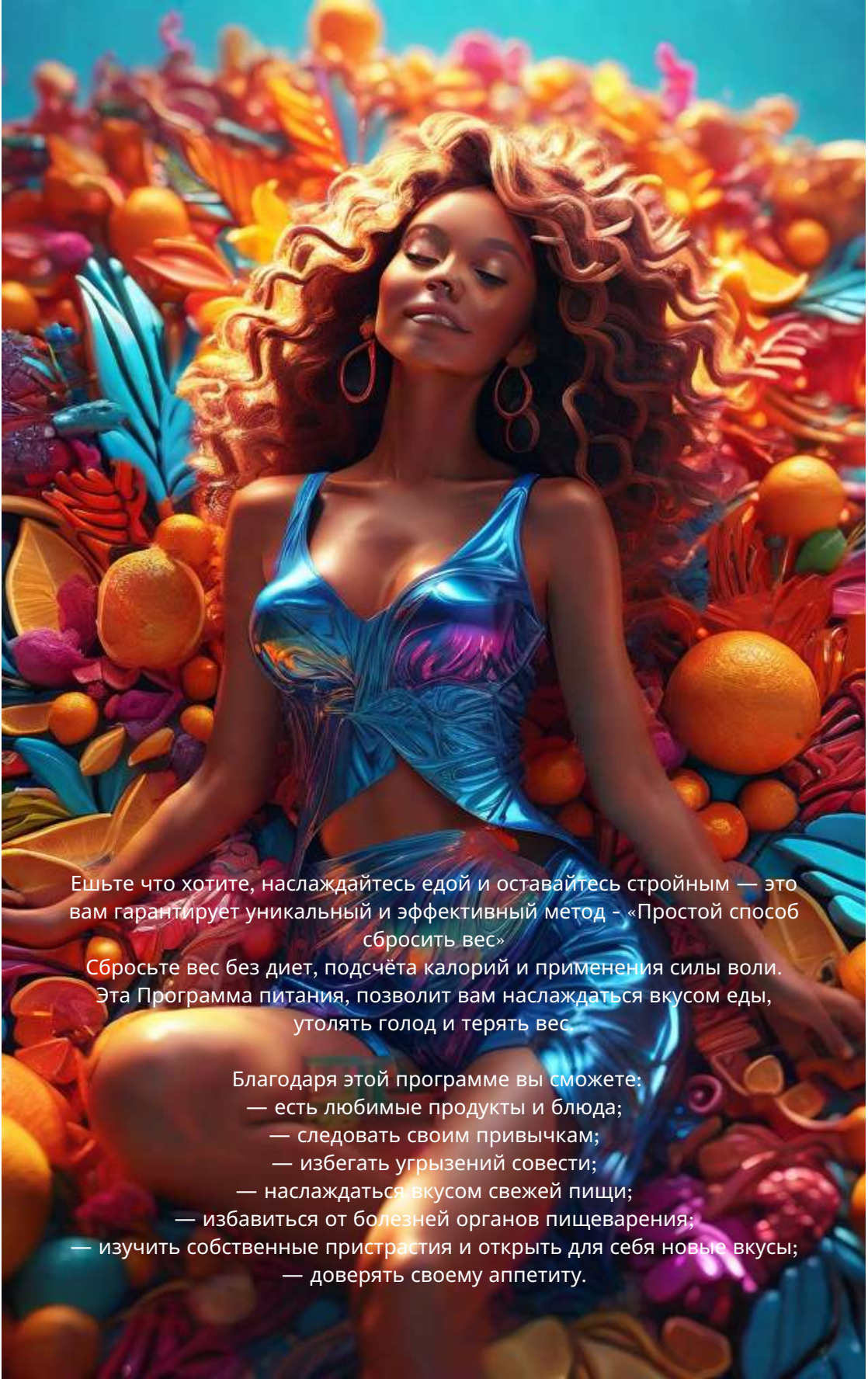
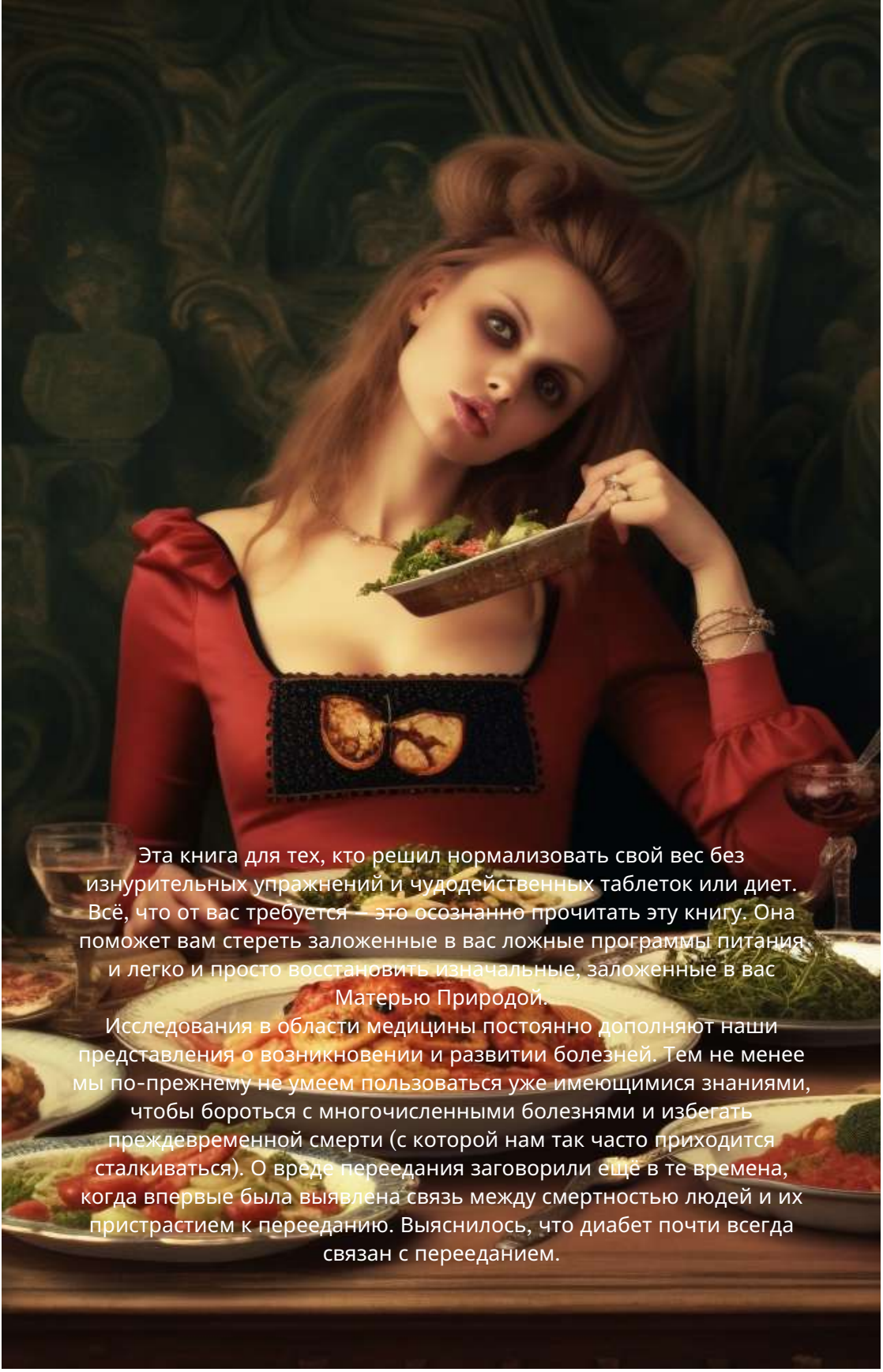
ПРОСТОЙ
СПОСОБ
СБРОСИТЬ ВЕС



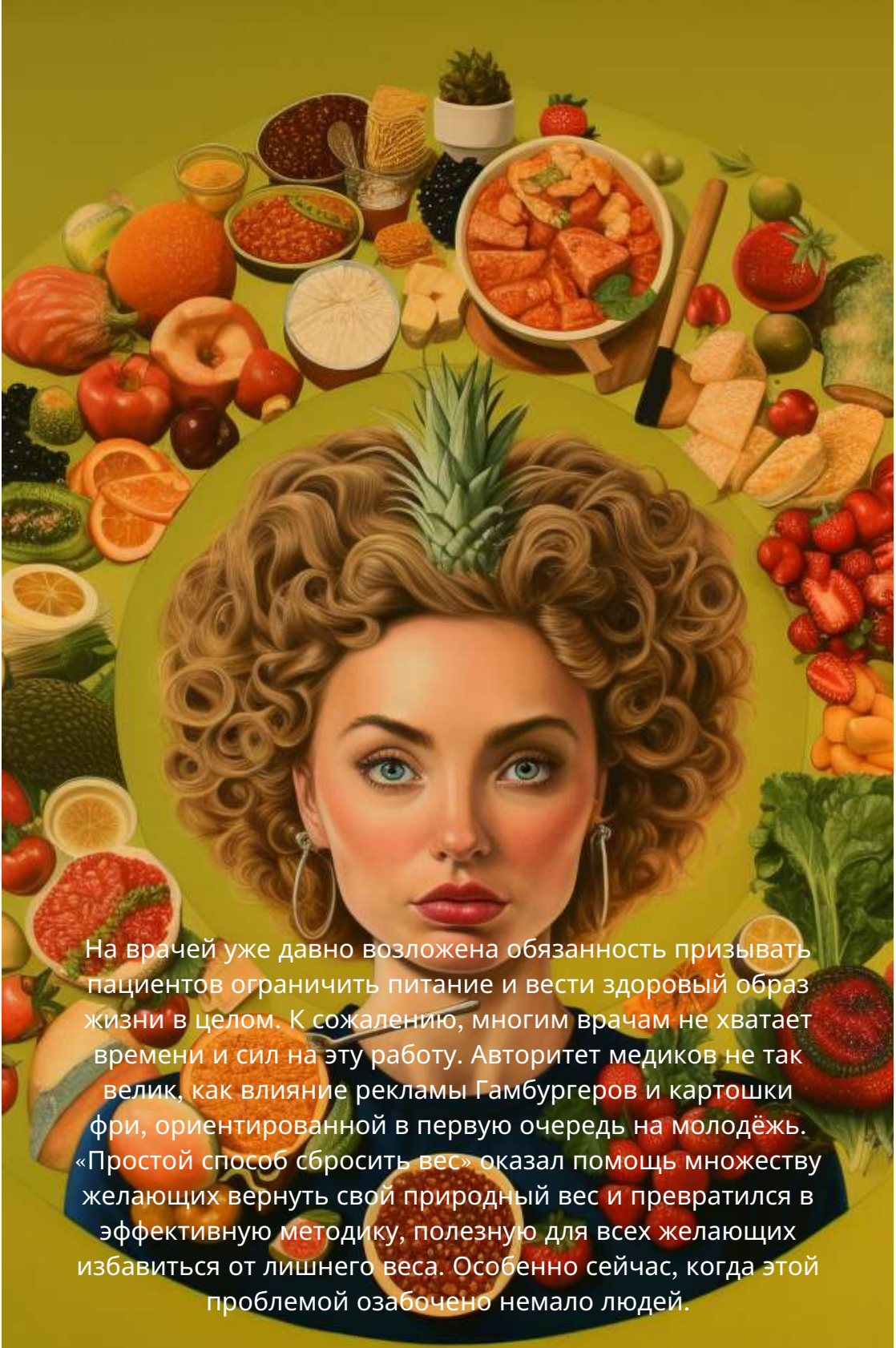
Ешьте что хотите, наслаждайтесь едой и оставайтесь стройным — это вам гарантирует уникальный и эффективный метод - «Простой способ сбросить вес»
Сбросьте вес без диет, подсчёта калорий и применения силы воли. Эта Программа питания, позволит вам наслаждаться вкусом еды, утолять голод и терять вес.

Благодаря этой программе вы сможете:
— есть любимые продукты и блюда;
— следовать своим привычкам;
— избегать угрызений совести;
— наслаждаться вкусом свежей пищи;
— избавиться от болезней органов пищеварения;
— изучить собственные пристрастия и открыть для себя новые вкусы;
— доверять своему аппетиту.



Эта книга для тех, кто решил нормализовать свой вес без изнурительных упражнений и чудодейственных таблеток или диет. Всё, что от вас требуется – это осознанно прочитать эту книгу. Она поможет вам стереть заложенные в вас ложные программы питания и легко и просто восстановить изначальные, заложенные в вас Матерью Природой.

Исследования в области медицины постоянно дополняют наши представления о возникновении и развитии болезней. Тем не менее мы по-прежнему не умеем пользоваться уже имеющимися знаниями, чтобы бороться с многочисленными болезнями и избегать преждевременной смерти (с которой нам так часто приходится сталкиваться). О вреде переедания заговорили ещё в те времена, когда впервые была выявлена связь между смертностью людей и их пристрастием к перееданию. Выяснилось, что диабет почти всегда связан с перееданием.



На врачей уже давно возложена обязанность призывать пациентов ограничить питание и вести здоровый образ жизни в целом. К сожалению, многим врачам не хватает времени и сил на эту работу. Авторитет медиков не так велик, как влияние рекламы Гамбургеров и картошки фри, ориентированной в первую очередь на молодёжь. «Простой способ сбросить вес» оказал помощь множеству желающих вернуть свой природный вес и превратился в эффективную методику, полезную для всех желающих избавиться от лишнего веса. Особенно сейчас, когда этой проблемой озабочено немало людей.

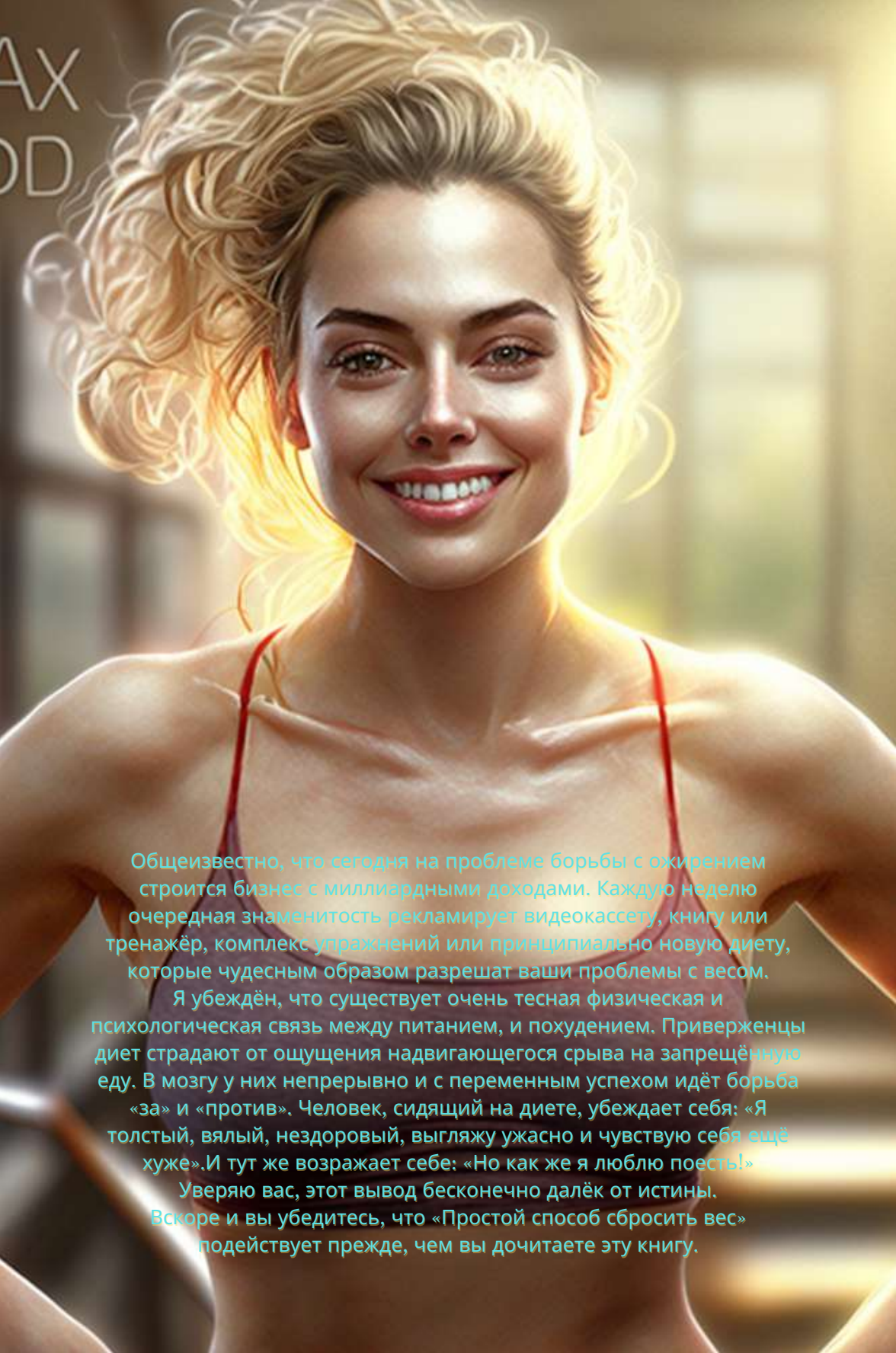
Мудрость этого подхода, в столь серьёзном вопросе, состоит в том, что положительные результаты не заставят себя долго ждать: вам будет намного легче двигаться, например, на пешей прогулке, и чувствовать себя более бодрым и здоровым. Вы будете искренне рады такой перемене, даже если раньше нисколько не переживал из-за нескольких лишних килограммов в области талии. Ваше знакомство с этой книгой будет откровением, подлинным открытием. Вы сами убедитесь, как просто можно решить проблему избыточного веса.

«ЛЁГКИЙ СПОСОБ ВЕСИТЬ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ВЫ ХОТИТЕ».

ЭТУ КНИГУ, СТРОГО ГОВОРЯ, СЛЕДОВАЛО БЫ ОЗАГЛАВИТЬ **«ЛЁГКИЙ СПОСОБ ВЕСИТЬ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ВЫ ХОТИТЕ».** НО СЛИШКОМ УЖ ДЛИННЫМ ПОЛУЧИЛОСЬ БЫ ТАКОЕ НАЗВАНИЕ. ЕСЛИ НИЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ВАМ НЕ ЧУЖДО, ЗНАЧИТ, И ВАС, ВЕСЬМА ВЕРОЯТНО, БЕСПОКОИТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС. ОДНАКО УЧТИТЕ: ЭТОТ МЕТОД, КОТОРЫЙ Я ДАЛЕЕ БУДУ НАЗЫВАТЬ **«ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС»**, В РАВНОЙ СТЕПЕНИ ЭФФЕКТИВЕН И ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ, И ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖЕЛАЕТ НАБРАТЬ ВЕС. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ВЕСОМ — И В ЭТОМ СУТЬ ДЕЛА — ИМЕЕТ ВТОРОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ МЕТОДА. ЭТА ЦЕЛЬ ДОНЕЛЬЗЯ ПРОСТА — ВСЕГО-НАВСЕГО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

Но разве можно радоваться жизни, если постоянно чувствуешь себя вялым, усталым и обделённым, беспокоишься и терзаешься угрызениями совести за причинённые самому себе ущерб и страдания, как психические, так и физические, — все эти последствия лишнего веса?

Этот метод не менее эффективно избавляет от любых зависимостей, имеющих психологическую природу, в том числе от алкоголизма, курения и наркомании. Многие претенденты на звание экспертов по таким зависимостям считают основной проблемой привыкание к тем или иным веществам. На самом деле проблема имеет простое и лёгкое психологическое решение.



Общеизвестно, что сегодня на проблеме борьбы с ожирением строится бизнес с миллиардными доходами. Каждую неделю очередная знаменитость рекламирует видеокассету, книгу или тренажёр, комплекс упражнений или принципиально новую диету, которые чудесным образом разрешат ваши проблемы с весом.
Я убеждён, что существует очень тесная физическая и психологическая связь между питанием, и похудением. Приверженцы диет страдают от ощущения надвигающегося срыва на запрещённую еду. В мозгу у них непрерывно и с переменным успехом идёт борьба «за» и «против». Человек, сидящий на диете, убеждает себя: «Я толстый, вялый, нездоровый, выгляжу ужасно и чувствую себя ещё хуже».И тут же возражает себе: «Но как же я люблю поесть!»
Уверяю вас, этот вывод бесконечно далёк от истины.
Вскоре и вы убедитесь, что «Простой способ сбросить вес» подействует прежде, чем вы дочитаете эту книгу.

Я НАЧИНАЛ КАК ВСЕ. РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ Я СОЧЕТАЛ С ДИЕТОЙ И ЗА ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ПОХУДЕЛ ПОЧТИ НА **13** КГ. Я ПОНИМАЛ, ЧТО БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ И ДИСЦИПЛИНЫ МНЕ НЕ ОБОЙТИСЬ, И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС ДОСТАВЛЯЛ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. ЕСЛИ ВАША РЕШИМОСТЬ НЕКОЛЕБИМА, СИЛА ВОЛИ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОДДАТЬСЯ ИСКУШЕНИЮ. ПОКА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА БЫЛО ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ МОЕЙ ЖИЗНИ, ВСЁ ШЛО КАК ПО МАСЛУ. БЕДА ЗАКЛЮЧАЛАСЬ В ТОМ, ЧТО, ПРИ ВОЛЕВОМ МЕТОДЕ МОЯ РЕШИМОСТЬ ПОСТЕПЕННО НАЧАЛА ОСЛАБЕВАТЬ: ПОЛЬЗУЯСЬ ЛЮБЫМ ПРЕДЛОГОМ, Я ЗАБРАСЫВАЛ И УПРАЖНЕНИЯ, И ДИЕТУ, И ВЕС СНОВА НАЧИНАЛ РАСТИ.

ХОЧУ ПРОЯСНИТЬ ОДНО РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ. У МНОГИХ СКЛАДЫВАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО В ОСНОВЕ ЭТОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЖИТ СИЛА ВОЛИ И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

НО ЭТО НЕ ТАК. Я ПРИУЧИЛ СЕБЯ К ПОЗИТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ И РАЗВИЛ В СЕБЕ СИЛУ ВОЛИ ЗАДОЛГО ДО ТОГО, КАК РАЗРАБОТАЛ ЭТОТ МЕТОД. МЕНЯ УДИВЛЯЕТ ДРУГОЕ: ПОЧЕМУ СТОЛЬКО ЛЮДЕЙ, СИЛА ВОЛИ КОТОРЫХ ЯВНО УСТУПАЛА МОЕЙ, СУМЕЛИ ПОХУДЕТЬ, КАК МНЕ КАЗАЛОСЬ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВОЛЕВЫМ СПОСОБОМ, А Я НЕ СМОГ.

МОЁ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОДИКТОВАНО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ. МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО — ЗНАЧИТ ВЕСТИ БОЛЕЕ ПРОСТУЮ И ПРИЯТНУЮ ЖИЗНЬ. НО И ЭТО НЕ ПОМОГЛО МНЕ НИ СТАТЬ СТРОЙНЫМ, НИ ИЗБАВИТЬСЯ ХОТЯ БЫ ОТ ДЕСЯТИ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ!

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ УСТАНОВКУ — «Я ЗНАЮ, ЧТО ВЕДУ СЕБЯ ГЛУПО, ПОЭТОМУ С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ВОЛИ И ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗЬМУ СЕБЯ В РУКИ И ПОЛОЖУ КОНЕЦ НЕРАЗУМНЫМ ПОСТУПКАМ». НЕ СОМНЕВАЮСЬ, ЧТО ЭТА ТАКТИКА ПОМОГЛА МНОГИМ ЛЮДЯМ БРОСИТЬ ПЕРЕЕДАТЬ И НАЧАТЬ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ. МОЖНО ЛИШЬ ПОРАДОВАТЬСЯ ЗА НИХ. НО ЛИЧНО ДЛЯ МЕНЯ ОНА ВСЕГДА ОКАЗЫВАЛАСЬ НЕЭФФЕКТИВНОЙ И, СКОРЕЕ ВСЕГО, ДЛЯ ВАС ТОЖЕ, ИНАЧЕ ВЫ БЫ НЕ ЧИТАЛИ СЕЙЧАС ЭТУ КНИГУ.

НЕТ, Я ПРОДОЛЖАЛ ПЕРЕЕДАТЬ НЕ ИЗ-ЗА СЛАБОЙ ВОЛИ ИЛИ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ МЕШАЛА ПУТАНИЦА В ГОЛОВЕ ОТ НЕДОСТАТКА ЗНАНИЙ О ПРИРОДНОМ ПИТАНИИ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВСЕМ ПРОТИВНО ОСОЗНАВАТЬ СЕБЯ ОБЖОРОЙ, А С ДРУГОЙ — БЕЗ ЕДЫ МНОГИЕ НЕ В СОСТОЯНИИ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ЕЁ ИСПЫТАНИЯМИ.

ТОЧНО ТАКИЕ ЖЕ ОТНОШЕНИЯ ПО ТИПУ **«**ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ**»** СВЯЗЫВАЮТ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ЕДУ. Я ПОХУДЕЛ НЕ ПОТОМУ, ЧТО МЫСЛИЛ ПОЗИТИВНО, А ПОТОМУ, ЧТО ПОКОНЧИЛ С ПУТАНИЦЕЙ В МЫСЛЯХ. Я ПОНЯЛ, ПОЧЕМУ ОБЪЕДАНИЕ БЫЛО ДЛЯ МЕНЯ ИЗОЩРЁННЫМ НАДУВАТЕЛЬСТВОМ И ПОЧЕМУ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ОНО ПОМОГАЕТ МНЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССАМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ, ОКАЗАЛОСЬ ВСЕГО ЛИШЬ ИЛЛЮЗИЕЙ. КАК ТОЛЬКО КО МНЕ ПРИШЛО ЭТО ПОНИМАНИЕ, ТУМАН РАССЕЯЛСЯ, А ВМЕСТЕ С НИМ УЛЕТУЧИЛАСЬ И МОЁ ЖЕЛАНИЕ ПОБОЛЬШЕ СЪЕСТЬ. НЕ ПОНАДОБИЛИСЬ НИ СИЛА ВОЛИ, НИ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ:

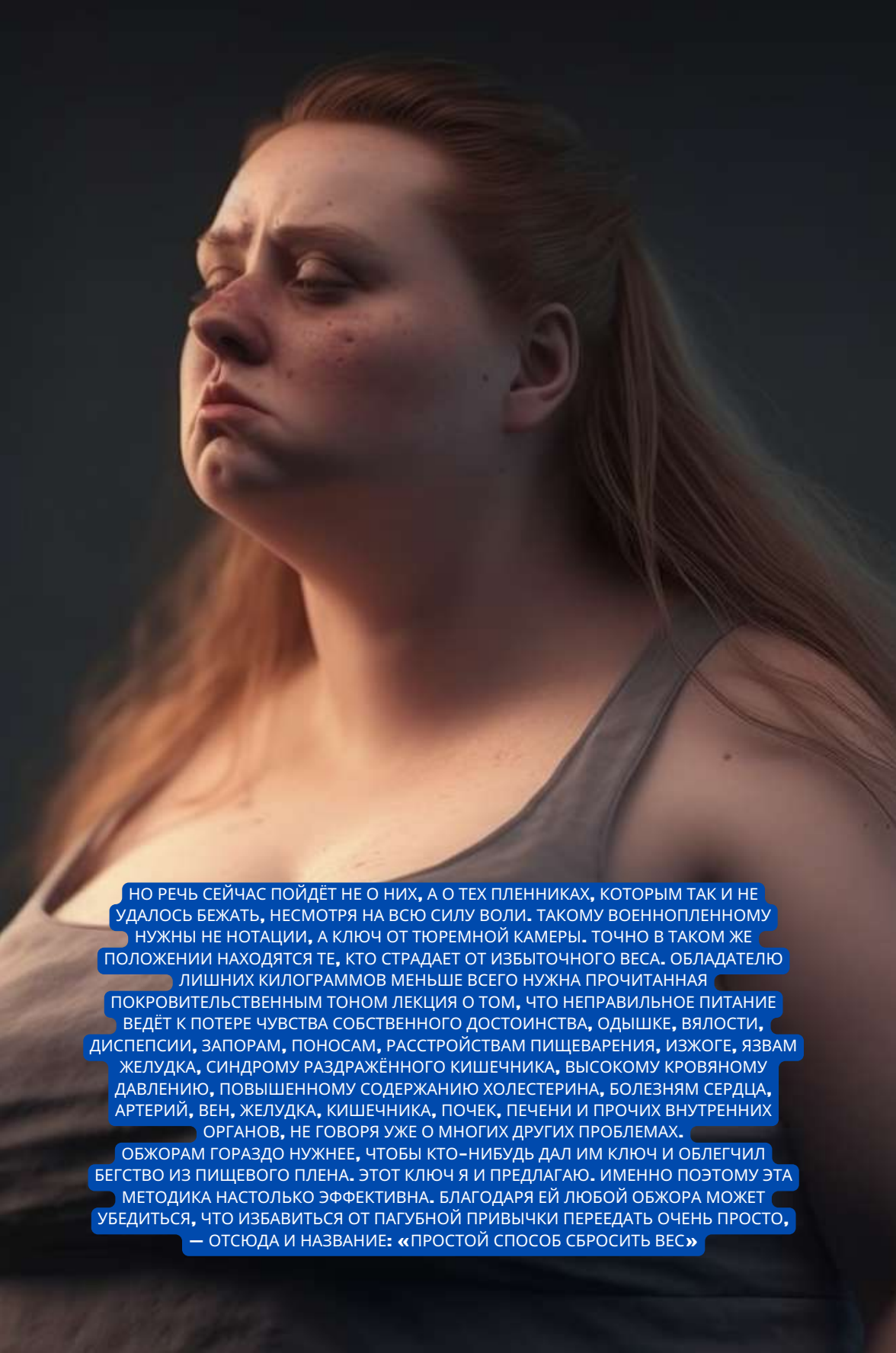
ЭТО БЫЛО ПРОЩЕ ПРОСТОГО**!**

ОЧЕНЬ ТРУДНО УБЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ВОЛИ КОГДА-ЛИБО ПРОБОВАЛ СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ, ЧТО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА НАЛИЧИЕ СИЛЫ ВОЛИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО. МОЖНО БЫТЬ ВОЛЕВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ НЕ БЫТЬ ИМ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ**: «**ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС**»** НЕ ТРЕБУЕТ ОБЛАДАНИЯ СИЛОЙ ВОЛИ. ПОПРОБУЮ ОБЪЯСНИТЬ ЭТО НА ПРИМЕРЕ.

ДОПУСТИМ, ВЫ ПОПАЛИ В ЛАГЕРЬ ДЛЯ ВОЕННОПЛЕННЫХ. ПРИ ОЧЕРЕДНОМ ОСМОТРЕ ВРАЧ ВЫГОВАРИВАЕТ ВАМ: «ЗДЕСЬ СЫРО, ВЫ РИСКУЕТЕ ПОДХВАТИТЬ ПНЕВМОНИЮ. МАЛО ТОГО, У ВАС ЯВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ. А ВЫ ПОДУМАЛИ О ТОМ, СКОЛЬКО БЕСПОКОЙСТВА ПРИЧИНЯЕТЕ БЛИЗКИМ? ОНИ БОЯТСЯ, КАК БЫ ВЫ НЕ СВЕЛИ СЕБЯ В МОГИЛУ. ПОДУМАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО: НЕ РАЗУМНЕЕ ЛИ БУДЕТ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ?» МЫ БЫ СОЧЛИ, ЧТО ВРАЧ НАД НАМИ ИЗДЕВАЕТСЯ.

НО ИМЕННО ТАК И ВЫГЛЯДИТ ВРАЧ, ЧИТАЮЩИЙ ПОСТОЯННО ПЕРЕЕДАЮЩЕМУ ПАЦИЕНТУ НОТАЦИИ — О ВРЕДЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА. ВОЕННОПЛЕННОМУ И ПЕРЕЕДАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ И БЕЗ ВРАЧА ИЗВЕСТНЫ ВСЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПОЛОЖЕНИЯ, В КОТОРОМ ОНИ ОЧУТИЛИСЬ. А ПОСКОЛЬКУ ДИСКОМФОРТ ИСПЫТЫВАЕТ НЕ КТО-НИБУДЬ, А САМИ ЭТИ ЛЮДИ, ЛОГИЧНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ОБ ЭТОМ ДИСКОМФОРТЕ ИМ ИЗВЕСТНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ, РАЗГЛАГОЛЬСТВУЮЩЕМУ О НЁМ СО СТОРОНЫ.

ДА, СИЛА ВОЛИ, ДИСЦИПЛИНА И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ ПЛЕННЫМ БЕЖАТЬ ИЗ ЛАГЕРЯ, А ЛЮДЯМ, СКЛОННЫМ К ПЕРЕЕДАНИЮ, — НАУЧИТЬСЯ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВЕСОМ. НЕСОМНЕННО, ТЫСЯЧАМ ЧЕЛОВЕК ЭТО УЖЕ УДАЛОСЬ. СНИМАЮ ПЕРЕД НИМИ ШЛЯПУ: ОНИ ЗАСЛУЖИЛИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ И ПОХВАЛУ.



НО РЕЧЬ СЕЙЧАС ПОЙДЁТ НЕ О НИХ, А О ТЕХ ПЛЕННИКАХ, КОТОРЫМ ТАК И НЕ УДАЛОСЬ БЕЖАТЬ, НЕСМОТРЯ НА ВСЮ СИЛУ ВОЛИ. ТАКОМУ ВОЕННОПЛЕННОМУ НУЖНЫ НЕ НОТАЦИИ, А КЛЮЧ ОТ ТЮРЕМНОЙ КАМЕРЫ. ТОЧНО В ТАКОМ ЖЕ ПОЛОЖЕНИИ НАХОДЯТСЯ ТЕ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА. ОБЛАДАТЕЛЮ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ МЕНЬШЕ ВСЕГО НУЖНА ПРОЧИТАННАЯ ПОКРОВИТЕЛЬСТВЕННЫМ ТОНОМ ЛЕКЦИЯ О ТОМ, ЧТО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЕДЁТ К ПОТЕРЕ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА, ОДЫШКЕ, ВЯЛОСТИ, ДИСПЕПСИИ, ЗАПОРАМ, ПОНОСАМ, РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ИЗЖОГЕ, ЯЗВАМ ЖЕЛУДКА, СИНДРОМУ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА, ВЫСОКОМУ КРОВЯНОМУ ДАВЛЕНИЮ, ПОВЫШЕННОМУ СОДЕРЖАНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА, БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА, АРТЕРИЙ, ВЕН, ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА, ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ И ПРОЧИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О МНОГИХ ДРУГИХ ПРОБЛЕМАХ.

ОБЖОРАМ ГОРАЗДО НУЖНЕЕ, ЧТОБЫ КТО-НИБУДЬ ДАЛ ИМ КЛЮЧ И ОБЛЕГЧИЛ БЕГСТВО ИЗ ПИЩЕВОГО ПЛЕНА. ЭТОТ КЛЮЧ Я И ПРЕДЛАГАЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ЭТА МЕТОДИКА НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНА. БЛАГОДАРЯ ЕЙ ЛЮБОЙ ОБЖОРА МОЖЕТ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ ПЕРЕЕДАТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО, — ОТСЮДА И НАЗВАНИЕ: **«**ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС**»**

ЛЮДЯМ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ НЕОБХОДИМО ПОВЕРИТЬ, ЧТО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ВЕСОМ — ЭТО ПРОСТО. ТЕПЕРЬ У МЕНЯ ДЛЯ НИХ ЕСТЬ КЛЮЧ, КОТОРЫЙ ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ: **«ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС»**

МОЖНО ВОЗРАЗИТЬ, ЧТО НЕКОРРЕКТНО СРАВНИВАТЬ ОБЛАДАТЕЛЕЙ ЛИШНЕГО ВЕСА С ВОЕННОПЛЕННЫМИ, ВЕДЬ ПОСЛЕДНИЕ ПОПАЛИ В ПЛЕН ПО ВИНЕ СИЛ, НЕПОДВЛАСТНЫХ ИМ, В ТО ВРЕМЯ КАК ПЕРЕЕДАЮЩИХ ЛЮДЕЙ НИКТО НЕ ЗАСТАВЛЯЛ ПРИОБРЕТАТЬ ЭТИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. В ИХ СИЛАХ БЫЛО ИСПРАВИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ, А ЕСЛИ ОНИ НЕ СУМЕЛИ, ТО ВИНОВАТЫ ТОЛЬКО САМИ.

