МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ГОУ ВПО «Волгоградский государственный технический университет»

Кафедра «Физическое воспитание»

РЕФЕРАТ

на тему:

«Оздоровительная система Г. Шелтона»

Выполнила:

студентка группы ПП-447

Долгова В.А.

Проверила: доц. Прыткова Е.Г.

Волгоград 2011

Введение

Здоровье - это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды, или коротко, здоровье - это способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия.

Человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья - здоровье должно формироваться в процессе всей жизни. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные:

1. традиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры - Индии и Китая;
2. современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода.

Следует подчеркнуть, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

Терапевтическое обучение и психофизическая тренировка являются основными средствами воспитания способности к созданию собственного информационного поля здоровья.

Одной из популярных в прошлом оздоровительных систем является Оздоровительная система Г. Шелтона. В своей работе я рассматриваю ее особенности

Г. Шелтон и его книги

Герберт Макголфин Шелтон (1895 – 1985) – выдающийся американский врач-гигиенист, гуманист и просветитель, крупнейший представитель Натуральной Гигиены XX века, обладатель нескольких званий почетного доктора наук.

Впервые он познакомился с принципами натуральной гигиены в 17 лет, живя в городе Гринвиль (штат Техас). Получил первоначальное медицинское образование в «Интернациональном колледже врачей, не признающих лекарств», основанном в 1920 году Бернарром Макфэдденом. В 1922 году окончил «Американскую школу натуропатии», затем аспирантуру в колледже «Пирлесс колледж оф хиропрактик».

С 1925 по 1928 год работал в редакции журнала «Физикл калчер», созданного Б. Макфэдденом, и одновременно вел рубрику «Здоровье» в Нью-Йоркской газете «Ивнинг грэфик».

В 1928 году стал одним из основателей и совладельцем журнала «Хау ту лив» («Как жить»), заложившего основу для его будущего журнала «Хайджиник ревью» («Гигиеническое обозрение»). В том же году основал «Школу здоровья» в городе Сан-Антонио.

За девяносто лет жизни Г. Шелтон достиг очень многого в пропаганде своих идей. Последовательный пацифист, вегетарианец, противник индустрии современного питания, он считал, что человек, вернувшись к заложенным в нем природой естественным привычкам питания, может вернуть себе здоровье без использования лекарств. Он различал лечение и выздоровление, считая, что вылечить болезнь с помощью медикаментов невозможно, что это самообман человечества. Стать здоровым, действительно победить болезни можно, только соблюдая законы Натуральной Гигиены, стройной, естественной системы жизни, созданию и пропаганде которой Шелтон посвятил свои труды.

В послевоенные годы Шелтон и его сподвижники постоянно подвергались ожесточенной травле со стороны ортодоксальной медицины, бизнеса, занятого в производстве фармацевтических товаров, консервативных кругов штата Техас. В начале 80-х годов Г.Шелтон был вынужден закрыть издание своего журнала и закрыть "Школу здоровья".

Шелтон потратил 48 лет своей жизни на труды по гигиене. Он опубликовал более 30 книг по натуральным методам оздоровления и лечения, под его руководством провели свои голодания более 30 тысяч человек. Он показал, что медицина и гигиена – антагонистические силы, они не могут сосуществовать[2].

Cамым крупным и фундаментальным трудом Г.Шелтона является «Гигиеническая Система» из семи томов:

I. «Ортобиномика» (Основы физиологии человека и правильного ухода за различными органами тела для их поддерживания в здоровом состоянии).

II. «Ортотрофия»-1 (Основы правильного питания).

III. «Ортотрофия»-2 (Основы правильного лечебного голодания).

IV. «Ортокинесиология» (Основы правильных физических упражнений).

V. «Ортогенетика» (Основы правильного полового воспитания).

VI. «Ортопатия»-1 (Теория здоровья и теория болезни).

VII. «Ортопатия»-2 (Описание 400 болезней и естественных методов их лечения).

Перу Г.Шелтона принадлежат также работы: «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека», «Человеческая красота. Ее культура и гигиена», «Здоровье для миллионов», «Гигиенический уход за детьми», «Как стать здоровым», «Лечение рака естественными методами», «Голодание может спасти вам жизнь», «Как правильно сочетать пищу», «Совершенное питание», «Жить, чтобы жить долго», «Рубины в песке», «Сифилис – оборотень медицины», «Пороки вакцин и сывороток», «Как «лечат» болезни», большое число статей в журнале «Гигиеническое обозрение» и в других изданиях. Ряд книг им посвящен жене и детям – Бернарру Герберту, Уолден Эллвуду и Уиллоудин Ла Берне.

Язык Шелтона богат, а стиль своеобразен. Обладая широкой эрудицией в разных сферах знаний – от поэзии до философии, от истории до медицины, – он порой сочетает разные жанры: от строго научного до популярного и даже поэтического. Нередко Шелтон прибегает к методу повторов, делая это, по его признанию, намеренно, ибо людям свойственно забывать порой самые простые истины, имеющие для них жизненно важное значение. Имя этого великого американского гуманиста и просветителя, посвятившего жизнь делу просвещения простых людей для сохранения их «главного капитала» – здоровья, будет вписано в историю человечества и служить примером верного служения людям всего мира[1].

