – самый привычный и необходимый элемент жизни. Без нее человек может прожить не более месяца. Мы едим так же, как дышим, не задумываясь порой, как тот или иной продукт питания, режим приема пищи, способ кулинарной обработки и прочее отражаются на здоровье. А если здоровье расшатано, то поможет ли правильная организация питания, выбор полезных продуктов его вернуть? Ответы классиков оздоровления однозначны и вселяют оптимизм. Да, телу можно помочь, если изменить свои привычки в еде. Познакомимся с основными принципами здорового питания наиболее известных врачей-натуропатов, основоположников теории здорового образа жизни – Герберта Шелтона, Поля Брэгга, Мишеля Монтиньяка, Кацудзо Ниши, Галины Шаталовой. Разработанные ими системы питания и очи-

щения организма прошли длительную проверку временем, доказав свою пользу и эффективность.

Закономерен вопрос: почему оздоровительных методик несколько, а не одна, единственно верная? Но ведь и люди отличаются друг от друга, и каждому человеку нужно подобрать для себя тот способ здорового питания, который поможет ему лучше других. Как это сделать? Необходимо проанализировать свой прежний рацион, привычки в питании, понять, не служат ли они причиной ухудшения состояния здоровья, уже имеющихся заболеваний, и затем определить цели перехода на новый способ питания. Далее выбрать наиболее близкую вам методику оздоровления, следуя предписаниям которой вы сможете вновь ощутить прилив сил и энергии, почувствуете позитивные сдвиги в организме. Прислушайтесь к своему телу, и оно подскажет верный путь.

# Глава 1

## Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону

Американский врач Герберт Шелтон был, есть и еще долгое время будет считаться самым крупным в мире авторитетом по вопросам питания и голодания, по организации здорового образа жизни, самым известным именем в общественном сознании миллионов землян. Классическая теория раздельного питания была предложена им еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Сразу оговоримся, что раздельное питание придумал не Герберт Шелтон, о нежелательном смешении некоторых продуктов питания упоминал еще Гиппократ, а в трудах Авиценны представлены подробные рекомендации, что с чем есть. Действительно, смешение некоторых продуктов препятствует правильному пищеварению и обмену веществ и может привести к возникновению желудочно-кишечных проблем и набору лишней массы тела. Однако введение раздельного питания как необходимый элемент здорового образа жизни – безусловно, оздоравливающее мероприятие.

В основе концепции Шелтона лежит утверждение о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболез-

ненно усваиваются организмом только при их отдельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя отдельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

# Классификация пищевых продуктов по Шелтону

Пища – это источник строительного материала и энергии для организма. Продукты, которые мы получаем из сада, огорода или приносим домой из продовольственных магазинов, состоят из воды и нескольких органических соединений, а именно: белков, углеводов (сахара, крахмала, пентозона), жиров (масла), минеральных солей и витаминов. В той или иной степени они обычно содержат и не годные к употреблению или неудобоваримые вещества – «отбросы», как называл их Шелтон.

Ученый предложил собственную классификацию пищевых продуктов, достаточно революционную для того времени.

**Белковая пища** содержит высокий процент протеина. Основные продукты: орехи (большинство) и семечки (подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. д.), все хлебные злаки, соя, арахис, все мясные продукты (кроме жира), рыба, дрожжи, яйца, сыр, маслины, авокадо.

В группу **углеводсодержащих продуктов** входят продукты, содержащие крахмал, сахар и сиропы, сладкие фрукты. К первым можно отнести все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель (всех видов), каштаны, арахис, кабачки, тыкву, артишоки.

**Сиропы и сахар:** сахарный песок, полученный из тростника и свеклы, молочный сахар, кленовый и тростниковый сиропы, мед.

**Умеренно крахмалистые:** цветная капуста, свекла, морковь, брюква, козлобородник (или овсяный корень).

**Сладкие фрукты:** бананы, финики, инжир, изюм, мускатный виноград, чернослив, сушеная на солнце груша (т. е. без применения серы), хурма.

**Жиры:** оливковое, соевое, подсолнечное, сезамовое, хлопковое масло. Авокадо. Жирное мясо. Жирная рыба: сельдь, лосось, осетровые, ставрида.