ОДНАКО В ЦЕЛОМ СРАВНЕНИЕ ВЕРНОЕ. ЛЮБИТЕЛИ ЧИТАТЬ НОТАЦИИ ПОКРОВИТЕЛЬСТВЕННЫМ ТОНОМ УБЕЖДЕНЫ В НАШЕЙ ГЛУПОСТИ. МЫ ТОЖЕ СЧИТАЕМ СЕБЯ ГЛУПЫМИ, ПОСКОЛЬКУ НЕ ХУЖЕ НИХ ЗНАЕМ, ЧТО САМИ СОЗДАЛИ СЕБЕ ЭТУ ПРОБЛЕМУ. ОДНАКО ОКОНЧАТЕЛЬНО ГЛУП ЛИШЬ ТОТ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, ПРЕКРАСНО ПОНИМАЯ, ЧТО ПОРТИТ СЕБЕ ЖИЗНЬ, НО НЕ ПЫТАЕТСЯ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ ИЗМЕНИТЬ. А ТОТ, КТО ПРЕДПРИНИМАЕТ ПОПЫТКИ, — ОТНЮДЬ НЕ ГЛУП. ВОЗМОЖНО, ВЫ ОТНОСИТЕСЬ КАК РАЗ К ТАКИМ ЛЮДЯМ. ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ СЛАБОВОЛЬНЫМ? НО КАКАЯ РАЗНИЦА, ЧТО В ДАННОМ СЛУЧАЕ ВЫ И ЗАКЛЮЧЁННЫЙ, И ТЮРЕМЩИК? ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ ВЫ ПОТЕРПЕЛИ НЕУДАЧУ И НЕ ВЫБРАЛИСЬ ИЗ ТЮРЬМЫ, КУДА ЗАТОЧИЛИ СЕБЯ САМИ, — ВЫ ПРОСТО НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ИЗ НЕЁ СБЕЖАТЬ.

БУДЬ ВЫ ГЛУПЦОМ, ВЫ НЕ ЧИТАЛИ БЫ СЕЙЧАС ЭТУ КНИГУ. ВЫ ЧИТАЕТЕ ЕЁ ПОТОМУ, ЧТО ОТЧАЯННО СТРЕМИТЕСЬ СОВЕРШИТЬ ПОБЕГ ИЗ ТЮРЬМЫ.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ СОВСЕМ ОТКРОВЕННО, ТО ТЮРЬМА, В КОТОРОЙ ТОМЯТСЯ ОБЛАДАТЕЛИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, — НЕ ИХ РУК ДЕЛО.

КАК Я ОБЪЯСНЮ ДАЛЕЕ, ЭТУ ТЕМНИЦУ ВОЗВЕЛО ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА. «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» УКАЖЕТ ВАМ ПУТЬ К БЕГСТВУ. И КАК ТОЛЬКО У ВАС ПОЯВИТСЯ КЛЮЧ ОТ ЗАМКА, - ПРОЯВЛЯТЬ СИЛУ ВОЛИ НЕ ПОНАДОБИТСЯ!

ИТАК, КАК ЖЕ Я НАШЁЛ СПОСОБ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ? БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ Я ПРИНИМАЛ НА ВЕРУ БАНАЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. МНЕ И В ГОЛОВУ НЕ ПРИХОДИЛО УСОМНИТЬСЯ В НИХ — НАПРИМЕР, ЧТО ОБЖОРЫ ПЕРЕЕДАЮТ ПОТОМУ, ЧТО ИМ ТАК ЗАХОТЕЛОСЬ, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ ОБЪЕДАТЬСЯ, ЧТО ОЖИРЕНИЕ — ВСЕГО ЛИШЬ БОЛЕЗНЬ. НЕ НАДО БЫТЬ ШЕРЛОКОМ ХОЛМСОМ, ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ ВСЮ АБСУРДНОСТЬ ЭТИХ УТВЕРЖДЕНИЙ. ДОСТАТОЧНО НЕБОЛЬШОГО САМОАНАЛИЗА. ОСВОБОДИВШИСЬ ОТ ВЕРЫ В ЯКОБЫ ДОСТОВЕРНЫЕ ФАКТЫ, Я ОБНАРУЖИЛ, ЧТО СОМНЕВАЮСЬ ВО ВСЁМ, ЧТО СВЯЗАНО С ПРИВЫЧКАМИ ПИТАНИЯ И ТАК ДАЛЕЕ.

НАС ПОДВЕРГЛИ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ, ПРОМЫВАНИЮ МОЗГОВ — И ОБЩЕСТВО В ЦЕЛОМ, И ВРАЧИ, И ПРОЧИЕ ЛЮДИ ОТ МЕДИЦИНЫ (ДИЕТОЛОГИ В ЧАСТНОСТИ). НАС ЗАСТАВИЛИ ПОВЕРИТЬ В ЯВНО АБСУРДНЫЕ МИФЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ, И В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ДИАМЕТРАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ РЕАЛЬНЫМ ФАКТАМ.

У МЕНЯ НЕТ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ЭТО ОТСУТСТВИЕ ПОЗНАНИЙ В МЕДИЦИНЕ НЕ ТОЛЬКО СТАЛО ДЛЯ МЕНЯ ОГРОМНЫМ ПЛЮСОМ В РАБОТЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, НО И ДАЛО МНЕ ОГРОМНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА В ПОИСКЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЕДАНИЯ. ВРАЧ ДЕЛАЕТ АКЦЕНТ НА ФИЗИЧЕСКОМ ВРЕДЕ, ПРИЧИНЯЕМОМ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ, НО ОБЛАДАТЕЛИ ЛИШНЕГО ВЕСА ПЕРЕЕДАЮТ ВОВСЕ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЭТИ ЗАНЯТИЯ СПОСОБНЫ ПОГУБИТЬ ИХ, — ТОЧНО ТАК ЖЕ ВОЕННОПЛЕННЫЙ НЕ ТОРЧИТ В ЛАГЕРЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОРТИТЬ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ. ЕДИНСТВЕННОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ — УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ НАС ПЕРЕЕДАТЬ. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЭТОТ МЕТОД.

ОТСУТСТВИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДАЁТ МНЕ ЕЩЁ ОДНО ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО. МНЕ НЕЗАЧЕМ ПОГЛЯДЫВАТЬ НА ВАС СВЫСОКА, НИ К ЧЕМУ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВРАЧЕБНОЙ ТЕРМИНОЛОГИЕЙ ИЛИ ЩЕГОЛЯТЬ НАУЧНЫМИ ЗНАНИЯМИ. Я ТАКОЙ ЖЕ, КАК ВЫ. Я БЫЛ В ВАШЕМ ПОЛОЖЕНИИ, МУЧИЛСЯ ТЕМИ ЖЕ СОМНЕНИЯМИ, РАЗДРАЖАЛСЯ ТАК ЖЕ, КАК И ВЫ. ОТ ВАС НЕ ПОНАДОБИТСЯ НИ СИЛЫ ВОЛИ, НИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ. НО РЕШЕНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ТАКОЙ ПРОСТОТОЙ И ОЧЕВИДНОСТЬЮ, ЧТО ВЫ, ПОДОБНО МНЕ, УДИВИТЕСЬ, НЕ ПОНИМАЯ, КАК ВАС МОГЛИ ДУРАЧИТЬ СТОЛЬКО ЛЕТ.

ТРИ ФАКТА ПОМОГЛИ МНЕ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ПРОБЛЕМУ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА МОЖНО РЕШИТЬ ТАК ЖЕ ЛЕГКО И ПРОСТО, КАК И ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ПРОБЛЕМУ, — НАДО ЛИШЬ ПОНЯТЬ, В ЧЕМ ЕЁ СУТЬ.

ЕСЛИ ВЫ ПРИМЕНИТЕ ЭТОТ ПРИНЦИП К ПИТАНИЮ, ОЧЕНЬ СКОРО ВЫ РЕШИТЕ НЕ ТОЛЬКО ПРОБЛЕМУ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, НО И ВСЕ СВОИ ЗАТРУДНЕНИЯ РАЗОМ. ЧТО ЖЕ ПОМОГЛО МНЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАРЬЕР И ПОСТИЧЬ ИСТИНУ? А ЧТО ВООБЩЕ СОЗДАЛО БАРЬЕР? ОБЫЧНЫЙ ГОЛОД ВЫЗЫВАЕТ НЕПРИЯТНОЕ, СОСУЩЕЕ ОЩУЩЕНИЕ ПУСТОТЫ. ЕДОКИ ИСПЫТЫВАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ, УТОЛЯЯ СВОЙ ГОЛОД.

Проблема виделась прежде всего в том, что полностью отказаться от еды невозможно. К тому же питание — это не бедствие, а замечательное, очень приятное времяпрепровождение, доступное нам на протяжении всей жизни., но только если оно не стало таким вредным, деструктивным способом убить время, как Переедание!
Я никогда не рассматривал процессы еды и переедания обособленно, в отрыве друг от друга. Для меня переедание было просто одним из вариантов питания — вероятно, потому что я очень любил поесть. Как ни парадоксально, едоки убеждены, что корень их проблем — излишняя любовь к еде. Но на самом деле они ошибаются. Им только кажется, что им нравится хорошо поесть. Все люди, склонные к перееданию, убеждены: их беда в том, что они слишком любят поесть. Но даже если чувствуешь себя несчастным и обделённым оттого, что тебе не разрешают много есть, это ещё не значит, что переедать тебе нравится.
Люди любят есть, но не переедать. От переедания возникают сначала несварение и изжога, ощущение раздутости, вялость и апатия, а в конечном итоге — лишний жир, психологический и физический дискомфорт.

У переедания есть ещё один серьёзный недостаток. Угрызения **совести и прочие эмоциональные** страдания сводят на нет всё наслаждение, которое доставляет еда.

С самого начала важно чётко отличать нормальное питание от переедания. Нормальное питание — огромное удовольствие. Переедание же создаёт неудобства и во время поглощения пищи, и после него. А регулярное переедание — прямой путь к болезням и преждевременной смерти.

Люди, склонные к перееданию, прекрасно знают об этих печальных фактах, они убеждены, что удовольствие от переедания компенсирует все последствия. Далее я объясню, что это обманчивое впечатление. Переедающие люди несчастны и в процессе переедания, и после него. Потому вы и читаете мою книгу. Смиритесь с этим непреложным фактом!

Отсюда логически вытекают вопросы: «Что такое переедание? Как узнать, переедаю я или питаюсь правильно?» Увы, одного употребления слова «переедание» достаточно, чтобы создалось впечатление, что ваша проблема — обилие еды, следовательно, надо себя в ней ограничивать.

Белочка

Мне трудно простить нашей кошке охоту на беззащитных птичек или грызунов, хотя я понимаю, что ею управляют инстинкты. Досадно, даже когда добычей становятся горластые скворцы, а уж когда кошке попадаются малиновки или лазоревки, это вообще невыносимо.

В тот день кошка загнала в тупик у стены соседского дома серую белку. Зная, как проворны и ловки эти зверьки, за судьбу белки я не слишком волновался. Схватка казалась неизбежной, и я с любопытством ждал момента, когда кошка наконец-то получит по заслугам. Дальнейшее меня изумило. Белка уклонилась от боя, вскарабкавшись по вертикальной стене.

Я знаю, что на деревьях белки демонстрируют чудеса акробатики, но преодолевают законы земного притяжения они явно только потому, что впиваются коготками в кору. Стена была облицована галечником и, видимо, выступов и впадин на ней хватило белке, чтобы не свалиться.

Об этом случае я совсем забыл, пока однажды не увидел, как белка лакомится арахисом, который моя жена специально рассыпала в нашем внутреннем дворике. Помню, я ещё подумал: «Главное, не объешься, а то в следующий раз не влезешь на стену!» Но едва у меня мелькнула эта мысль, как белка перестала грызть орехи и весь остаток дня занималась тем, что закапывала их про запас.

Я задумался о том, почему белка внезапно прекратила трапезу. Вряд ли ей хватило умственных способностей для построения логической цепочки: слишком много орехов — избыточный вес, избыточный вес — риск стать добычей хищников.

В то же время мне подумалось, что, если бы передо мной поставили вазочку с орехами или чипсами, я не удержался бы и умял их все до последнего. И тем не менее я, представитель самого разумного вида существ на этой планете, гадаю, как белке хватило ума не съесть все орехи разом.

Ещё несколько дней я думал о том, что побудило белку отказаться от еды и начать запасать орехи впрок. Нам с вами понятен смысл этих действий, а откуда о нём известно белке? Почему у белок не возникает проблем с лишним весом? Почему у диких животных не бывает ожирения? Возможно, вы возразите, что тюлени и гиппопотамы стройностью не отличаются. По сравнению с борзой — да, пожалуй. Но их габариты таковы, каков их образ жизни, климат и другие условия обитания. Вспомните, как выглядит косяк рыб, стадо антилоп или любая другая группа диких животных. Размеры у них разные, но почему форма всегда одинаковая?

Почему проблемы с весом на нашей планете возникают только у самых разумных существ да у домашних животных, питание которых контролируем опять-таки мы, люди?

Таким и был первый важный факт: осознание, что 99, 99% обитателей нашей планеты поглощают сколько угодно любимой еды, делают это так часто, как захотят, и при этом не толстеют. Очевидно, им известен некий секрет, которого мы не знаем.

Вас не удивляет то, что интеллект не решает, а создаёт нам проблемы, — ведь мы наверняка знали этот секрет прежде, чем обрели высшие знания? Этому можно дать лишь одно объяснение — скорее всего, люди, обогнав в развитии интеллекта всех прочих обитателей планеты, стали слишком самодовольными и спесивыми. Настолько, что сочли себя выше той силы, которая нас создала. А между тем мы можем многому научиться у диких животных.

Своими наблюдениями я как-то поделился с близким другом. Он заявил: «Это ты говоришь про природное питание». Я признался, что это выражение слышу впервые. Он объяснил: существует давняя теория, касающаяся отказа современного общества от естественных привычек питания. Затем он перешёл к подробному описанию механизма нашей пищеварительной и выводной систем. Я слушал и догадывался, к чему он клонит. Меня терзало предчувствие, что Кен пытается завербовать меня в вегетарианцы. И в то же время я не уставал удивляться тому, что человек десятью годами старше меня выглядит на десять лет моложе, стройным и подтянутым и вовсе не имеет избыточного веса.

Одно из главных преимуществ «Простого способа сбросить вес» заключается в том, что для него не требуется технических или специальных познаний. В основе метода лежит простой здравый смысл. Несомненно, врачи и диетологи настояли бы на изложении технических деталей. Но меня как дилетанта такие детали сбивают с толку: я задумываюсь о том, убедительны доводы или нет, а поскольку специальными знаниями не располагаю, то не могу судить о них. Иными словами, это всё равно, что слушать рекламу новейшего «чудодейственного» средства для похудения, в которой подробно расписано, как и почему оно поможет вам сбросить десяток килограммов за неделю и при этом не нанести вреда здоровью.
В таких случаях я не вижу за деревьями леса. Технические подробности лишь отвлекают меня от действительно эффективных, действенных аргументов — ДОВОДОВ ЗДРАВОГО СМЫСЛА! У меня нет ни малейшего желания вдаваться в детали, я полагаюсь исключительно на здравый смысл.

В чём состояло подлинное значение случая с белкой? Задумайтесь: как приятно было бы лакомиться любимой едой когда угодно и в любых количествах, и при этом сохранять желаемый вес без мучительных диет, без упражнений, не прибегая к волевым усилиям и самодисциплине.

Именно для этого и предназначен «Простой способ сбросить вес».
Такова Моя формула!

3. Моя формула

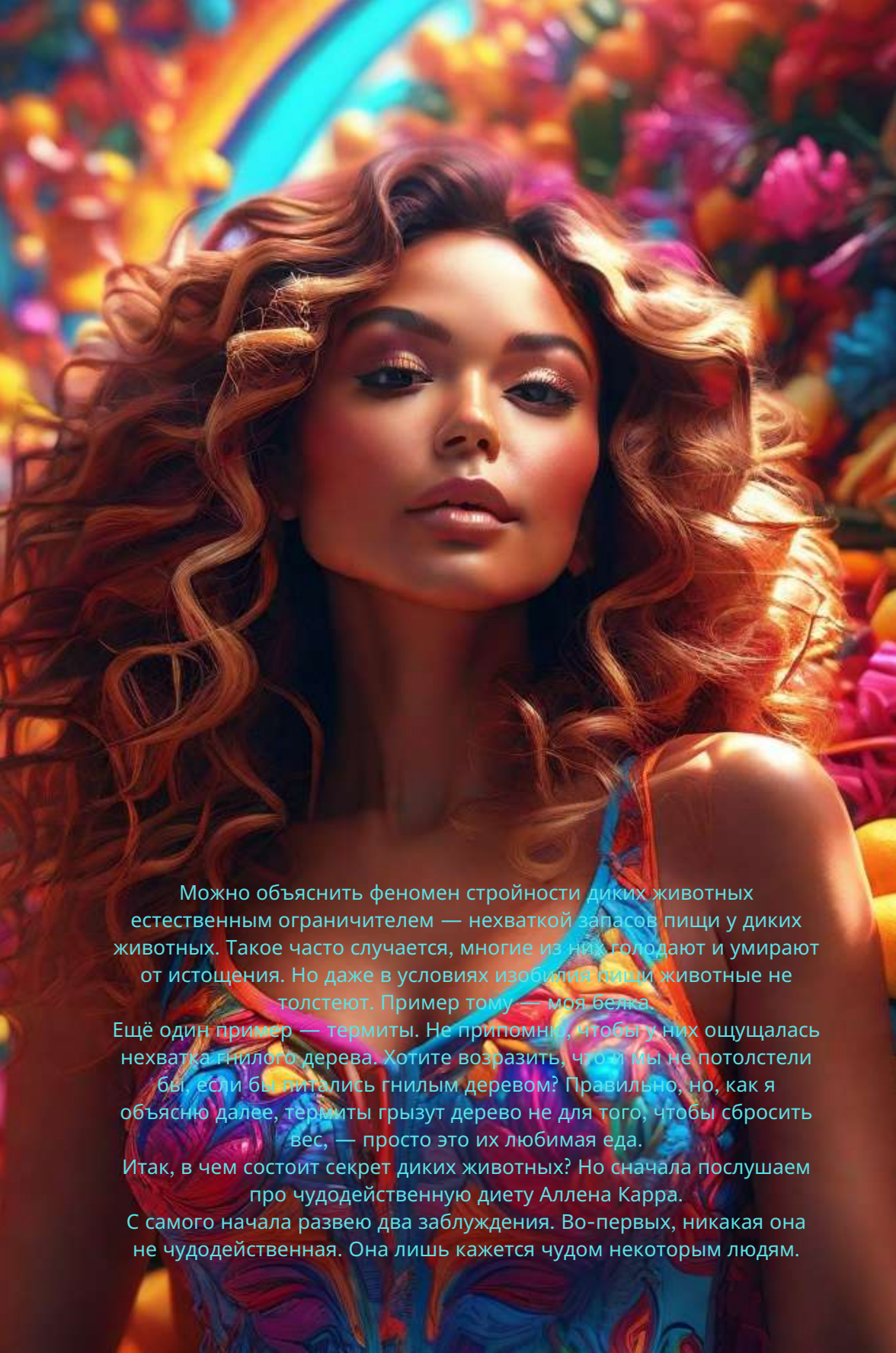
Обязательное условие — наличие вашей любимой еды в магазинах и возможности покупать её. Если оно выполняется, то:

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно, часто, при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, силы воли, каких-либо ухищрений, и не чувствовать себя несчастным и обделённым.

Все эти радости подарит вам «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Но не слишком ли заманчиво, а потому неправдоподобно это звучит? Бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Но прежде, чем вы отмахнётесь от моего предложения как слишком уж выгодного, чтобы рассматривать его всерьёз, обратимся к фактам: 99, 99% живых существ доказывают, что такое возможно. Давайте выясним, как им это удаётся.



Можно объяснить феномен стройности диких животных естественным ограничителем — нехваткой запасов пищи у диких животных. Такое часто случается, многие из них голодают и умирают от истощения. Но даже в условиях изобилия пищи животные не толстеют. Пример тому — моя белка.

Ещё один пример — термиты. Не припомню, чтобы у них ощущалась нехватка гнилого дерева. Хотите возразить, что и мы не потолстели бы, если бы питались гнилым деревом? Правильно, но, как я объясню далее, термиты грызут дерево не для того, чтобы сбросить вес, — просто это их любимая еда.

Итак, в чем состоит секрет диких животных? Но сначала послушаем про чудодейственную диету Аллена Карра.

С самого начала развею два заблуждения. Во-первых, никакая она не чудодейственная. Она лишь кажется чудом некоторым людям.

Во-вторых, «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» — не диета. Увы, поскольку я акцентировал ваше внимание на разнице между нормальным питанием и перееданием, у вас, возможно, сложилось впечатление, что ваша беда — слишком обильные трапезы, следовательно, надо ограничивать себя в еде, поглощать её в меньших количествах, чем вам хочется. Обещаю — этого не понадобится. Переедание — следствие неправильного питания, о чем мы со временем подробно поговорим.

Очень может быть, что вы живете надеждой — в один прекрасный день кто-нибудь изобретёт волшебную диету, которая разрешит все ваши проблемы с весом. Важно с самого начала избавиться от этой иллюзии и понять,

Почему не помогают диеты

Почему не помогают диеты

Диеты не помогают — это ясно как дважды два. Только вспомните поток рекламы, все последние годы убеждающей вас в эффективности немыслимого множества диет. Задумайтесь на минутку: если бы хоть одна из них действовала, проблемы лишнего веса уже не существовало бы как таковой. И мне не пришлось бы писать эту книгу, а вам — читать её. Теперь осталось только понять, почему не помогают диеты. Вы не станете надеяться на удачу в случае экспериментов с новомодным эликсиром для похудения. Подчеркну: в этой главе я часто пользуюсь словом «диета», но не в значении «рацион» или «набор продуктов, употребляемых конкретным человеком или группой людей», а в смысле «ограничения в еде». Вот он, недостаток всех диет. Вас ограничивают! Не позволяют вам есть то, что вы хотите, и в любых количествах.

Если вы не сидите на диете, то можете позволить себе есть что угодно и когда угодно. Еда не доминирует в вашей жизни, а придаёт ей прелесть. Но произнося слова «надо бы есть поменьше или осмотрительнее выбирать продукты», вы в прямом смысле слова идёте на жертвы. Потому и чувствуете себя несчастным и обделённым. Пища вмиг теряет свою обыденность. Её ценность возрастает в десятки раз. Чем более притягательной кажется вам еда, тем тяжелее ощущать себя несчастным и обделённым. Вы сами создаёте нарастающую цепную причинно-следственную реакцию, мучаясь почти так же, как курильщики, которые пытаются отделаться от вредной привычки волевым методом. Рано или поздно ваша решимость иссякнет, и вы пуститесь во все тяжкие. Сидя на диете, вы изнываете от постоянного голода. Все ваши помыслы об одном — когда же наконец следующий приём пищи. Сначала вы горюете оттого, что вам не разрешают есть, потом, когда наступает время обеда, — оттого, что либо порция слишком мала, либо еда вам не по вкусу. Вдобавок вас мучают угрызения совести, потому что вы наверняка потребляете больше еды, чем предписано диетой.

Парадокс: когда вы не на диете, вы спокойно можете отказаться от блюда или даже пропустить приём пищи, не испытывая чувства потери. Но стоит вам пропустить трапезу, когда вы сидите на диете, вы решаете непременно наверстать упущенное в следующий раз.

Никому ещё не удавалось потреблять на диете ровно столько калорий, сколько дозволено, напротив, допустимый лимит калорий превышают почти все.

Общеизвестно, что в подавляющем большинстве случаев диеты оказывают на людей долговременное влияние, причём вес не снижается, а растёт. Это неудивительно, если проанализировать психологическую подоплёку диет.

Пусть вы обладаете железной волей, умеете держать себя в руках, строго следуете программе диеты и наконец добиваетесь своего — обретаете желаемый вес. Что происходит дальше? С диетой покончено. Наконец-то опять можно есть всё, что захочешь и когда захочешь, и вдруг — гром среди ясного неба: опять весишь столько же, как до диеты!

Весь труд долгих недель, которые казались столетиями, вся дисциплина, несчастья и лишения пропали даром за считанные дни. Посмотрим правде в глаза: единственный результат диет — в том, что после них еда становится ценностью, а процесс питания — кошмаром. Именно укоренившаяся практика диет и ассоциирующиеся с ними чувства обделённости, горя и досады вызывают у нас такой ужас при одной мысли о похудении.
Признайте как данность: ДИЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ.
Наша беда — привычки, связанные с едой.
Если что-то и надо изменить, так это- Наши привычки питания

Наши привычки питания

Нравится нам это или нет, но диеты бесполезны. Увы, нелепые привычки питания навязаны нам методом промывания мозгов. Придётся изменить им — не на день или неделю, а на всю оставшуюся жизнь. Вам кажется, что это всего лишь иной способ заявить: «Теперь мне до последних дней придётся сидеть на диете!»? А вот и нет. Вы просто измените ситуацию, которая вас не устраивает, и сделаете это для себя, чтобы и впредь радоваться жизни. Вам даже не придётся ждать, когда вес придёт в норму. Радоваться процессом можно уже сейчас.

Когда люди пытаются решить свои проблемы с весом, чувство мрачной обречённости они испытывают лишь в том случае, если считают диеты единственным выходом, или же приступают к выполнению обширной программы упражнений, или сочетают физическую нагрузку с диетами. Программа «наблюдателей за весом» — это аналог волевого метода избавления от наркотической зависимости, поиск чудодейственного средства.

И оно наконец появилось, это средство, которое устранит все проблемы, —

Это - «Простой способ сбросить вес».

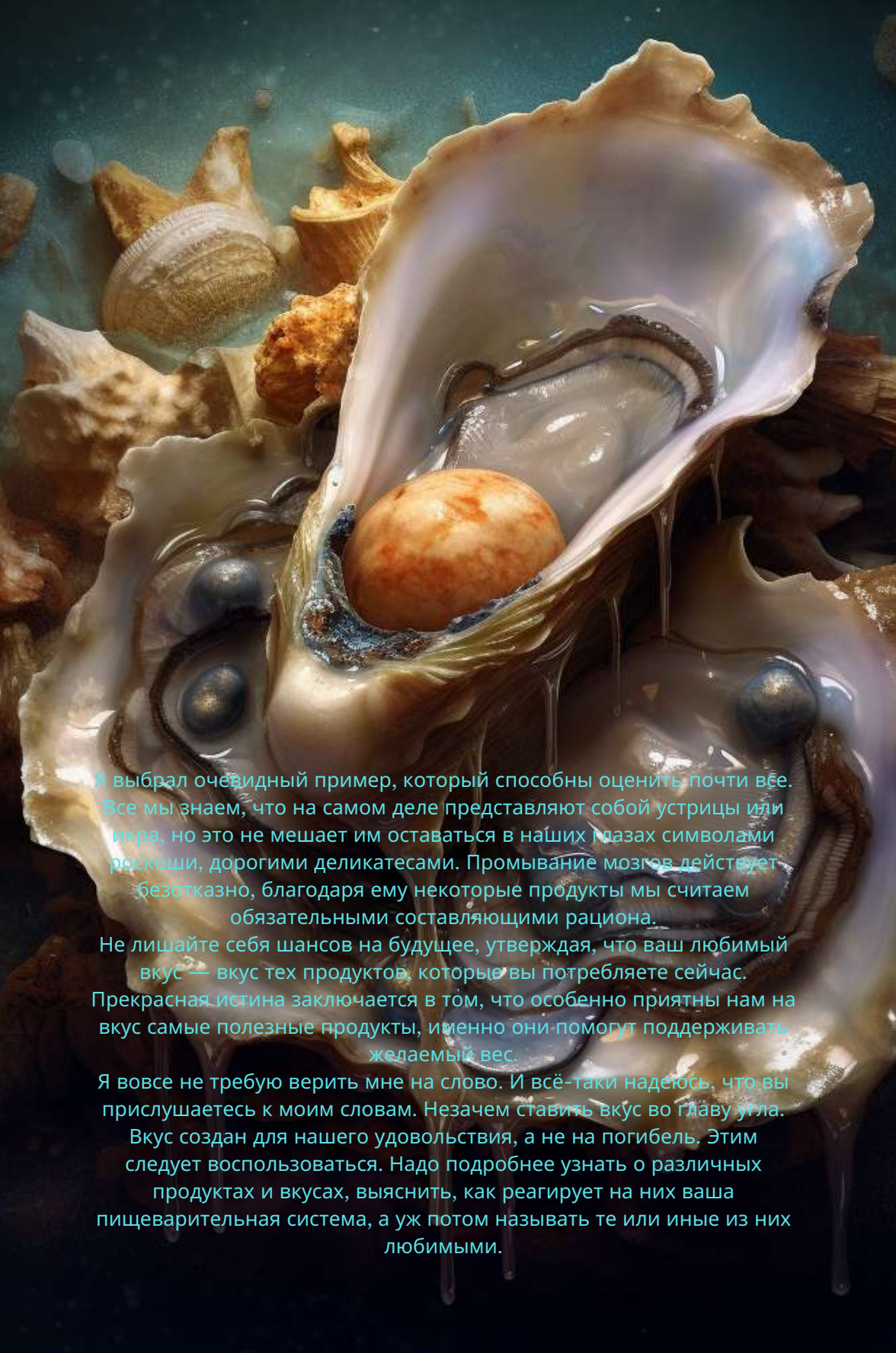
В сущности, ничего чудесного в нём нет. Но если строго следовать всем рекомендациям, вам покажется, что свершилось волшебство.

«Простой способ сбросить вес» Имеет прямое отношение к изменению привычек питания. Наверняка вы уже думаете: «Минуточку! Вы ведь уже пообещали, что я смогу есть любимые блюда сколько и когда захочу и весить ровно столько, сколько пожелаю.

Но я и без того питаюсь так, как считаю нужным, потому и страдаю от лишнего веса. Если же я изменю прежним привычкам, значит, мне придётся отказаться от любимой еды!»

Большинство курильщиков искренне верят, что им приятен вкус сигарет. Они заблуждаются. К счастью, почти всем им удаётся вспомнить, какими омерзительными были первые выкуренные сигареты и как долго их отвратительный вкус держался во рту. Часто слышишь, как курильщики уверяют: «Обожаю вкус сигарет!» Так и хочется спросить: «А вы их едите? Откуда же тогда вкус?» Речь явно не о нём. Я веду вот к чему: если промывание мозгов заставило миллионы курильщиков поверить, будто им приятен вкус противных, отвратительных предметов, которые они, в сущности, и не едят, значит, в коммерческих интересах было проще простого убедить нас, что те или иные продукты питания имеют восхитительный вкус, даже если на самом деле они безвкусные или мерзкие!

Классический пример — устрицы, которые во всем мире считаются дорогостоящим деликатесом. Вы когда-нибудь их пробовали? Правда, «пробовать» устрицы нелегко — их приходится глотать целиком. Подавляющее большинство смельчаков, рискнувших проглотить первую в своей жизни устрицу, на вторую уже не отваживаются.



Я выбрал очевидный пример, который способны оценить почти все. Все мы знаем, что на самом деле представляют собой устрицы или икра, но это не мешает им оставаться в наших глазах символами роскоши, дорогими деликатесами. Промывание мозгов действует безотказно, благодаря ему некоторые продукты мы считаем обязательными составляющими рациона.

Не лишайте себя шансов на будущее, утверждая, что ваш любимый вкус — вкус тех продуктов, которые вы потребляете сейчас. Прекрасная истина заключается в том, что особенно приятны нам на вкус самые полезные продукты, именно они помогут поддерживать желаемый вес.

Я вовсе не требую верить мне на слово. И всё-таки надеюсь, что вы прислушаетесь к моим словам. Незачем ставить вкус во главу угла. Вкус создан для нашего удовольствия, а не на погибель. Этим следует воспользоваться. Надо подробнее узнать о различных продуктах и вкусах, выяснить, как реагирует на них ваша пищеварительная система, а уж потом называть те или иные из них любимыми.

Несомненно, вы уже знаете, сколько хотели бы весить. Скоро я объясню, почему иметь твёрдое представление о своём идеальном весе совершенно бессмысленно. Это ещё опаснее, чем располагать списком любимых продуктов. Конечно, с моей стороны было бы самоуверенностью утверждать, что о ваших любимых продуктах мне известно больше, чем вам, но я попрошу вас набраться терпения и быть снисходительными. Всему своё время.

Мы потребляем чаще всего не те продукты, которые выбираем сами, а те, к которым нас приучили с самого рождения, — разве не так? Или вы сами решали, что вам больше нравится — грудное молоко или искусственное детское питание? И выбирали, сколько раз в день будете лакомиться тем или другим? А когда вас отнимали от груди, кто решал, сколько раз в день и что именно вы будете есть, — вы или ваша мама?

Разве вы могли в школьные годы питаться по своему вкусу, есть что захочется и когда захочется? Можно ли позволить себе в кафе, заказать всё, что вам вздумается?

А когда вы питаетесь дома, кто принимает решения, выбирает продукты и время трапез — вы или тот, кто занимается приготовлением пищи? И даже если эта незавидная роль отведена вам, в попытках уложиться в бюджет и удовлетворить потребности всех домашних вы сами, вероятно, окончательно лишаетесь выбора. Хотите возразить: «Мой супруг превосходно готовит и творит чудеса даже в стеснённых финансовых обстоятельствах». Это справедливо и по отношению к своей жене. Готов поспорить, что вашему супругу она не уступит, — тем не менее у меня было почти 13 кг лишнего веса, пока я не открыл «ЛЕГКИЙ СПОСОБ». Моя жена ни в чём не виновата. Наоборот, она готовит так вкусно, что меня за уши не оттащишь.

На данном этапе работы я прошу вас только признать, что большинство продуктов вы употребляете в пищу не потому, что сами их выбрали, а потому, что вас к ним приучили. Даже в ресторане ваш выбор ограничен меню. Возможно, в ресторане вы, как и я, мучаетесь не оттого, что не можете выбрать одно из аппетитных блюд, — вы просто пытаетесь найти то единственное, которое придётся вам по вкусу!

Я считаю, что наши привычки, связанные с питанием, не столько результат собственного выбора, сколько условный рефлекс, созданный родителями и обществом. А рефлексы общества, в свою очередь, обусловлены настойчивой коммерческой рекламой и корыстными мотивами.

Кроме того, я придерживаюсь мнения, что каждый из нас должен сам выбирать, какую пищу есть и когда именно, как часто и в каких количествах. С этого момента почётное право принимать эти ответственные решения доверено вам. Если эти перспективы вас пугают — сочувствую. Но не волнуйтесь, на самом деле делать выбор легко и приятно, для этого и существует «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС»!

Возможно, вы уже сочли мой довод неубедительным и едва побороли искушение выкинуть эту книгу в мусорное ведро. Это всегда успеется, а пока вдумайтесь в мою формулу, ведь она не так проста: Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто и при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, силы воли или дисциплины

ЗАДУМАЙТЕСЬ НА МИНУТКУ: НЕ ПОПРОБОВАТЬ ЛИ — РАДИ ТАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ? ДА, ВЫГЛЯДИТ НЕУБЕДИТЕЛЬНО, НО, ЕСЛИ **99, 99%** ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ТАКАЯ РОСКОШЬ ДОСТУПНА, ЧЕМ МЫ ХУЖЕ?

В СУЩНОСТИ, ПРЕИМУЩЕСТВА СДЕЛКИ, КОТОРУЮ Я ПРЕДЛАГАЮ, МОЖНО ПЕРЕЧИСЛЯТЬ ДОВОЛЬНО ДОЛГО. СКАЖИТЕ ЧЕСТНО: ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВЯТСЯ ВСЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, КОТОРЫМИ ВЫ СЕЙЧАС ПИТАЕТЕСЬ? ПОВЕРЬТЕ, ЕДА ПОНРАВИТСЯ ВАМ, ЕСЛИ ВЫ ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ МОИМИ ПРОСТЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ, И ЭТО ПОМИМО ТАКИХ НЕОСПОРИМЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ, КАК ОЩУЩЕНИЕ ЛЁГКОСТИ, ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. БОЛЕЕ ТОГО, ЕДА ПЕРЕСТАНЕТ ВЫЗЫВАТЬ У ВАС УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ.

У **«**ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС**»** ЕСТЬ ЕЩЁ ОДИН БОЛЬШОЙ ПЛЮС: ВАМ НЕ ПРИДЁТСЯ НЕ ТОЛЬКО СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ, НО И ВЕСТИ РАЗДРАЖАЮЩИЙ И СКРУПУЛЁЗНЫЙ ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ.