Пища – основа наследственности

Питание по Шелтону – это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддерживание и восстановление организма, его воспроизводство. Это – не просто накопление жира или стимуляция жизненных сил.

Г. Шелтон был убежден, что от характера питания в том числе зависит и жизненность зародышевой плазмы, или способность производить жизнеспособные индивиды в следующем и дальнейших поколениях.

Адаптация некоторых животных к определенным продуктам имеет для них столь большое значение, что может стать причиной наследственного изменения. Иными словами, пища и ее получение сыграли главную роль в эволюции.

В доказательство своих воззрений, Шелтон приводит несколько опытов. Например, что изменения в обычной пище зеленой мушки ведут к тому, что потомство рождается с полностью развитыми крыльями. Что даже небольшое сокращение питания шелковичных червей вызывает уменьшение размера червей в последней стадии их развития, и это уменьшение сохраняется у третьего поколения, хотя промежуточное поколение получает нормальное количество пищи. Если два-три последовательных поколения продержавать на малом рационе питания, развивается карликовая разновидность шелковичных червей, бабочки которых имеют небольшие размеры[3].

Изменение питания ведет к задержке различных физиологических процессов, метаморфозам и снижает способность к воспроизводству. Эти нарушения передаются трем поколениям. Слабые родители производят слабое потомство не потому, что они слабые, а потому, что зародышевая плазма ослаблена тем же несовершенным питанием, что ослабляло и их родителей.

Многим животным при воспроизводстве потомства требуется растительный регулятор. Витамин Е считается обязательным фактором, отсутствие которого вызывает стерильность. Известно также, что и другого рода дефицит, например кальция, если он будет продолжаться у двух-трех поколений, тоже вызовет стерильность у последующих поколений. Совершенно очевидно, что любой дефицит в питании, приводящий к стерильности, может также повредить зародышевую плазму. Так что даже если и будет преодолена стерильность, это повреждение может сказаться на потомстве[3].

Если неправильное питание продолжать давать двум-трем поколениям, вред будет таким, что для восстановления потребуется столько же поколений. Результаты экспериментов показывают, что доведенная до определенной черты дегенерация дальше имеет своим результатом стерильность с последующим исчезновением наследственной линии.

Дегенерация определяется как «ретроградное состояние индивида в результате патологического изменения зародышевой клетки». Это лишь означает, что дегенерация является утратой норм, которая начинается в зародышевой плазме. Это не означает, что зародышевая плазма вызвала ее собственные аномалии. Зародышевая плазма не может вызвать изменение самостоятельно и автоматически.

Роль пищи не исчерпывается поддержанием какого-то индивидуального организма – она должна обеспечивать нужным питанием зародышевую плазму и развивающийся эмбрион. Истина, полное значение которой еще не признано, состоит в том, что одна пища обладает большей биологической ценностью, чем другая, что для эволюционного развития человеческого рода одна пища лучше другой и что эта другая пища предрасполагает человеческий род к вырождению. Ненормальный метаболизм извращает любую физиологическую функцию, делает даже проблематичным снабжение эмбриона питанием. Излишнее питание эмбриона ожиревшей матерью наверняка даст больного, а не здорового ребенка[4].

Как надо питаться и наслаждаться пищей во время болезни

Г. Шелтон считал, что пищей нужно наслаждаться, в том числе, и во время болезни. Тот, кто получает наибольшее наслаждение от пищи, будет обладать лучшим здоровьем по сравнению с тем, кто его не получает.

По его убеждению, питание при различных заболеваниях, которое предлагают людям в больницах или рекомендуют в домашних условиях, ни в какой степени не приносит пользы и не направлено на выздоровление. Врачи-диетологи часто выступают не более чем поварами, которые пытаются повысить внешнюю привлекательность пищи, не задумываясь или не зная настоящих потребностей заболевшего человека. Главная их забота – скомбинировать белки, углеводы и жиры. По мнению Шелтона, концепция калорийности диеты принесла вреда больше, чем любой другой фактор.

Диета должна удовлетворять полностью весь комплекс пищевых потребностей организма. Ни один из продуктов, хороший для мускулов, не будет плохим для нервов или другого органа. Что хорошо для зубов, хорошо для каждого органа. Продукты, стимулирующие и сохраняющие красоту кожи, в равной мере полезны для мозга. Продукты, строящие сильный, эффективно работающий желудок, как раз те, что укрепляют и сердце, и печень, и почки. Что хорошо для одного, хорошо для всех, что совершенствует один орган, совершенствует и все остальное[1].

Организм – это единое целое, поэтому его надо кормить целиком, а не отдельные его части.

Насколько бы хорошо ни работали пищеварительные органы, и какую бы легкость и комфорт ни испытывал человек после еды, при неправильном питании организм не получит тех элементов, которые в ней отсутствуют. При недостатке некоторых существенных элементов питания ткани будут страдать. Отсутствие одних питательных элементов, избыток других или присутствие вредных элементов – все это может вызвать недомогание.

При большинстве заболеваний ничто не окажет большую пользу, чем голодание, иногда продолжительное. Для восстановления энергии необходимо сократить излишества в еде. Не существует проблемы питания при остром заболевании, в остром состоянии болезни нельзя давать никакой пищи. Больные люди должны питаться не в соответствии с некими произвольными усредненными стандартами, подобно тому, что они должны получать ежедневно сколько-то калорий, белков и углеводов, а соответственно их способности усвоить съеденную пищу[1].