**Масла:** сливочное масло, сливки, сметана, ореховое масло, суррогатные масла, большинство орехов, свиное топленое сало, сало.

**Кислые фрукты и овощи** поставляют большую часть кислот, съедаемых в виде пищи.

**Фрукты:** апельсины, ананасы, кислые сорта яблок, персиков, винограда, слив; грейпфруты, гранаты, лимоны.

**Овощи:** помидоры, квашеная капуста.

**Полукислые фрукты:** свежий инжир, сладкие сорта вишни, яблок, слив, персиков, манго, груши, абрикосы, черника.

**Некрахмалистые и зеленые овощи:** все сочные овощи, независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.). Основные среди них: латук, цикорий французский, цветная, брюссельская, кочанная, китайская капуста

(умеренно крахмалистая), шпинат, ботва свекольная, горчица, репа, брокколи, мангольд (листовая свекла), зеленая кукуруза, огурец, петрушка, лук (перо), лук-шалот, лук-порей, чеснок, побеги бамбука, спаржа, зеленый горошек, сельдерей, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, баклажан, летняя тыква, редис, сладкий перец, кресс-салат, аспарагус.

**Дыня, арбуз.**

# Основные правила питания по Шелтону

В любой естественной системе питания существуют определенные правила. Разработаны они и Шелтоном, причем все были успешно им внедрены, по свидетельству современников доктора, в лечебную практику.

## 1. Не ешьте, если не голодны

Есть нужно только при ощущении голода. Голод – «глас природы», говорящий нам, что организм нуждается в энергии и строительных материалах, поставляемых с едой. Мы утоляем голод с единственной целью – удовлетворить потребности организма, восполнить растроченные ресурсы. Если точно и буквально следовать этому шелтоновскому правилу, то придет конец не только нынешнему трехразовому питанию, но и привычке перекусывать между основными приемами пищи и вечером перед сном. Шелтон считал, что для большинства людей достаточно всего лишь одного приема пищи, дополненного несколькими порциями фруктов в течение дня. Другого истинного указателя, кроме голода, на то, когда есть, у Шелтона не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не указ для организма.

Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит – это прямая противоположность голода, результат вашей привычки и образа жизни и может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде. При некоторых заболеваниях возникает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать истинного аппетита, ибо он приходит не во время еды, а только тогда, когда возникает действительно обоснованная потребность организма в пище.

За чувство голода легко принять симптомы хронического гастрита или невротического состояния, состояния депрессии. Ведь действительно, многие из нас глушат тревогу, успокаивают нервы, поглощая большое количество еды: поел – и вроде как успокоился. В то время как голод – это настоятельная потребность в пище, вытекающая из физиологической потребности в питании.

Нужно прислушиваться к организму, хочет он есть или нет, и не пугаться отсутствия потребности в пище.

Существует ряд условий, при которых временная потеря аппетита является вполне нормальной: например, после тяжелой физической нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т. д.), при острых или, что чаще, хронических болезнях. Истерия и некоторые виды умственного состояния также часто приводят к потере аппетита.

## **2. Никогда не ешьте при болях, умственном и физическом недомогании**

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения хорошего самочувствия. Такое поведение всегда диктуется инстинктом. Боли, воспаления, повышенная температура – все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании, утверждал Герберт Шелтон. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «на ноги» их поставить, является губительной.

Мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражительных фраз и ссору? За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи.

И еще – не думайте о диетах, что вам можно, а что нельзя. Просто съешьте пищу и забудьте о ней. Если вы съели

что-то неподходящее или пищевое сочетание продуктов было неправильным, переживания по этому поводу не только ничему не помогут, но еще больше навредят вашему организму.

### **3. Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или после серьезной физической или умственной нагрузки**

В противном случае съеденная пища определенно приведет к несварению, недомоганию и «неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков». Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. А к еде можно приступить после расслабления и отдыха, восстановив силы. Очень важно дать организму необходимое время для усвоения принятой пищи. Послеобеденный отдых не является проявлением прихоти или сибаритства, он физиологически необходим организму, занятому тяжелой работой – расщеплением и усвоением полезных веществ. Представление, будто физические упражнения или оживленные разговоры после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны.