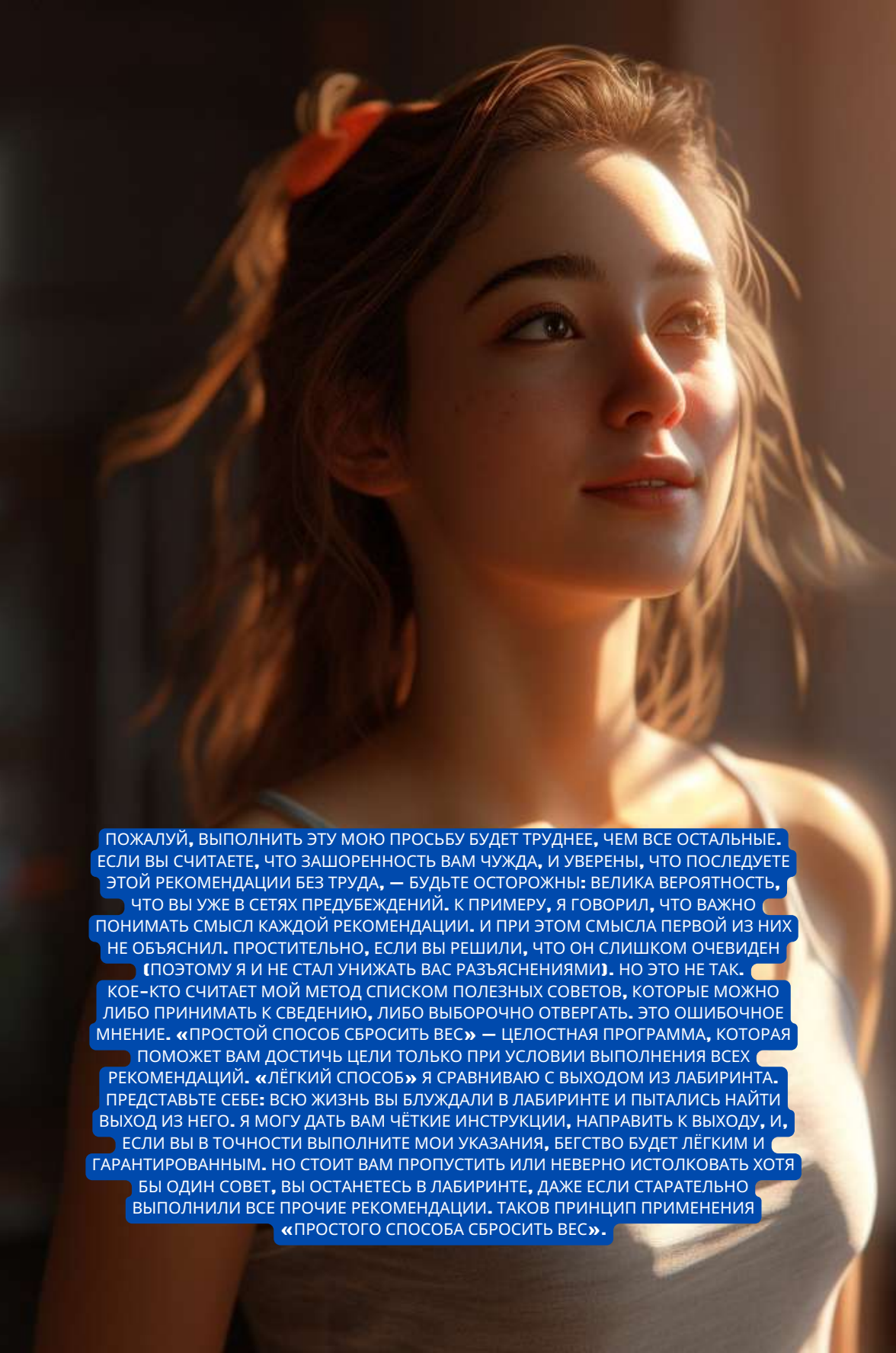
ЕСЛИ ВСПОМНИТЬ, КАК ТЩАТЕЛЬНО Я ВЗВЕШИВАЛ И ОТМЕРЯЛ ДНЕВНОЙ ПАЁК СЛИВОЧНОГО МАСЛА И САХАРА, А ЗАТЕМ С ДОСАДОЙ СМОТРЕЛ НА АБСУРДНО СКУДНЫЕ ПОРЦИИ, ТО НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ЗАТЕЯ С ДИЕТАМИ ПРОВАЛИЛАСЬ.

ВЫ НАВЕРНЯКА УЖЕ ГАДАЕТЕ, В ЧЁМ ТУТ ПОДВОХ. И Я НЕ ВИНЮ ВАС ЗА СКЕПСИС. НАПРОТИВ, НЕ БУДЬ ЕГО, Я СЧЁЛ БЫ ВАС НАИВНЫМИ. КЛЯНУСЬ ВАМ, НИКАКОГО ПОДВОХА НЕ БУДЕТ. Я ДОРОЖУ СВОЕЙ РЕПУТАЦИЕЙ. МНЕ НЕЗАЧЕМ РИСКОВАТЬ СОБСТВЕННОЙ ШЕЕЙ, ДЕЛАЯ НЕЛЕПЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ, Я НЕ СОБИРАЮСЬ ПОПАДАТЬ В ДУРАЦКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ИЗ-ЗА МОЕГО ВРАНЬЯ ВЫ ПОСТРАДАЛИ. ЧТОБЫ УСПЕШНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС», ВАМ ДОСТАТОЧНО ПРОСТО СЛЕДОВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИЯМ. И ВОТ ПЕРВАЯ ИЗ НИХ:

СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

НАВЕРНЯКА ВЫ УЖЕ РЕШИЛИ, ЧТО ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЙ БУДЕТ ЖЁСТКОЙ И СТРОГОЙ. ОТНЮДЬ. ОДНО ИЗ ЦЕННЫХ ДОСТОИНСТВ «ЛЁГКОГО СПОСОБА» — ЕГО ГИБКОСТЬ.

Я НЕ СТАНУ ПРОСИТЬ ВАС ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ НЕ СЛЕПО СЛЕДОВАТЬ СОВЕТАМ, А ПОНЯТЬ, В ЧЁМ ИХ СМЫСЛ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ВЫ ПРОПУСТИТЕ МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ МИМО УШЕЙ. ПОСТЕПЕННО Я ПОДРОБНО ОБЪЯСНЮ СМЫСЛ КАЖДОЙ ИЗ НИХ. ВОТ ВАМ ВТОРАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАШОРЕННОСТИ (В СЕТЯХ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ).



ПОЖАЛУЙ, ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ МОЮ ПРОСЬБУ БУДЕТ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ. ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЗАШОРЕННОСТЬ ВАМ ЧУЖДА, И УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОСЛЕДУЕТЕ ЭТОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ БЕЗ ТРУДА, — БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ВЫ УЖЕ В СЕТЯХ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ. К ПРИМЕРУ, Я ГОВОРИЛ, ЧТО ВАЖНО ПОНИМАТЬ СМЫСЛ КАЖДОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ. И ПРИ ЭТОМ СМЫСЛА ПЕРВОЙ ИЗ НИХ НЕ ОБЪЯСНИЛ. ПРОСТИТЕЛЬНО, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО ОН СЛИШКОМ ОЧЕВИДЕН (ПОЭТОМУ Я И НЕ СТАЛ УНИЖАТЬ ВАС РАЗЪЯСНЕНИЯМИ). НО ЭТО НЕ ТАК.

КОЕ-КТО СЧИТАЕТ МОЙ МЕТОД СПИСКОМ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЛИБО ПРИНИМАТЬ К СВЕДЕНИЮ, ЛИБО ВЫБОРОЧНО ОТВЕРГАТЬ. ЭТО ОШИБОЧНОЕ МНЕНИЕ. «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» — ЦЕЛОСТНАЯ ПРОГРАММА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВСЕХ РЕКОМЕНДАЦИЙ. «ЛЁГКИЙ СПОСОБ» Я СРАВНИВАЮ С ВЫХОДОМ ИЗ ЛАБИРИНТА. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ: ВСЮ ЖИЗНЬ ВЫ БЛУЖДАЛИ В ЛАБИРИНТЕ И ПЫТАЛИСЬ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ НЕГО. Я МОГУ ДАТЬ ВАМ ЧЁТКИЕ ИНСТРУКЦИИ, НАПРАВИТЬ К ВЫХОДУ, И, ЕСЛИ ВЫ В ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНИТЕ МОИ УКАЗАНИЯ, БЕГСТВО БУДЕТ ЛЁГКИМ И ГАРАНТИРОВАННЫМ. НО СТОИТ ВАМ ПРОПУСТИТЬ ИЛИ НЕВЕРНО ИСТОЛКОВАТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН СОВЕТ, ВЫ ОСТАНЕТЕСЬ В ЛАБИРИНТЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СТАРАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИЛИ ВСЕ ПРОЧИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. ТАКОВ ПРИНЦИП ПРИМЕНЕНИЯ «ПРОСТОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС».

УДИВИТЕЛЬНО, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ В МИРЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ЗАШОРЕННОСТЬЮ. МЫ СЧИТАЕМ ИХ ПРИСТРАСТНЫМИ, ПРЕДУБЕЖДЁННЫМИ, ДАЖЕ НЕТЕРПИМЫМИ. НО МЫ-ТО САМИ НЕ ИЗ ТАКИХ! НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ СЕБЯ. Я ТОЖЕ ВСЕГДА СЧИТАЛ СЕБЯ ОБЪЕКТИВНЫМ, НЕПРЕДУБЕЖДЁННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. БЕГСТВО ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПРИНЕСЛО МНЕ НЕВЫРАЗИМОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ. И ВМЕСТЕ С ТЕМ СТАЛО СОКРУШИТЕЛЬНЫМ УДАРОМ ПО МОЕМУ САМОЛЮБИЮ. КАК Я МОГ МНОГО ЛЕТ НЕ ЗАМЕЧАТЬ СТОЛЬ ОЧЕВИДНОГО? ТАКОЙ ЖЕ ШОК Я ИСПЫТАЛ, ПОЙМАВ СЕБЯ НА ЗАШОРЕННОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЕДЕ.

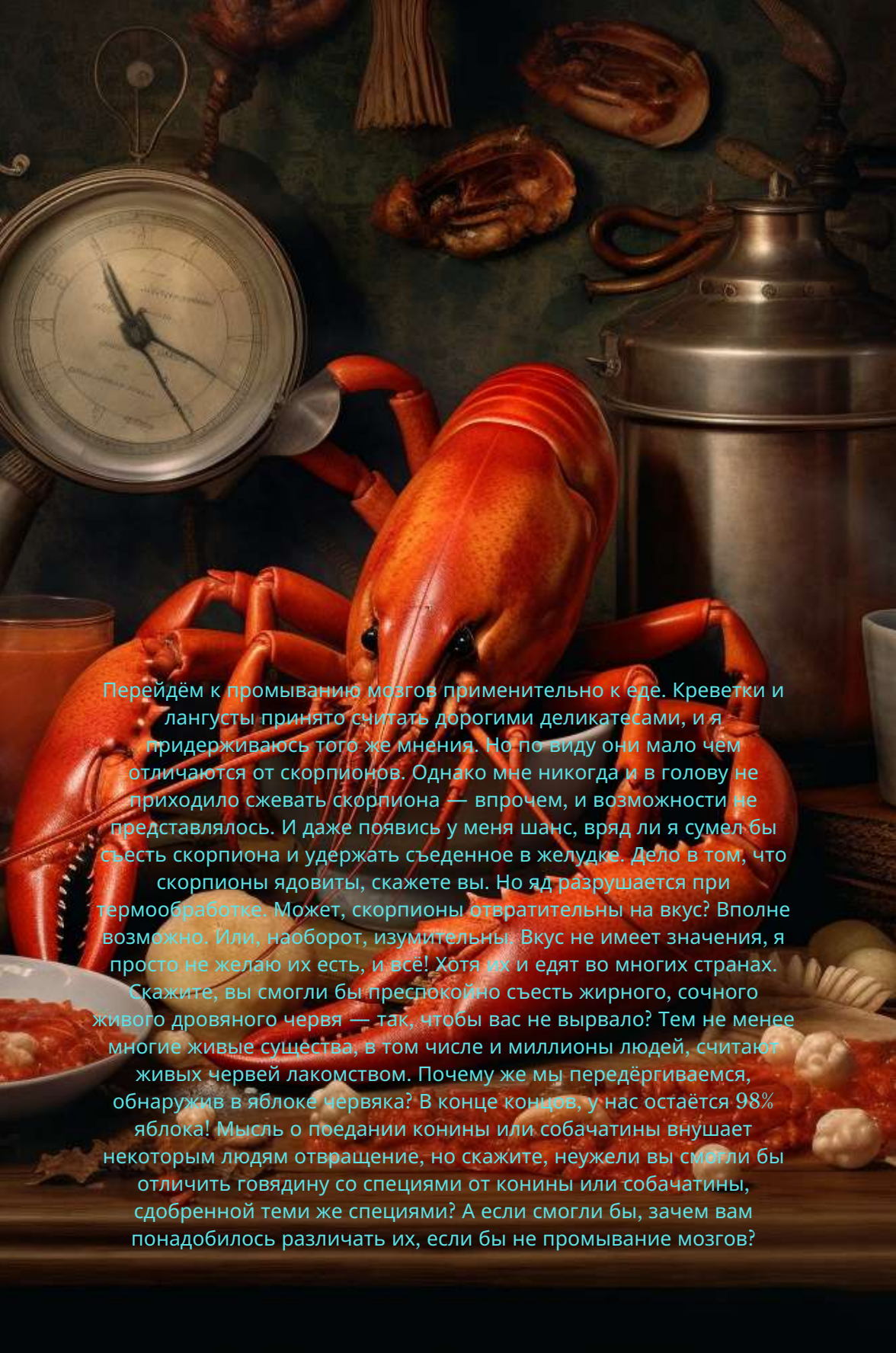
ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЕДУБЕЖДЁННОСТИ, ПЕРВЫМ ДЕЛОМ СЛЕДУЕТ ПРИЗНАТЬ ЕЁ СУЩЕСТВОВАНИЕ. ОДНО ИЗ ВЕЛИКИХ ДОСТИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА — НАША СПОСОБНОСТЬ ПОЧТИ МГНОВЕННО РАСПРОСТРАНЯТЬ ЗНАНИЯ ПО ВСЕМУ МИРУ. КАК СКАЗАЛ ДЖОН УЭЙН, «РУЖЬЕ — ВСЕГО ЛИШЬ ОРУЖИЕ, ОНО НИЧЕМ НЕ ЛУЧШЕ И НЕ ХУЖЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ДЕРЖИТ ЕГО В РУКАХ!» ПОДОБНО БОЛЬШИНСТВУ НАШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ПРОГРЕСС КОММУНИКАЦИИ НИЧЕМ НЕ ЛУЧШЕ И НЕ ХУЖЕ ИНФОРМАЦИИ, КОТОРОЙ МЫ ОБМЕНИВАЕМСЯ.

ТО ЖЕ САМОЕ СПРАВЕДЛИВО ПОЧТИ ДЛЯ ВСЕХ СТОРОН НАШЕЙ ЖИЗНИ. РАССМОТРИМ САМЫЕ НАГЛЯДНЫЕ ПРИМЕРЫ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ. ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО ХОМЯК — ПУШИСТЫЙ, СИМПАТИЧНЫЙ ЗВЕРЁК РАЗМЕРОМ ПОЧТИ С КРЫСУ.

ПО СУТИ ДЕЛА, ЕДИНСТВЕННОЕ ЗАМЕТНОЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ХОМЯКОМ И КРЫСОЙ — ДЛИНА ХВОСТА. МАЛО КТО БОИТСЯ ВЗЯТЬ В РУКИ И ПРИЛАСКАТЬ ХОМЯЧКА, НО, ЕСЛИ В МНОГОЛЮДНОМ ПОМЕЩЕНИИ ЗАМЕТЯТ МЫШЬ, А ТЕМ БОЛЕЕ КРЫСУ, ПАНИКА ВСПЫХНЕТ ПОЧТИ НАВЕРНЯКА. СОГЛАСНО СТЕРЕОТИПУ, НАВЯЗАННОМУ КИНО, ДАМЫ ЗАВИЗЖАТ И ПОЛЕЗУТ НА БЛИЖАЙШИЕ СТОЛЫ, А ИХ ХРАБРЫЕ КАВАЛЕРЫ С ЛЁГКОЙ УСМЕШКОЙ БУДУТ НАБЛЮДАТЬ ЗА ВЫХОДКАМИ СПУТНИЦ.

НО ПОЧЕМУ МЫ ТАК ПО-РАЗНОМУ ОТНОСИМСЯ К ДВУМ СТОЛЬ СХОЖИМ СУЩЕСТВАМ? НА ОСНОВАНИИ ФАКТОВ? СКОЛЬКО У ВАС НАЙДЁТСЯ ЗНАКОМЫХ, НА КОТОРЫХ КОГДА-ЛИБО НАПАДАЛИ КРЫСЫ? ВСЁ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО НАМ С ДЕТСТВА ВДОЛБИЛИ: КРЫСЫ АССОЦИИРУЮТСЯ СО ЗЛОМ И БОЛЕЗНЯМИ. А НА САМОМ ДЕЛЕ ПЕРЕНОСЧИКАМИ БУБОННОЙ ЧУМЫ БЫЛИ ЧЁРНЫЕ КРЫСЫ, С ТЕХ ПОР ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ ИСТРЕБЛЁННЫЕ КРЫСАМИ-ПАСЮКАМИ. МАЛО ТОГО: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДЕРЖАТ КРЫС В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНИХ ЛЮБИМЦЕВ ИЛИ РАБОТАЮТ С НИМИ КАК С ПОДОПЫТНЫМИ ЖИВОТНЫМИ, УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО КРЫСЫ ЧИСТОПЛОТНЫ, ЛАСКОВЫ И ОЧЕНЬ УМНЫ.

ЭТО ЛИ НЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖИВОТНЫХ, СЛОЖИВШИЕСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ? ПОЧЕМУ МЫ СЧИТАЕМ ЗМЕЙ ЗЛОБНЫМИ И ОТТАЛКИВАЮЩИМИ СУЩЕСТВАМИ? ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕЛИ ЗМЕЮ В ПРИРОДЕ, ПРИКАСАЛИСЬ К НЕЙ, БЫЛИ ЕЮ УКУШЕНЫ?



Перейдём к промыванию мозгов применительно к еде. Креветки и лангусты принято считать дорогими деликатесами, и я придерживаюсь того же мнения. Но по виду они мало чем отличаются от скорпионов. Однако мне никогда и в голову не приходило сжевать скорпиона — впрочем, и возможности не представлялось. И даже появись у меня шанс, вряд ли я сумел бы съесть скорпиона и удержать съеденное в желудке. Дело в том, что скорпионы ядовиты, скажете вы. Но яд разрушается при термообработке. Может, скорпионы отвратительны на вкус? Вполне возможно. Или, наоборот, изумительны. Вкус не имеет значения, я просто не желаю их есть, и всё! Хотя их и едят во многих странах. Скажите, вы смогли бы преспокойно съесть жирного, сочного живого дровяного червя — так, чтобы вас не вырвало? Тем не менее многие живые существа, в том числе и миллионы людей, считают живых червей лакомством. Почему же мы передёргиваемся, обнаружив в яблоке червяка? В конце концов, у нас остаётся 98% яблока! Мысль о поедании конины или собачатины внушает некоторым людям отвращение, но скажите, неужели вы смогли бы отличить говядину со специями от конины или собачатины, сдобренной теми же специями? А если смогли бы, зачем вам понадобилось различать их, если бы не промывание мозгов?

Я отчётливо помню, как впервые в жизни попробовал китайскую кухню. Самому себе я казался отважным и рисковым человеком. Названия блюд, вроде супа из акульих плавников или ласточкиных гнёзд, было нелегко переварить даже психологически, не то, что физически. Мне мерещилось, как в кастрюлю с кипящей водой бросают птичьи гнезда вместе со всеми насекомыми и помётом, доводят до кипения и кипятят десять минут. До меня не доходило, что китайцы, впрочем, как и любые другие люди, не стали бы употреблять в пищу явно несъедобные вещи.

Не задумывался я и о том, что ем от скуки — в отличие от миллионов китайцев, и что мне подадут западную версию китайской стряпни. Спустя несколько лет почти так же складывались мои отношения с индийской кухней.

Кстати, известно ли вам, что основной ингредиент супа из птичьих гнёзд — слюна ласточек или стрижей? Не знаю, как вас, а мне противно, когда кто-нибудь харкает на тротуар или на газон. И если бы суп из ласточкиных гнезд отличался бесподобным вкусом, эти птички давно оказались бы под угрозой истребления из-за бешеного спроса на их слюну — разве не так?

Если бы мне, когда я был десятилетним мальчишкой, сообщили, что улиток и лягушачьи лапки можно есть да ещё не кривиться, а наоборот, смаковать, — я не поверил бы вам. Да, романтическая прогулка по Сене на речном трамвайчике с бутылкой хорошего вина в желудке способствовала промыванию мозгов. Прогулка пришлась мне по душе, это несомненно. Но понравился ли мне вкус французских улиток эскарго или лягушачьих лапок? Дать честный ответ я не смогу. И то, и другое подали под чесночным соусом. Раньше я терпеть не мог чеснок, а в последнее время пристрастился к нему. Но почему вкус некоторых продуктов мне нравится, только если они обильно сдобрены чесноком? Как глупо верить, что можно уловить вкус еды, если в ней присутствует такой мощный ингредиент, как чеснок! При этом и вы сами, и все, кто вас окружает, ощущают, как пахнет один лишь Чеснок!
Следовательно, нас можно убедить, что то или иное блюдо имеет приятный вкус, и наоборот.

Вернёмся к ласточкиной слюне. Что произошло: китайцам «промыли мозги», убедив, что отвратительная еда на самом деле великолепна, или мне промыли мозги, заставив поверить, что по-настоящему вкусная еда отвратительна?

Чтобы избавиться от последствий длительного промывания мозгов, потребуется смелость, интеллект и воображение. И вовсе незачем чувствовать себя несчастным. Вот третья рекомендация:

Начните с радостного предвкушения

Выполнить этот совет будет непросто. Скорее всего, в вас уже перемешались эмоции — от лёгкой настороженности и мрачной обречённости до острой паники и полного отрицания. Все они, несомненно, вызваны воспоминаниями о горестях и лишениях во время предыдущих диет, о конечном фиаско, снижении самооценки и печального вывода, что вы не созданы для успеха.

Зарубите себе на носу: прежние неудачи вызваны отнюдь не вашими изъянами. Предположим, я попрошу вас встать и приподнять над полом левую ногу. Проще простого, любой справится. А теперь поднимите и правую ногу, не опуская левую и повиснув в воздухе. Вы и пытаться не станете, заранее зная, что это невозможно. Объяснять с точки зрения физики, почему это невозможно, ни к чему: вы и так знаете, что не получится. Но будете ли вы чувствовать себя при этом так, будто потерпели фиаско? Разумеется, нет.

Вы пытались добиться невозможного — привести в норму свой вес, сидя на диете, а невозможно это по той причине, которую я уже называл: диеты неэффективны! Вы потерпели поражение не из-за собственных изъянов, а потому, что стремились к невыполнимому. Да, легко понять, почему нельзя приподнять над полом обе ноги одновременно. Но почему трудно уяснить, что диеты бесполезны? Этому есть несколько причин.

Во-первых, люди, рекламирующие диеты, сбивают нас с толку, приводя чрезвычайно убедительные, научно достоверные и тем не менее обманчивые причины действия этих диет.

Во-вторых, вы, вероятно, добивались временных успехов хотя бы в одном случае. Значит, вы на своём опыте убедились, что сбросить вес можно. Но у вас же не получилось! Прогресс оказался кратковременным (это и есть главный недостаток диет!). И, наконец, самая убедительная причина: даже если мы уверены, что нам диеты не под силу, среди наших знакомых немало людей, которым диеты помогли.

Применение диет — одна из форм самообмана. С одной стороны, внутренний голос втолковывает: «Я жирный, уродливый и больной»; с другой, — он же уверяет: «Мне очень хочется съесть вон то пирожное с кремом». Этот конфликт — борьба с переменным успехом.

Задумайтесь о тех людях, которым помогли диеты, — точнее, о тех, которые, как вы считаете, успешно применили диеты. Обратите внимание, не относятся ли они к определённым категориям — актёры, балерины, спортсмены и т.п.? То есть людей, для которых следить за весом не просто желательно, а жизненно необходимо. А вам не приходило в голову, что если вы поддались искушению съесть пирожное с кремом, а все эти люди его побороли, то само пирожное имеет для них большую ценность, нежели для вас?

Вы не замечали, как быстро многие из них толстеют, бросив работу, а некоторые начинают набирать вес ещё во время спортивной или артистической карьеры? Постарайтесь уразуметь: все эти люди остаются стройными потому, что их желание оставаться таковыми перевешивает искушение, вызванное едой. Но без дисциплины им не обойтись. Такие достижения я не считаю успехом. Этим людям удаётся следить за весом, тем не менее их не покидает чувство обделённости.

Итак, смиритесь с мыслью, что достичь успеха с помощью диет вам не удастся, но если в прошлом вы потерпели фиаско, то не из-за собственных недостатков, а потому, что выбрали неверный метод. Я объясню, почему «ЛЁГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не зависит от силы воли и не является упражнением на развитие позитивного мышления. Конечно, позитивное мышление вам понадобится, но только для других целей — чтобы положить конец негативному мышлению.

Альпинисты, сумевшие взойти на Эверест, испытывают удивительное чувство победы и ликования. Они предвкушали его с того самого момента, как у них зародилась мысль о попытке восхождения. Предвкушение и волнение не покидали их ни на минуту, и не только во время восхождения, требующего напряжения всех физических и душевных сил, но и в период планирования, подготовки и тренировок. Радостное предвкушение сменялось подавленностью лишь в тех случаях, когда страх потерпеть неудачу поднимал свою уродливую голову.

Сравнивая попытку контролировать вес с восхождением на Эверест, я, возможно, подкрепляю вашу уверенность в том, что вы ставите перед собой если не невозможную, то, по меньшей мере, невероятно трудную задачу. Это не так. Взойти на Эверест и вправду нелегко, это известно. Даже при тщательном планировании и подготовке, при нужном психологическом настрое события, неподвластные альпинистам, — например, непогода — могут уничтожить все шансы на успех.

Известен и другой факт: следить за весом до смешного легко. Более 99, 99% живых существ на нашей планете занимаются этим всю жизнь, даже не задумываясь. Но если взяться за дело, не избавившись от мрачных предчувствий, все шансы на успех будут погублены ещё в зародыше.

Запомните хорошенько: ничего плохого не происходит. Напротив, вы вскоре избавитесь от разрастающейся чёрной тени, которая угрожает накрыть вашу жизнь на предстоящие долгие годы. Худшее, что может постичь вас, — неудача. Но это означает, что вы вернётесь к тому, с чего начали. Вашему положению можно позавидовать: вам абсолютно нечего терять. А приобрести вы способны очень многое.

Одна женщина, успешно пользовавшаяся моим методом, рассказывала, что в радостном предвкушении измучила подробностями всех друзей и знакомых. Её даже прозвали возродившейся средневековой фанатичкой. Называть себя фанатиком мне не нравится, но возрождение — замечательный термин, в точности передающий восхитительное чувство бегства из мира мрака, страха, невежества и презрения к себе в мир солнечного света, здоровья и достоинства. Именно так я и чувствовал себя, когда понял, что сумею покинуть тело толстяка, в котором томился долгие годы.

По всем этим причинам перестанем даже думать о том, что неудача возможна. Эту книгу вы читаете не для того, чтобы потерпеть фиаско. «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не может не подойти вам — при условии выполнения ВСЕХ рекомендаций, в том числе и третьей:

Начните с радостного предвкушения

А я помогу вам, предложив два полезных сравнения. О первом я уже упоминал — с дикими животными. Им известен важный секрет. Второе сравнение поможет вам понять, в чём этот секрет состоит. Сравним себя с автомобилем. Вы наверняка недоумеваете, какое отношение имеет автомобиль к вашему избыточному весу — разве что для решения проблемы: требуется больше ходить пешком и меньше сидеть за рулём.

По сути дела, у автомобиля и нашего организма немало общего. Оба они — транспортные средства, предназначенные для того, чтобы перемещать нас в пространстве. У них очень сходные требования, которые следует выполнять в целях успешной эксплуатации. Ни то, ни другое не в состоянии функционировать без регулярной подачи топлива и воздуха. Обоим нужен уход и ремонт, чтобы исправно работать и не ломаться.

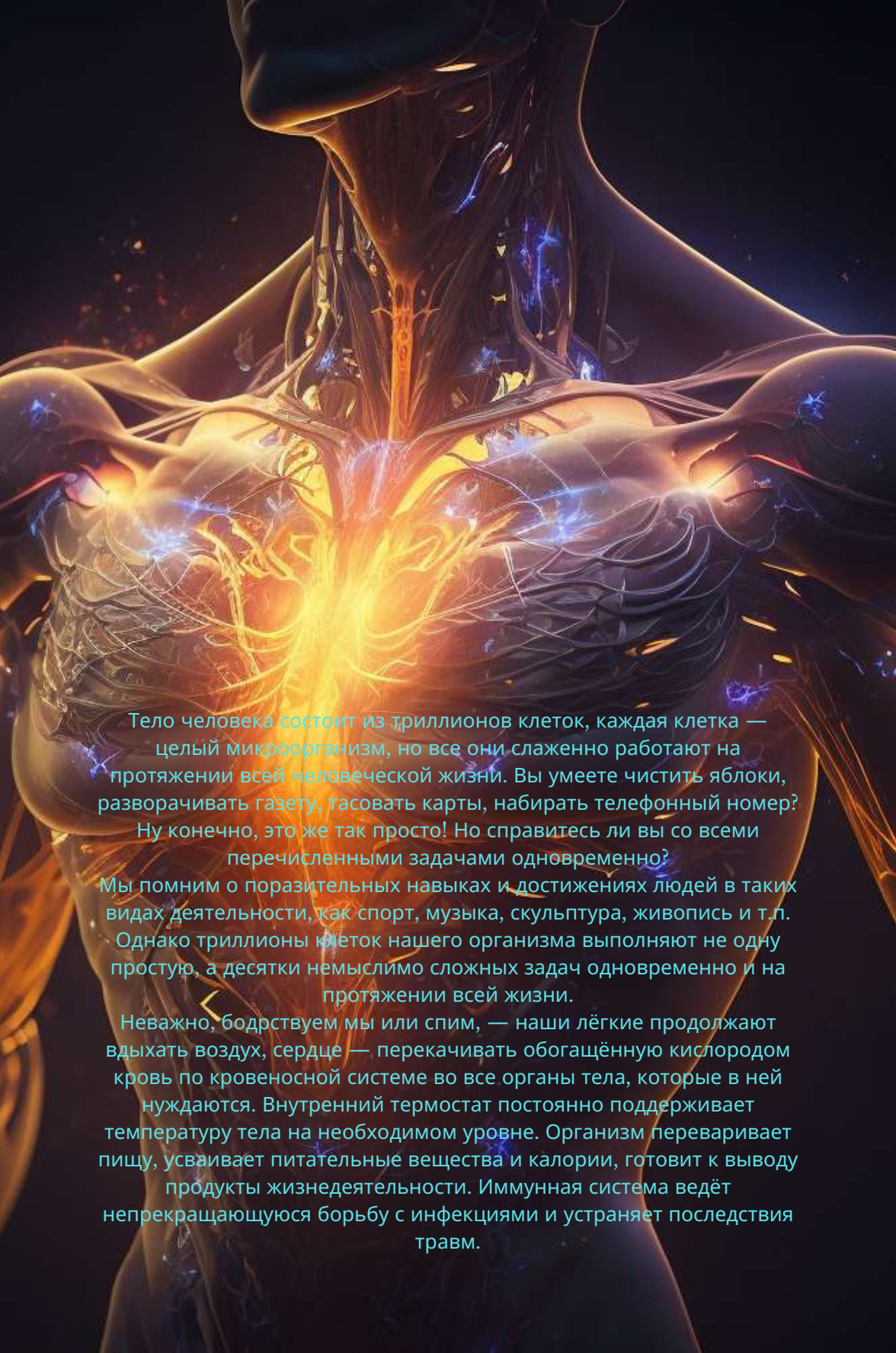
Однако между автомобилями и человеческими телами есть два очень важных отличия, и мы должны знать оба. Не волнуйтесь, вам не понадобится иметь диплом автомеханика, а заодно и доктора медицины, чтобы разобраться в последующем тексте. Уверяю вас, это ни к чему. Повторяю: технический жаргон кажется мне невнятным, нудным и путаным. Даже если вы никогда в жизни не имели машины и не водили её, вы без труда разберётесь в моих рассуждениях.

Первое важное отличие машины от человека — сложность. Человеческое тело — самый сложный и изощренный механизм на планете, в миллионы раз превосходящий по сложности самый современный космический корабль, построенный людьми. По сравнению с нашим телом автомобиль так же примитивен, как бензобак по сравнению с компьютером. Даже если строго придерживаться инструкций производителя, среднестатистическая машина вряд ли прослужит больше пятнадцати лет, а наше сердце безостановочно стучит как минимум семьдесят, не давая сбоев, — и это несмотря на весь вред, который мы ему наносим.

Ввиду невероятной сложности человеческого тела, постичь которую мы не в силах, мы зачастую принимаем её как само собой разумеющуюся. Тем не менее очень важно по достоинству ценить всю замысловатость этого Удивительного механизма.

6. Удивительный механизм

Если я попрошу вас поднять левую руку, возможно, вы на секунду замешкаетесь, припоминая, какая из ваших рук левая, но мало кто скажет, что я поставил перед вами сложную задачу. Она под силу даже собаке после дрессировки. Но представьте, что вам надо заставить одновременно поднять руки всех миллионов людей, населяющих планету. Несмотря на развитие современных видов связи, шансы на успех будут ничтожны. Между тем задачи подобного масштаба решаются в организме каждый раз, когда мы машинально хотя бы почёсываем нос.



Тело человека состоит из триллионов клеток, каждая клетка — целый микроорганизм, но все они слаженно работают на протяжении всей человеческой жизни. Вы умеете чистить яблоки, разворачивать газету, тасовать карты, набирать телефонный номер? Ну конечно, это же так просто! Но справитесь ли вы со всеми перечисленными задачами одновременно?

Мы помним о поразительных навыках и достижениях людей в таких видах деятельности, как спорт, музыка, скульптура, живопись и т.п. Однако триллионы клеток нашего организма выполняют не одну простую, а десятки немыслимо сложных задач одновременно и на протяжении всей жизни.

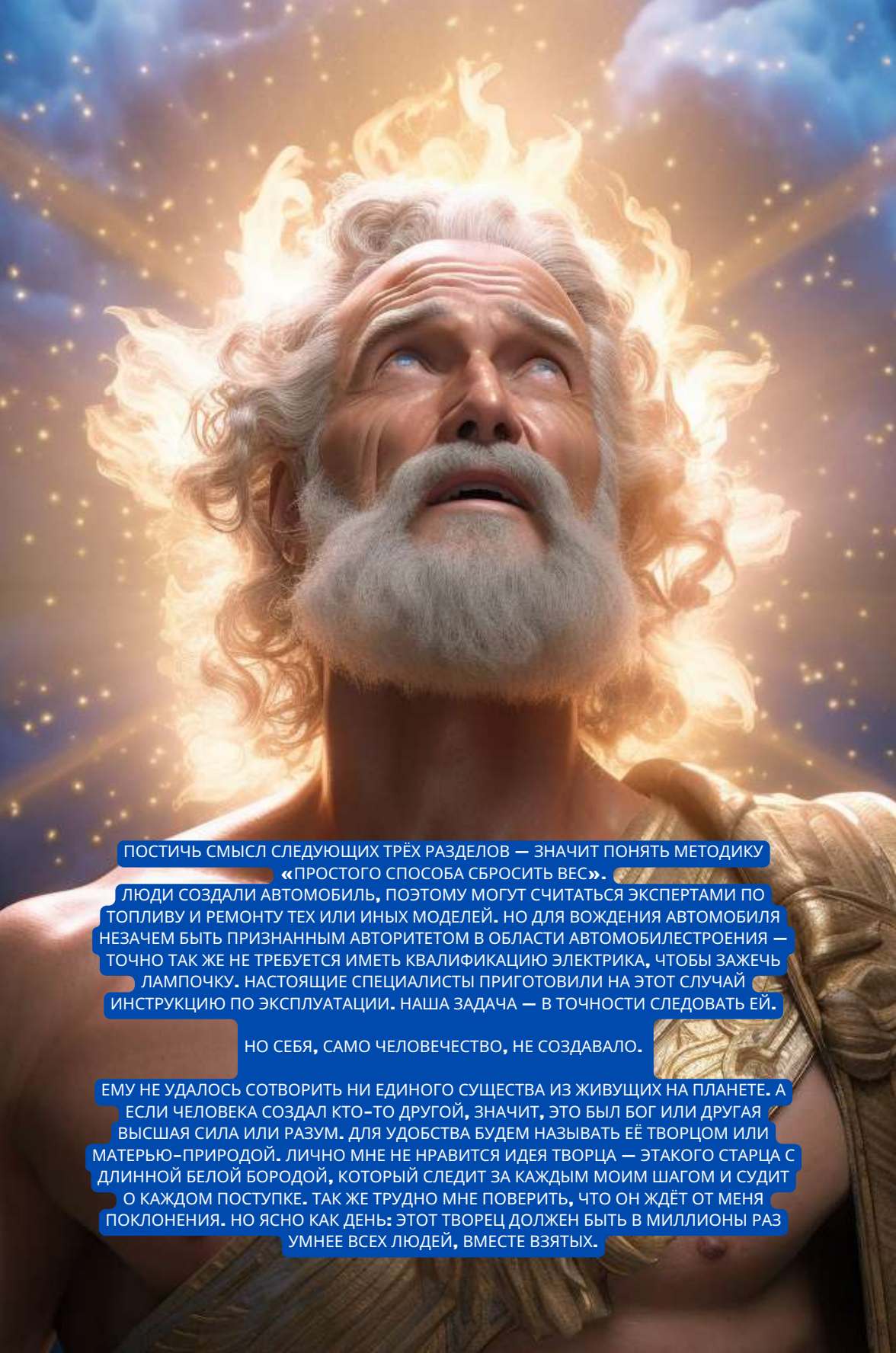
Неважно, бодрствуем мы или спим, — наши лёгкие продолжают вдыхать воздух, сердце — перекачивать обогащённую кислородом кровь по кровеносной системе во все органы тела, которые в ней нуждаются. Внутренний термостат постоянно поддерживает температуру тела на необходимом уровне. Организм переваривает пищу, усваивает питательные вещества и калории, готовит к выводу продукты жизнедеятельности. Иммунная система ведёт непрекращающуюся борьбу с инфекциями и устраняет последствия травм.