Многие виды лечения, применяемые врачами, мешают правильному питанию организма. Жидкие диеты, диеты из протертой пищи, рекомендуемые при язвах желудка, некоторые ограничительные диеты, различные лекарственные препараты нарушают пищеварение, всасывание и использование пищи. Любое вмешательство, возбуждающее организм, снижает пищеварительную и ассимилирующую способность. На пищеварительных процессах сказывается недостаток солнца, физических упражнений, сна, нервные беспокойства и многие другие факторы.

Попытки лечить заболевания с помощью концентрированных витаминов и минералов неразумны. Способность организма к всасыванию и ассимиляции необходимых веществ не повысить путем навязывания ему увеличенных доз этих веществ. Единственный рациональный путь к лечению в таких случаях – устранить причины, вызвавшие и поддерживающие болезнь, и способствовать этим возвращению здоровья. А с возвращением здоровья вновь появится и нормальное пищеварение.

Итак, больной человек должен в своей диете следовать тем же законам естественного питания, которые действуют и для здорового человека. И основное отличие – поскольку во время болезни способность к пищеварению и усвоению ослаблена, сохраняя полноценность питания, надо уменьшить его объемы, а к нормальному питанию возвращаться уже тогда, когда устранена причина болезни. Основное правило – умеренность. Комбинации пищи должны быть простейшими, а сами продукты – простыми и здоровыми.

Питание грудных детей

С первых дней жизни своего ребенка родители должны организовать правильное его питание. В таком случае в будущем у него не возникнут проблемы со здоровьем. Все закладывается в ребенке до пяти лет, поэтому важно знать, как должен питаться новорожденный ребенок.

Природой предназначено, что новорожденные дети должны питаться грудным молоком, оно является их естественным питанием. Прекрасная питательная ценность молока подтверждается тем фактом, что в период наиболее быстрого роста млекопитающих молоко – их единственная пища. Молоко настолько эффективно как продукт питания, что младенец обычно удваивает свой вес за 180 дней, не принимая никакой другой пищи.

Грудной ребенок не может пережевывать пищу, у него нет зубов. Поскольку зубы развиваются для жевания через 20–24 месяца после рождения, то, видимо, потребность в твердой пище не наступает ранее этого срока.

Природа предусмотрела исключительно молочную пищу, по меньшей мере для первых двух лет жизни ребенка. Фруктовые соки добавляются не потому, что существует какая-либо естественная потребность в них, а потому, что в современных условиях не всегда ребенок может быть обеспечен молоком надлежащего качества. В течение первых двух лет жизни никакой другой пищи, кроме молока и фруктовых соков, ребенку нельзя давать.

В возрасте 18 месяцев к пище можно начинать добавлять мягкие фрукты. Если к тому времени ребенок приучен к четырем приемам пищи, то один из них следует исключить. До двух лет нельзя давать никаких крахмалистых продуктов и каш. Никогда не следует кормить детей искусственными сладостями – пирожными, кексами, пирожками, сахаром и т. п. Само собой разумеется, все продукты, даваемые грудным и более взрослым детям, должны быть свежими и чистыми. Но, прежде всего, следует помнить, что при переедании даже самая здоровая пища быстро становится вредной.

Грудное молоко – идеальное питание младенца. Дети, получившие грудное питание, входят в жизнь более здоровыми и сильными, они более энергичны и менее подвержены заболеваниям, нежели дети, получавшие питание из бутылочки.

Следует как можно дольше кормить ребенка грудью. Пока он чувствует себя хорошо на таком питании, оно должно быть его пищей.

Кормление грудного ребенка ночью нарушает сон и матери, и малыша и приучает последнего к нерегулярному сну. Когда сон матери нарушается, она ослабевает, нормальное выделение молока нарушается, что ведет к его порче, и такое молоко неблагоприятно влияет на ребенка. Кормление ночью пресыщает ребенка, делает его больным.

Нужно ли кормить ребенка по расписанию? Регулярность в питании быстро порождает привычку к перееданию, приучает новорожденного принимать пищу в определенное время просто по привычке, а не потому, что появилась действительная потребность в еде. Это препятствует развитию и регулированию естественного желания, которое является единственным надежным указателем времени питания.

Когда ребенок не испытывает желания есть, глупо заставлять и уговаривать его. Если у ребенка нет настроения, подождите, когда к нему вернется необходимое для еды состояние. Дети, которых так кормят, вырастают здоровыми и сильными. Переедание и неправильные сочетания пищи являются причиной большинства болезней, свойственных детям.

Как укрепить зубы

По мнению Шелтона, зубы здоровыми и крепкими делает вовсе не чистка; кариес появляется вовсе не от того, что на поверхность зубов попадает сахар и различные микробы. Именно питание играет здесь решающую роль.

"Золотым веком" для предотвращения порчи зубов являются месяцы до рождения и дошкольные годы. В это время нужно особенно следить за питанием.