## 4. Не следует пить во время еды

Это важное правило необходимо строго соблюдать. Оно относится к любой жидкости: воде, чаю, кофе, какао и другим напиткам (кстати, молоко – это еда, а не напиток, и его тоже следует употреблять отдельно). Пережеванная пища поступает в желудок, содержащий большое количество желудочного сока, и реакции расщепления проходят успешно. Выпитая вода смывает желудочный сок в кишечник и, как считал Шелтон, тормозит пищеварение. Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Наивысшая функциональная способность желез отмечается при температуре, соответствующей нормальной температуре тела. Кроме ухудшения самого пищеварения, питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Вместо того чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, приучается проглатывать ее увлажненной и полупережеванной.

«Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало», – категорически утверждал в своих трудах Герберт Шелтон. Пейте воду за 10–15 минут до еды, советовал он, через полчаса после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

## **5. Тщательно пережевывайте и формируйте так называемый пищевой комок, старательно пропитывая его слюной**

Пища, обработанная слюной в процессе пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения, желудок вынужден прилагать большее количество сил и энергии для усвоения компонентов еды. Кроме того, поспешное поглощение пищи без тщательного пережевывания ведет к перееданию и всем последующим из-за этого неприятностям.

# Пищевые сочетания по Шелтону

Шелтон разработал правила пищевых сочетаний (табл. 1). Причем в отличие от некоторых авторов современных диет он проверил их в первую очередь на себе, лишь потом стал применять в своей врачебной практике. И имел право утверждать, что следовать его правилам могут и здоровые, и больные.

## Таблица 1

### Сочетания пищевых продуктов

#### **Фрукты (полукислые и некислые)**

*Лучшие сочетания:* Кислое молоко

*Худшие сочетания:* Кислые фрукты, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко

#### **Фрукты кислые**

*Лучшие сочетания:* Прочие кислые фрукты, орехи

*Худшие сочетания:* Все сласти, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов

#### **Зеленые овощи**

*Лучшие сочетания:* Все белки, все крахмалы

*Худшие сочетания:* Молоко

## **Крахмалы**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи, животные и растительные жиры

*Худшие сочетания:* Все белки, все фрукты, кислоты, сахара

## **Мясо всех видов**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки

## **Большинство видов орехов**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи, кислые фрукты

*Худшие сочетания:* Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки

## **Яйца**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Те же продукты

## **Сыр**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло

## **Молоко**

*Лучшие сочетания:* Принимать отдельно

*Худшие сочетания:* Все белки, зеленые овощи, крахмалы

## **Животные (сливочное масло, сливки) и растительные жиры**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Все белки

## **Дыни всех видов**

*Лучшие сочетания:* Лучше всего отдельно

*Худшие сочетания:* Все продукты

## **Злаковые (зерновые)**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Кислые фрукты, белки, сласти, МОЛОКО

## **Салаты, бобовые, горох (кроме зеленого горошка)**

*Лучшие сочетания:* Зеленые овощи

*Худшие сочетания:* Белки, сласти, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки

Обобщим рекомендации Шелтона по организации естественного (с его точки зрения) питания.

1. Следует есть:

- кислые продукты и крахмалы в разное время;
- крахмалы и белки в разное время;
- кислые продукты и белки в разное время;
- кислые продукты за 15–30 минут до еды;
- один вид белка в один прием пищи;
- белки и жиры в разное время;
- белки и сахара в разное время;
- крахмалистые продукты и сахара в разное время;
- дыни отдельно от другой пищи (то же относится к фруктам);
- сладкие и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- сахара и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- зелень с кислыми фруктами и творогом (или с орехами);
- зелень со сладкими или полусладкими фруктами и ничего более.

2. Не ешьте за один прием более двух продуктов, богатых сахаром и крахмалом.

3. Пейте молоко отдельно от другой пищи (можно через полчаса после кислых фруктов).

4. Воду пейте за 10–15 минут до еды. Лучше за 15 минут до кислот типа кислых фруктов, помидоров, клюквы, щавеля, ревеня и др.

5. Избегайте десертов или употребляйте их с большим количеством зелени. Особенно старайтесь избегать охлажденных десертов, например мороженого.