Но поскольку все эти функции выполняются автоматически, без нашего осознанного участия, нам свойственно принимать их как должное. Конечно, вдаваться во все технические подробности не обязательно, но следует помнить о том, насколько сложен механизм нашего тела.

Однако ещё важнее понимать второе важное различие между автомобилем и телом человека:

Человек создал автомобиль — но себя он не создавал!

А при чём тут избыточный вес? При том, что в этом различии отражена суть «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». Человек был создан не человеком, и правила питания ему были даны свыше. И человеку не дано право их переделывать. Нарушая созданные для его системы жизнеобеспечения правила питания, выдумывая новые не свойственные человеческому существу продукты, он разрушает свой организм, подвергая его болезням и преждевременному старению. О том, как важно не быть зашоренным, я уже говорил. «Лёгкий способ» — это ключ к решению проблемы ЛИШНЕГО ВЕСА.

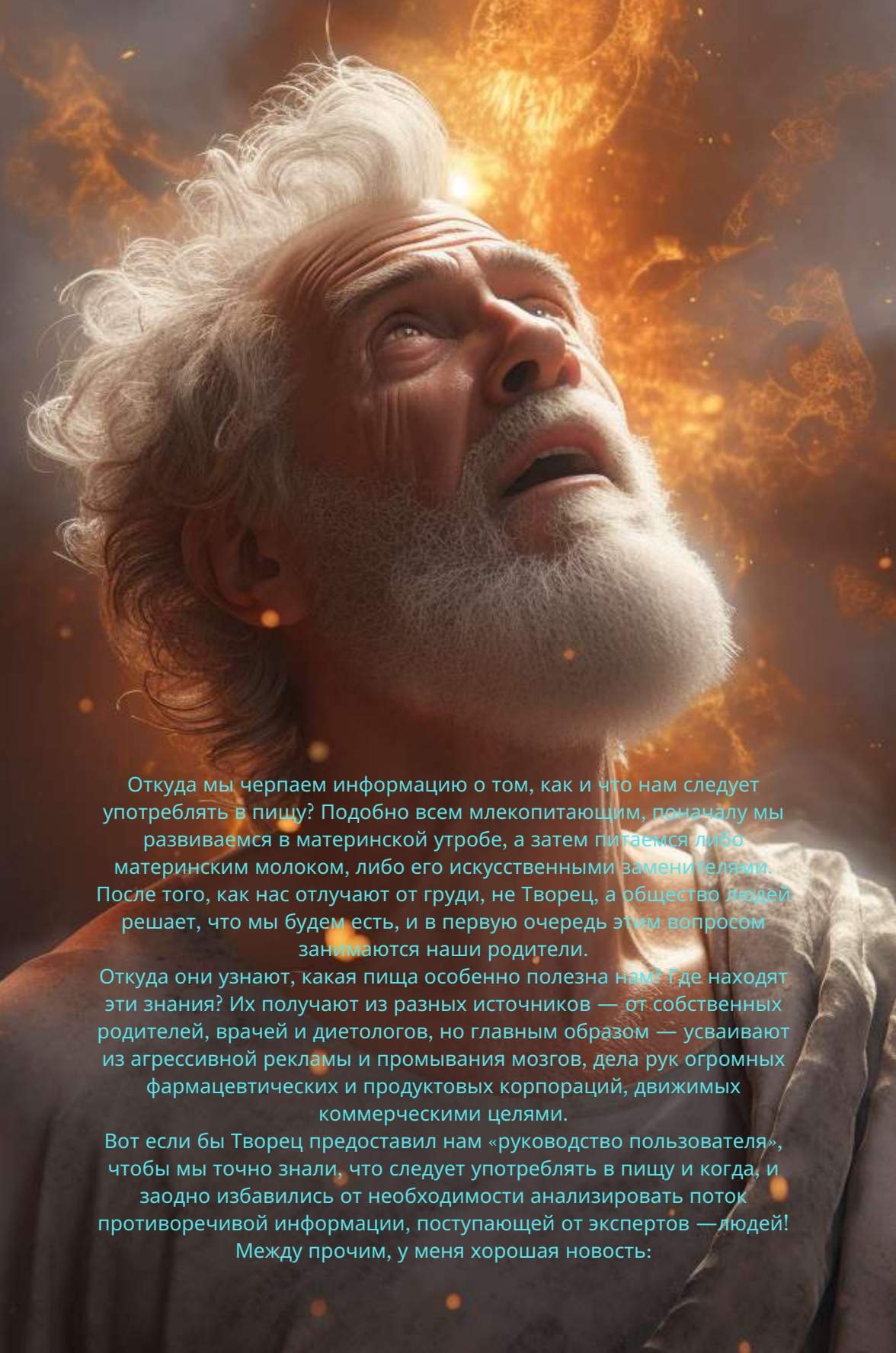


ПОСТИЧЬ СМЫСЛ СЛЕДУЮЩИХ ТРЁХ РАЗДЕЛОВ — ЗНАЧИТ ПОНЯТЬ МЕТОДИКУ **«**ПРОСТОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС**»**.

ЛЮДИ СОЗДАЛИ АВТОМОБИЛЬ, ПОЭТОМУ МОГУТ СЧИТАТЬСЯ ЭКСПЕРТАМИ ПО ТОПЛИВУ И РЕМОНТУ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ МОДЕЛЕЙ. НО ДЛЯ ВОЖДЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ НЕЗАЧЕМ БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ АВТОРИТЕТОМ В ОБЛАСТИ АВТОМОБИЛЕСТРОЕНИЯ — ТОЧНО ТАК ЖЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ИМЕТЬ КВАЛИФИКАЦИЮ ЭЛЕКТРИКА, ЧТОБЫ ЗАЖЕЧЬ ЛАМПОЧКУ. НАСТОЯЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРИГОТОВИЛИ НА ЭТОТ СЛУЧАЙ ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ. НАША ЗАДАЧА — В ТОЧНОСТИ СЛЕДОВАТЬ ЕЙ.

НО СЕБЯ, САМО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО, НЕ СОЗДАВАЛО.

ЕМУ НЕ УДАЛОСЬ СОТВОРИТЬ НИ ЕДИНОГО СУЩЕСТВА ИЗ ЖИВУЩИХ НА ПЛАНЕТЕ. А ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА СОЗДАЛ КТО-ТО ДРУГОЙ, ЗНАЧИТ, ЭТО БЫЛ БОГ ИЛИ ДРУГАЯ ВЫСШАЯ СИЛА ИЛИ РАЗУМ. ДЛЯ УДОБСТВА БУДЕМ НАЗЫВАТЬ ЕЁ ТВОРЦОМ ИЛИ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ. ЛИЧНО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ ИДЕЯ ТВОРЦА — ЭТАКОГО СТАРЦА С ДЛИННОЙ БЕЛОЙ БОРОДОЙ, КОТОРЫЙ СЛЕДИТ ЗА КАЖДЫМ МОИМ ШАГОМ И СУДИТ О КАЖДОМ ПОСТУПКЕ. ТАК ЖЕ ТРУДНО МНЕ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ОН ЖДЁТ ОТ МЕНЯ ПОКЛОНЕНИЯ. НО ЯСНО КАК ДЕНЬ: ЭТОТ ТВОРЕЦ ДОЛЖЕН БЫТЬ В МИЛЛИОНЫ РАЗ УМНЕЕ ВСЕХ ЛЮДЕЙ, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫХ.



Откуда мы черпаем информацию о том, как и что нам следует употреблять в пищу? Подобно всем млекопитающим, поначалу мы развиваемся в материнской утробе, а затем питаемся либо материнским молоком, либо его искусственными заменителями. После того, как нас отлучают от груди, не Творец, а общество людей решает, что мы будем есть, и в первую очередь этим вопросом занимаются наши родители.

Откуда они узнают, какая пища особенно полезна нам? Где находят эти знания? Их получают из разных источников — от собственных родителей, врачей и диетологов, но главным образом — усваивают из агрессивной рекламы и промывания мозгов, дела рук огромных фармацевтических и продуктовых корпораций, движимых коммерческими целями.

Вот если бы Творец предоставил нам «руководство пользователя», чтобы мы точно знали, что следует употреблять в пищу и когда, и заодно избавились от необходимости анализировать поток противоречивой информации, поступающей от экспертов — людей!

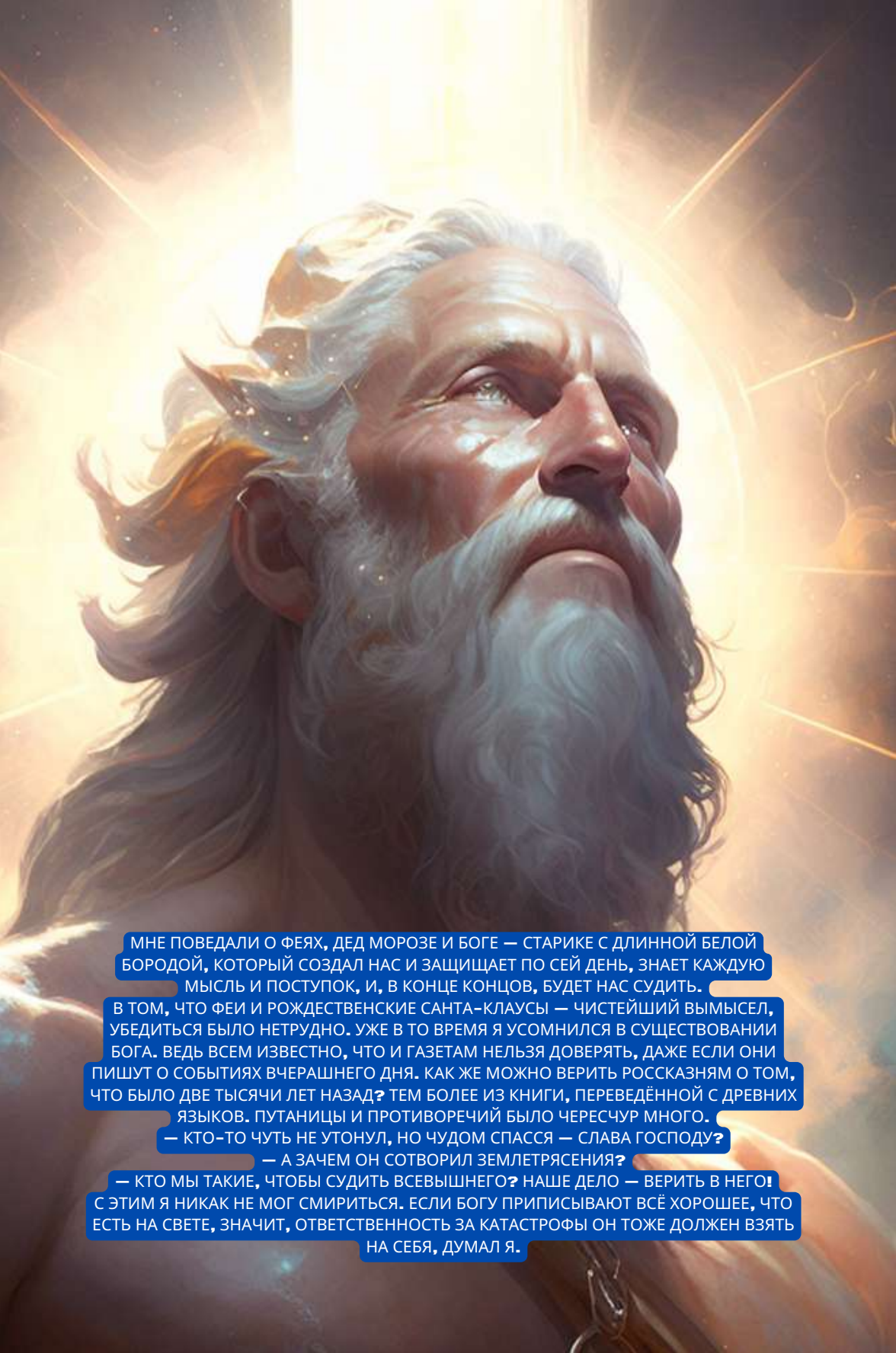
Между прочим, у меня хорошая новость:

Именно так Творец и поступил

Вас не удивляет, что Высший разум, способный создать столь изощрённое человеческое тело, не говоря уже о других чудесах матери-природы, мог так сглупить и забыть про элементарную инструкцию? Не объяснить нам, что, как и когда мы должны употреблять в пищу?

Как, по-вашему, дикие животные просуществовали миллионы лет? И кстати, как выжили наши предки, у которых не было ни супермаркетов, ни микроволновок, а тем более терапевтов и диетологов? А про существование калорий и витаминов мы знаем лишь последнюю сотню лет.

Творец обеспечил инструкциями по эксплуатации все живые существа, в том числе и нас. И дикие животные успешно пользуются ими! Потому и не знают, что такое избыточный вес. Скорее всего, над вами довлеет то же самое заблуждение, которое мешало мне долгие годы. В детстве и юности я серьёзно сомневался в существовании Творца, что типично для представителя западного общества. В начале жизни никакой зашоренности у меня не наблюдалось.



МНЕ ПОВЕДАЛИ О ФЕЯХ, ДЕД МОРОЗЕ И БОГЕ — СТАРИКЕ С ДЛИННОЙ БЕЛОЙ БОРОДОЙ, КОТОРЫЙ СОЗДАЛ НАС И ЗАЩИЩАЕТ ПО СЕЙ ДЕНЬ, ЗНАЕТ КАЖДУЮ МЫСЛЬ И ПОСТУПОК, И, В КОНЦЕ КОНЦОВ, БУДЕТ НАС СУДИТЬ.

В ТОМ, ЧТО ФЕИ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ САНТА-КЛАУСЫ — ЧИСТЕЙШИЙ ВЫМЫСЕЛ, УБЕДИТЬСЯ БЫЛО НЕТРУДНО. УЖЕ В ТО ВРЕМЯ Я УСОМНИЛСЯ В СУЩЕСТВОВАНИИ БОГА. ВЕДЬ ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ЧТО И ГАЗЕТАМ НЕЛЬЗЯ ДОВЕРЯТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ПИШУТ О СОБЫТИЯХ ВЧЕРАШНЕГО ДНЯ. КАК ЖЕ МОЖНО ВЕРИТЬ РОССКАЗНЯМ О ТОМ, ЧТО БЫЛО ДВЕ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД? ТЕМ БОЛЕЕ ИЗ КНИГИ, ПЕРЕВЕДЁННОЙ С ДРЕВНИХ ЯЗЫКОВ. ПУТАНИЦЫ И ПРОТИВОРЕЧИЙ БЫЛО ЧЕРЕСЧУР МНОГО.

— КТО-ТО ЧУТЬ НЕ УТОНУЛ, НО ЧУДОМ СПАССЯ — СЛАВА ГОСПОДУ?

— А ЗАЧЕМ ОН СОТВОРИЛ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

— КТО МЫ ТАКИЕ, ЧТОБЫ СУДИТЬ ВСЕВЫШНЕГО? НАШЕ ДЕЛО — ВЕРИТЬ В НЕГО!

С ЭТИМ Я НИКАК НЕ МОГ СМИРИТЬСЯ. ЕСЛИ БОГУ ПРИПИСЫВАЮТ ВСЁ ХОРОШЕЕ, ЧТО ЕСТЬ НА СВЕТЕ, ЗНАЧИТ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАТАСТРОФЫ ОН ТОЖЕ ДОЛЖЕН ВЗЯТЬ НА СЕБЯ, ДУМАЛ Я.

ЕСЛИ БОГ СОЗДАЛ ВСЮ ВСЕЛЕННУЮ, ЗНАЧИТ, И АД ТОЖЕ. ЗАЧЕМ ЖЕ ОН ПОНАДОБИЛСЯ ТАКОМУ ДОБРОМУ И ВСЕПРОЩАЮЩЕМУ ГОСПОДУ? ЕСЛИ БОГ И ВПРАВДУ НАС СОЗДАЛ, ПОЧЕМУ НЕ ПОЗАБОТИЛСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ МЫ НЕ ГРЕШИЛИ? ПЛОХОМУ ТАНЦОРУ МЕШАЮТ ТУФЛИ, НО ЧТО ЭТО ЗА МАСТЕР, КОТОРЫЙ ВИНИТ В НЕУДАЧЕ НЕ СЕБЯ, НЕ ИНСТРУМЕНТЫ, А ТО, ЧТО ОН СОЗДАЛ? КАК МОЖНО УЧИТЬ РЕБЁНКА БЫТЬ ВЕРУЮЩИМ ИЛИ ХОТЯ БЫ БОГОБОЯЗНЕННЫМ, ЕСЛИ ОН ОБРЕЧЁН НА ВЕЧНЫЕ МУКИ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО БОГ ПРИ СОТВОРЕНИИ СХАЛТУРИЛ? МОЙ ЮНЫЙ РАЗУМ БЫЛ НЕ В СИЛАХ ПОНЯТЬ ВСЁ ЭТО. Я НЕ ПОНИМАЛ ТОГДА, ЧТО БОГ СОЗДАЛ НАС СОВЕРШЕННО ДРУГИМИ. НАС НЫНЕШНИХ ПЕРЕСОЗДАЛ ОТКАЗ ОТ НАШЕГО ПРИРОДНОГО ПИТАНИЯ.

ЧАЩЕ ВСЕГО МЕНЯ СТАВИЛИ В ТУПИК КАТЕГОРИЧЕСКИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ ПРОПОВЕДНИКОВ О ПОМЫСЛАХ БОГА И О ТОМ, ЧЕГО ОН ЖДЁТ ОТ НАС, — КАК БУДТО ОНИ НАПРЯМУЮ ОБЩАЛИСЬ СО ВСЕВЫШНИМ. ЕСЛИ ОН ВЫХОДИТ НА СВЯЗЬ С ПРОПОВЕДНИКАМИ, ОНИ МОГЛИ БЫ И РАЗУЗНАТЬ, ЗАЧЕМ ОН СОЗДАЛ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ!

Я ЖАЖДАЛ ИНФОРМАЦИИ, А ПОЛУЧЕННЫЕ ОТВЕТЫ МЕНЯ НИКОГДА НЕ УДОВЛЕТВОРЯЛИ.

НО ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ МОЕГО НЕВЕРИЯ В БОГА, НЕСМОТРЯ НА ВСЮ УБЕЖДЁННОСТЬ ПРОПОВЕДНИКОВ, ОСТАВАЛАСЬ МНОГОЧИСЛЕННОСТЬ РЕЛИГИЙ И ВЕРОВАНИЙ, ПРИВЕРЖЕНЦЫ КАЖДОЙ ИЗ КОТОРЫХ СЧИТАЛИ СВОЮ ВЕРУ ЕДИНСТВЕННО ИСТИННОЙ. ЕСЛИ СУЩЕСТВУЮТ ТЫСЯЧИ РЕЛИГИЙ, И У КАЖДОЙ СВОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА БОГА И СОТВОРЕНИЕ, ЗНАЧИТ, ОШИБОЧНЫ ВСЕ, КРОМЕ ОДНОЙ. ВЕРА, КОТОРОЙ УЧИЛИ МЕНЯ, НИЧЕМ НЕ ПОДТВЕРДИЛА СВОЮ ИСТИННОСТЬ. НАОБОРОТ, МЕНЯ ПРОСИЛИ ПРОСТО ДОВЕРИТЬСЯ ЕЙ. НО ЕСЛИ ОШИБОЧНЫ ВСЕ РЕЛИГИИ, КРОМЕ ОДНОЙ, ПО ЗАКОНАМ ВЕРОЯТНОСТИ И ЭТА ЕДИНСТВЕННАЯ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ТАКОЙ ЖЕ ЛОЖНОЙ, КАК ОСТАЛЬНЫЕ.

Я НЕ ТОЛЬКО УТРАТИЛ ВЕРУ В БОГА, НО И ПРИШЁЛ К ВЫВОДУ, ЧТО ПОДОБНЫЕ СОМНЕНИЯ И КОЛЕБАНИЯ ДОЛЖНЫ ВОЗНИКАТЬ У ВСЕХ, НЕСМОТРЯ НА АВТОРИТЕТ И УВЕРЕННОСТЬ ПРОПОВЕДНИКОВ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И НЕЛОГИЧНОСТИ В ИХ РАССУЖДЕНИЯХ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОЧЕВИДНЫМИ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕНЯ. ПОСЛЕДНИМ НА ЧАШУ ВЕСОВ УПАЛ ЕЩЁ ОДИН ДОВОД: НЕУЖЕЛИ ЧЕЛОВЕК СТАЛ БЫ ГРЕШИТЬ, ЕСЛИ БЫ ИСКРЕННЕ ВЕРИЛ, ЧТО НА НЕГО СМОТРИТ БОГ? ДОПУСТИМ, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СТАЛ БЫ. А ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ВОРА, СПОСОБНОГО СОВЕРШИТЬ КРАЖУ НА ГЛАЗАХ ПОЛИЦЕЙСКОГО? РАЗУМЕЕТСЯ, НЕТ.

ЕСЛИ БЫ ВСЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЕРИЛИ, ЧТО КАЖДАЯ НАША МЫСЛЬ И ПОСТУПОК ИЗВЕСТНЫ БОГУ, И ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСПОМНИТ О НИХ В СУДНЫЙ ДЕНЬ, ГРЕШНИКОВ НЕ СУЩЕСТВОВАЛО БЫ В ПРИРОДЕ.

А ПОТОМ Я УЗНАЛ О ДАРВИНЕ, КНИГЕ «ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИДОВ» И ТЕОРИИ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА. В ЭТОМ, КАК МНЕ КАЗАЛОСЬ, БЫЛ ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ. СОМНЕНИЯ И ПУТАНИЦА РАЗОМ УЛЕТУЧИЛИСЬ. Я ПОВЕРИЛ, ЧТО БОГА НЕТ И НЕ БЫЛО. ИЗ ПЕРВИЧНОГО БУЛЬОНА, ОБРАЗОВАВШЕГОСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА, КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ ВОЗНИКЛИ ПРОСТЫЕ ОДНОКЛЕТОЧНЫЕ АМЁБОПОДОБНЫЕ СУЩЕСТВА, И ЗА ТРИ МИЛЛИАРДА ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ БЛАГОДАРЯ ЕСТЕСТВЕННОМУ ОТБОРУ РАЗВИЛИСЬ В СЛОЖНЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОРГАНИЗМЫ.

В ТО ВРЕМЯ МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО Я ДОСТИГ ПРОСВЕТЛЕНИЯ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ У МЕНЯ НА ГЛАЗАХ ПОЯВИЛИСЬ ЛОШАДИНЫЕ ШОРЫ — ТЕ САМЫЕ, КОТОРЫЕ ДОЛГИЕ ГОДЫ ОСТАВАЛИСЬ ОПУЩЕННЫМИ. МНОГИЕ СМОТРЯТ НА ПРОТИВОРЕЧИЯ РЕЛИГИОЗНЫХ УЧЕНИЙ СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ ПОТОМУ, ЧТО ИМ ТРУДНО СМИРИТЬСЯ С ОТСУТСТВИЕМ БОГА, А Я ЦЕПЛЯЛСЯ ЗА ТЕОРИЮ ЭВОЛЮЦИИ И ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА ПОТОМУ, ЧТО НИКАК НЕ ЖЕЛАЛ ПРИЗНАТЬ ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ.

ВОТ Я И ЗАТРОНУЛ ВОПРОС РЕЛИГИИ. РАЗРЕШИТЕ СРАЗУ ПОЯСНИТЬ: Я ПРИЗЫВАЮ ВАС НЕ К РЕЛИГИОЗНЫМ УЧЕНИЯМ, А К ВЕРЕ В НЕОСПОРИМЫЙ ФАКТ, КОТОРЫЙ ОЧЕВИДЕН НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ВЕРИТЕ ВЫ В ТВОРЦА ИЛИ НЕТ. ТЕ ИЗ ВАС, КТО ВЕРИТ ВО ВСЕВЫШНЕГО, НАВЕРНЯКА ОПАСАЮТСЯ, ЧТО Я ПОДВЕРГНУ ИЛИ УЖЕ ПОДВЕРГ СОМНЕНИЮ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ. НО ЭТОТ ВЫВОД БЕСКОНЕЧНО ДАЛЁК ОТ ИСТИНЫ. КАК ВОЗНИКЛА ВСЕЛЕННАЯ: БЫЛА СОЗДАНА ВЫСШИМ РАЗУМОМ, КОТОРЫЙ МЫ НАЗЫВАЕМ БОГОМ, ИЛИ ПОЯВИЛАСЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧИСТЕЙШЕГО СОВПАДЕНИЯ? КОЕ-КТО ВОСПРИНИМАЕТ ЭВОЛЮЦИЮ И ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ТЕОРИИ СОТВОРЕНИЯ. И Я КОГДА-ТО ПРИНАДЛЕЖАЛ К ЧИСЛУ ЭТИХ ЛЮДЕЙ. КАК МОЖНО БЫТЬ ТАКИМ ГЛУПЫМ? ДОЛГИЕ ГОДЫ Я ГОРДИЛСЯ СВОИМ ЛОГИЧНЫМ, АНАЛИТИЧЕСКИМ МЫШЛЕНИЕМ БУХГАЛТЕРА-ЭКСПЕРТА. А НА САМОМ ДЕЛЕ МОЙ МОЗГ БЫЛ ПОДОБЕН ГИГАНТСКОМУ МОЛЛЮСКУ В РАКОВИНЕ. Я ОТРИЦАЛ ВЕРУ В ТВОРЦА ПОТОМУ, ЧТО НЕ МОГ ПРОСТО ВЕРИТЬ — МНЕ ТРЕБОВАЛИСЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. НАВЕРНОЕ, Я ПРОСТО БЫЛ СЛЕП, ВЕДЬ ЭТИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ОКРУЖАЛИ МЕНЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ.

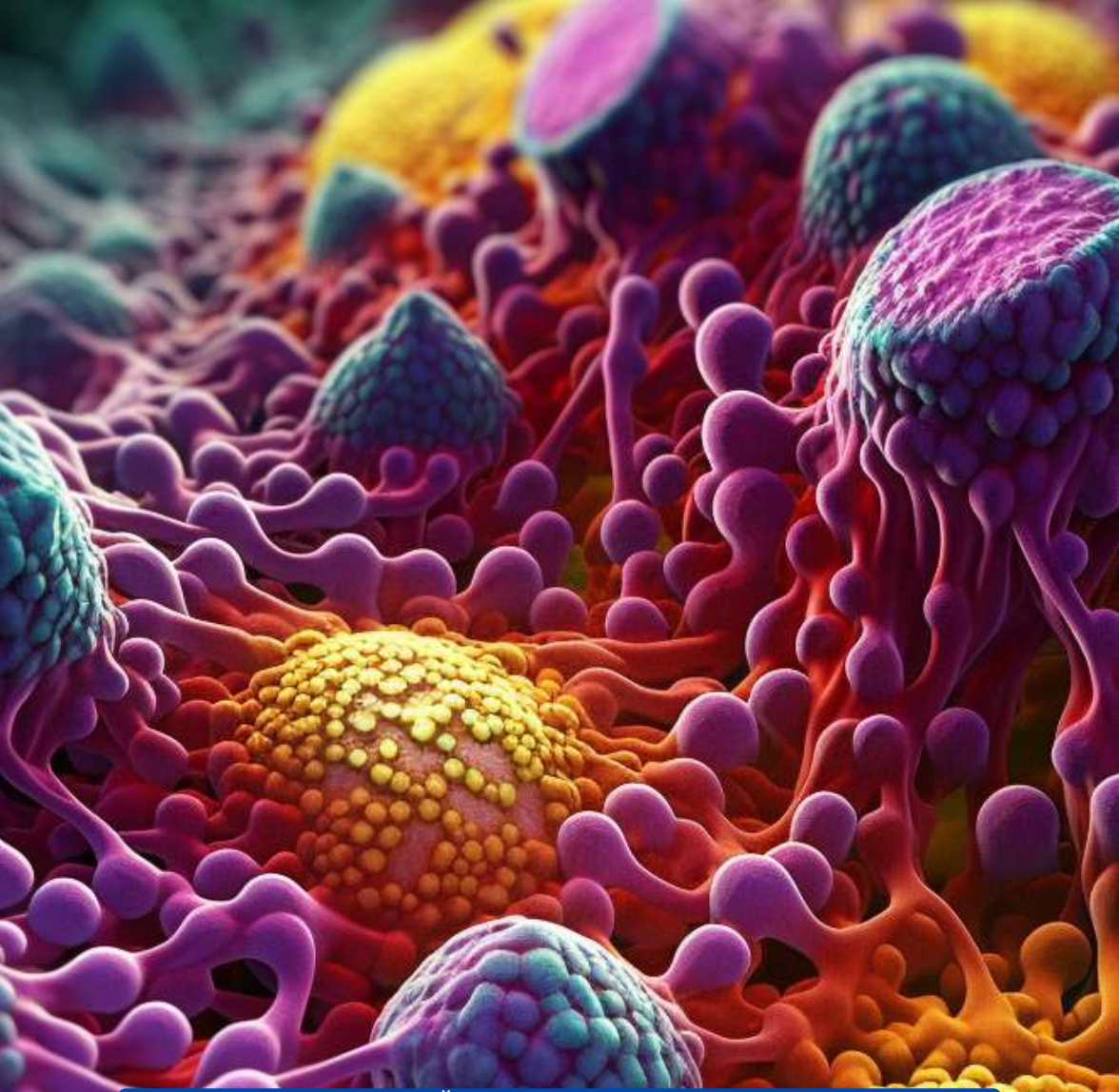
ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ПЕРВЫМ ИЗ ЛЮДЕЙ ОЧУТИЛИСЬ НА ЛУНЕ. И УВИДЕЛИ, ЧТО СРЕДИ ЛУННОЙ ПЫЛИ И СКАЛ ПОБЛЁСКИВАЕТ КОЛЬЦО С БРИЛЛИАНТОМ. О ЧЁМ ВЫ ПОДУМАЕТЕ? «КАКИМ ЧУДОМ СРЕДИ ЭТОГО ХАОСА ВОЗНИКЛО КОЛЬЦО С БРИЛЛИАНТОМ?» ИЛИ «КАК ОНО СЮДА ПОПАЛО?» ВПРОЧЕМ, КОЛЬЦО С КАМНЕМ — ДОВОЛЬНО ПРОСТОЙ ПРЕДМЕТ. НЕ ТРЕБУЕТСЯ ИЗОЩРЕННОЙ ИГРЫ ВООБРАЖЕНИЯ, ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ОНО ВПОЛНЕ МОГЛО ОБРАЗОВАТЬСЯ САМО СОБОЙ, В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ.

А ЕСЛИ БЫ В ПЫЛИ СТОЯЛ ОДИН-ОДИНЁШЕНЕК НОВЫЙ «РОЛЛС-РОЙС»? ВЫ ПОВЕРИЛИ БЫ, ЧТО ОН СОЗДАН РАЗУМНЫМ ТВОРЦОМ, ИЛИ УСОМНИЛИСЬ БЫ ХОТЬ НА СЕКУНДУ? ИЛИ ВЫ ВСЕРЬЁЗ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СТОЛЬ СЛОЖНАЯ, ЗАМЫСЛОВАТАЯ ВЕЩЬ, КАК «РОЛЛС-РОЙС», МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ САМА СОБОЙ? К ТАКОМУ ВЫВОДУ СПОСОБЕН ПРИЙТИ ТОЛЬКО БЕЗНАДЁЖНЫЙ БОЛВАН.

ЕСЛИ ЖЕ ВАМ ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО «РОЛЛС-РОЙС» НА ЛУНЕ ПОЯВИЛСЯ СЛУЧАЙНО, А НЕ ПО ЗАМЫСЛУ ВЫСШЕГО РАЗУМА, ПОЧЕМУ ЖЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО МЕХАНИЗМ, КОТОРЫЙ В МИЛЛИОН РАЗ СЛОЖНЕЕ «РОЛЛС-РОЙСА», МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ В МИРЕ САМ СОБОЙ?

НИКАКОГО ПРОТИВОРЕЧИЯ ЗДЕСЬ Я НЕ УСМАТРИВАЮ. ПОЯВЛЕНИЕ ГИПОТЕТИЧЕСКОГО «РОЛЛС-РОЙСА» НА ЛУНЕ СЛЕДОВАЛО БЫ ПРИПИСАТЬ ТВОРЦУ. ЛЮДИ СУЩЕСТВУЮТ, И МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО МЫ ВОЗНИКЛИ САМИ СОБОЙ, НИЧТОЖНА. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, РАЗУМНО БУДЕТ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО НАС СОТВОРИЛИ.

ЭВОЛЮЦИЯ И ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР — ТОЖЕ НЕОСПОРИМЫЕ ФАКТЫ. НО ОНИ НЕ ПРОТИВОРЕЧАТ ТЕОРИИ СОТВОРЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. «РОЛЛС-РОЙС» ПОЯВИЛСЯ НЕ В ОДИН МИГ, КАК ПО МАНОВЕНИЮ ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКИ. ПОНАДОБИЛИСЬ ТЫСЯЧИ ЛЕТ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ, ДЕЙСТВИЙ МЕТОДОМ ПРОБ И ОШИБОК, ЧТОБЫ ПРОЙТИ ПУТЬ ОТ ИЗОБРЕТЕНИЯ КОЛЕСА ДО СОВРЕМЕННОГО «РОЛЛС-РОЙСА». ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, ЭТОТ ПРОЦЕСС ВО МНОГОМ ПОХОЖ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА ИЗ ДОВОЛЬНО ПРИМИТИВНЫХ ОДНОКЛЕТОЧНЫХ ОРГАНИЗМОВ. ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ИЗ ЕДИНСТВЕННОГО КОЛЕСА ПОЯВИЛИСЬ ТЫСЯЧИ МОДЕЛЕЙ МАШИН, В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ И ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА ВОЗНИКЛО БЕСЧИСЛЕННОЕ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ СУЩЕСТВ. ЭВОЛЮЦИЯ И ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР — НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ И НЕ СОВПАДЕНИЕ. ТВОРЕЦ ЯВНО ПОЛЬЗУЕТСЯ ИМИ, ЧТОБЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОИ ТВОРЕНИЯ. КАК ТАЛАНТЛИВЫЙ ХУДОЖНИК, КОТОРЫЙ РИСУЯ КАРАКУЛИ, СО ВРЕМЕНЕМ НАУЧИЛСЯ СОЗДАВАТЬ ШЕДЕВРЫ.



В ТЕОРИИ, СОГЛАСНО КОТОРОЙ ЛИШЬ ЭВОЛЮЦИИ И ЕСТЕСТВЕННОМУ ОТБОРУ, А НЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ РАЗУМНОГО ТВОРЦА, МЫ ОБЯЗАНЫ ИЗОЩРЁННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ЕСТЬ СЕРЬЁЗНЫЙ ИЗЪЯН. ЭТА ТЕОРИЯ ОПИРАЕТСЯ НА ПОСТУЛАТ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ РАЗВИТИЯ СРАВНИТЕЛЬНО ПРОСТЫХ ОДНОКЛЕТОЧНЫХ, ТАКИХ, КАК АМЁБЫ. НЕСОМНЕННО, ПО СРАВНЕНИЮ СО СЛОЖНЫМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ АМЁБА УСТРОЕНА ПРОСТОВАТО. НО БУДЕМ СРАВНИВАТЬ ИХ СОРАЗМЕРНО: ОДНА КЛЕТКА ДАЛЕКО НЕ ТАК ПРИМИТИВНА. ПРИ ВСЕХ СВОИХ ПОЗНАНИЯХ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ПРОГРЕССЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО НЕ СУМЕЛО СОЗДАТЬ НИ ЕДИНОЙ ЖИВОЙ КЛЕТКИ. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ЧУДОВИЩНУЮ ЭНЕРГИЮ, ВОЗНИКАЮЩУЮ ПРИ РАСЩЕПЛЕНИИ АТОМА. НО ВСЁ РАВНО ЕДИНСТВЕННАЯ КЛЕТКА НЕ ТОЛЬКО В МИЛЛИАРД РАЗ СЛОЖНЕЕ САМОГО СОВРЕМЕННОГО КОСМИЧЕСКОГО КОРАБЛЯ: УЧЁНЫЕ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ МНЕНИЯ, ЧТО В ОДНОЙ КЛЕТКЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА БОЛЬШЕ РАЗУМА, ЧЕМ БЫЛО НАКОПЛЕНО ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ ЗА ВСЮ ЕГО ИСТОРИЮ. КЛЕТКА СОСТОИТ ИЗ МИЛЛИАРДОВ ЭЛЕМЕНТОВ — ЭТО ПОЗВОЛИЛИ УСТАНОВИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ НАШЕЙ МИКРО-ТЕХНОЛОГИИ. НО КТО СКАЗАЛ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ ЭЛЕМЕНТОВ НЕ МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ИЗ ПЯТИДЕСЯТИ МИЛЛИАРДОВ КОМПОНЕНТОВ?