Каждый зуб – в высшей степени особая часть кости, часть костной системы организма и получает для себя питание, как и все другие кости, из крови. Зубы подчиняются тем же законам и требованиям питания, как и все остальные кости, и подвергаются хорошему или плохому воздействию тем же фактором, что воздействует на питание организма в целом.

Гниение зубов начинается изнутри. Дупло образуется внутри, и только потом разрушается эмаль. Очищение поверхности не может создать здоровые зубы. Зуб здорового человека самоочищается, и бактерии там не могут жить.

Надо раз и навсегда понять, что порча зубов есть результат нарушения кальциевого обмена, откуда бы ни исходила причина. Она может и часто возникает из-за неправильного питания. Но она может и часто бывает и вследствие многих других факторов и воздействий, нарушающих обмен. Высокая кислотность в желудке является частой причиной порчи зубов. Эксперименты с животными показывают, что если у них развивается кариес, то развиваются и острые желудочно-кишечные расстройства, диарея со слизью и кровью в стуле. Наилучшая диета не сможет питать организм, если она не усваивается. Отсюда логически следует: то, что нарушает пищеварение и обмен, может являться и причиной разрушения зубов.

Распад эмали зубов есть результат нехватки кальция и фосфора на протяжении многих лет. Если мать хочет предотвратить разрушение зубов у своих детей, в период беременности и кормления она должна иметь в питании много минералов. Если вместо термина "витамин С" поставить слова "свежие фрукты и зеленые сырью овощи", мы получим ту практическую основу, на которой мать должна строить питание свое и своего ребенка. Все денатурированные продукты лишают организм минералов. Любой избыток кислых продуктов лишает организм кальция и других оснований. Фрукты, зеленые овощи, орехи - лучшие продукты для зубов.

Мягкие продукты, которые не требуют работы зубов и челюстей при жевании, способствуют образованию кариеса. Ни один зуб не может иметь надлежащего питания, если он не используется. Тертая пища не дает зубу нужной тренировки. Наилучшими являются сырые продукты. Твердая, волокнистая пища не только дает зубам и деснам необходимую работу, но и очищает зубы. Обычная, неестественная и очень рафинированная, обработанная пища оставляет рот и зубы загрязненными.

Хорошее состояние зубов зависит от хорошего здоровья. Не может иметь успеха ни один односторонний подход. Здоровье зубов поддерживается тем же образом жизни, при котором сохраняется здоровье всех тканей и структур организма. Мы должны научиться мыслить масштабами здоровья всего организма и перестать думать в масштабах здоровья локального.

Зубы – это кости. А кости самоизлечиваются и восстанавливаются при благоприятных условиях. Даже зубная эмаль, видимо, способна самовосстанавливаться, как я однажды мог убедиться на примере собственного сломанного зуба. В последние годы зубные врачи сообщали о самовосстановлении зубов, которые имели дупло. Надо, конечно, признать пределы самовосстановительных способностей зубов. Для этого необходимо как можно раньше создать условия для регенерации. Но и тогда нельзя ожидать успеха во всех случаях, ибо это зависит от общего улучшения здоровья. Каждый фактор, улучшающий питание, – солнечный свет, физические упражнения, отдых и т. д. – будет способствовать восстановлению зубов.

Голодание с целью уменьшения веса

Голодание – это нечто гораздо большее, чем просто непринятие пищи. Это одновременно наука и искусство. Оно имеет значение в смысле общего благополучия и влияет на психологические и эмоциональные аспекты нашей жизни.

Метод потери веса путем следования определенной диете очень редко бывает успешным по той причине, что это длительно растянутый процесс, требующий серьезного самоконтроля, на который не всегда способен средний человек.

Не удивительно, что тучный человек, за короткий период голодания потеряв в весе несколько фунтов, уверовав в положительный эффект такого лечения, возвращается к старым привычкам, к перееданию и вновь обретает прежние габариты. Очень редко можно встретить полного человека, который бы методично следовал диете, способствующей уменьшению веса.

В чем же преимущества голодания перед другими методами, направленными на уменьшение веса:

1. Во время голодания происходит быстрая и безопасная потеря веса;

2. Человек легче переносит голодание, чем диету;

3. При потере веса не наблюдается ни обвислость, ни дряблость кожи и тканей (однако это правило не всегда распространяется на очень пожилых людей).

Голодание, которое проводится с целью уменьшения веса, протекает легче, чем курс лечения с соблюдением определенной диеты, ибо в отличие от людей, соблюдающих диету, голодающий не испытывает в течение всего периода лечения чувства голода. Его вкусовые сосочки не реагируют на соблазнительную пищу, также уменьшается выделение желудочного сока.

Голодающий может испытывать желание поесть в первый или на второй день голодания, но бывает, что не испытывает такого желания вообще. Чувство голода обычно окончательно исчезает к концу третьего дня. И в случаях, когда голодание по некоторым причинам приходится прерывать, к голодающему не возвращается ни слабость, ни чувство голода. Количество упражнений, которое потребуется для снижения веса только гимнастикой, превышает то, которое средний человек может выполнить. Для того чтобы потерять один фунт веса, надо, например, пилить дрова в течение 10 часов или проехать верхом на лошади приблизительно 43 мили.

Физические упражнения всегда вызывают опасность возрастания аппетита. Во время голодания к упражнениям следует прибегать лишь в той мере, в какой они могут принести пользу проводящему голодание – и делается это под наблюдением врача.