6. Утром лучше есть фрукты (можно затем съесть сметану, сливки, простоквашу и т. п.), днем – крахмалы, вечером – белки.

7. Хорошо сочетаются: жир с крахмалом, дыни с другими некислыми свежими фруктами, некрахмалистая зелень – с крахмалом, или белками, или жиром, особенно с природным сочетанием белка и жира типа сметаны, сыра, орехов и др. Особенно эффективна в этом отношении сырая капуста.

8. По Шелтону, неприемлемы в любом виде: майонез, все бутерброды, кроме хлеба с маслом, консервы типа «рыба в масле или томатном соусе», сырок с изюмом, булочки с изюмом, творогом, повидлом, мясо с томатным или другим кислым или острым соусом. Приправы, уксус, спирт замедляют пищеварение, благоприятствуют активности бактерий. Все, что снижает пищеварительные способности, все, что замедляет процесс пищеварения, все, что временно прекращает пищеварение, будет благоприятствовать активности вредных бактерий.

9. Переедание, прием пищи в состоянии усталости, еда, когда человек замерз или перегрелся, еда при лихорадке, болях, серьезном воспалении, когда нет чувства голода, когда человек обеспокоен, озабочен, полон страха, гнева и т. п., благоприятствует бактериальному разложению съеденной пищи.

10. Нельзя есть перед, во время и сразу после тяжелой физической нагрузки или работы, связанной со значительным

умственным или нервным напряжением. Совмещение с едой оживленных разговоров, чтения или работы явно затруднит нормальное пережевывание, переваривание и усвоение пищи.

Есть еще одно сочетание, которое не обсуждает Шелтон, но на запрете которого настаивают некоторые специалисты (Поль Брэгг, Индра Дэви и др.), – это запрет крахмалов в сочетании с продуктами, богатыми серой: капуста, цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок, семена льна. Поэтому не ешьте капусту с крахмалами!

# Завтрак, обед и ужин по Шелтону

Составление меню по принципам Шелтона столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что есть.

**Завтрак**, по мнению Шелтона, должен быть легким и давать энергию на первую половину дня. Фрукты насыщены минералами, витаминами и сахарами, представляют ощутимые на вкус смеси кислот. Вместе с орехами и зелеными овощами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека. Но фруктовые кислоты плохо сочетаются и с крахмалами, и с белками, их сахара не сочетаются ни с крахмалами, ни с белками, масло авокадо и маслин плохо сочетается с белком. Не добавляйте сахар к фруктам!

Для обеда нужно подобрать правильное сочетание крахмалистой пищи, которую вы будете съедать в дневное время. Крахмалы надо есть сухими, тщательно пережевывая и смачивая слюной перед тем, как проглотить. В обеденное меню обязательно должен входить овощной салат. В салате, съедаемом с крахмальной пищей, не должно быть кислот. Шелтон советует есть больше салата на ужин – с белками и меньше днем – с крахмалом.

**Ужин** должен содержать правильное сочетание белковой пищи, которую лучше есть без кислот и растительного масла, а также без масляных подливок, в индивидуальном для каждого количестве. Кроме того, в каждый вариант должен

обязательно войти овощной салат.

**Десерты** – пирожные, пирожки, пудинги, мороженое, сладкие фрукты – употребляют в конце трапезы, обычно после того как человек насытился или съел больше, чем ему требуется. Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и потому нежелательны. Старайтесь избегать десертов. Однако, если вы собираетесь отведать кусок пирога, съешьте его и большое количество салата из сырых овощей – и ничего больше, а затем пропустите следующий прием пищи.

Всегда соблюдайте следующие правила: на завтрак сначала съедайте сочные фрукты, а крахмальные продукты – спустя 20 минут. На обед в меню должны быть овощи и крахмальная пища (печеный картофель, свекла, морковь или другие овощи) с зелеными и листовыми овощами, заправленными капустным соком; на ужин – овощи и белковая пища (творог, орехи, семечки, сыр, мясо, печень, рыба, желток, птица и т. д.).

Приведенное ниже меню – только пример для того, чтобы вы смогли понять принципы пищевого сочетания и воспользовались возможностью выработать собственное сочетание блюд.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.