АТОМЫ, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОЯТ КЛЕТКИ, ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НЕКОЕ ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ВОКРУГ ЯДРА ИЗ ПРОТОНОВ И НЕЙТРОНОВ ПО ОРБИТАМ ДВИЖУТСЯ ЭЛЕКТРОНЫ, СЛОВНО ПЛАНЕТЫ ВОКРУГ ЗВЕЗДЫ. МОЖЕТ БЫТЬ, И ЗВЁЗДЫ — ВСЕГО ЛИШЬ КЛЕТКИ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ГАЛАКТИКУ? А ГАЛАКТИКИ — КЛЕТКИ, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ ВСЕЛЕННАЯ? А САМА ВСЕЛЕННАЯ — ЛИШЬ ОДНА КЛЕТКА ОГРОМНОГО ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЙ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ВХОДИТ В СОСТАВ ДРУГОГО, ЕЩЁ БОЛЕЕ ПРЕВОСХОДЯЩЕГО РАЗМЕРАМИ?

БЫЛО ВРЕМЯ, КОГДА ПОДОБНЫЕ МЫСЛИ ОТНОСИЛИ ДАЖЕ НЕ К КАТЕГОРИИ ГИПОТЕЗ, А К ФАНТАСТИКЕ. НО НАУЧНЫЕ ФАКТЫ О СТРОЕНИИ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫМИ МЫ РАСПОЛАГАЕМ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ, ЧТО ЕДИНИЦЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭТО ВЕЩЕСТВО, ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПРОСТРАНСТВА, ГДЕ ПО ОРБИТАМ ВОКРУГ ЦЕНТРАЛЬНОГО ТЕЛА ДВИЖУТСЯ ТЕЛА МЕНЬШЕГО РАЗМЕРА. НЕ НАИВНО ЛИ В ТАКОМ СЛУЧАЕ ПОЛАГАТЬ, ЧТО СТРОЕНИЕ ВЕЩЕСТВА МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ЕГО ЧАСТИЦ? НО ПРИ ЧЁМ ТУТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС? А ВОТ ПРИ ЧЁМ: К КОМУ МНЕ ПРИХОДИЛОСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА НАСТАВЛЕНИЯМИ И АВТОРИТЕТНЫМИ СОВЕТАМИ В ТЕ ГОДЫ, КОГДА Я ВЕРИЛ, ЧТО ТВОРЦА НЕ СУЩЕСТВУЕТ?

МОИМ БОЖЕСТВОМ СТАЛО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. ТОЧНЕЕ, УЧЁНОЕ, СВЕДУЩЕЕ, ОБРАЗОВАННОЕ, ОПЫТНОЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ, ТЕХНИЧЕСКИ РАЗВИТОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. АРГУМЕНТЫ ПРОПОВЕДНИКОВ БЫЛИ НАСТОЛЬКО КАТЕГОРИЧНЫМИ И ВМЕСТЕ С ТЕМ ТАКИМИ ПРОТИВОРЕЧИВЫМИ И НЕЛОГИЧНЫМИ, ЧТО Я ОТВЕРГ ИХ. И СОВЕРШИЛ ДОСАДНУЮ ОШИБКУ: ЗАОДНО ОТВЕРГ И САМУ ИДЕЮ СУЩЕСТВОВАНИЯ ТВОРЦА. ВМЕСТЕ С ВОДОЙ Я ВЫПЛЕСНУЛ И РЕБЁНКА. ДО МЕНЯ НЕ ДОШЛО, ЧТО ДЕЛО НЕ В ИЗЪЯНАХ ТЕОРИИ СОТВОРЕНИЯ, А В ЕЁ ТОЛКОВАНИИ ЛЮДЬМИ, ПРЕТЕНДУЮЩИМИ НА СОКРОВЕННОЕ ЗНАНИЕ.

ИНЫМИ СЛОВАМИ, Я ХОЧУ ПОДЧЕРКНУТЬ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: ОДНИ ЛЮДИ СЧИТАЮТ, ЧТО РОД ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ВОЗНИК СЛУЧАЙНО, САМ ПО СЕБЕ. МНОГИЕ ДРУГИЕ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО НАС СОЗДАЛ ТВОРЕЦ. ЕСТЬ И ТАКИЕ, КОГО ВООБЩЕ НЕ ПОСЕЩАЮТ СОМНЕНИЯ. НО ДАЖЕ САМЫЕ НАБОЖНЫЕ ЛЮДИ НЕ В СИЛАХ ПОЗВОНИТЬ ТВОРЦУ И СПРОСИТЬ, ЧЕМ ОН РЕКОМЕНДУЕТ НАМ ПИТАТЬСЯ. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОСТАВИЛО ДАЛЕКО ПОЗАДИ СВОИХ СОПЕРНИКОВ, А В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ДОБИЛОСЬ НЕСЛЫХАННОГО НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА. СТОИТ ЛИ УДИВЛЯТЬСЯ, ЧТО ЗА СОВЕТАМИ МЫ ОБРАЩАЕМСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ-ЛЮДЯМ? РАЗВЕ У НАС ЕСТЬ ВЫБОР?

К СЧАСТЬЮ, ВЫБОР У НАС ИМЕЕТСЯ. МЫ МОЖЕМ СЛЕДОВАТЬ НАСТАВЛЕНИЯМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, КАК ЭТО ДЕЛАЮТ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ. НАВЕРНОЕ, ВАМ УЖЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я ПРОТИВОРЕЧУ САМОМУ СЕБЕ: СНАЧАЛА ГОВОРЮ О ЯВНОМ ПРЕВОСХОДСТВЕ ЧЕЛОВЕКА НАД БЛИЖАЙШИМИ СОПЕРНИКАМИ И ТУТ ЖЕ НАМЕКАЮ, ЧТО МЫ МОЖЕМ МНОГОМУ ПОУЧИТЬСЯ У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ. И НЕ ПРОСТО НАМЕКАЮ — КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАЯВЛЯЮ. ПОСКОЛЬКУ МЫ — САМЫЕ РАЗВИТЫЕ ОБИТАТЕЛИ ПЛАНЕТЫ И В БОЛЬШИНСТВЕ СВОЁМ СЧИТАЕМ, ЧТО ЛИНИИ ПРЯМОЙ СВЯЗИ С ТВОРЦОМ У НАС НЕТ, МЫ ВОЗГОРДИЛИСЬ И ТЕПЕРЬ ЧТИМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО КАК БОГА — ТОЧНЕЕ, УЧЁНОЕ, СВЕДУЩЕЕ, ОБРАЗОВАННОЕ, ОПЫТНОЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ, ТЕХНИЧЕСКИ РАЗВИТОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО.

ДА, ВОЗМОЖНО, МЫ И ВПРАВДУ ВОЗГОРДИЛИСЬ, НО РАЗВЕ ЭТО МЕШАЕТ НАМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ТВОРЕНИЕ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, СОХРАНИТЬ ГОСПОДСТВО СРЕДИ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ? В ТОМ-ТО И БЕДА, ЧТО БОЛЬШЕ МЫ ЭТОГО НЕ ДЕЛАЕМ.

НАОБОРОТ, ВО МНОГИХ ОТНОШЕНИЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ И В ПИТАНИИ, МЫ ОТКРОВЕННО ИДЁМ НА КОНФЛИКТ С МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ.

ПОЭТОМУ, НАМ ПРОСТО НЕОБХОДИМО ПОДВЕРГАТЬ СОМНЕНИЮ СОВЕТЫ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ ЭКСПЕРТОВ. ДАВАЙТЕ ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ О НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЯ САМЫХ РАЗУМНЫХ ОБИТАТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ!

7. САМЫЕ РАЗУМНЫЕ ОБИТАТЕЛИ ПЛАНЕТЫ

МЫ НАУЧИЛИСЬ ДЕЛАТЬ БОМБЫ, КОТОРЫХ ХВАТИТ, ЧТОБЫ УНИЧТОЖИТЬ МНОЖЕСТВО ТАКИХ ПЛАНЕТ, КАК ЗЕМЛЯ. ЧЕМ МЫ ОПРАВДЫВАЛИ ИХ ИЗОБРЕТЕНИЕ? ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ ВОЙНАМ. ЗНАЧИТ, ВОЙНЫ В КОРЕЕ, ВЬЕТНАМЕ, ПЕРСИДСКОМ ЗАЛИВЕ, НА ФОЛКЛЕНДСКИХ ОСТРОВАХ, В ЮГОСЛАВИИ И ТАК ДАЛЕЕ — ВСЕГО ЛИШЬ ФИКЦИЯ, ПЛОДЫ НАШЕГО ВООБРАЖЕНИЯ. ДА, НО НЕ МОГЛИ ЖЕ МЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИХ С ПОМОЩЬЮ БОМБЫ: БОМБА УНИЧТОЖИЛА БЫ НЕ ТОЛЬКО НАС САМИХ, НО И ВСЕ ЖИВОЕ НА ПЛАНЕТЕ. МЫ ИЗГОТОВИЛИ ОРУЖИЕ СУДНОГО ДНЯ, НЕСПОСОБНОЕ ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ ЕДИНСТВЕННУЮ ФУНКЦИЮ. СТОИЛО ЛИ ВООБЩЕ ИЗОБРЕТАТЬ БОМБУ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОТОРОЙ МЫ НЕ РИСКУЕМ? НИКАКИХ ПРОБЛЕМ ОНА НЕ РЕШИЛА, ТОЛЬКО СОЗДАЛА НОВЫЕ. И ДАЖЕ ЕСЛИ МЫ УСПЕШНО ЛИКВИДИРУЕМ ВСЕ ЗАПАСЫ ЭТОГО ОРУЖИЯ, ВОЗМОЖНО ЛИ УНИЧТОЖИТЬ ЗНАНИЕ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ЕГО ЗАНОВО, И ПОМЕШАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ЭТОГО ЗНАНИЯ?

ЕСЛИ МЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УМНЫ И ЦИВИЛИЗОВАННЫ, ПОЧЕМУ МЫ НЕ НАШЛИ ДРУГОЙ, БОЛЕЕ ПРОСТОЙ МЕТОД ИЗБЕГАТЬ ВОЙН И НЕ ГУБИТЬ ПРИ ЭТОМ ПЛАНЕТУ? НЕСОМНЕННО, САМЫЙ ЛЁГКИЙ СПОСОБ ПРЕКРАТИТЬ ВСЕ ВОЙНЫ, НЕ РАЗВЯЗЫВАТЬ ИХ.

А ТЕПЕРЬ ЗАДУМАЕМСЯ О ДРУГИХ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ ЦИВИЛИЗАЦИИ: КАТАСТРОФИЧЕСКИХ МАСШТАБАХ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПЛАНЕТЫ, УНИЧТОЖЕНИИ НАШЕЙ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ, ИСТОЩЕНИИ МИНЕРАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЗЕМЛИ, ПЕРЕНАСЕЛЁННОСТИ, ИСТРЕБЛЕНИИ РЫБ И ЗВЕРЕЙ, ПРЕВРАЩЕНИИ ПЛОДОРОДНОЙ ЗЕМЛИ В ПУСТЫНЮ, БЕЗРАБОТИЦЕ, НАРКОТИКАХ И БЕЗНАКАЗАННОМ НАСИЛИИ.

СКОЛЬКО РАЗ ВЫ СЛЫШАЛИ, ЧТО РАСПОЯСАВШИЕСЯ ФУТБОЛЬНЫЕ ФАНАТЫ ВЕДУТ СЕБЯ, КАК ЖИВОТНЫЕ? ТАКОВЫ ИСКАЖЁННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА О ДИКИХ ЗВЕРЯХ. В ПРИРОДЕ ЖИВОТНЫЕ ТАК СЕБЯ НЕ ВЕДУТ. ОНИ УБИВАЮТ ТОЛЬКО РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ, И ДАЖЕ ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ РЕДКО УБИВАЮТ СЕБЕ ПОДОБНЫХ.

ВЫ, ДОЛЖНО БЫТЬ, СЛЫШАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ЛИСА ЗАБЕРЁТСЯ В КУРЯТНИК, ОНА НЕ УСПОКОИТСЯ, ПОКА НЕ ПЕРЕДУШИТ ВСЕХ КУР ДО ЕДИНОЙ. НО ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ ПОПИРАЕТ НЕ ЛИСА, А ЧЕЛОВЕК. ЭТО ОН СТАВИТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ДОБЫЧУ ЛИСЫ В НЕЕСТЕСТВЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА.

ЕСЛИ ЛИСЕ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ ПОПАДЁТСЯ СТАЙКА КУР, ВРЯД ЛИ ЕЙ УДАСТСЯ ПОЙМАТЬ БОЛЬШЕ ОДНОЙ ИЗ НИХ. А ЧЕЛОВЕК ЛИШАЕТ ДОБЫЧУ ВОЗМОЖНОСТИ СБЕЖАТЬ. ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО ЛИСЫ. ВЫ СТРЕМИЛИСЬ ЛИШЬ К ОДНОМУ — СХВАТИТЬ ОДНУ ИЗ КУР И ПОТИХОНЬКУ УЛИЗНУТЬ НЕЗАМЕЧЕННОЙ, А ТУТ ПОДНЯЛСЯ ШУМ. И ДАЖЕ ЕСЛИ ЛИСА УБЬЁТ ВСЮ ПТИЦУ В КУРЯТНИКЕ, СЪЕДАТЬ ЕЁ ДО ПОСЛЕДНЕГО ЦЫПЛЁНКА ОНА НЕ СТАНЕТ! ТОЛЬКО РАЗУМНЫЕ, ЦИВИЛИЗОВАННЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА УБИВАЮТ И КАЛЕЧАТ ДРУГ ДРУГА ПО ПРИЧИНАМ, НЕ ПОДДАЮЩИМСЯ НИКАКОЙ ЛОГИКЕ!

НАВЕРНОЕ, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО Я РАЗГЛЯДЫВАЮ ЛИШЬ ОДНУ СТОРОНУ МЕДАЛИ. НЕЛЬЗЯ ЖЕ ОТРИЦАТЬ ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ! А Я ИХ И НЕ ОТРИЦАЮ. Я УБЕЖДЁН: ЭТИ ДОСТИЖЕНИЯ ПОТОМУ КАЖУТСЯ НАМ НАСТОЛЬКО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ, ЧТО МЫ ЗАБЫВАЕМ ПРО ТО, ЧТО И БОЛЕЗНИ, К ИСКОРЕНЕНИЮ КОТОРЫХ МЫ СТРЕМИМСЯ, ТАКЖЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЦИВИЛИЗАЦИИ. ТАК ЛЕННИ ИЗ ПОВЕСТИ СТЕЙНБЕКА «О МЫШАХ И ЛЮДЯХ» БЫЛ НАСТОЛЬКО БЛАГОДАРЕН ДЖОРДЖУ, КОТОРЫЙ НЕ ДАЛ ЕМУ УТОНУТЬ, ЧТО СОВСЕМ ЗАБЫЛ, ЧТО ТОНУТЬ НАЧАЛ ПО ВИНЕ ТОГО ЖЕ ДЖОРДЖА.

ЕСЛИ МЫ НАСТОЛЬКО УМНЫ, ПОЧЕМУ ЖЕ ТОЛЬКО МЫ (И ОДОМАШНЕННЫЕ НАМИ ЖИВОТНЫЕ) УМИРАЕМ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ОТ ПРОЯВЛЕНИЙ АГРЕССИИ НАШИХ СОРОДИЧЕЙ? ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РЕДКО УМИРАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ЕСЛИ НЕ СЧИТАТЬ БОЛЕЗНЕЙ ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

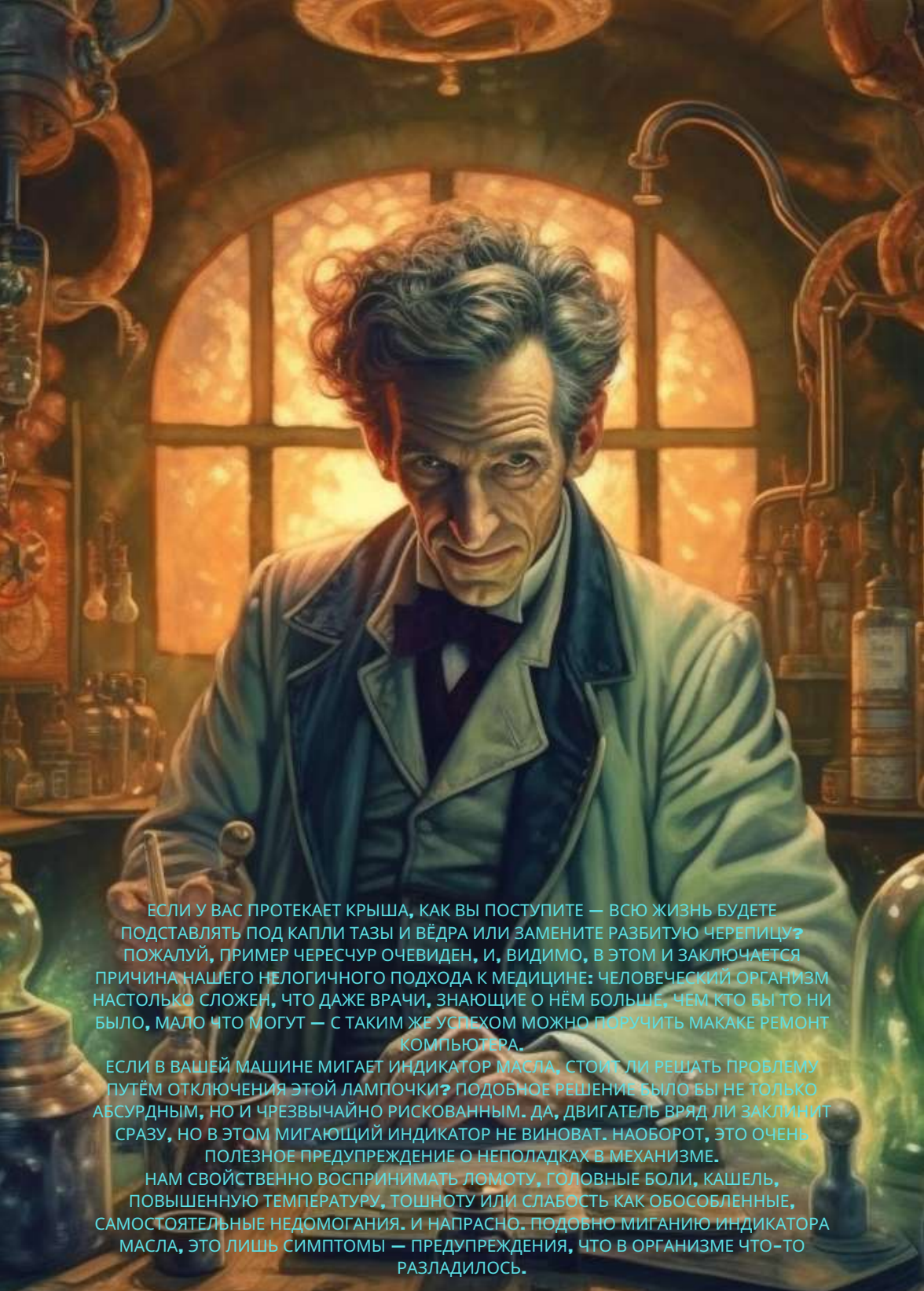
ЗА ПОСЛЕДНИЕ СТО ЛЕТ НАШИ ЗНАНИЯ О СТРОЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА НЕИЗМЕРИМО УЛУЧШИЛИСЬ. МЫ НАУЧИЛИСЬ ПЕРЕСАЖИВАТЬ ОРГАНЫ, ДОБИЛИСЬ ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНЫХ УСПЕХОВ В ОБЛАСТИ ГЕННОЙ ИНЖЕНЕРИИ. НО ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ В ЭТИХ СФЕРАХ ПРИЗНАЮТСЯ: ЧЕМ ГЛУБЖЕ ОНИ ПРОНИКАЮТ В ТАЙНЫ УСТРОЙСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ТЕМ ОТЧЁТЛИВЕЕ ПОНИМАЮТ, КАК МАЛО МЫ ЗНАЕМ О РАБОТЕ ЭТОГО УДИВИТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА. СЛИШКОМ ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО НАШИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ПОЗНАНИЯ СОЗДАЮТ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ, НЕЖЕЛИ РЕШАЮТ.

ИНТЕРЕСНО, ПОЧЕМУ МОЯ КОШКА ПЬЁТ ВОДУ ИЗ ПРУДА И ПРЕКРАСНО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ, А МНЕ ДОСТАТОЧНО В ПРАЗДНИК ПОЛОЖИТЬ ЛЬДА В СВОЙ СТАКАН, ЧТОБЫ ЗАРАБОТАТЬ ЖЕСТОКОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА? ПОЧЕМУ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ УМЕЮТ НЕ ТОЛЬКО ВСТАВАТЬ НА НОГИ, НО И БЕГАТЬ, А ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ МЛАДЕНЦЫ СОХРАНЯЮТ НЕПОДВИЖНОСТЬ МЕСЯЦАМИ?

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ЗАНИМАЕТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОИСКОМ ЧУДОДЕЙСТВЕННОЙ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ПОРОШКА, СНИМАЮЩЕГО ТОТ ИЛИ ИНОЙ СИМПТОМ.

ДОЛГИЕ ГОДЫ МЕНЯ МУЧАЛИ ЗАПОРЫ. И НЕУДИВИТЕЛЬНО. С САМОГО РОЖДЕНИЯ НАМ ВДАЛБЛИВАЮТ, ЧТО БОЛЕЗНИ И НЕДОМОГАНИЯ СОВЕРШЕННО ЕСТЕСТВЕННЫ. ОТ НАС ЖДУТ ВЕТРЯНОЙ ОСПЫ, КОРИ, КОКЛЮША, ПРОСТУД И ГРИППОВ, НЕСВАРЕНИЙ, ЗАПОРОВ, ДИАРЕИ И ТАК ДАЛЕЕ, И ТОМУ ПОДОБНОЕ. ЭТО НОРМАЛЬНО. ВРАЧ ПРОПИШЕТ ЛЕКАРСТВО И ВЫЛЕЧИТ НАС. МОЙ ВРАЧ ПРОПИСЫВАЛ МНЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ, И ПРОБЛЕМА ЗАПОРОВ РЕШАЛАСЬ ЗА СЧИТАННЫЕ ДНИ.

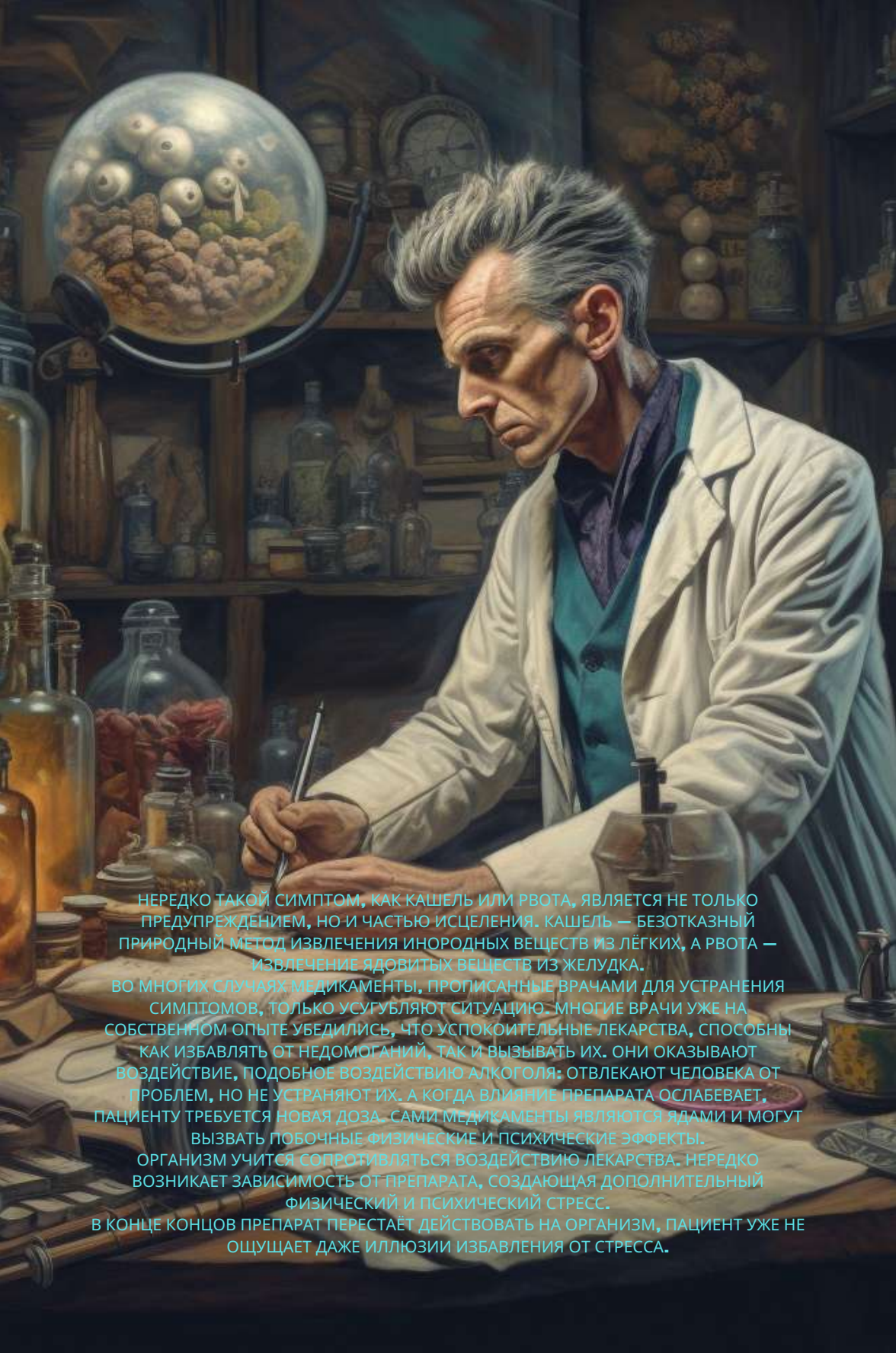
НО НЕУЖЕЛИ ВЫ И ВПРАВДУ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ТАКОЙ ЗАМЫСЛОВАТЫЙ МЕХАНИЗМ, КАК ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО, ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ТЕРПЕТЬ ЗАПОРЫ? ВСПОМНИТЕ О СЛОЖНОМ УСТРОЙСТВЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ТРИЛЛИОНОВ КЛЕТОК. РАЗВЕ ОНИ СОЗДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СО ВРЕМЕНЕМ СТАТЬ РАКОВЫМИ? ПОЧЕМУ ВРАЧ НЕ ОБЪЯСНИЛ, ЧТО МОИ ЗАПОРЫ — СЛЕДСТВИЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ? ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ В ЖИЗНИ НАМ СВОЙСТВЕННО РЕШАТЬ ПУТЁМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ИСТОЧНИК ПРОБЛЕМЫ, А НЕ ЧЕРЕЗ ОБЛЕГЧЕНИЕ ЕЁ СИМПТОМОВ.



ЕСЛИ У ВАС ПРОТЕКАЕТ КРЫША, КАК ВЫ ПОСТУПИТЕ — ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕТЕ ПОДСТАВЛЯТЬ ПОД КАПЛИ ТАЗЫ И ВЁДРА ИЛИ ЗАМЕНИТЕ РАЗБИТУЮ ЧЕРЕПИЦУ? ПОЖАЛУЙ, ПРИМЕР ЧЕРЕСЧУР ОЧЕВИДЕН, И, ВИДИМО, В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИЧИНА НАШЕГО НЕЛОГИЧНОГО ПОДХОДА К МЕДИЦИНЕ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ НАСТОЛЬКО СЛОЖЕН, ЧТО ДАЖЕ ВРАЧИ, ЗНАЮЩИЕ О НЁМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КТО БЫ ТО НИ БЫЛО, МАЛО ЧТО МОГУТ — С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ МОЖНО ПОРУЧИТЬ МАКАКЕ РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРА.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ МАШИНЕ МИГАЕТ ИНДИКАТОР МАСЛА, СТОИТ ЛИ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМУ ПУТЁМ ОТКЛЮЧЕНИЯ ЭТОЙ ЛАМПОЧКИ? ПОДОБНОЕ РЕШЕНИЕ БЫЛО БЫ НЕ ТОЛЬКО АБСУРДНЫМ, НО И ЧРЕЗВЫЧАЙНО РИСКОВАННЫМ. ДА, ДВИГАТЕЛЬ ВРЯД ЛИ ЗАКЛИНИТ СРАЗУ, НО В ЭТОМ МИГАЮЩИЙ ИНДИКАТОР НЕ ВИНОВАТ. НАОБОРОТ, ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О НЕПОЛАДКАХ В МЕХАНИЗМЕ.

НАМ СВОЙСТВЕННО ВОСПРИНИМАТЬ ЛОМОТУ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, КАШЕЛЬ, ПОВЫШЕННУЮ ТЕМПЕРАТУРУ, ТОШНОТУ ИЛИ СЛАБОСТЬ КАК ОБОСОБЛЕННЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ НЕДОМОГАНИЯ. И НАПРАСНО. ПОДОБНО МИГАНИЮ ИНДИКАТОРА МАСЛА, ЭТО ЛИШЬ СИМПТОМЫ — ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ ЧТО-ТО РАЗЛАДИЛОСЬ.

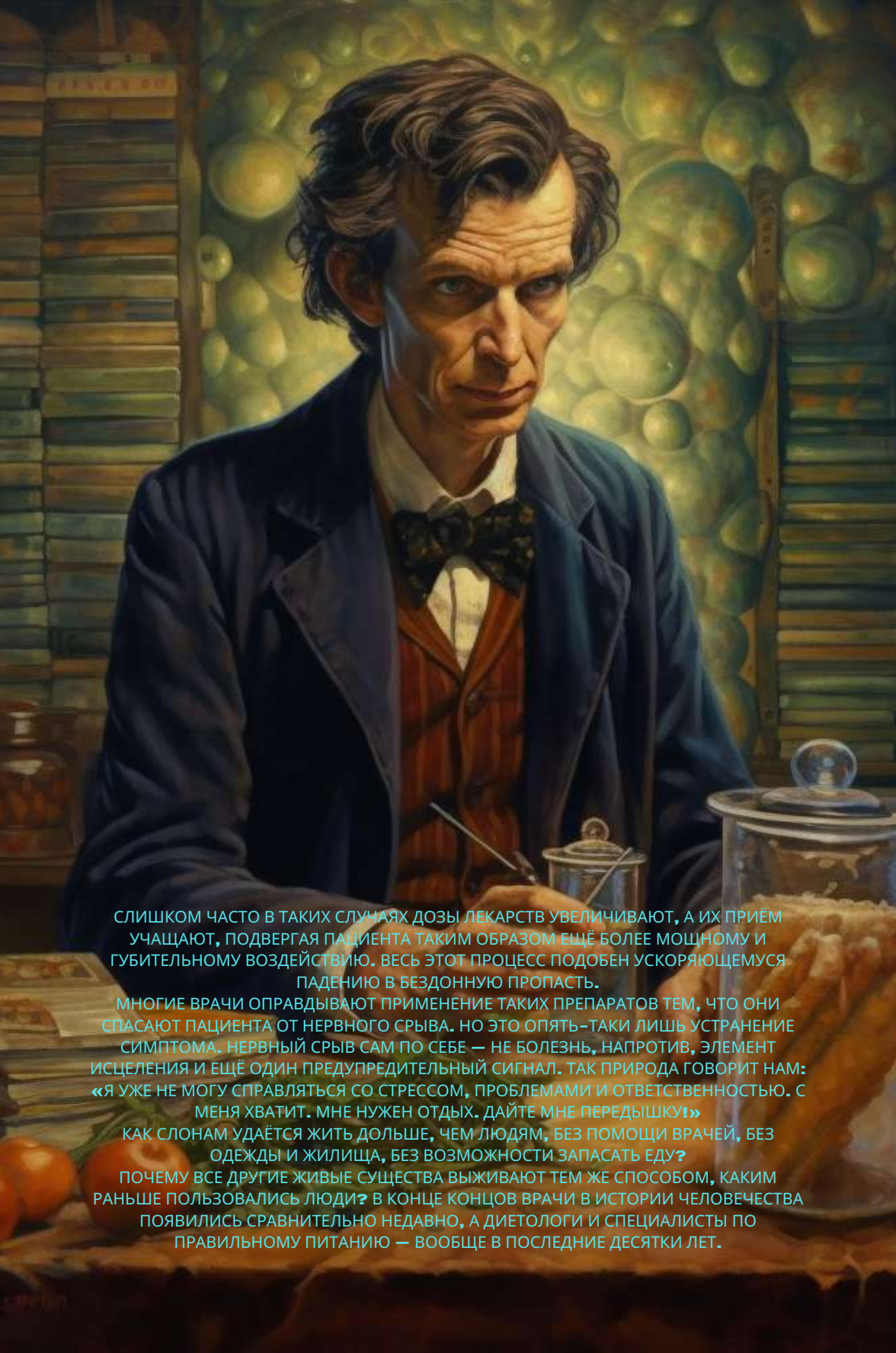


НЕРЕДКО ТАКОЙ СИМПТОМ, КАК КАШЕЛЬ ИЛИ РВОТА, ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ, НО И ЧАСТЬЮ ИСЦЕЛЕНИЯ. КАШЕЛЬ — БЕЗОТКАЗНЫЙ ПРИРОДНЫЙ МЕТОД ИЗВЛЕЧЕНИЯ ИНОРОДНЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ ЛЁГКИХ, А РВОТА — ИЗВЛЕЧЕНИЕ ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ ЖЕЛУДКА.

ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ МЕДИКАМЕНТЫ, ПРОПИСАННЫЕ ВРАЧАМИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ СИМПТОМОВ, ТОЛЬКО УСУГУБЛЯЮТ СИТУАЦИЮ. МНОГИЕ ВРАЧИ УЖЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ УБЕДИЛИСЬ, ЧТО УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА, СПОСОБНЫ КАК ИЗБАВЛЯТЬ ОТ НЕДОМОГАНИЙ, ТАК И ВЫЗЫВАТЬ ИХ. ОНИ ОКАЗЫВАЮТ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ПОДОБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЮ АЛКОГОЛЯ: ОТВЛЕКАЮТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПРОБЛЕМ, НО НЕ УСТРАНЯЮТ ИХ. А КОГДА ВЛИЯНИЕ ПРЕПАРАТА ОСЛАБЕВАЕТ, ПАЦИЕНТУ ТРЕБУЕТСЯ НОВАЯ ДОЗА. САМИ МЕДИКАМЕНТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ЯДАМИ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПОБОЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ.

ОРГАНИЗМ УЧИТСЯ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ЛЕКАРСТВА. НЕРЕДКО ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПРЕПАРАТА, СОЗДАЮЩАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХИЧЕСКИЙ СТРЕСС.

В КОНЦЕ КОНЦОВ ПРЕПАРАТ ПЕРЕСТАЁТ ДЕЙСТВОВАТЬ НА ОРГАНИЗМ, ПАЦИЕНТ УЖЕ НЕ ОЩУЩАЕТ ДАЖЕ ИЛЛЮЗИИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА.



СЛИШКОМ ЧАСТО В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ДОЗЫ ЛЕКАРСТВ УВЕЛИЧИВАЮТ, А ИХ ПРИЁМ УЧАЩАЮТ, ПОДВЕРГАЯ ПАЦИЕНТА ТАКИМ ОБРАЗОМ ЕЩЁ БОЛЕЕ МОЩНОМУ И ГУБИТЕЛЬНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ. ВЕСЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС ПОДОБЕН УСКОРЯЮЩЕМУСЯ ПАДЕНИЮ В БЕЗДОННУЮ ПРОПАСТЬ.

МНОГИЕ ВРАЧИ ОПРАВДЫВАЮТ ПРИМЕНЕНИЕ ТАКИХ ПРЕПАРАТОВ ТЕМ, ЧТО ОНИ СПАСАЮТ ПАЦИЕНТА ОТ НЕРВНОГО СРЫВА. НО ЭТО ОПЯТЬ-ТАКИ ЛИШЬ УСТРАНЕНИЕ СИМПТОМА. НЕРВНЫЙ СРЫВ САМ ПО СЕБЕ — НЕ БОЛЕЗНЬ, НАПРОТИВ, ЭЛЕМЕНТ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЕЩЁ ОДИН ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ СИГНАЛ. ТАК ПРИРОДА ГОВОРИТ НАМ: «Я УЖЕ НЕ МОГУ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ПРОБЛЕМАМИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ. С МЕНЯ ХВАТИТ. МНЕ НУЖЕН ОТДЫХ. ДАЙТЕ МНЕ ПЕРЕДЫШКУ!»

КАК СЛОНАМ УДАЁТСЯ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДЯМ, БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ, БЕЗ ОДЕЖДЫ И ЖИЛИЩА, БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАПАСАТЬ ЕДУ?

ПОЧЕМУ ВСЕ ДРУГИЕ ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА ВЫЖИВАЮТ ТЕМ ЖЕ СПОСОБОМ, КАКИМ РАНЬШЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ЛЮДИ? В КОНЦЕ КОНЦОВ ВРАЧИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ПОЯВИЛИСЬ СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО, А ДИЕТОЛОГИ И СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ — ВООБЩЕ В ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТКИ ЛЕТ.