Четыре причины голодания

Снижение веса – очень заманчивая цель, но должна ли она быть единственной целью? Не дает ли голодание какие-либо другие выгоды для здоровья, помимо снижения избыточного веса?

Итак, первая причина – голодание – самый быстрый, безопасный и наиболее эффективный способ, имеющийся в нашем распоряжении для снижения веса.

Вторая причина – это то, что Шелтон называл физиологической компенсацией. Растрачивая с одной стороны, природа должна накапливать с другой. Этот проверенный временем факт относится ко всем проявлениям жизни, включая человеческую.

Он приводит следующий пример: если в ванну течет вода, и кто-то открыл еще кран на кухне, то скорость течения воды в трубе немедленно уменьшится. Когда же воду на кухне закроют, скорость течения воды в ванну тотчас возрастет. Подобное явление имеет место и в жизнедеятельности организма. Чтобы переварить пищу, кровь должна прилить к органам пищеварения, при этом мы становимся вялыми, нас даже клонит в сон. А если мы пересилим себя и начнем выполнять какую-нибудь тяжелую работу, то процесс пищеварения практически останавливается. Голодание сохраняет силы, использующиеся обычно для работы пищеварительной системы, и направляет их для выполнения других задач. Энергия, сэкономленная в одной области, может быть использована в другой.

Третья причина – обеспечить физиологический отдых пищеварительной, нервной и других систем. Чем больше пищи съедает человек, тем большую работу должны выполнить органы, принадлежащие к перечисленным системам. Если снизить количество принимаемой пищи, эти органы получают возможность больше отдыхать. Если же совсем не принимать пищу, то они могут полностью отдохнуть. Нетрудно пенять, что в случае отсутствия питания вся пищеварительная система, печень и поджелудочная железа отдыхают. Сердце и артерии также ощущают уменьшение нагрузки и облегчение. Железы организма, иные, чем выделяющие пищеварительные соки, также могут снизить свою активность. Дыхание замедляется и уменьшается нагрузка на нервную систему. А все это означает отдых.

Четвертая причина, самая важная – очищение организма. Ничто, известное человеку, не может сравниться с голоданием, как средством усиленного очищения крови и тканей от шлаков. С момента отказа от пищи проходит совсем немного времени, как органы выделения увеличивают свою активность и вступает в силу настоящее физиологическое очищение.

По мере проведения голодания происходит удаление отложившихся шлаков, и все внутренние органы человека очищаются. Человек ощущает себя как бы обновленным. По-видимому, всего за несколько дней можно освободить кровь и лимфу от ядовитых шлаков, но голодание идет глубже, выводя яды, накопившиеся и в других тканях.

Недостаток питания, вызванный голоданием, заставляет организм уничтожить (при процессе аутолиза) все ненужные ткани, запасы питательных веществ и использовать их для поддержания функционирующих органов. В ходе этого процесса отложившиеся токсины переходят в систему кровообращения, доставляются к выделительным органам и выбрасываются ими.

Девять главных шагов голодания

Голодание – процесс значительно более сложный, чем это обычно изображают даже его горячие сторонники. Он включает многое, кроме простого отказа от еды. Голодание – это искусство и одновременно наука. Польза голодания кажется почти неограниченной. Неудобства голодания невелики, его опасность мала. Однако для получения наиболее удовлетворительных результатов голодание должно проходить под руководством опытного специалиста в соответствии с хорошо разработанными правилами и методикой. Нельзя доверять руководство голоданием малознающему или неопытному человеку.

Надо четко усвоить: когда мы голодаем, то не перестаем думать или пить воду. Необходимость в кислороде существует всегда, периодически мы испытываем жажду и должны пить. Голодание – это воздержание от еды, но не от чего-либо из других важных потребностей[3].

Голодание не прекращает жизнедеятельность. Хотя оно и связано со значительным уменьшением активности, тем не менее некоторые жизненно важные процессы, наоборот, ускоряются. Обычные потребности организма: в пище, воздухе, воде, тепле, солнечном свете, деятельности, отдыхе, сне, поддержании чистоты, умственном равновесии – остаются основными потребностями и во время голодания.

Питание, с помощью которого поддерживается функционирование наших органов, поступает из запасов организма. Вода принимается в соответствии с потребностью (жаждой). Тепла надо столько, чтобы не было холодно. Солнечный свет необходим для поддержания несколько ослабленной деятельности обмена веществ. Чистота все еще остается потребностью. Сон – необходимость. Умственная и эмоциональная стабилизация особенно важны.

Итак, Г. Шелтон выделяет следующие девять шагов голодания:

1. Приготовления. Если вы смогли понять мудрость и разумность голодания и избавили свое сознание от всякого страха перед этим совершенно нормальным процессом, вы легко можете голодать. Убедитесь в том, что чрезвычайная полезность голодания доказана, и приступайте к голоданию без страха и колебания. Беспокойство и страх могут сделать голодание трудным и даже невозможным в тех случаях, когда при других условиях оно пройдет с несомненной пользой.
2. Страх. Методика голодания основывается на простых физиологических принципах. Она не включает каких-то особых мер, посторонних по отношению к обычным потребностям и потому бесполезных. Лечение, специальная процедура, тонизирующие средства – исключаются при голодании. Наиболее важное состояние при голодании – снижение умственной, сенсорной, нервной и физической активности, дабы сэкономить энергию голодающего для усиления восстановительных и очистительных процессов.

Голодающий должен помнить простое правило компенсации. Чтобы продвинуться в одном направлении, природа должна затормозить остальные направления. То, чего он не может достичь, осуществляя деятельность, которая не относится к первой необходимости, может быть достигнуто, если эту деятельность устранить[3].

Физический отдых обеспечивается прекращением физической деятельности, отдыхом в постели, расслаблением.

Умственный отдых обеспечивается сохранением мыслительной активности и эмоциональных нагрузок. Вредно обсуждать противоречивые идеи, позволять человеку расстраиваться или вовлекать его в споры по любому поводу. Эмоциональное равновесие - секрет отдыха ума.

Для отдыха чувств нужно спокойное место. Надо избегать чтения, сидения перед телевизором, хождения в кино и других занятий, дающих нагрузку глазам. Особенно нарушает равновесие, повышает расходование энергии шум. Мир, спокойствие и бездействие чувств обеспечивают сохранение энергий.

3. Деятельность. Отдых необходим во время голодания потому, что при нормальном процессе функционирования организма питание и деятельность должны друг друга уравновешивать. Есть специалисты, которые разрешают своим голодающим предпринимать далекие прогулки и требуют от них ежедневных физических упражнений. При кратковременном голодании некоторые умеренные упражнения допустимы под наблюдением. В других случаях я считаю даже слабые упражнения бесполезной тратой энергии и резервов. Деятельность должна сочетаться с питанием. Когда нет приема пищи, активность нужно свести к минимуму. Необходим отдых, а не траты.

4. Тепло. У голодающего сопротивляемость по отношению к холоду понижена в сравнении с теми, кто ест регулярно. Голодающий легко мерзнет. Озноб ослабляет процессы очищения и вызывает ускоренное расходование резервов. Следовательно, важно сохранить тепло. В частности, ноги должны быть теплыми. Голодающему холодные ноги мешают спать.

5. Вода. Голодающий иногда хочет пить, хотя и реже, чем в период, когда он ест. Нормальная потребность в воде должна удовлетворяться самой чистой водой, какую только можно достать. Минеральные воды и вода с плохим вкусом не рекомендуются. Мягкая весенняя вода, дождевая, дистиллированная, отфильтрованная или любая, не содержащая примесей, приемлема. Следует пить не больше, чем хочется.

6. Купание. Необходимость умываться и соблюдать личную чистоту во время голодания ничуть не меньше, чем всегда. Можно купаться ежедневно или сколько надо. Купание должно сопровождаться минимальными потерями энергии.

7. Солнечные ванны. Солнечный свет - важный фактор питания, как для растений, так и для животных - полезен при голодании. О нем не следует думать как о лекарстве, это не лекарство, а составная часть процесса питания. Особенно велика его роль в кальциевом обмене организма, но он важен также для усвоения фосфора и обеспечения силы мускулов. Солнечный свет служит для выполнения сразу нескольких жизненных задач организма.

Солнечные ванны, если ими не злоупотреблять, способствуют отдыху и не требуют серьезных затрат энергии. Значительный расход ее может быть связан со слишком жарким солнцем, с излишней продолжительностью сеанса или трудностями перехода пациента в солярий и обратно.

8. Слабительные. Иногда утверждают, что во время голодания надо поддерживать кишечник, почки и кожу в состоянии активности для выведения наружу токсинов, попавших из тканей в кровь. Прописывают ежедневные клизмы или слабительную соль для очищения кишечника, повышенное количество приема воды и даже мочегонное – для поддержания активности почек; потение используется для выделения токсинов через кожу.

Все эти усиленные средства не только не нужны, но и вредны. Ничто так мягко и так определенно не усиливает деятельность почек, как само голодание. Кишечник очищается сам так часто, как это нужно в длительном отпуске, давно ему необходимом. Кожа - не орган выделения, так что сеансы потения - обман. Это средство скорее ослабляет голодающего, чем ускоряет очищение. Все эти меры вредны и должны быть исключены из практики.

9. Страдания. Следует сказать, что если голодающий сильно страдает, как при некоторых общих нарушениях здоровья, то голодание не следует продолжать. Сюда относятся случаи, когда предельно ослаблены возможности пищеварения и ассимиляции. Чем сильнее страдания, тем меньше способность человека принимать и переваривать пищу. После устранения неприятностей, руководитель подскажет, когда можно кормить пациента.

Голодание при остром заболевании

При острых формах заболевания – лихорадке или воспалении – отсутствие желания есть служит сигналом к тому, что нельзя принимать какую-либо пищу. Пищеварительные соки отсутствуют, так как, возможно, на стенках желудочно-кишечного тракта образовалась слизь, как при остром гастрите или тифе; или слизь выделилась на мембраны носа и горла – в случае гриппа; нормальное движение мускулатуры кишечного тракта приостанавливается, и теряются силы для переваривания пищи. Воспаление, боль или лихорадка приостанавливают выделение желудочного сока и работу желудка[2].