МЕТОДЫ РАБОТЫ, КОТОРЫЕ ВРАЧИ ПРАКТИКОВАЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ СТО ЛЕТ НАЗАД, СЕЙЧАС МЫ УЖЕ СЧИТАЕМ ВАРВАРСКИМИ. А ВЕДЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ПРИСПОСОБЛЕН ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ НА ПЛАНЕТЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КАКОЙ БЫ ТО НИ БЫЛО ДРУГОЙ. ВСЕ ФУНКЦИИ, ДОСТАВШИЕСЯ НАМ ОТ ПРИРОДЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ, — НЕВАЖНО, НРАВИТСЯ НАМ ЭТО ИЛИ НЕТ, И САМЫМ МОЩНЫМ ОРУЖИЕМ ДЛЯ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЯМИ ЯВЛЯЕТСЯ НАША ИММУННАЯ СИСТЕМА. КОГДА МЫ УСТРАНЯЕМ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ, НО НЕ ЕЁ ПРИЧИНУ, МЫ ТАКЖЕ ГАСИМ ПОСТУПАЮЩИЕ В МОЗГ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ СПРОВОЦИРОВАЛИ БЫ УСИЛЕННУЮ РАБОТУ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО СУДНО, НА КОТОРОМ ВЫ ПЛЫЛИ, ПОТЕРПЕЛО КРУШЕНИЕ. ПИЛОТ ВЕРТОЛЁТА ЗАМЕЧАЕТ КОСТЁР, КОТОРЫЙ ВЫ РАЗВЕЛИ, ЧТОБЫ ПОДАТЬ СИГНАЛ БЕДСТВИЯ, ТУШИТ ЕГО И РАДОСТНО УЛЕТАЕТ НА БАЗУ, ДУМАЯ: «ВОТ И НЕТ ПРОБЛЕМЫ». ПО-ВАШЕМУ, СРАВНЕНИЕ НАДУМАННОЕ? НО ИМЕННО ТАК МЫ ПОСТУПАЕМ, РАСПРАВЛЯЯСЬ НЕ С БОЛЕЗНЬЮ, А С ЕЁ СИМПТОМОМ. НАВЕРНОЕ, ВЫ СЧИТАЕТЕ МОИ НАПАДКИ НА СОВРЕМЕННУЮ ЦИВИЛИЗАЦИЮ ЛИЦЕМЕРНЫМИ. ДУМАЕТЕ, Я ГОРАЗДО ОХОТНЕЕ ЖИЛ БЫ В ГЛИНОБИТНОЙ ХИЖИНЕ СРЕДИ БОЛОТ? ОШИБАЕТЕСЬ.

НО НАЛОГИ, ДЕКЛАРАЦИИ ПО НЕДВИЖИМОСТИ, ЕЖЕДНЕВНУЮ ТРАТУ ВРЕМЕНИ В ПРОБКАХ НА ЗАГАЗОВАННЫХ УЛИЦАХ И НЕОБХОДИМОСТЬ ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ ТОРЧАТЬ В КОНТОРЕ Я ОХОТНО ПРОМЕНЯЛ БЫ НА БРЕВЕНЧАТУЮ ИЗБУШКУ НА ОПУШКЕ ЛЕСА С БОГАТОЙ ФЛОРОЙ И ФАУНОЙ У ЧИСТОГО ГОЛУБОГО ОЗЕРА, КИШАЩЕГО РЫБОЙ.

НЕСОМНЕННО, ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ДОБИЛОСЬ КОЛОССАЛЬНОГО ПРОГРЕССА В КОММУНИКАЦИИ, ДОБЫВАНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩИ. НО ЧТО В ЭТОМ ТОЛКУ, ЕСЛИ ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ЗНАНИЯ И СОХРАНЁННАЯ ПИЩА ВРЕДНЫ ДЛЯ НАС? ЕСЛИ НАША ЦИВИЛИЗАЦИЯ ПРЕУСПЕВАЕТ, ПОЧЕМУ ИЗ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ, КОТОРЫМ ИНСТИНКТЫ ПРЕДПИСЫВАЮТ ВЫЖИВАТЬ, ТОЛЬКО МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ НАСТОЛЬКО НЕСЧАСТНЫМИ, ЧТО ПОРОЙ КОНЧАЕМ ЖИЗНЬ САМОУБИЙСТВОМ? В ЦАРСТВЕ ЖИВОТНЫХ САМОУБИЙСТВА НЕИЗВЕСТНЫ.

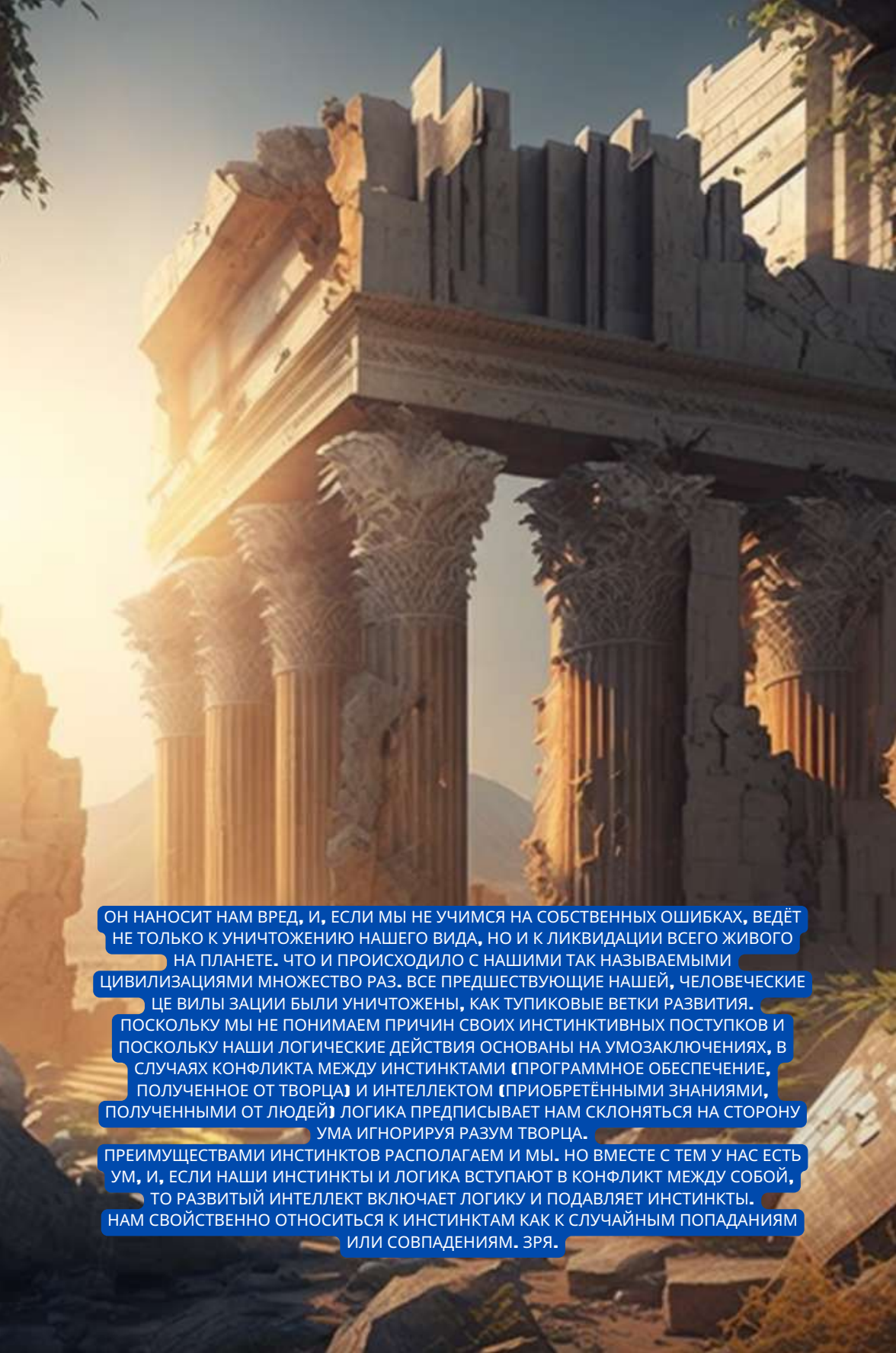
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ — НА САМОМ ДЕЛЕ УДИВИТЕЛЬНАЯ МАШИНА. НО КАКОЙ БЫ ЧУДЕСНОЙ ОНА НИ БЫЛА, ОНА ОБЛАДАЕТ СЕРЬЁЗНЫМ ИЗЪЯНОМ. И НАМ НЕОБХОДИМО ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ЭТО ЗА ИЗЪЯН УДИВИТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА

8. ИЗЪЯН УДИВИТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА

РАЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СТАНЕТ ОСПАРИВАТЬ УТВЕРЖДЕНИЕ, СОГЛАСНО КОТОРОМУ ЛЮДИ ОБЯЗАНЫ СВОИМ ПРЕВОСХОДСТВОМ В СФЕРЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА ОБЛАДАЮТ НЕ ТОЛЬКО ИНСТИНКТАМИ, НО И СПОСОБНОСТЬЮ ЗАПОМИНАТЬ ОПЫТ ПРОШЛОГО И ДЕДУКТИВНЫМ ПУТЁМ ПРИМЕНЯТЬ НАКОПЛЕННЫЕ ЗНАНИЯ К РАЗЛИЧНЫМ СИТУАЦИЯМ. ЭТА СПОСОБНОСТЬ ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ И ПЕРЕДАВАТЬ ЗНАНИЯ НЕ ТОЛЬКО ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ, НО И МЕЖДУ НАРОДАМИ, ЯЗЫКАМИ И КУЛЬТУРАМИ, ПОЗВОЛИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ РОДУ ОСТАВИТЬ СОПЕРНИКОВ ДАЛЕКО ПОЗАДИ — НАСТОЛЬКО, ЧТО МЫ УВЕРОВАЛИ, БУДТО РАСПОРЯЖАЕМСЯ СОБСТВЕННОЙ СУДЬБОЙ.

ОСНОВНОЕ ОТЛИЧИЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ ДРУГИХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО В ЖИЗНИ ЖИВОТНЫХ ПРЕОБЛАДАЮТ ИНСТИНКТЫ (ПРОГРАММЫ ПОВЕДЕНИЯ НАПИСАННЫЕ ТВОРЦОМ).

В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ИЗЪЯН НАШЕГО МЕХАНИЗМА.



ОН НАНОСИТ НАМ ВРЕД, И, ЕСЛИ МЫ НЕ УЧИМСЯ НА СОБСТВЕННЫХ ОШИБКАХ, ВЕДЁТ НЕ ТОЛЬКО К УНИЧТОЖЕНИЮ НАШЕГО ВИДА, НО И К ЛИКВИДАЦИИ ВСЕГО ЖИВОГО НА ПЛАНЕТЕ. ЧТО И ПРОИСХОДИЛО С НАШИМИ ТАК НАЗЫВАЕМЫМИ ЦИВИЛИЗАЦИЯМИ МНОЖЕСТВО РАЗ. ВСЕ ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ НАШЕЙ, ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕ ВИЛЫ ЗАЦИИ БЫЛИ УНИЧТОЖЕНЫ, КАК ТУПИКОВЫЕ ВЕТКИ РАЗВИТИЯ.

ПОСКОЛЬКУ МЫ НЕ ПОНИМАЕМ ПРИЧИН СВОИХ ИНСТИНКТИВНЫХ ПОСТУПКОВ И ПОСКОЛЬКУ НАШИ ЛОГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ОСНОВАНЫ НА УМОЗАКЛЮЧЕНИЯХ, В СЛУЧАЯХ КОНФЛИКТА МЕЖДУ ИНСТИНКТАМИ (ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПОЛУЧЕННОЕ ОТ ТВОРЦА) И ИНТЕЛЛЕКТОМ (ПРИОБРЕТЁННЫМИ ЗНАНИЯМИ, ПОЛУЧЕННЫМИ ОТ ЛЮДЕЙ) ЛОГИКА ПРЕДПИСЫВАЕТ НАМ СКЛОНЯТЬСЯ НА СТОРОНУ УМА ИГНОРИРУЯ РАЗУМ ТВОРЦА.

ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ИНСТИНКТОВ РАСПОЛАГАЕМ И МЫ. НО ВМЕСТЕ С ТЕМ У НАС ЕСТЬ УМ, И, ЕСЛИ НАШИ ИНСТИНКТЫ И ЛОГИКА ВСТУПАЮТ В КОНФЛИКТ МЕЖДУ СОБОЙ, ТО РАЗВИТЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ВКЛЮЧАЕТ ЛОГИКУ И ПОДАВЛЯЕТ ИНСТИНКТЫ.

НАМ СВОЙСТВЕННО ОТНОСИТЬСЯ К ИНСТИНКТАМ КАК К СЛУЧАЙНЫМ ПОПАДАНИЯМ ИЛИ СОВПАДЕНИЯМ. ЗРЯ.

ЭТО ИТОГ ТРЁХ МИЛЛИАРДОВ ЛЕТ ЭКСПЕРИМЕНТОВ — НЕ ПОСТРОЕНИЯ ТЕОРИЙ, А ДЕЙСТВИЙ МЕТОДОМ ПРОБ И ОШИБОК. БЛАГОДАРЯ ИНСТИНКТАМ ПТИЦЫ ВЬЮТ ГНЕЗДА СЛОЖНОЙ ФОРМЫ, А ПАУКИ ПЛЕТУТ ЗАМЫСЛОВАТУЮ ПАУТИНУ. КСТАТИ, ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ, ЧТО, ЕСЛИ ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНУЮ ТОЛЩИНУ И ВЕС ШЁЛКОВОЙ НИТИ, КОТОРУЮ ВЫДЕЛЯЕТ ПАУК, ОНА ОКАЗЫВАЕТСЯ ГОРАЗДО ПРОЧНЕЕ ЛЮБЫХ ВОЛОКОН, СОЗДАННЫХ ЧЕЛОВЕКОМ? ИНСТИНКТЫ (ПРОГРАММЫ ДАННЫЕ ТВОРЦОМ) ПОМОГАЮТ ВСЕМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ РАЗМНОЖАТЬСЯ, КОРМИТЬСЯ, ОТЛИЧАТЬ СЪЕДОБНУЮ ПИЩУ ОТ НЕСЪЕДОБНОЙ.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ПРОИЗВОДЯТ НА СВЕТ ПОТОМСТВО БЕЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЕМСЯ МЫ, И БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ.

И НЕУМЕНИЕ ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ, А ТАКЖЕ ОТСУТСТВИЕ УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ЖИВОТНЫМ НИЧУТЬ НЕ МЕШАЕТ.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЕРИТЕ В ТВОРЦА И СЧИТАЕТЕ ВЫСШИМ РАЗУМОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ, БЫЛО БЫ КРАЙНЕ НЕРАЗУМНО ПРОТИВОРЕЧИТЬ ОПЫТУ И ЗНАНИЯМ, НАКОПЛЕННЫМ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ ЗА ТРИ С ЛИШНИМ МИЛЛИАРДА ЛЕТ.

С ПОМОЩЬЮ ИНТЕЛЛЕКТА (НАКОПЛЕННЫХ ЛОЖНЫХ ЗНАНИЙ И ЛОЖНОГО ТРАКТОВАНИЯ ЛИЧНОГО ОПЫТА) НАМ СЛЕДОВАЛО БЫ МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ, А НЕ ПОРТИТЬ И НЕ ГУБИТЬ ЕЁ. Я НЕ ПЫТАЮСЬ ОТГОВОРИТЬ ВАС ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕЛЛЕКТОМ — ПРОСТО УТВЕРЖДАЮ, ЧТО В СЛУЧАЕ КОНФЛИКТА ИНСТИНКТОВ С ИНТЕЛЛЕКТОМ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ИНСТИНКТАМ НЕЛОГИЧНО. ЦЕЛЬЮ ПРЕДЫДУЩИХ ТРЁХ ГЛАВ БЫЛО НАПОМНИТЬ ВАМ: НЕСМОТРЯ НА ВСЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, ПО СРАВНЕНИЮ С ЧУДОМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ МЫ — НИЧТОЖНЫЕ МУРАВЬИ.

ЛИЧНО МЕНЯ ОСОБЕННО ВПЕЧАТЛЯЕТ ТАКАЯ СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА НАШИХ СПОСОБНОСТЕЙ. ПОПРОБУЙТЕ ПРОИЗВЕСТИ ПРОДУКТ РАЗМЕРОМ С ЖЁЛУДЬ, ЗАТЕМ ПРОСТО УРОНИТЬ ЕГО НА ЗЕМЛЮ И ЗАБЫТЬ О НЁМ — ТАК, ЧТОБЫ ПРИ ЭТОМ ОН ПУСТИЛ РОСТОК И ПРОДОЛЖАЛ РАСТИ ГОД ЗА ГОДОМ, ПОКА НЕ ПРЕВРАТИТСЯ В ДУБ, КОТОРЫЙ ПРОЖИВЁТ СОТНИ ЛЕТ И КАЖДЫЙ ГОД БУДЕТ ПРИНОСИТЬ ТЫСЯЧИ ЖЕЛУДЕЙ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ СОХРАНИТСЯ ЕГО ВИД. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ УВИДЕВ ДУБ ИЛИ ДРУГОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ, ПРОСТО ЗАДУМАЙТЕСЬ О ВЫСШЕМ РАЗУМЕ, ПО ВОЛЕ КОТОРОГО ИЗ ЖЁЛУДЯ ВЫРАСТАЕТ ДЕРЕВО — БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ПОМОЩИ СО СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА, ДОСТИГАЕТ ГИГАНТСКИХ РАЗМЕРОВ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЛАГОДАРЯ СОЛНЕЧНОМУ СВЕТУ, МИНЕРАЛАМ ИЗ ПОЧВЫ И ВОДЕ, И ТАК РАСТЁТ ГОД ЗА ГОДОМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВЕКОВ. ДУБ — НЕ ПЛОД НАШЕГО ВООБРАЖЕНИЯ, А РЕАЛЬНОСТЬ.

МЫ ГОВОРИМ О ЧУДЕСАХ ПРИРОДЫ. ОНИ КАЖУТСЯ НАМ ЧУДЕСАМИ ПОТОМУ, ЧТО СОЗДАНЫ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ СПОСОБОМ, ЧЕМ МЫ МОЖЕМ ВООБРАЗИТЬ, МЫ НЕ В СОСТОЯНИИ ПОСТИЧЬ ЕГО.

И ВСЁ-ТАКИ ЭТИ ЧУДЕСА СУЩЕСТВУЮТ, И ОТРИЦАТЬ ЭТО НЕВОЗМОЖНО.

Я ВЫРОС, ПРИВЫКНУВ ВСЕЦЕЛО ДОВЕРЯТЬ ВРАЧАМ. МНЕ ТРУДНО ОСПАРИВАТЬ ИХ АВТОРИТЕТ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ ЯВНО УМНЫ, СВЕДУЩИ В СВОЁМ ДЕЛЕ И БЕЗЗАВЕТНО ПРЕДАНЫ ЕМУ. НО ИСТИННЫЙ ЗНАТОК ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА — МАТЬ-ПРИРОДА, А НЕ ЧЕЛОВЕК. ЕСЛИ У ВАС СЛОМАЕТСЯ МАШИНА, ВЫ ПОЗОВЁТЕ РУЧНУЮ МАРТЫШКУ ЧИНИТЬ ЕЁ? КОНЕЧНО, НЕТ! ДАЖЕ ПОСЛЕДНИЙ ОЛУХ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЕТ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЫ ПОСТУПАЕМ ИМЕННО ТАК, КОГДА РАЗРЕШАЕМ СВОЕМУ УМУ ОТМЕНЯТЬ ПРАВИЛА, УСТАНОВЛЕННЫЕ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ (РАЗУМ).

ВОЗМОЖНО, У ВАС СЛОЖИЛОСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО Я СЧИТАЮ ВСЕХ ВРАЧЕЙ И ДИЕТОЛОГОВ ГЛУПЦАМИ ИЛИ ШАРЛАТАНАМИ. УВЕРЯЮ, ВЫ ДАЛЕКИ ОТ ИСТИНЫ. КАК НИ СТРАННО, ВРАЧИ БОЛЕЕ СВЕДУЩИЕ В УСТРОЙСТВЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА, ЧЕМ МНОГИЕ ДРУГИЕ ЛЮДИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ОНИ УЗНАЮТ, ТЕМ ЛУЧШЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ЗНАЮТ ОЧЕНЬ МАЛО. И КОГДА ОНИ РУКОВОДСТВУЮТСЯ СВОЕЙ МАЛОЙ ТОЛИКОЙ ЗНАНИЙ, ОНИ УПОДОБЛЯЮТСЯ МАРТЫШКАМ, КОТОРЫЕ ПЫТАЮТСЯ ЧИНИТЬ АВТОМОБИЛЬ.

ВРАЧИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — ЛЮДИ. ДА, Я ПРИЗНАЮ: О ТОМ, КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК, ИМ ИЗВЕСТНО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ И МНЕ. НО ПО СРАВНЕНИЮ С РАЗУМОМ, КОТОРЫЙ НАС СОЗДАЛ, ПОЗНАНИЯ ВРАЧЕЙ НЕНАМНОГО ПРЕВОСХОДЯТ ПОЗНАНИЯ МАРТЫШЕК. ПОТОМУ СО СВОИМИ ЛОЖНЫМИ ЗНАНИЯМИ, ОНИ И ЗАНИМАЮТ ПЕРВОЕ МЕСТО ПО СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ВСЕХ ДРУГИХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ.
А ТЕПЕРЬ — ЧЕТВЁРТОЕ НАСТАВЛЕНИЕ: ЕСЛИ ВАМ ДАЮТ СОВЕТЫ, ПРОТИВОРЕЧАЩИЕ УРОКАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, КАКИМ БЫ АВТОРИТЕТНЫМ И ОПЫТНЫМ НИ БЫЛ СОВЕТЧИК,

НЕ СЛУШАЙТЕ ЕГО!

А ТЕПЕРЬ ДАДИМ НАЗВАНИЕ СЛЕДУЮЩЕМУ РАЗДЕЛУ:
КТО СУЁТ НАМ ПАЛКИ В КОЛЁСА

В НАШЕ ВРЕМЯ МНОГИМ ИЗВЕСТНО, КАК ВРЕДНО ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА В ЛЁГКИЕ. МЫ ЗНАЕМ И О МОЩНОМ ПОБОЧНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ИНСЕКТИЦИДОВ И ДРУГИХ ХИМИКАТОВ. НО ПОЧЕМУ МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО НА НАС ПРИМЕНЕНИЕ ЭТИХ ХИМИКАТОВ НИКАК НЕ ОТРАЗИТСЯ?

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ПОПАДАЮЩИХ В НАШ ЖЕЛУДОК? МОЖЕТ БЫТЬ ПОТОМУ, ЧТО ПРИВЫКЛИ УПРОЩЁННО ДЕЛИТЬ ВСЁ, ЧТО УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ, НА ПОЛЕЗНОЕ И ВРЕДНОЕ?

ДА, МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАС, И ПОМНИМ, ЧТО ОПРЕДЕЛЁННАЯ ПИЩА ВЫЗЫВАЕТ У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ. ЗНАЧИТ, ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ОДНОМУ, МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ОТРАВОЙ ДЛЯ ДРУГОГО. НО ЕСЛИ БЫ ВСЁ БЫЛО ТАК ПРОСТО!

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ В ПРИРОДЕ — НЕ СТРАДАЮТ ЗАПОРАМИ, ПОНОСАМИ, ИЗЖОГОЙ, НЕСВАРЕНИЕМ, ЯЗВАМИ ЖЕЛУДКА, СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА, ПОВЫШЕННЫМ КРОВЯНЫМ ДАВЛЕНИЕМ И СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА, ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДКА, ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКА.

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ СЛЫШАЛИ, ЧТОБЫ ТИГР НУЖДАЛСЯ В ЗУБНЫХ ПРОТЕЗАХ, СЛУХОВОМ АППАРАТЕ ИЛИ ОЧКАХ, ПАРИКЕ ИЛИ КАРДИОСТИМУЛЯТОРЕ? ЗАЧЕМ ЖИВОТНЫМ АППАРАТЫ ДЛЯ ГЕМОДИАЛИЗА?
УМИРАЮТ ЛИ ОНИ ОТ ИНФАРКТОВ, ИНСУЛЬТОВ, РАКА ИЛИ ДИАБЕТА?
РАЗВЕ НЕ ОЧЕВИДНО, ЧТО ВСЕ ЭТИ БОЛЕЗНИ — ПРЯМОЕ СЛЕДСТВИЕ НАШЕГО ПИТАНИЯ? НЕТ, В ЭТИХ ВОПРОСАХ Я НЕ ПРЕТЕНДУЮ НА БОЛЕЕ ОБШИРНЫЕ ПОЗНАНИЯ, ПРЕВОСХОДЯЩИЕ ВАШИ. Я ПРОСТО ПРОШУ ВАС ПРИЗНАТЬ: ЕСЛИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЕЙ ЛУЧШЕ НАС РАЗБИРАЕТСЯ В ТОПЛИВЕ И РЕМОНТЕ, В КОТОРЫХ НУЖДАЕТСЯ МАШИНА, ЗНАЧИТ, И ВЫСШИЙ РАЗУМ, НАШ СОЗДАТЕЛЬ, ЛУЧШЕ НАС ЗНАЕТ, ЧТО НАМ НУЖНО.
СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ПОДУМАЛИ:
«ВСЁ ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НЕЗАЧЕМ БЫТЬ ДИПЛОМИРОВАННЫМ АВТОМЕХАНИКОМ, ЧТОБЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАШИНОЙ, А ДЕЛО СПЕЦИАЛИСТОВ — ОБЕСПЕЧИВАТЬ НАС ИНСТРУКЦИЯМИ И ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ., ЧТОБЫ СЛЕДОВАТЬ ИМ. ВОТ ТОЛЬКО ГДЕ БЫ МНЕ РАЗДОБЫТЬ ИНСТРУКЦИЮ ОТ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ?»

УВЕРЯЮ, ТАКАЯ ИНСТРУКЦИЯ НЕ ТОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ, НО И НАХОДИТСЯ В НАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ — КОНЕЧНО, ЕСЛИ НАМ НЕ ПРОМЫЛИ МОЗГИ ЭКСПЕРТЫ-ЛЮДИ И КОММЕРЧЕСКАЯ РЕКЛАМА.

«ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» ПОЗНАКОМИТ ВАС С ЭТИМИ СОВЕТАМИ, ПОДЧЁРКИВАЮ — ЭТО НЕ МОИ СОВЕТЫ. ИХ ДАЛ НАМ ВЫСШИЙ РАЗУМ, КОТОРЫЙ НАС СОЗДАЛ.

А ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ ТОЛЬКО НАБРАТЬСЯ СМЕЛОСТИ, ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРЕДУБЕЖДЁННОСТИ, СБРОСИТЬ ШОРЫ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ И НЕ ЗАБЫВАТЬ О ТОМ, ЧТО ВАМ ПРОМЫЛИ МОЗГИ.

ДАЛЬНЕЙШИЕ РАЗДЕЛЫ КНИГИ БУДУТ ПОСВЯЩЕНЫ ИСТОЛКОВАНИЮ ИНСТРУКЦИИ, СОСТАВЛЕННОЙ ДЛЯ НАС МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ. ПРИСТУПИМ К ЕЁ ИЗУЧЕНИЮ ПО ПОРЯДКУ. К СЧАСТЬЮ, ДЛЯ МОЕЙ ФОРМУЛЫ ТРЕБУЕТСЯ ПРИНЯТЬ ВО ВНИМАНИЕ ВСЕГО ТРИ КОМПОНЕНТА. ЗАЙМЁМСЯ САМЫМ ЯВНЫМ, ПЕРВЫМ ИЗ НИХ:

К КАКОМУ ВЕСУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ?

9. К КАКОМУ ВЕСУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ**?**

ДУМАЮ, ВЫ УЖЕ РЕШИЛИ, СКОЛЬКО ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ВЕСИТЬ. НЕ БУДЕМ ВДАВАТЬСЯ В ПОДРОБНОСТИ ВЫЧИСЛЕНИЯ ЭТОГО ИДЕАЛЬНОГО ДЛЯ ВАС ВЕСА. КАКОЙ БЫ МЕТОДИКОЙ ВЫ НИ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ, ПОЖАЛУЙСТА, ЗАБУДЬТЕ О НЕЙ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ СВЕРИЛИСЬ С ТАБЛИЦЕЙ, ГДЕ УКАЗАНО, КАКОЙ ВЕС ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ЧЕЛОВЕК ВАШЕГО РОСТА В ВАШЕМ ВОЗРАСТЕ. ЗНАЧИТ, ВМЕСТО НАУЧНОГО ПОДХОДА ВАМ ЗАСУНУЛИ ТОРМОЗ «ПАЛКУ В КОЛЕСО». ВСЕ ЭТИ ТАБЛИЦЫ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫ И СОСТАВЛЕНЫ НЕ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ, А ЧЕЛОВЕКОМ.

В СУЩНОСТИ, ТАБЛИЦЫ РОСТА И ВЕСА — ПРЕКРАСНОЕ ОПРАВДАНИЕ. Я ВСЕГДА УТВЕРЖДАЛ, ЧТО МОЯ БЕДА — НЕДОСТАТОК **15**СМ РОСТА, А НЕ **12**КГ ЛИШНЕГО ВЕСА. ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО ТАБЛИЦЫ РАЗРАБОТАНЫ УЧЁНЫМИ. НО ПРИ БЛИЖАЙШЕМ РАССМОТРЕНИИ ДЕЛО ОБСТОИТ СОВСЕМ ИНАЧЕ. ПРИНЯЛИ ЛИ ОНИ ВО ВНИМАНИЕ ТАКИЕ ФАКТОРЫ, КАК ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ КОСТЕЙ? (ОДНИ ЛЮДИ ШИРОКОКОСТНЫЕ, ШИРОКОПЛЕЧИЕ, ДРУГИЕ НЕТ). И ПОТОМ, КТО ВСЁ-ТАКИ СОСТАВЛЯЛ ЭТИ ТАБЛИЦЫ**?** КАКОЕ ПРАВО ИМЕЛИ ЭТИ ЛЮДИ РЕШАТЬ, ЧТО ДЛЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ ОДНОГО РОСТА ИДЕАЛЬНЫМ БУДЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ ВЕС**?** И КСТАТИ, КАК БЫЛ ВЫЧИСЛЕН ЭТОТ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС**?**

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ. НАДО ЛИ ВАМ ВЗВЕШИВАТЬ ИХ, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. О ТОМ, ЧТО ВАШ ВЕС ИЗБЫТОЧЕН, ВЫ УЗНАЕТЕ НЕ ОТ СВОИХ ВЕСОВ. ВЕСЫ ПРОСТО ПОДТВЕРЖДАЮТ ТО, ЧТО ВАМ УЖЕ ИЗВЕСТНО. ОБ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ ГОВОРИТ ЗЕРКАЛО — ВСЕ ЭТИ НЕПРИГЛЯДНЫЕ БУГРЫ, СКЛАДКИ, ТЕСНОВАТАЯ ОДЕЖДА, ДА ВДОБАВОК ВЕЧНАЯ ОДЫШКА И АПАТИЯ.

ВЫБИРАЯ ДЛЯ СЕБЯ ВЫЧИСЛЕННЫЙ КЕМ-ТО ДРУГИМ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС, ВЫ ЗАСТАВЛЯЕТЕ ХВОСТ ВИЛЯТЬ СОБАКОЙ И СОЗДАЁТЕ НЕНУЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ. НЕ ПРОЩЕ ЛИ САМОМУ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАШ ВЕС? ЭТО В ВАШИХ СИЛАХ! ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС — ТОТ, ПРИ КОТОРОМ МОЖНО ВСТАТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ ВО ВЕСЬ РОСТ, В ОДНОМ БЕЛЬЕ, ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ И ВОСХИТИТЬСЯ.

ИДЕАЛЕН ТОТ ВЕС, ПРИ КОТОРОМ ВЫ КАЖДОЕ УТРО ПРОСЫПАЕТЕСЬ ПОЛНОСТЬЮ ОТДОХНУВШИМ, ИЗЛУЧАЮЩИМ ЭНЕРГИЮ, И С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДИТЕ НОВОГО ДНЯ, ЧТОБЫ ВНОВЬ ИСПЫТАТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ.

ВОТ ВАМ ПЯТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ:

НЕ СТРЕМИТЕСЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ВЕСУ, ВЫЧИСЛЕННОМУ КЕМ-ТО ДРУГИМ, ПЕРЕЧИТАЙТЕ ЕЩЁ РАЗ ПРЕДЫДУЩИЙ АБЗАЦ. ИМЕННО О ТАКОМ ВЕСЕ ВЫ И МЕЧТАЕТЕ. ПРАВДА? ОЧЕНЬ МОЖЕТ БЫТЬ, ВЕС БУДЕТ В ТОЧНОСТИ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТАБЛИЧНОМУ. НО ТЕПЕРЬ ВАМ НЕЗАЧЕМ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ДОГАДКАМИ. ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, СКОЛЬКО ДОЛЖНЫ ВЕСИТЬ. ТАКОВА ЦЕЛЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» — МАКСИМАЛЬНО УПРОСТИТЬ ПРОЦЕСС.

САМО СОБОЙ, МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ НЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗМЕНИТЬ ФОРМУ НОСА ИЛИ ГУБ. РЕЧЬ ИДЁТ О КОЛИЧЕСТВЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ — ТОЧНЕЕ, ОБ ИХ ОТСУТСТВИИ, А ТАКЖЕ О СТЕПЕНИ ВАШЕЙ СТРОЙНОСТИ И ПОДТЯНУТОСТИ.

ДАЖЕ ЕСЛИ ОТ ТВОРЦА ВАМ ДОСТАЛОСЬ ЛИЦО, КОТОРОЕ НЕ ВПОЛНЕ УСТРАИВАЕТ ВАС, ВСЕ ЕГО НЕДОСТАТКИ ОТСТУПЯТ НА ВТОРОЙ ПЛАН — И НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС, НО И ДЛЯ ВСЕХ ОКРУЖАЮЩИХ. МАЛО ЧТО МОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ ПО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ С ПОДТЯНУТЫМ, ЗДОРОВЫМ С ВИДУ ТЕЛОМ.

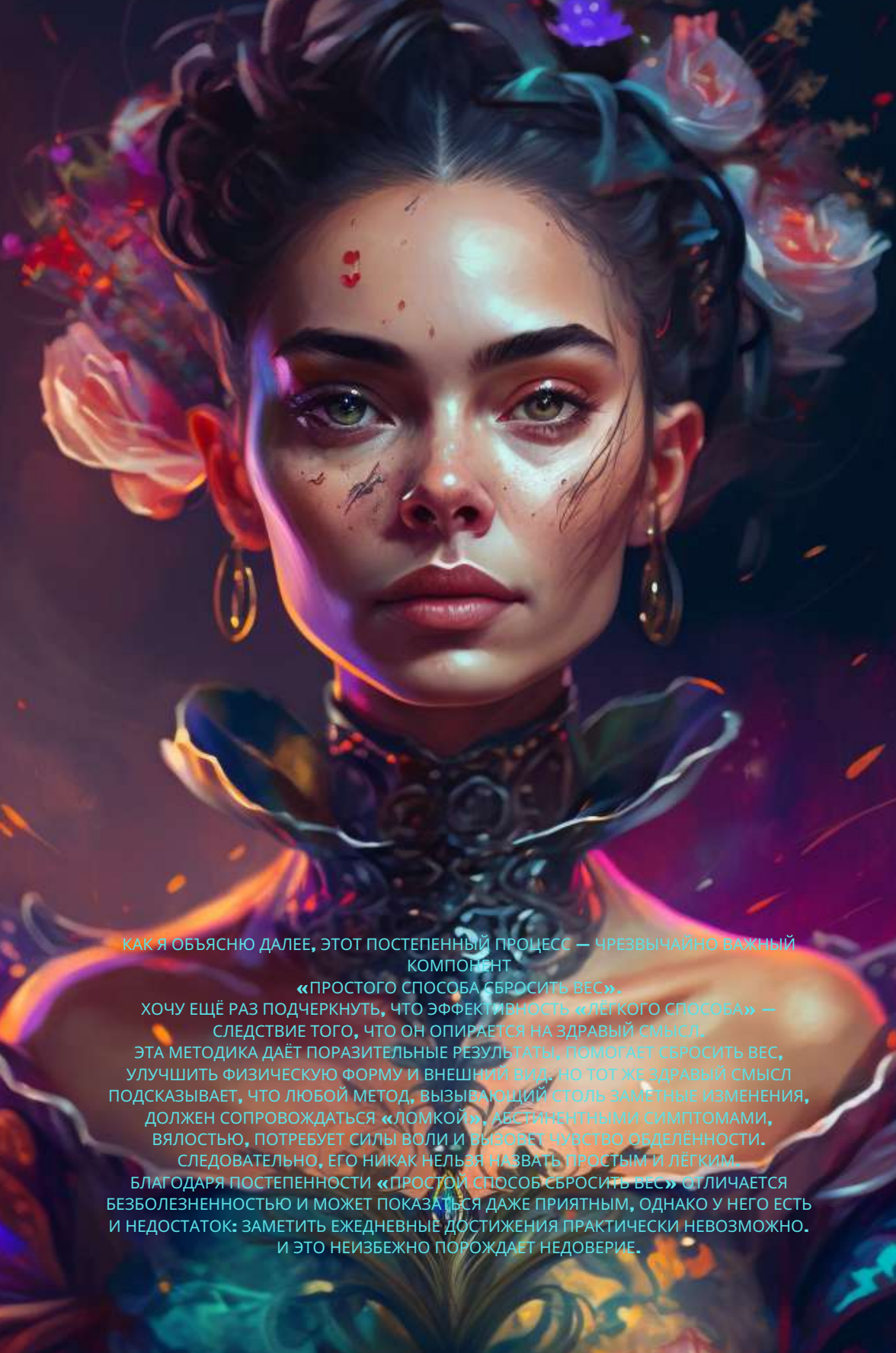
ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ГОРАЗДО УДОБНЕЕ БЫЛО БЫ ЗНАТЬ ТОЧНЫЙ ВЕС И СТРЕМИТЬСЯ К НЕМУ? СОВСЕМ НАОБОРОТ. ДОСТАТОЧНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕННЫМ МНОЙ КРИТЕРИЕМ ВЫБОРА ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА, И ТРЕТЬ ПРОБЛЕМ РАЗРЕШИТСЯ. ЕСЛИ ЖЕ ВАМ ВСЁ-ТАКИ ТРЕБУЕТСЯ ТОЧНАЯ ЦИФРА ИЛИ ЕСЛИ ВЫ ОРИЕНТИРУЕТЕСЬ НА МНЕНИЕ МОДНОГО ДИЗАЙНЕРА ОДЕЖДЫ, ВЫ, В СУЩНОСТИ, ОБЪЯВЛЯЕТЕ, ЧТО ГОТОВЫ ИСПЫТЫВАТЬ НЕДОВОЛЬСТВО ВСЯКИЙ РАЗ, ГЛЯДЯ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО. А ЕЩЁ ВЫ ТАКИМ ОБРАЗОМ СООБЩАЕТЕ МНЕ, ЧТО СОГЛАСНЫ НА ВЕС, ПРИ КОТОРОМ ОЩУЩАЕТЕ АПАТИЮ И НЕДОМОГАНИЯ. БОЛЕЕ ТОГО, ВЫ УЖЕ НАРУШИЛИ ВСЕ ПЯТЬ ПРЕДЫДУЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ — ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ, ПОЖАЛУЙ, ТРЕТЬЕЙ («НАЧНИТЕ С РАДОСТНОГО ПРЕДВКУШЕНИЯ»).

ВАС УЖЕ ПОДМЫВАЕТ ВЫКИНУТЬ ВЕСЫ? НЕ НАДО! НАМ ОНИ ОЧЕНЬ ПРИГОДЯТСЯ. ОДНА ИЗ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ МЫ НАБИРАЕМ ВЕС, СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ЭТО ПОСТЕПЕННЫЙ И ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. ЧЕМ-ТО ОН СРОДНИ СТАРЕНИЮ: ОТРАЖЕНИЕ, КОТОРОЕ МЫ ВИДИМ В ЗЕРКАЛЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ВРОДЕ БЫ НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОТРАЖЕНИЯ, КОТОРОЕ ВИДЕЛИ ДНЁМ РАНЬШЕ.

РАЗНИЦА ЗАМЕТНА ЛИШЬ НА ФОТОГРАФИЯХ, СДЕЛАННЫХ С ИНТЕРВАЛОМ В ДЕСЯТЬ ЛЕТ. СТАРЕНИЕ — НЕИЗБЕЖНЫЙ ПРОЦЕСС, НО НЕСМОТРЯ НА ЭТО, МЫ ВСЁ-ТАКИ ПЫТАЕМСЯ ПОДСЛАСТИТЬ ПИЛЮЛЮ. И ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВОСКЛИКНУТЬ: «СМОТРИ, КАК Я ПОСТАРЕЛ!», УМИЛЯЕМСЯ: «КАК МОЛОДО Я ВЫГЛЯДЕЛ В ТО ВРЕМЯ!» БЛАГОДАРЯ ЛЮБЕЗНОСТИ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, СТАРЕНИЕ ПРОХОДИТ ПОЧТИ НЕЗАМЕТНО. НО ЭТО ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ. ВЕС ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО И ПОСТЕПЕННО. ЕСЛИ БЫ ДЕСЯТОК ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ И РАЗДУВШАЯСЯ ТАЛИЯ НАРОСЛИ ЗА ОДНУ НОЧЬ, МЫ БЫ ПРИШЛИ В УЖАС. И РАСЦЕНИЛИ БЫ СЛУЧИВШЕЕСЯ КАК БОЛЕЗНЬ, В СВЯЗИ С КОТОРОЙ ПОРА СРОЧНО ПРИНИМАТЬ МЕРЫ. НО К ОЖИРЕНИЮ МЫ СКАТЫВАЕМСЯ ПО НАКЛОННОЙ ПЛОСКОСТИ ТАК МЕДЛЕННО, ЧТО НИКАКОГО УЖАСА НЕ ИСПЫТЫВАЕМ: К ЭТОМУ СОСТОЯНИЮ НАС ПРИУЧАЮТ ПОСТЕПЕННО.

К ТОМУ ВРЕМЕНИ, КАК МЫ ОЖИРЕЕМ И СТАНЕМ ДРЯБЛЫМИ, ИЗМЕНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ОБЛИКА ОКАЖУТСЯ ДЛЯ НАС ПРИВЫЧНЫМИ.

ПЛОХО ТО, ЧТО И ОБРАТНЫЙ ПРОЦЕСС — УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ — ОТЛИЧАЕТСЯ ТАКОЙ ЖЕ НЕСПЕШНОСТЬЮ. НАШ ВЕС, ЭНЕРГИЧНОСТЬ И ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ ВЫГЛЯДЯТ НИЧЕМ НЕ ЛУЧШЕ ВЧЕРАШНИХ.



КАК Я ОБЪЯСНЮ ДАЛЕЕ, ЭТОТ ПОСТЕПЕННЫЙ ПРОЦЕСС — ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ
«ПРОСТОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС».
ХОЧУ ЕЩЁ РАЗ ПОДЧЕРКНУТЬ, ЧТО ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА» — СЛЕДСТВИЕ ТОГО, ЧТО ОН ОПИРАЕТСЯ НА ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ.
ЭТА МЕТОДИКА ДАЁТ ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ВЕС, УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ВНЕШНИЙ ВИД. НО ТОТ ЖЕ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ ПОДСКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЛЮБОЙ МЕТОД, ВЫЗЫВАЮЩИЙ СТОЛЬ ЗАМЕТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬСЯ «ЛОМКОЙ», АБСТИНЕНТНЫМИ СИМПТОМАМИ, ВЯЛОСТЬЮ, ПОТРЕБУЕТ СИЛЫ ВОЛИ И ВЫЗОВЕТ ЧУВСТВО ОБДЕЛЁННОСТИ.
СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ЕГО НИКАК НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ПРОСТЫМ И ЛЁГКИМ.
БЛАГОДАРЯ ПОСТЕПЕННОСТИ «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» ОТЛИЧАЕТСЯ БЕЗБОЛЕЗНЕННОСТЬЮ И МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ ДАЖЕ ПРИЯТНЫМ, ОДНАКО У НЕГО ЕСТЬ И НЕДОСТАТОК: ЗАМЕТИТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. И ЭТО НЕИЗБЕЖНО ПОРОЖДАЕТ НЕДОВЕРИЕ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ Я ПРЕКРАСНО ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНОГО ЧАСОВОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ И ДВУХКИЛОМЕТРОВОЙ ПРОБЕЖКИ, А ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД НИКАК НЕ МОГ ОТДЫШАТЬСЯ, ОДОЛЕВ ВСЕГО ОДИН ЛЕСТНИЧНЫЙ ПРОЛЁТ. НО Я НЕ МОГУ ВЕРНУТЬСЯ В ПРЕЖНЕЕ ТЕЛО И ОСОЗНАТЬ, КАКИМ БОЛЬНЫМ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ. КОНЕЧНО, МОЖНО БЫЛО БЫ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ФОТОГРАФИРОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СЛЕДИТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ, НО СЛИШКОМ УЖ ХЛОПОТНОЕ ЭТО ЗАНЯТИЕ.

А ВОТ РЕГУЛЯРНО ВЗВЕШИВАТЬСЯ И ЗАПИСЫВАТЬ СВОЙ ВЕС ГОРАЗДО ПРОЩЕ. КАЖДОЕ НОВОЕ СНИЖЕНИЕ — СНИЖЕНИЕ ВЕСА, РАЗУМЕЕТСЯ — ДОСТАВИТ ВАМ НЕПОДДЕЛЬНУЮ РАДОСТЬ. ПОЛЕЗНО ИМЕТЬ ЗАПИСИ, К КОТОРЫМ МОЖНО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОБРАЩАТЬСЯ, КАК ДЕЛАЮ ЭТО Я, И ВИДЕТЬ НАПИСАННЫЕ ЧЕРНЫМ ПО БЕЛОМУ ЦИФРЫ, СОГЛАСНО КОТОРЫМ ВЫ ЗА ПОЛГОДА БЕЗО ВСЯКОГО ТРУДА СБРОСИЛИ **6** КГ.

НО ОСОБЕННО ПРИЯТНО ВДРУГ ОБНАРУЖИТЬ, ЧТО ПРИВЫЧНАЯ ОДЕЖДА СТАЛА НЕУДОБНОЙ — НЕ СЛИШКОМ ТЕСНОЙ, А НАОБОРОТ, ЧЕРЕСЧУР МЕШКОВАТОЙ! У МЕНЯ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ КОЖАНЫЙ РЕМЕНЬ.

ДО НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ Я ЗАСТЁГИВАЛ ЕГО НА ВТОРУЮ ДЫРКУ. ТЕПЕРЬ — НА ДЕВЯТУЮ. ИЗНАЧАЛЬНО В РЕМНЕ БЫЛО ВСЕГО ДЕВЯТЬ ДЫРОК, А КОГДА Я НАЧАЛ ХУДЕТЬ, ПРИШЛОСЬ ПРОДЕЛЫВАТЬ НОВЫЕ. ВЫ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ НЕ МОЖЕТЕ, КАКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ДОСТАВЛЯЛА МНЕ КАЖДАЯ НОВАЯ ДЫРКА В РЕМНЕ. ОДИН ИЗ САМЫХ ПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ МЕТОДИКИ — ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДСЧИТАТЬ, НА СКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ ВЫ ПОХУДЕЛИ С САМОГО НАЧАЛА РАБОТЫ. ВСЕ ЭТИ ПЛЮСЫ — ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». ОНИ НАГЛЯДНО ДОКАЗЫВАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ, А РЕГУЛЯРНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ СЛУЖИТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ СВИДЕТЕЛЬСТВОМ ТОМУ, ЧТО ВЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ К ПОБЕДЕ.

ОТКАЗ ОТ КОНКРЕТНОГО ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА ИМЕЕТ ЕЩЁ ОДНО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО, КОТОРОЕ НЕ СТОЛЬ ОЧЕВИДНО. СТРЕМЯСЬ К ОПРЕДЕЛЁННОМУ ВЕСУ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ПОРАДОВАТЬСЯ СВОИМ УСПЕХАМ, ПОКА НЕ БУДЕТЕ ВЕСИТЬ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ЗАПЛАНИРОВАЛИ.

ПРЕЛЕСТЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» НЕ В ДИЕТЕ, А ПРОСТО В ИЗМЕНЕНИИ ПРИВЫЧЕК, СВЯЗАННЫХ С ПИТАНИЕМ. КОГДА МЫ СЕЕМ ТРАВУ, ДОСТАТОЧНО БРОСИТЬ В ЗЕМЛЮ СЕМЕНА. НЕЗАЧЕМ СИДЕТЬ И ЖДАТЬ, КОГДА ТРАВА ВЗОЙДЁТ. ТОЧНО ТАК ЖЕ И С «ЛЁГКИМ СПОСОБОМ». ПРИСТУПИВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ, ВЫ УЖЕ РЕШИЛИ ПРОБЛЕМУ.

И ТЕПЕРЬ ВАМ НЕЗАЧЕМ СИДЕТЬ И ЖДАТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО ВЕСА. РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ, ОСОЗНАВ, ЧТО С ПРОБЛЕМАМИ ВЫ УЖЕ РАЗОБРАЛИСЬ, ВЗЯВШИСЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ. А ВЕСЫ, ЗЕРКАЛО И ОДЕЖДА ПОСЛУЖАТ ВАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ СТИМУЛАМИ.

ЕСЛИ ВАМ ХВАТИЛО ЗДРАВОГО СМЫСЛА ПОНЯТЬ, ЧТО НИ К ЧЕМУ ОБРЕМЕНЯТЬ СЕБЯ ГИПОТЕТИЧЕСКИМ, ЗАРАНЕЕ ОПРЕДЕЛЁННЫМ ИДЕАЛЬНЫМ ВЕСОМ, ЗНАЧИТ, ПОРА РАССМОТРЕТЬ ЕЩЁ ДВЕ ПЕРЕМЕННЫЕ ИЗ ТОЙ ЖЕ ФОРМУЛЫ

ПОТРЕБЛЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЮ

10. ПОТРЕБЛЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ
ПОТРЕБЛЕНИЕ — КОЛИЧЕСТВО И ВИДЫ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ НАМИ ПРОДУКТОВ.

УТИЛИЗАЦИЯ — СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ И ВЫВЕДЕНИЯ ОТХОДОВ.
В ЭТОЙ КНИГЕ ПОД ТЕРМИНОМ **«ЕДА»** ВЕЗДЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ТВЁРДАЯ ПИЩА, НО И НАПИТКИ, — ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОСОБО ОГОВОРЁННЫХ СЛУЧАЕВ.
ЕСЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ РЕГУЛЯРНО ПРЕВЫШАЕТ УТИЛИЗАЦИЮ, МЫ НАБИРАЕМ ВЕС, И НАОБОРОТ. НАША ЦЕЛЬ — УРАВНОВЕСИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЮ ТАК, ЧТОБЫ НАШ ВЕС НЕ МЕНЯЛСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ.
ВОЗМОЖНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО В ЭТУ ФОРМУЛУ ВХОДЯТ И ДРУГИЕ ПАРАМЕТРЫ — НАПРИМЕР, ЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА. **«**Я ЕМ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ВОРОБУШЕК, А КИЛОГРАММЫ ПРИБЫВАЮТ И ПРИБЫВАЮТ**!»** — ВСЕ МЫ СЛЫШАЛИ МНОЖЕСТВО ПОДОБНЫХ ФРАЗ, ПОРОЙ ПРОИЗНОСИЛИ ИХ САМИ. НО УЖАСАЮЩИЕ ФОТОГРАФИИ, СДЕЛАННЫЕ В ФАШИСТСКИХ КОНЦЛАГЕРЯХ, РЕШИТЕЛЬНО ОПРОВЕРГАЮТ ПОДОБНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ.

ПО-МОЕМУ, ВСЕ ЭТИ ФАКТОРЫ ПРИДУМАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАССЕИВАТЬ ВНИМАНИЕ, СБИВАТЬ С ТОЛКУ И СЛУЖИТЬ ОПРАВДАНИЯМИ ТЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ НЕ В СОСТОЯНИИ УПРАВЛЯТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ.

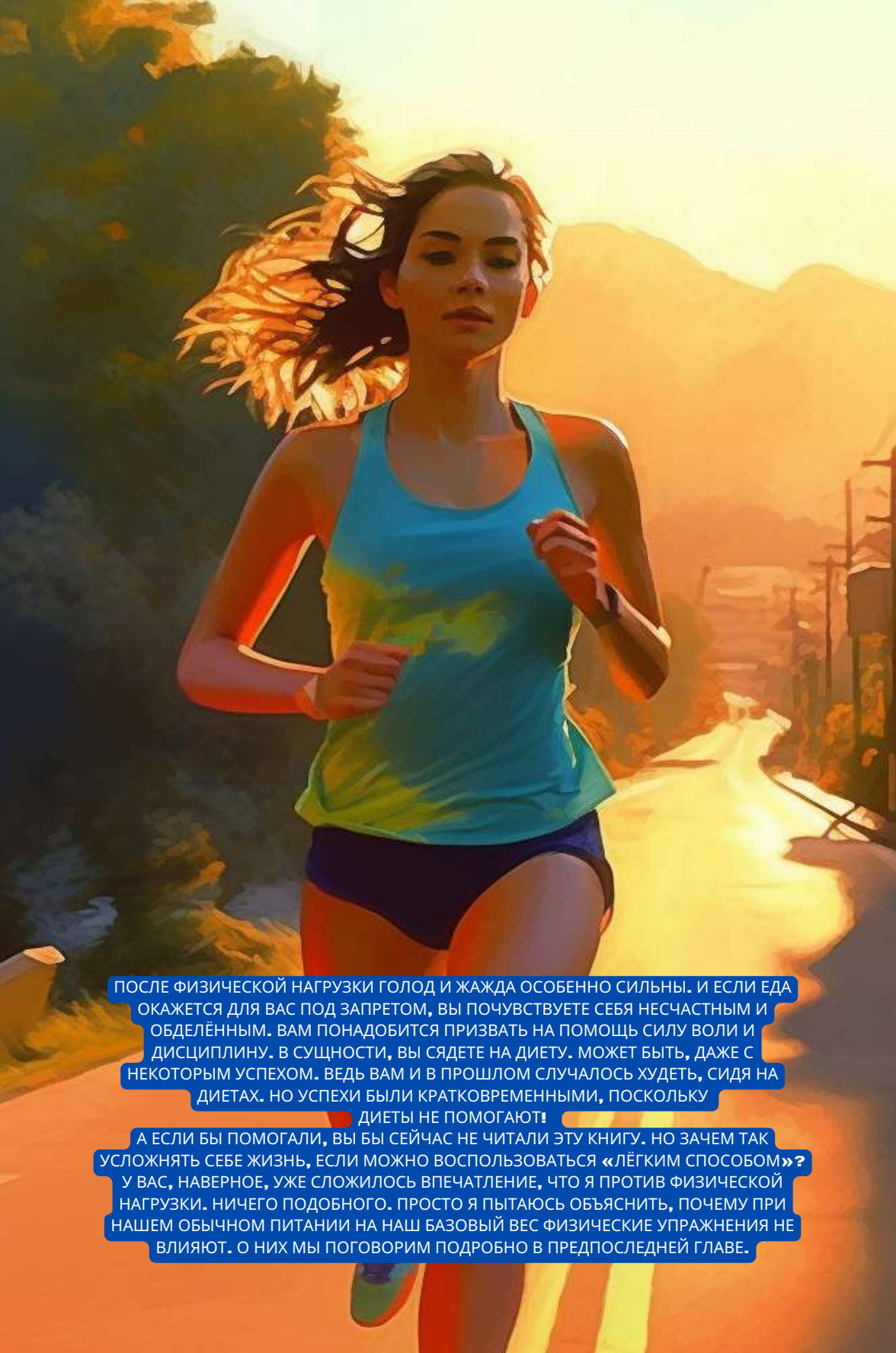
НЕ ПОЙМИТЕ МЕНЯ ПРЕВРАТНО. Я ВОВСЕ НЕ ХОЧУ СКАЗАТЬ, ЧТО ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. И НЕ СЧИТАЮ, ЧТО СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЗМА У ВСЕХ ЛЮДЕЙ ОДИНАКОВА. КРОМЕ ТОГО, Я ПРИЗНАЮ, ЧТО ЭТА СКОРОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ. Я ПРОСТО ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ИЗ КАМНЯ МАСЛО НЕ ВЫЖМЕШЬ. ЛЮБОМУ САДОВНИКУ ИЗВЕСТНО: ЕСЛИ ВНЕСТИ В ПОЧВУ УДОБРЕНИЯ, ЦВЕТЫ БУДУТ ЛУЧШЕ РАСТИ. НО НА ПЛИТЕ ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ САД НЕ ВЫРАСТИШЬ. ЕСЛИ ЛЮДЯМ НЕ ХВАТАЕТ ЕДЫ — НАПРИМЕР, В ЛАГЕРЕ ДЛЯ ВОЕННОПЛЕННЫХ ИЛИ В НЕУРОЖАЙНЫЕ ГОДЫ — ОНИ СТРАДАЮТ ОТ ИСТОЩЕНИЯ, А НЕ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

ЕСЛИ ВАШИ МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ИЛИ ЭНДОКРИННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ТАКОВЫ, ЧТО ВАМ ПРИХОДИТСЯ ПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ ЕДЫ, ЧЕМ ВАШЕМУ СОСЕДУ, — ПУСТЬ ТАК. НО ЗНАЧИТ ЛИ ЭТО, ЧТО ВЫ НЕ ИМЕЕТЕ ПРАВА ЕСТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ЗАХОТИТЕ? НЕТ, НЕ ЗНАЧИТ. НЕ ОПЕРЕЖАЙТЕ СОБЫТИЯ. ВЫ РАССТРОИЛИСЬ БЫ, УЗНАВ, ЧТО МАШИНА ВАШЕГО СОСЕДА РАСХОДУЕТ БЕНЗИН ВДВОЕ БЫСТРЕЕ ВАШЕЙ? Я НЕ НАМЕРЕН ОГРАНИЧИВАТЬ ВАС НИ В ЧЁМ. ВЫБОР ОСТАЁТСЯ ЗА ВАМИ.

НЕСОМНЕННО, ВЫ УЖЕ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ФОРМУЛА «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» ОБЕЩАЕТ ВАМ ЖЕЛАЕМЫЙ ВЕС БЕЗ КАКИХ-ЛИБО СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, НАЗЫВАЮЩИХ СЕБЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ ВЕСА, ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ МНЕНИЯ, ЧТО УСПЕШНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА БЕЗ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НЕВОЗМОЖНО. ОДНАКО КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ — ЕЩЁ ОДНА ОТГОВОРКА ИЗ КАТЕГОРИИ ОТВЛЕКАЮЩИХ. ДА, ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ ВИДАМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТЕМ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ СЖИГАЕТЕ, А ЗНАЧИТ, УВЕЛИЧИВАЕТЕ ТЕМПЫ УТИЛИЗАЦИИ. НО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВЫЗЫВАЕТ ГОЛОД И ЖАЖДУ, А ЗНАЧИТ, И УВЕЛИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ. ЛЕНИВЦЫ, УЛИТКИ И ЧЕРЕПАХИ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ОСОБОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ И АКТИВНОСТЬЮ, НО И ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА НЕ СТРАДАЮТ.

ДАЖЕ ЕСЛИ НА ПОТРЕБЛЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЮ ВЛИЯЮТ ТАКИЕ ФАКТОРЫ, КАК ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЗМ, НЕИЗМЕННЫМ ОСТАЁТСЯ ФАКТ: ЕСЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРЕВОСХОДИТ УТИЛИЗАЦИЮ, МЫ НАБИРАЕМ ВЕС, И НАОБОРОТ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НАКРЕПКО ЗАПОМНИТЬ ЭТО И СОСРЕДОТОЧИТЬ ВНИМАНИЕ НА ОСНОВНЫХ ЗАДАЧАХ.

ВЕРНЁМСЯ К СРАВНЕНИЮ С МАШИНОЙ. ДУМАЮ, ЛИШЬ ОДИН ВОДИТЕЛЬ ИЗ ТЫСЯЧИ ЗНАЕТ, СКОЛЬКО ВЕСИТ ЕГО АВТОМОБИЛЬ, ЕСЛИ ОН НИЧЕМ НЕ НАГРУЖЕН. Я ЭТОЙ ЦИФРЫ НЕ ЗНАЮ. НО МЫ И НЕ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ ЕЁ. КОГДА В МАШИНЕ ИССЯКАЕТ БЕНЗИН, МЫ ЗАПРАВЛЯЕМСЯ, И ВЕС МАШИНЫ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. ПО МЕРЕ СГОРАНИЯ ТОПЛИВА ВЕС ПОСТЕПЕННО СНИЖАЕТСЯ, НО ОСНОВНОЙ ВЕС САМОЙ МАШИНЫ ОСТАЁТСЯ НЕИЗМЕННЫМ. ПРЕДПОЛОЖИМ, ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ СОБСТВЕННЫЙ АВТОМОБИЛЬ ПОКАЗАЛСЯ ВАМ СЛИШКОМ ТЯЖЁЛЫМ. ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЧИТАЕТЕ, ЧТО РАДИ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НЕОБХОДИМО ГОНЯТЬ МАШИНУ С ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ — СЖЕЧЬ ПОБОЛЬШЕ НЕДЕШЁВОГО ТОПЛИВА? ТОЛЬКО ПРОСТОФИЛЯ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ ТАКОЕ РЕШЕНИЕ. НО ИМЕННО ТАК МЫ ПОСТУПАЕМ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС. АНАЛОГИЯ ПОКАЗАЛАСЬ ВАМ НЕУДАЧНОЙ? И ВЫ ХОТИТЕ ВОЗРАЗИТЬ, ЧТО КОГДА ВЕСЬ БЕНЗИН В БАКЕ КОНЧИТСЯ, МАШИНА ОСТАНОВИТСЯ, В ТО ВРЕМЯ КАК НАШЕ ТЕЛО БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ПИТАТЬСЯ ВНУТРЕННИМИ ЗАПАСАМИ, А МЫ НАЧНЁМ ТЕРЯТЬ ВЕС? ВСЁ ВЕРНО, НО, ЧТОБЫ НЕ ЛИШИТЬСЯ ДОСТИГНУТОГО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОРГАНИЗМ НАЧНЁТ РАСХОДОВАТЬ ЖИРОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, ВАМ ПРИДЁТСЯ СОБЛЮДАТЬ СТРОГИЙ ПОСТ — ИЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, СНИЖАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ И НАПИТКОВ. ИНАЧЕ РАСТРАЧЕННЫЕ ЗАПАСЫ ЖИРА БУДУТ ВСКОРЕ ВОССТАНОВЛЕНЫ.



ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ГОЛОД И ЖАЖДА ОСОБЕННО СИЛЬНЫ. И ЕСЛИ ЕДА ОКАЖЕТСЯ ДЛЯ ВАС ПОД ЗАПРЕТОМ, ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ И ОБДЕЛЁННЫМ. ВАМ ПОНАДОБИТСЯ ПРИЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ СИЛУ ВОЛИ И ДИСЦИПЛИНУ. В СУЩНОСТИ, ВЫ СЯДЕТЕ НА ДИЕТУ. МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ С НЕКОТОРЫМ УСПЕХОМ. ВЕДЬ ВАМ И В ПРОШЛОМ СЛУЧАЛОСЬ ХУДЕТЬ, СИДЯ НА ДИЕТАХ. НО УСПЕХИ БЫЛИ КРАТКОВРЕМЕННЫМИ, ПОСКОЛЬКУ ДИЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ!

А ЕСЛИ БЫ ПОМОГАЛИ, ВЫ БЫ СЕЙЧАС НЕ ЧИТАЛИ ЭТУ КНИГУ. НО ЗАЧЕМ ТАК УСЛОЖНЯТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ **«ЛЁГКИМ СПОСОБОМ»?** У ВАС, НАВЕРНОЕ, УЖЕ СЛОЖИЛОСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО Я ПРОТИВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. НИЧЕГО ПОДОБНОГО. ПРОСТО Я ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ПРИ НАШЕМ ОБЫЧНОМ ПИТАНИИ НА НАШ БАЗОВЫЙ ВЕС ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ВЛИЯЮТ. О НИХ МЫ ПОГОВОРИМ ПОДРОБНО В ПРЕДПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЕ.

У ЖИВЫХ СУЩЕСТВ, КАК У ЛЮБОГО АВТОМОБИЛЯ, ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ ВЕС БЕЗ НАГРУЗКИ, И ЕСЛИ БАЗОВЫЙ ВЕС АВТОМОБИЛЕЙ МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОДЕЛИ, ТО И У КАЖДОГО ВИДА И ОСОБИ ЕСТЬ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ, ИЛИ СТАНДАРТНЫЙ ВЕС. ПОЧЕМУ МЫ ОТЧЁТЛИВО ВИДИМ ЭТО НА ПРИМЕРЕ МАШИН, НО НЕ ЗАМЕЧАЕМ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ? ПОТОМУ ЧТО МАШИНЫ ПРОИЗВОДЯТ ЛЮДИ. МЫ ПРЕКРАСНО ЗНАЕМ, ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН БЕНЗИН, И ПОНИМАЕМ, ЧТО РАСХОДОВАТЬ ЕГО ПРОСТО ТАК, БЕЗ ЦЕЛИ, ОЧЕНЬ ГЛУПО. НО ПРИЧИНЫ ПИТАНИЯ ОСТАЮТСЯ ДЛЯ НАС ТУМАННЫМИ. ПРИДЁТСЯ ВСПОМНИТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС – ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

11. ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

ОТВЕТ ОЧЕВИДЕН: ЕСЛИ МЫ НЕ БУДЕМ ЕСТЬ, ТО УМРЁМ ОТ ИСТОЩЕНИЯ. ПРАВИЛЬНО, ВСЕ МЫ РЕГУЛЯРНО ПОЛЬЗУЕМСЯ ВЫРАЖЕНИЕМ «УМИРАЮ С ГОЛОДУ». НО СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВАМ САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ С МЫСЛЬЮ: «СЕЙЧАС Я БУДУ ЕСТЬ ПО ЕДИНСТВЕННОЙ ПРИЧИНЕ — ИНАЧЕ УМРУ»? В МОЕЙ ЖИЗНИ НЕ БЫЛО СЛУЧАЯ, КОГДА Я ВСЕРЬЁЗ ОПАСАЛСЯ УМЕРЕТЬ ОТ ЖАЖДЫ ИЛИ ОТСУТСТВИЯ ЕДЫ И ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО У ВАС ТОЖЕ.

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЦЕЛЬ ПИТАНИЯ — ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОДНОЙ СМЕРТИ, КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ СЛУЖИТ НЕКОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ЦЕЛИ: «Я ПРИВЫК ПИТАТЬСЯ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ», ИЛИ «ЛЮБЛЮ ПОЕСТЬ», ИЛИ «УНЮХАЛ ВКУСНЫЙ ЗАПАХ», ИЛИ ПРОСТО «ЕДА БЫЛА НА СТОЛЕ, И Я НЕ УСТОЯЛ».

МЫ ЕДИМ ПО ОДНОЙ ИЗ ЭТИХ ПРИЧИН ИЛИ ПО ВСЕМ ОДНОВРЕМЕННО, ТРУДНО РАЗОБРАТЬСЯ, ВЕРНО? НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО МЫ НАБИРАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЕСЛИ БЫ ТА ЖЕ ПУТАНИЦА ПРОИСХОДИЛА ПРИ ЗАПРАВКЕ АВТОМОБИЛЯ БЕНЗИНОМ:

— ДОРОГАЯ, МНЕ СКУЧНО, Я НЕМНОГО НЕРВНИЧАЮ, ПОЭТОМУ СБЕГАЮ В ГАРАЖ, ЗАПРАВЛЮ СТАРУЮ МАШИНУ.

— НО ТЫ ЖЕ ЗАПРАВЛЯЛ ЕЁ ПОЛЧАСА НАЗАД!

— ЗНАЮ, ЗНАЮ, НО Я ВСЕГО НА ДЕСЯТЬ МИНУТ.

ИЛИ ВООБРАЗИТЕ ЕЩЁ БОЛЕЕ СМЕХОТВОРНУЮ СИТУАЦИЮ:

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЦЕЛЬ ПИТАНИЯ — ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОДНОЙ СМЕРТИ, КАЖДЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ СЛУЖИТ НЕКОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ ЦЕЛИ: «Я ПРИВЫК ПИТАТЬСЯ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ», ИЛИ «ЛЮБЛЮ ПОЕСТЬ», ИЛИ «УНЮХАЛ ВКУСНЫЙ ЗАПАХ», ИЛИ ПРОСТО «ЕДА БЫЛА НА СТОЛЕ, И Я НЕ УСТОЯЛ».

МЫ ЕДИМ ПО ОДНОЙ ИЗ ЭТИХ ПРИЧИН ИЛИ ПО ВСЕМ ОДНОВРЕМЕННО, ТРУДНО РАЗОБРАТЬСЯ, ВЕРНО? НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО МЫ НАБИРАЕМ ЛИШНИЙ ВЕС.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЕСЛИ БЫ ТА ЖЕ ПУТАНИЦА ПРОИСХОДИЛА ПРИ ЗАПРАВКЕ АВТОМОБИЛЯ БЕНЗИНОМ:

— ДОРОГАЯ, МНЕ СКУЧНО, Я НЕМНОГО НЕРВНИЧАЮ, ПОЭТОМУ СБЕГАЮ В ГАРАЖ, ЗАПРАВЛЮ СТАРУЮ МАШИНУ.

— НО ТЫ ЖЕ ЗАПРАВЛЯЛ ЕЁ ПОЛЧАСА НАЗАД!

— ЗНАЮ, ЗНАЮ, НО Я ВСЕГО НА ДЕСЯТЬ МИНУТ.

ИЛИ ВООБРАЗИТЕ ЕЩЁ БОЛЕЕ СМЕХОТВОРНУЮ СИТУАЦИЮ:

ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ МАТЬ-ПРИРОДА НАДЕЛИЛА НАС СПОСОБНОСТЬЮ ПИТАТЬСЯ, МАЛО ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРИЧИН, КОТОРЫМИ РУКОВОДСТВОВАЛСЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ. ЕСЛИ НЕ ЗАПРАВЛЯТЬ МАШИНУ БЕНЗИНОМ И НЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО УРОВЕНЬ В БАКЕ, ЕЗДИТЬ ОНА НЕ БУДЕТ. ЕСЛИ МЫ НЕ СТАНЕМ ПИТАТЬСЯ, МЫ УМРЁМ.

Я НЕ РАССЧИТЫВАЮ, ЧТО В ДАЛЬНЕЙШЕМ ВЫ БУДЕТЕ САДИТЬСЯ НА ДИЕТУ С ЭТОЙ МЫСЛЬЮ. ПРОШУ ЛИШЬ ОБ ОДНОМ: ПРИЗНАТЬ, ЧТО ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ БЫЛО ЗАСТАВИТЬ НАС ЕСТЬ С ЦЕЛЬЮ ВЫЖИВАНИЯ. К СЧАСТЬЮ, ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ ПРИЯТЕН, А ЕГО ЕДИНСТВЕННОЕ НАЗНАЧЕНИЕ — ОБЕСПЕЧИТЬ ОРГАНИЗМ ТОПЛИВОМ И РАСХОДНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ.

ВЫ РЕГУЛЯРНО ЗАЛИВАЕТЕ В БАК СОРОК ЛИТРОВ БЕНЗИНА — ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ПОЛОН БАК ИЛИ ПУСТ? РАЗУМЕЕТСЯ, НЕТ! ЕСЛИ ВАША МАШИНА РАСХОДУЕТ ОКОЛО СТА ЛИТРОВ В НЕДЕЛЮ, У ВАС, НАВЕРНОЕ, ОБРАЗОВАЛАСЬ ПРИВЫЧКА ПОПОЛНЯТЬ ЗАПАСЫ БЕНЗИНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО РАСХОДА. НО ЕСЛИ ВЫ ЦЕЛУЮ НЕДЕЛЮ НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ МАШИНОЙ, ВРЯД ЛИ ВЫ УПРЯМО ЗАКАЧИВАЕТЕ БЕНЗИН В БАК И СМОТРИТЕ, КАК ОН ВЫЛИВАЕТСЯ НА ЗЕМЛЮ. ОБ ЭТОМ ДАЖЕ ДУМАТЬ СМЕШНО. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ИМЕННО ТАК МЫ И ПОСТУПАЕМ, КОГДА ПИТАЕМСЯ!

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ИМЕЮТ ПРИВЫЧКУ ПОТРЕБЛЯТЬ ОПРЕДЕЛЁННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ ТРИЖДЫ В ДЕНЬ — НЕЗАВИСИМО ОТ РАСХОДУЕМОЙ ЭНЕРГИИ.

Я ПЫТАЮСЬ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ПРОБЕГ НАШИХ МАШИН ОПРЕДЕЛЯЕТ НЕ КОЛИЧЕСТВО БЕНЗИНА, КОТОРОЕ МЫ ЗАЛИВАЕМ В БАКИ, А НАОБОРОТ. МЫ РЕШАЕМ, КАКОЕ РАССТОЯНИЕ ХОТИМ ПРЕОДОЛЕТЬ, А ЗАТЕМ ЗАПАСАЕМСЯ БЕНЗИНОМ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ.

ТАКОЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ВЫГЛЯДИТ СОВЕРШЕННО РАЗУМНЫМ, И НАШ ОРГАНИЗМ СОЗДАН, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ТОЧНО ПО ТОМУ ЖЕ ПРИНЦИПУ. ТАК ПИТАЮТСЯ И ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ БЕЛКА ПЕРЕСТАЛА ГРЫЗТЬ ОРЕХИ И НАЧАЛА ПРЯТАТЬ ИХ ПРО ЗАПАС. А МЫ ПЫТАЕМСЯ ЗАЛИТЬ В НАПОЛНЕННЫЙ ПОД ЗАВЯЗКУ БАК ЕЩЁ СТО ЛИТРОВ.

ДЕЛО ВОТ В ЧЁМ: НАШ ОРГАНИЗМ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ УТИЛИЗАЦИИ ВСЕХ ИЗЛИШКОВ

ПО ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ПРИЧИНАМ, КОТОРЫЕ МЫ ОБСУДИМ ДАЛЕЕ, ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА НЕ В СОСТОЯНИИ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ЛИШНЮЮ ПИЩУ.