Если при остром заболевании больного кормят, то боль и дискомфорт усиливаются, температура поднимается, и шансы выздороветь понижаются. При остром заболевании пищеварительная система так же мало приспособлена переваривать пищу, как конечности - для движения. И то, и другое требует отдыха. Беспокойство, тошнота, отсутствие аппетита, то есть активное нежелание есть, когда берешь в рот пищу, а она не проходит, - при всех этих признаках, конечно, не следует есть. Насильственное питание при таких обстоятельствах не только не поддерживает силы, но и истощает их. Единственно рациональный план ухода за больным с такими симптомами заключается в голодании.

Голодание – временная мера, с помощью которой организм совершает крайне необходимую ему работу; это прием, применяемый, чтобы помочь организму во многих критических ситуациях. Можно сказать, что голодание и хирургия - вот все, что имеет ценность при болезни.

Голодание не является лекарством, но существенной и самой значительной частью лечебного процесса.

В мире животных инстинктивный отказ от еды традиционен. Больная собака прячется от людей, отворачивает морду от миски. Она не хочет и не будет есть. Она откажется и от компресса на лоб. Собака не чувствует себя виноватой, не ищет сочувствия и не позволит играть с ней. Она желает остаться одна. Отдых, покой, тепло, воздух, иногда немного воды – это все, что она хочет. Она не употребляет сок или разбавленное молоко, которые ей предлагают, так же, как и мясной бульон. Не берет витамины. Отдых в уединенном, предпочтительно темном месте - пока не завершится работа внутренних сил организма по восстановлению здоровья. И собака выздоравливает[4].

Не следует думать, однако, что голодание надо применять только при серьезном заболевании и нужно есть до тех пор, пока осталась еще возможность переваривать пищу. Напротив, пропуск нескольких приемов пищи в начале заболевания часто помогает предотвратить развитие серьезного заболевания. Если функциональные нарушения еще незначительны, на что указывают обложенный язык, головная боль, общее недомогание и другие такие же "неважные" симптомы, то короткого голодания бывает достаточно для того, чтобы организм ликвидировал общее отравление прежде, чем разовьется более серьезное заболевание.

Если пациента, как только появятся первые симптомы заболевания, положить в постель, соблюдать покой, не кормить, то во многих случаях острые заболевания протекают в легкой форме и непродолжительны. Пациента нужно держать в тепле и давать пить, сколько захочет. Комната должна быть светлая и проветренная. От посетителей нужно отказаться. Отдых – очень важная вещь!

Когда пациент при остром заболевании голодает, он ощущает меньше дискомфорта, его боли уменьшаются, температура не поднимается так высоко, осложнения после болезни редки, потеря в весе часто меньше, чем у такого же пациента, продолжающего есть в болезненном состоянии. Потеря в весе меньше в основном из-за сокращения продолжительности заболевания. Тиф, например, длится в среднем от 8 до 12 дней вместо обычных 21 дня. Продолжительность кори, скарлатины и воспаления легких также сокращается[1].

Итак, голодание – не лекарство. Но курс, проведенный так, как надо, дает физиологический отдых органам, что часто помогает восстанавливающим силам природы выполнить излечивающую работу.

Голодание при хронических заболеваниях

Наиболее важной особенностью голодания при хронических болезнях является ускорение процесса ликвидации отходов, быстрое освобождение организма от накопившихся в нем токсинов. Когда пациент голодает, исчезновение симптомов психических заболеваний, часто устойчивых на протяжении ряда лет, просто потрясает. Воздержание от пищи предоставляет организму свободу в действиях для излечения, что обычно невозможно в условиях переедания. Переедание препятствует очищению жидкостей и внутренних органов при физиологической очистке организма.

Правильно проводимое голодание помогает больному хроническими заболеваниями избавиться от токсинов – причины болезней, а правильный образ жизни в дальнейшем помогает вернуть энергию и здоровье.

Ошибочно предполагать, что одно голодание, даже длительное, может полностью очистить организм от всего накопившегося мусора. Токсины, накопившиеся за долгие годы, не могут быть удалены сразу за несколько дней или недель. При таких заболеваниях, как болезнь Паркинсона, артрит, опухоли, требуется провести три и более курсов голодания для достижения ощутимого улучшения.

Синусит – это воспаление носовых путей. Оно называлось раньше катаром, но сейчас есть тенденция замены общих терминов специфическими. Синусит может быть как острым, так и хроническим. Большинство людей страдают от подобных воспалений какого-либо органа, имеющего слизистую оболочку, то есть от одного или нескольких катаров.

Катаральные воспаления называются по-разному в зависимости от места поражения, являясь одним и тем же заболеванием слизистых. Но практика их классификации под разными наименованиями сбивает с толку как врача, так и пациента и заставляет думать, что существует не одна, а несколько болезней[2].

Имеется множество подтверждений того, что голоданием можно излечиться от синусита. Это подтверждает тот факт, что голодание не ослабляет, а, наоборот, повышает сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией.

Все это верно и в случаях воспалений респираторных путей, пищеварительного тракта, мочеполовых каналов и всех других органов, имеющих слизистую оболочку. Так, воспаления уха, конъюнктивы, гастриты, дуодениты, колиты, заворот кишок – все излечивается за курс долгого голодания. Лишь в сравнительно немногих случаях требуется 2 курса. Сенная лихорадка и астма также излечиваются силами организма во время голодания.

Наблюдения за результатами голодания во многих тысячах случаев и на протяжении более чем 130 лет показали, что, когда во время голодания снимается основная тяжесть "работы" с пищеварительных органов, вся высвободившаяся энергия организма направляется на органы выделения, помогая им очищать организм от накопившихся токсинов. С нашей помощью организм может сам вернуть себе силу, здоровье, энергию, после того как избавится от токсичного груза.

Индивидуальная программа питания по Г. Шелтону

Есть следует только при ощущении голода. Еда, принимаемая по расписанию, не приносит никакой пользы и бывает лишь во вред.

Нельзя принимать пищу при болях, недомогании, повышенной температуре. Ведь это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение.

Также не следует есть во время, перед и после серьезной работы, как умственной, так и физической.

Утренний прием пищи лучше пропустить. В крайнем случае, можно съесть немного фруктов. Но не более трех видов в один прием. Например: виноград, спелые бананы, яблоко. Хорошо иметь один завтрак из кислых фруктов, а на следующий день – из сладких фруктов. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами – инжиром, финиками, изюмом, черносливом и пр. Идеальный завтрак зимой – виноград, инжир, груши[3].

Обед должен быть легче. Следует съесть овощной салат (без помидоров в этом салате), один вареный зеленый овощ (например, капусту) и крахмальный продукт.

На ужин – большой салат из сырых овощей (если включены орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры), два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

Жирное мясо, кислые яблоки, бобовые, арахис, горох, злаки, хлеб с джемом, горячие пирожки, мед и сиропы особенно трудно усваиваются и часто служат источником дискомфорта и гнилостного отравления.

Воду (чай или сок) нужно пить не менее, чем за 10-15 минут до приема пищи, а также через 30 мин после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

При раздельном питании рекомендуется примерно следующий рацион:

Завтрак - фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.

Обед желательно готовить из продуктов, богатых белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда - без привычного гарнира из картофеля или макарон, их можно дополнить большой порцией салата, овощами. Из первых блюд - овощной суп или овощной бульон, на десерт - несладкие фрукты.

Ужин готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.

Заключение

Система американского диетолога Герберта Шелтона, получившая достаточно широкое распространение, весьма строго регламентирует совместимость и несовместимость пищевых продуктов. Обосновываются такие требования якобы неприспособленностью желудочно-кишечного тракта человека, например, к одновременному перевариванию белков мяса и рыбы с полисахаридами хлебобулочных изделий и вторых крупяных блюд, белков молочных продуктов — с белками растительного происхождения.

Уязвимость выводов Г. Шелтона видна даже неспециалисту. Давно установлено, что хлеб или каша с молоком по содержанию, суммарной ценности белков мало чем уступает мясному блюду. Вряд ли надо также доказывать, что вопреки суждению Г. Шелтона правильно приготовленная молочная каша или каша с молоком не служит причиной избыточного гниения или брожения в кишечнике здорового человека. И потом нельзя забывать, что в природе практически нет продуктов, которые содержали бы в чистом виде только белки, только углеводы и т. д. Все естественные продукты представляют собой сочетания самых разнообразных веществ.

Позволим себе возразить Шелтону и еще по одному принципиальному пункту. Причиной атеросклероза является не «смешанный», как он считает, пищевой рацион, а несбалансированное избыточное питание (причем даже в тех случаях, когда жиры, углеводы и белки съедаются раздельно).

Нашим опытом не подтверждена также целесообразность рекомендаций Г. Шелтона:

1. одновременно употреблять только крахмалсодержащие и сахаристые продукты, а дыню обязательно съедать отдельно от любой другой пищи;
2. утром употреблять фрукты со сливками, простоквашей, сметаной, днем — преимущественно еду, богатую крахмалом, вечером — мясо, рыбу и другую содержащую белок пищу;
3. избегать десертов, а к витаминам в таблетках относиться не иначе как к коммерческой программе фармацевтов.

Не вызывает возражений утверждение почаще употреблять овощи с жирами. Давно известна способность пищевых волокон и свободных органических кислот овощей, плодов стимулировать функцию желез желудка, желчевыделение и экскреторную функцию поджелудочной железы. Это, в свою очередь, ускоряет, активизирует омыление, гидролиз жиров и способствует лучшему их усвоению. Было бы неправильным отрицать и другие полезные рекомендации Г. Шелтона. В частности, соблюдать умеренность в питании, почаще и в сравнительно больших количествах употреблять свежие молоко, фрукты, овощи, не забывать о нервно-эмоциональном факторе в процессе приема пищи.

Список использованной литературы

1. Маттиас Заммер. Питание по Шелтону: здоровье или чушь? - М. 1999.

2. Шелтон Герберт. Голодание и здоровье. - М.: Грэгори-Пэйдж, 1998. (серия "Секреты здоровья").

3. Шелтон Герберт. Здоровье для всех / Перевод с англ. Л.А. Владимирского. - М.: Советский спорт, 2001. - 288 с.

4. Шелтон Герберт. Ортотрофия: основы правильного питания и лечебного голодания. / Перевод с англ. Л.А. Владимирского. - М.: Советский спорт/ 2002. - 448 с.