НАШ ОРГАНИЗМ ДЕРЖИТ ЕЁ ПРО ЗАПАС, ОНА ОБРАЗУЕТ ВАЛИКИ НА ТАЛИИ И ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ, МЫ НАБИРАЕМ ВЕС И ТОЛСТЕЕМ. ВЕРОЯТНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ПЕРЕЕДАНИИ, НО КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ИСТИННАЯ ПРИЧИНА ПЕРЕЕДАНИЯ — НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

СО ВРЕМЕНЕМ МЫ ПОГОВОРИМ О НЁМ ПОДРОБНО. А ПОКА НАПОМНЮ ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП: АВТОМОБИЛЯМИ МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ СОГЛАСНО СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ И ПОТРЕБНОСТЯМ. ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ИЛИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ. НИКАКИХ ПРОБЛЕМ ПРИ ЭТОМ НЕ ВОЗНИКАЕТ. ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ПОКУПКУ БЕНЗИНА, МЫ ПРОСТО ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ УДОВЛЕТВОРЯЕМ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕЙ МАШИНЫ. И НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ВЕСЕ МАШИНЫ И ВЫВЕДЕНИИ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ. ЕДИНСТВЕННАЯ НАША ЗАБОТА — ОБЕСПЕЧИВАТЬ АВТОМОБИЛЮ ТЕХНИЧЕСКИЙ УХОД И СНАБЖАТЬ ЕГО ТОПЛИВОМ.

ТОЧНО ТАКИМИ ЖЕ МАТЬ-ПРИРОДА СОЗДАЛА НАШИ ТЕЛА. ДИКИМ ЖИВОТНЫМ НЕЗАЧЕМ БЕСПОКОИТЬСЯ ИЗ-ЗА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ИЛИ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК УТИЛИЗИРОВАТЬ СЪЕДЕННУЮ ПИЩУ. В СУЩНОСТИ, ПЕРЕД НИМИ СТОИТ СОВСЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ ЗАДАЧА — КАК ДОБЫТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ. К СЧАСТЬЮ, С ПОСЛЕДНЕЙ ЗАДАЧЕЙ СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО ДАВНО СПРАВИЛОСЬ.

ИТАК, ПЕРЕД НАМИ — ДВЕ ТРЕТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ.

НАМ НЕЗАЧЕМ ЛОМАТЬ ГОЛОВУ И ВЫЧИСЛЯТЬ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС. НЕЗАЧЕМ И БЕСПОКОИТЬСЯ О ТЕМПАХ СЖИГАНИЯ ТОПЛИВА И УТИЛИЗАЦИИ ОТХОДОВ. ЗНАЧИТ, МОЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬ ВСЁ НАШЕ ВНИМАНИЕ НА ОДНОМ-ЕДИНСТВЕННОМ АСПЕКТЕ:

НАШЕМ, ПОТРЕБЛЕНИИ

12. НАШЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, МЫ РЕШИЛИ ДВЕ ТРЕТИ СВОИХ ПРОБЛЕМ: НАМ НЕЗАЧЕМ БЕСПОКОИТЬСЯ О СВОЁМ ВЕСЕ ИЛИ О ТЕМПАХ СЖИГАНИЯ ЭНЕРГИИ И ВЫВЕДЕНИЯ ОТХОДОВ. АВТОМОБИЛИСТУ НЕЗАЧЕМ ДУМАТЬ О ТОМ, СКОЛЬКО ВЕСИТ ЕГО НЕНАГРУЖЕННАЯ МАШИНА, С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ ОНА СЖИГАЕТ ТОПЛИВО, КАК ВЫВОДИТ ОТХОДЫ — ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОН ЗАЛИВАЕТ В МАШИНУ ДОСТАТОЧНО БЕНЗИНА ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА И ОБЕСПЕЧИВАЕТ УХОД ЗА НЕЙ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ЕСЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ КОРРЕКТНО, ОСТАЛЬНОЕ ПРОИСХОДИТ САМО СОБОЙ.

ТОТ ЖЕ ПРИНЦИП СПРАВЕДЛИВ И ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА — ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ СОВЕРШАЕТСЯ САМО. ВЫ, НАВЕРНОЕ, ДУМАЕТЕ: «ВТОЛКОВЫВАЕТЕ МНЕ ТО, ЧТО Я УЖЕ ЗНАЮ, — ЧТО Я ЕМ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕДНОЙ ПИЩИ?» МОЖЕТ, ДА, А МОЖЕТ, И НЕТ. ДО ЭТОГО МЫ ЕЩЁ НЕ ДОШЛИ, НО ВАС, ВОЗМОЖНО, ПОСЕЩАЮТ СБИВАЮЩИЕ С ТОЛКУ МЫСЛИ ОБ ИДЕАЛЬНОМ ВЕСЕ ИЛИ О ТОМ, ЧТО ОТЧАСТИ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМОЙ ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, И Я ВСЕГО ЛИШЬ ХОЧУ ПРОЯСНИТЬ СИТУАЦИЮ. КРОМЕ ТОГО, ВЫ ДОЛЖНЫ ПОНЯТЬ, КАК ВЛИЯЕТ НА ВАШ ОРГАНИЗМ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ.

НАШ ОРГАНИЗМ ДЕРЖИТ ЕЁ ПРО ЗАПАС, ОНА ОБРАЗУЕТ ВАЛИКИ НА ТАЛИИ И ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ, МЫ НАБИРАЕМ ВЕС И ТОЛСТЕЕМ. ВЕРОЯТНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ПЕРЕЕДАНИИ, НО КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ИСТИННАЯ ПРИЧИНА ПЕРЕЕДАНИЯ — НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

СО ВРЕМЕНЕМ МЫ ПОГОВОРИМ О НЁМ ПОДРОБНО. А ПОКА НАПОМНЮ ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП: АВТОМОБИЛЯМИ МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ СОГЛАСНО СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ И ПОТРЕБНОСТЯМ. ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ИЛИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ. НИКАКИХ ПРОБЛЕМ ПРИ ЭТОМ НЕ ВОЗНИКАЕТ. ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ПОКУПКУ БЕНЗИНА, МЫ ПРОСТО ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ УДОВЛЕТВОРЯЕМ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕЙ МАШИНЫ. И НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ВЕСЕ МАШИНЫ И ВЫВЕДЕНИИ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ. ЕДИНСТВЕННАЯ НАША ЗАБОТА — ОБЕСПЕЧИВАТЬ АВТОМОБИЛЮ ТЕХНИЧЕСКИЙ УХОД И СНАБЖАТЬ ЕГО ТОПЛИВОМ.

СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ НИКТО НЕ ПЫТАЛСЯ ЗАПРАВИТЬ МАШИНУ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ ПАТОКОЙ? РАЗУМЕЕТСЯ, НЕТ. В ИНСТРУКЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ЧЁТКО СКАЗАНО, КАКОЕ МАШИННОЕ МАСЛО ТРЕБУЕТСЯ ВАШЕМУ ДВИГАТЕЛЮ, А МАСЛЯНЫЙ ЩУП УКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО ЭТОГО МАСЛА ВАМ ПОНАДОБИЛОСЬ. НИКАКОГО КОНФЛИКТА ИНТЕРЕСОВ.

ЕСЛИ ЗАЛИТЬ В БАК БЕНЗИН НИЗКОГО КАЧЕСТВА, МАШИНА БУДЕТ РАБОТАТЬ НЕ ТАК ЭФФЕКТИВНО. ЭТОТ СЛОЖНЫЙ МЕХАНИЗМ СОЗДАЁТ СМЕСЬ БЕНЗИНОВЫХ ПАРОВ С ВОЗДУХОМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ. В ИНСТРУКЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ УКАЗАНА МАРКА БЕНЗИНА, КОТОРЫЙ ВАМ НУЖЕН, И ТОЛЬКО БОЛВАН БУДЕТ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ЭТИМИ УКАЗАНИЯМИ.

ЗА ДОЛГИЕ ГОДЫ МАТЬ-ПРИРОДА И ЭВОЛЮЦИЯ СОЗДАЛИ ПОРАЗИТЕЛЬНО МНОГООБРАЗНОЕ МНОЖЕСТВО ЖИВЫХ СУЩЕСТВ — ОТ АМЕБ ДО ЖИРАФОВ. ПОЧЕМУ РАЦИОН НЕКОТОРЫХ ЖИВОТНЫХ НАСТОЛЬКО ОГРАНИЧЕН? ПОТОМУ ЧТО МИЛЛИОНЫ ЛЕТ ЖИЗНИ НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ РАЗНЫМ ВИДАМ ПРИХОДИЛОСЬ СОПЕРНИЧАТЬ В БОРЬБЕ ЗА ПИЩУ.

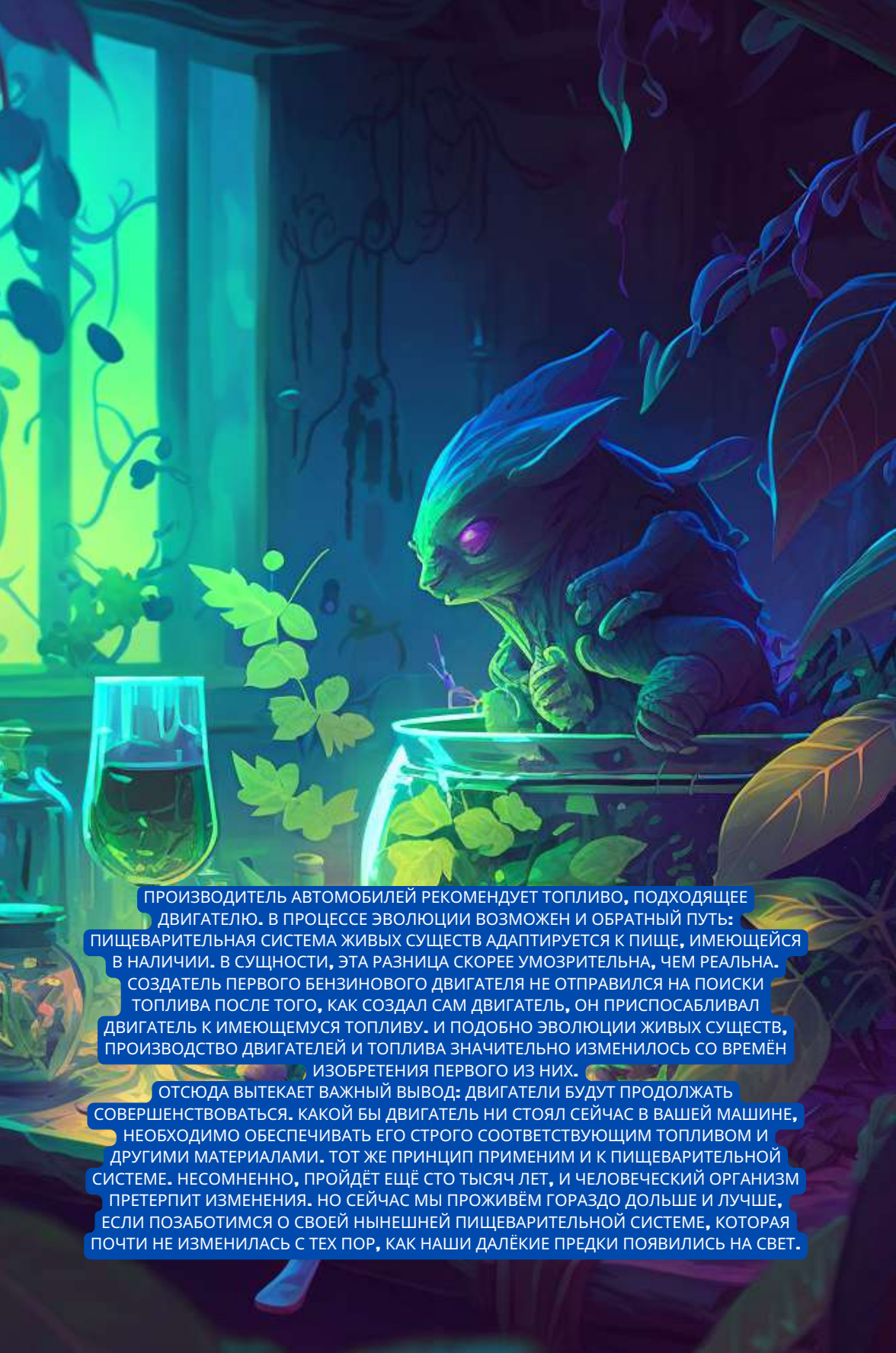
НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ИЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВИДОВ ЛУЧШЕ ДРУГИХ ПРИСПОСОБЛЕНЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ ДОБЫВАТЬ САМЫЕ ЛАКОМЫЕ КУСОЧКИ В ПЕРИОДЫ ИЗОБИЛИЯ И ЕДИНСТВЕННЫЕ ДОСТУПНЫЕ КУСОЧКИ — В ГОЛОДНЫЕ ПЕРИОДЫ, КОГДА ЕДЫ МАЛО. ДЛИННАЯ ШЕЯ ЖИРАФА, ХОБОТ СЛОНА, ПЕРЕПОНЧАТЫЕ ЛАПЫ ВЫДРЫ — ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПОЯВИВШИЕСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВСЕ ЭТИ ВИДЫ УСПЕШНЕЕ ДОБЫВАЛИ ПИЩУ.

РАЦИОН НЕКОТОРЫХ ЖИВОТНЫХ ОТЛИЧАЕТСЯ ОГРАНИЧЕННОСТЬЮ. КОАЛЫ ПИТАЮТСЯ ПОЧТИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЛИСТЬЯМИ ЭВКАЛИПТА, ПАНДЫ — ПОБЕГАМИ БАМБУКА. НЕСОМНЕННО, ПАНДЫ И КОАЛЫ ПРИСПОСОБИЛИСЬ К ЭТОЙ ЖЁСТКОЙ ДИЕТЕ ПОТОМУ, ЧТО ДРУГИЕ ВИДЫ БАМБУК И ЭВКАЛИПТ В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ НЕ ПРИВЛЕКАЛИ. ТЕПЕРЬ ОБОИМ ВИДАМ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ ПОЛНОГО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ — ПРИВЫЧНЫЕ ИМ УСЛОВИЯ ОБИТАНИЯ БЫСТРО ИСЧЕЗАЮТ. НО ОГРАНИЧЕННЫЙ РАЦИОН НЕ ВСЕГДА СТАНОВИТСЯ ПРЯМОЙ ДОРОГОЙ К ВЫМИРАНИЮ. ТЕРМИТЫ СУЩЕСТВОВАЛИ ЗА МИЛЛИОНЫ ЛЕТ ДО ЧЕЛОВЕКА И ПРОЖИВУТ ЕЩЁ МНОГО МИЛЛИОНОВ ЛЕТ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫМРУТ ВСЕ ЛЮДИ, — КОНЕЧНО, ЕСЛИ МЫ НЕ УНИЧТОЖИМ ВСЮ ПЛАНЕТУ ВМЕСТЕ С ТЕРМИТАМИ (ИЛИ НЕ ИЗМЕНИМСЯ САМИ).

ОСНОВУ РАЦИОНА ТЕРМИТОВ СОСТАВЛЯЕТ ДЕРЕВО. МАЛО АППЕТИТНАЯ ПИЩА, СКАЖЕТЕ ВЫ. ДЛЯ НАС С ВАМИ — ДА, НО РАЗВЕ ТЕРМИТЫ СТАЛИ БЫ ГРЫЗТЬ ДЕРЕВО, ЕСЛИ БЫ ОНО ИМ НЕ НРАВИЛОСЬ? НАУЧИВШИСЬ ПЕРЕВАРИВАТЬ ДЕРЕВО, ТЕРМИТЫ ОБЕСПЕЧИЛИ СЕБЯ НЕ ИССЯКАЮЩИМ И ЛЕГКОДОСТУПНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПИЩИ, ПОСКОЛЬКУ ДАЖЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА ВРЯД ЛИ БУДУТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПАГУБНОЙ ПРАКТИКИ ПРЕВРАЩЕНИЯ ВСЕЙ ПЛАНЕТЫ В БЕТОННЫЕ ДЖУНГЛИ ИЛИ АСФАЛЬТОВЫЕ ПУСТЫНИ.

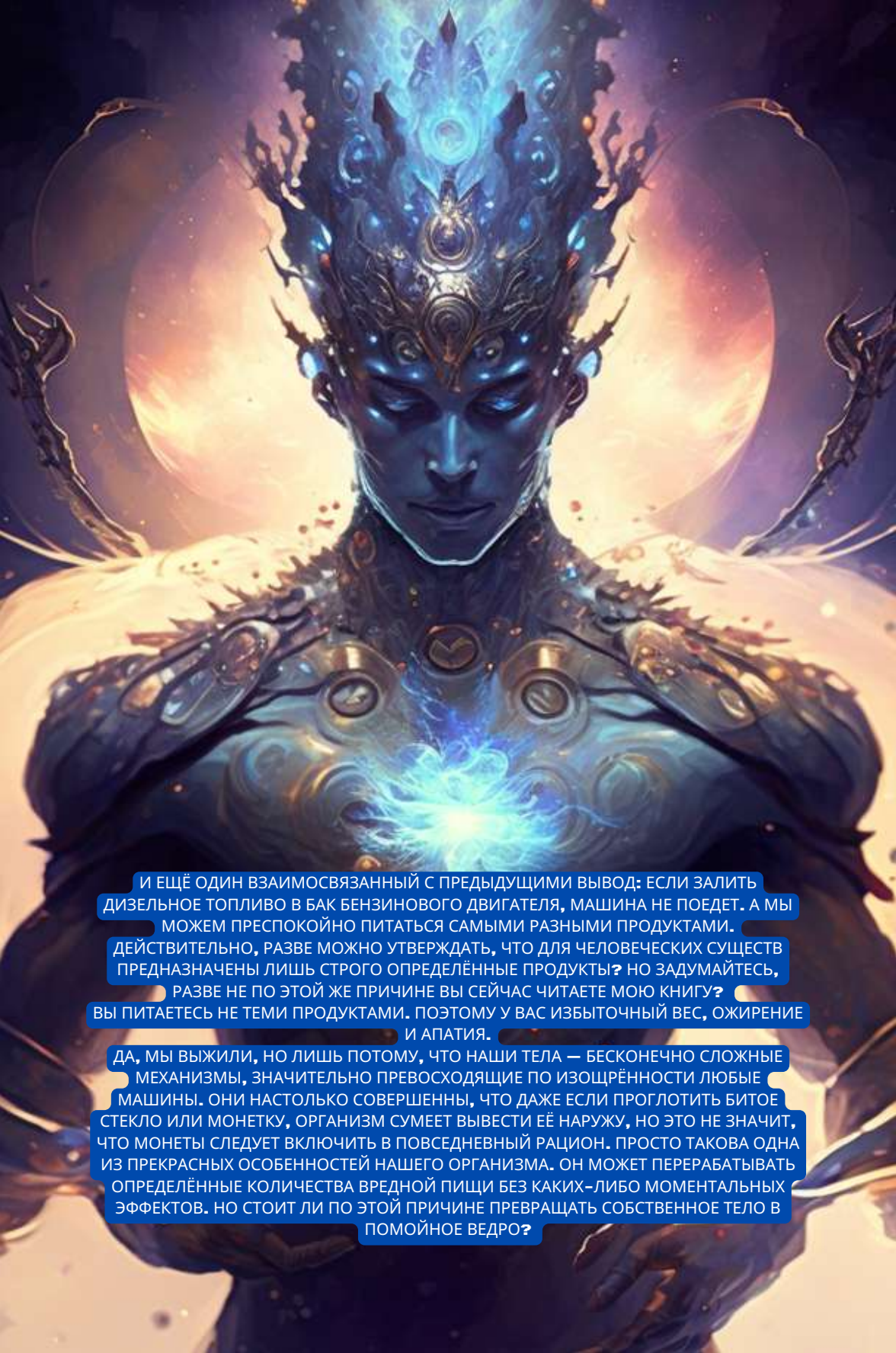
ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ЭВОЛЮЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ НЕ ПРОСТО ЗАМЕТНЫ — ОНИ БРОСАЮТСЯ В ГЛАЗА. НО НОГИ И ШЕЯ ЖИРАФА, ХОБОТ И БИВНИ СЛОНА ПРИОБРЕЛИ СОВРЕМЕННЫЙ ВИД НЕ ЗА ОДНУ НОЧЬ. ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИЛИ ПОСТЕПЕННО, СОТНЯМИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ. НАРЯДУ С ВНЕШНИМИ ПРИЗНАКАМИ ПОЯВЛЯЛИСЬ И ВНУТРЕННИЕ, В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ УЧАСТВОВАЛИ, НАПРИМЕР, И ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. У НАС ОДИН ЖЕЛУДОК, А У КОРОВ — ЧЕТЫРЕ.

КАК ПРОИЗВОДИТЕЛЬ МАШИНЫ ДАЁТ ТОЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВОДУ МАРКИ БЕНЗИНА И ЗАПЧАСТЕЙ, ТАК И МАТЬ-ПРИРОДА СНАБДИЛА КАЖДОЕ ЖИВОЕ СУЩЕСТВО СВОИМ ПИЩЕВЫМ РАЦИОНОМ. СЛЫШАЛИ ПОГОВОРКУ «ЧТО ПОЛЕЗНО ОДНОМУ, ТО ВРЕДНО ДРУГОМУ»? ТОЧНЕЕ БЫЛО БЫ СКАЗАТЬ «ЧТО ПОЛЕЗНО ОДНОМУ ВИДУ, ВРЕДНО ДРУГОМУ ВИДУ».



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЕЙ РЕКОМЕНДУЕТ ТОПЛИВО, ПОДХОДЯЩЕЕ ДВИГАТЕЛЮ. В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ ВОЗМОЖЕН И ОБРАТНЫЙ ПУТЬ: ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЖИВЫХ СУЩЕСТВ АДАПТИРУЕТСЯ К ПИЩЕ, ИМЕЮЩЕЙСЯ В НАЛИЧИИ. В СУЩНОСТИ, ЭТА РАЗНИЦА СКОРЕЕ УМОЗРИТЕЛЬНА, ЧЕМ РЕАЛЬНА. СОЗДАТЕЛЬ ПЕРВОГО БЕНЗИНОВОГО ДВИГАТЕЛЯ НЕ ОТПРАВИЛСЯ НА ПОИСКИ ТОПЛИВА ПОСЛЕ ТОГО, КАК СОЗДАЛ САМ ДВИГАТЕЛЬ, ОН ПРИСПОСАБЛИВАЛ ДВИГАТЕЛЬ К ИМЕЮЩЕМУСЯ ТОПЛИВУ. И ПОДОБНО ЭВОЛЮЦИИ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ, ПРОИЗВОДСТВО ДВИГАТЕЛЕЙ И ТОПЛИВА ЗНАЧИТЕЛЬНО ИЗМЕНИЛОСЬ СО ВРЕМЁН ИЗОБРЕТЕНИЯ ПЕРВОГО ИЗ НИХ.

ОТСЮДА ВЫТЕКАЕТ ВАЖНЫЙ ВЫВОД: ДВИГАТЕЛИ БУДУТ ПРОДОЛЖАТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ. КАКОЙ БЫ ДВИГАТЕЛЬ НИ СТОЯЛ СЕЙЧАС В ВАШЕЙ МАШИНЕ, НЕОБХОДИМО ОБЕСПЕЧИВАТЬ ЕГО СТРОГО СООТВЕТСТВУЮЩИМ ТОПЛИВОМ И ДРУГИМИ МАТЕРИАЛАМИ. ТОТ ЖЕ ПРИНЦИП ПРИМЕНИМ И К ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ. НЕСОМНЕННО, ПРОЙДЁТ ЕЩЁ СТО ТЫСЯЧ ЛЕТ, И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ПРЕТЕРПИТ ИЗМЕНЕНИЯ. НО СЕЙЧАС МЫ ПРОЖИВЁМ ГОРАЗДО ДОЛЬШЕ И ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ПОЗАБОТИМСЯ О СВОЕЙ НЫНЕШНЕЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ, КОТОРАЯ ПОЧТИ НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ С ТЕХ ПОР, КАК НАШИ ДАЛЁКИЕ ПРЕДКИ ПОЯВИЛИСЬ НА СВЕТ.



И ЕЩЁ ОДИН ВЗАИМОСВЯЗАННЫЙ С ПРЕДЫДУЩИМИ ВЫВОД: ЕСЛИ ЗАЛИТЬ ДИЗЕЛЬНОЕ ТОПЛИВО В БАК БЕНЗИНОВОГО ДВИГАТЕЛЯ, МАШИНА НЕ ПОЕДЕТ. А МЫ МОЖЕМ ПРЕСПОКОЙНО ПИТАТЬСЯ САМЫМИ РАЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, РАЗВЕ МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУЩЕСТВ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ЛИШЬ СТРОГО ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРОДУКТЫ? НО ЗАДУМАЙТЕСЬ, РАЗВЕ НЕ ПО ЭТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ МОЮ КНИГУ?

ВЫ ПИТАЕТЕСЬ НЕ ТЕМИ ПРОДУКТАМИ. ПОЭТОМУ У ВАС ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ОЖИРЕНИЕ И АПАТИЯ.

ДА, МЫ ВЫЖИЛИ, НО ЛИШЬ ПОТОМУ, ЧТО НАШИ ТЕЛА — БЕСКОНЕЧНО СЛОЖНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРЕВОСХОДЯЩИЕ ПО ИЗОЩРЁННОСТИ ЛЮБЫЕ МАШИНЫ. ОНИ НАСТОЛЬКО СОВЕРШЕННЫ, ЧТО ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОГЛОТИТЬ БИТОЕ СТЕКЛО ИЛИ МОНЕТКУ, ОРГАНИЗМ СУМЕЕТ ВЫВЕСТИ ЕЁ НАРУЖУ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МОНЕТЫ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧИТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН. ПРОСТО ТАКОВА ОДНА ИЗ ПРЕКРАСНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ОН МОЖЕТ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ВРЕДНОЙ ПИЩИ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО МОМЕНТАЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ. НО СТОИТ ЛИ ПО ЭТОЙ ПРИЧИНЕ ПРЕВРАЩАТЬ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО В ПОМОЙНОЕ ВЕДРО?

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ПИТАЮТСЯ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ!

13. ЧТО ТАКОЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ?

НАТУРАЛЬНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ В ИХ ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ. СЛОВО НАТУРА ОЗНАЧАЕТ ПРИРОДА. А СЛОВО НАТУРАЛЬНЫЙ – ПРИРОДОЙ ПРОИЗВЕДЁННЫЙ.

ТО ЕСТЬ МЫ НЕ ВАРИМ ИХ, НЕ РАФИНИРУЕМ, НЕ ЗАМОРАЖИВАЕМ, НЕ МАРИНУЕМ, НЕ КОНСЕРВИРУЕМ, НЕ ПОДСЛАЩИВАЕМ, НЕ АРОМАТИЗИРУЕМ, НЕ КОПТИМ, НЕ КВАСИМ, НЕ СМЕШИВАЕМ И ТАК ДАЛЕЕ. ОНИ НЕ СОДЕРЖАТ НИКАКИХ ДОБАВОК, В ТОМ ЧИСЛЕ СОЛИ И ПЕРЦА.

ПРОСТИТЕ, ЕСЛИ ПОСЛЕДНИЙ АБЗАЦ ВЫЗВАЛ У ВАС ВОЗМУЩЁННОЕ: «ЧТО?! ЗНАЧИТ, ПРИКАЖЕТЕ НЕ ГОТОВИТЬ ЕДУ? И СПЕЦИИ ДОБАВЛЯТЬ В НЕЁ НЕЛЬЗЯ, И СОУСАМИ СДАБРИВАТЬ?» КОНЕЧНО, МОЖНО.

ОДНО ИЗ ДОСТОИНСТВ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» В ТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОЙ ПРОГРАММЕ НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ!

Я ПРОСТО ПРОШУ ВАС ПОДУМАТЬ, КАКУЮ ПИЩУ ВЫ МОЖЕТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ В ЕСТЕСТВЕННОМ ВИДЕ, БЕЗ ОБРАБОТКИ, — ПИЩУ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО ОБЛАДАЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ВКУСОМ, НО И НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПРИПРАВАХ И СОУСАХ. ТОЛЬКО СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ОРЕХИ? НЕТ, Я НЕ ГОВОРЮ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВСЕВОЗМОЖНЫМИ ВИДАМИ ЭТИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. ПРОСТО НЕТ ДРУГОЙ ПИЩИ, КОТОРАЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ ВИДЕ БЫЛА БЫ ВКУСНА И ПРИЯТНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

ЗАДУМАЕМСЯ О ТОМ, КАКОЙ ОБРАБОТКЕ ПОДВЕРГЛОСЬ ТАКОЕ ПРОСТОЕ ЛАКОМСТВО, КАК ЛОМТИК ТОСТА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ДЖЕМОМ. ПШЕНИЦУ ОЧИСТИЛИ ОТ ОБОЛОЧЕК, СМОЛОЛИ В МУКУ, ДОБАВИЛИ ВОДЫ, ДРОЖЖИ И ДРУГИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ЗАМЕСИЛИ ТЕСТО, ИСПЕКЛИ БУЛКУ. ЗАТЕМ ЛОМТИК ЭТОЙ БУЛКИ СНОВА ПОДОГРЕЛИ. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ИЗГОТОВИЛИ ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА. ВЕРОЯТНО, КОРОВЬЕ МОЛОКО ВЫ СЧИТАЕТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ ПИЩЕЙ. ТАК И ЕСТЬ — НО ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕЛЯТ. МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАЛИ, ГОМОГЕНИЗИРОВАЛИ И НАГРЕЛИ, ЗАТЕМ СНОВА ПОДВЕРГЛИ ОБРАБОТКЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ МАСЛО. МАСЛО ЗАМОРОЗИЛИ, ЧТОБЫ ОНО НЕ ПРОТУХЛО. ДЖЕМ — ОБРАБОТАННЫЕ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ, ИХ СВАРИЛИ С САХАРОМ, КОТОРЫЙ ТОЖЕ РАФИНИРОВАЛИ И ОБРАБАТЫВАЛИ. ВОТ СКОЛЬКО ВОЗДЕЙСТВИЙ БЫЛО ОКАЗАНО НА ЕДИНСТВЕННЫЙ ЛОМТИК ТОСТА.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ПИТАЮТСЯ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫМИ ПРОДУКТАМИ!

13. ЧТО ТАКОЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**?**

НАТУРАЛЬНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЮБЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ В ИХ ЕСТЕСТВЕННОМ СОСТОЯНИИ. СЛОВО НАТУРА ОЗНАЧАЕТ ПРИРОДА. А СЛОВО НАТУРАЛЬНЫЙ – ПРИРОДОЙ ПРОИЗВЕДЁННЫЙ.

ТО ЕСТЬ МЫ НЕ ВАРИМ ИХ, НЕ РАФИНИРУЕМ, НЕ ЗАМОРАЖИВАЕМ, НЕ МАРИНУЕМ, НЕ КОНСЕРВИРУЕМ, НЕ ПОДСЛАЩИВАЕМ, НЕ АРОМАТИЗИРУЕМ, НЕ КОПТИМ, НЕ КВАСИМ, НЕ СМЕШИВАЕМ И ТАК ДАЛЕЕ. ОНИ НЕ СОДЕРЖАТ НИКАКИХ ДОБАВОК, В ТОМ ЧИСЛЕ СОЛИ И ПЕРЦА.

ПРОСТИТЕ, ЕСЛИ ПОСЛЕДНИЙ АБЗАЦ ВЫЗВАЛ У ВАС ВОЗМУЩЁННОЕ: **«**ЧТО**?!** ЗНАЧИТ, ПРИКАЖЕТЕ НЕ ГОТОВИТЬ ЕДУ**?** И СПЕЦИИ ДОБАВЛЯТЬ В НЕЁ НЕЛЬЗЯ, И СОУСАМИ СДАБРИВАТЬ**?»** КОНЕЧНО, МОЖНО.

ОДНО ИЗ ДОСТОИНСТВ **«**ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС**»** В ТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОЙ ПРОГРАММЕ НЕТ ОГРАНИЧЕНИЙ**!**

НАВЕРНОЕ, ВЫ УЖЕ ДУМАЕТЕ: «НУ И ЧТО? ПРИ ОБРАБОТКЕ ПОВЫШАЕТСЯ КАЧЕСТВО ПИЩИ». НО ТАК ЛИ ЭТО? ИЛИ ОЧЕРЕДНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ? А МОЖЕТ, ОБРАБОТКА ПРЕВРАЩАЕТ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ВО ВРЕДНЫЕ? ОБ ЭТОМ ПОГОВОРИМ ДАЛЕЕ. А ПОКА Я ХОЧУ ОБЪЯСНИТЬ ДРУГОЕ: НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ПРИРОДА ОБЕСПЕЧИВАЕТ НАС РАЗНООБРАЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ В ЕСТЕСТВЕННОМ ВИДЕ, СТОИТ ВСПОМНИТЬ, СКОЛЬКО ИХ МЫ СЪЕЛИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, А ЗАТЕМ ПОДУМАТЬ, СКОЛЬКО ПРОДУКТОВ ИЗ ЧИСЛА СЪЕДЕННЫХ БЫЛИ НАТУРАЛЬНЫМИ. ВЕРОЯТНО, ВЫ, ПОДОБНО МНЕ, ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО КРАЙНЕ РЕДКО УПОТРЕБЛЯЕТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ МЫ ПОДРАЗДЕЛЯЕМ НА ПЛОТОЯДНЫХ, ТРАВОЯДНЫХ И ВСЕЯДНЫХ. НЕКОТОРЫЕ ЖИВОТНЫЕ, НАПРИМЕР КОЗЫ, СПОСОБНЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ ПИТАТЬСЯ ЧУТЬ ЛИ НЕ ЧЕМ УГОДНО. НО НАИБОЛЕЕ РАЗНООБРАЗЕН РАЦИОН ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА, ТОЧНЕЕ — ПРЕДСТАВИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА. И ВСЁ ПОТОМУ, ЧТО ЧЕЛОВЕКУ ХВАТИЛО УМА (НО НЕ РАЗУМА) ИСКАТЬ, НАХОДИТЬ, ЛОВИТЬ, ВЫРАЩИВАТЬ, ХРАНИТЬ, ЗАПАСАТЬ, ВАРИТЬ, ПРИПРАВЛЯТЬ, РАФИНИРОВАТЬ И СМЕШИВАТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ — В ОТЛИЧИЕ ОТ ВСЕХ ПРОЧИХ ВИДОВ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ НА ПЛАНЕТЕ. ДА, КОЗЫ БОЛЕЕ ПРИСПОСОБЛЕНЫ К ПЕРЕВАРИВАНИЮ ЛЮБОЙ ПИЩИ, ДАЖЕ ТАКОЙ КАК ЧЁРНАЯ ИКРА, НО ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ИМ КРАЙНЕ РЕДКО.

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В ПРИВИЛЕГИРОВАННОМ ПОЛОЖЕНИИ: ОН ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ ИЗ ВСЕГО МНОГООБРАЗИЯ ВКУСНЫХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ. НЕСОМНЕННО, ТЕРМИТЫ НАУЧИЛИСЬ ПИТАТЬСЯ ДЕРЕВОМ ПОТОМУ, ЧТО БОЛЬШЕ НИКАКИЕ СУЩЕСТВА НА НЕГО НЕ ПРЕТЕНДОВАЛИ — ТАК КАК БЫЛИ НЕ В СОСТОЯНИИ ЕГО ПЕРЕВАРИТЬ. ПРОШУ ВАС СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ПОСЛЕДНЕЙ ФРАЗЕ. ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК В ПРОЦЕССЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА ПОСТЕПЕННО МЕНЯЮТСЯ ВНЕШНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗЛИЧНЫХ СУЩЕСТВ, А САМИ ОНИ ПРИСПОСАБЛИВАЮТСЯ К ПОИСКУ ИЛИ ДОБЫВАНИЮ ПИЩИ, ТАК И БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ — ПЕРЕВАРИВАНИЕ ПИЩИ И ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ НЕЁ РАЗЛИЧНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ И ВЫВЕДЕНИЕ ОТХОДОВ — ДОЛЖНЫ МЕНЯТЬСЯ И АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИЗМЕНЯЮЩЕМУСЯ РАЦИОНУ.

ВСЕМ ИЗВЕСТНА КРЕПКАЯ КОНСТИТУЦИЯ КОЗ. НО В ТОМ, ЧТО КАСАЕТСЯ РАЗНООБРАЗИЯ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ, ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ СУЩЕСТВАМ НЕТ РАВНЫХ. ДРУГИЕ ВСЕЯДНЫЕ ЗА ОДИН ПРИЁМ ПИЩИ УПОТРЕБЛЯЮТ ПРОДУКТЫ ТОЛЬКО ОДНОГО ВИДА!

МЫ ЖЕ СОЧЕТАЕМ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ТОЛЬКО В ОДНОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ, НО И В РАЗЛИЧНЫХ БЛЮДАХ, ДОБАВЛЯЕМ В НИХ СОУСЫ И СПЕЦИИ. ВО РТУ ЖУЮЩЕГО МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ ПРОДУКТЫ САМЫХ РАЗНЫХ ВИДОВ. КАК ТОЛЬКО МЫ ПРОГЛАТЫВАЕМ ПЕРЕЖЁВАННУЮ ПИЩУ, МЫ ЗАБЫВАЕМ О НЕЙ, ПОСКОЛЬКУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА РАБОТАЕТ АВТОМАТИЧЕСКИ. ЭТА СИСТЕМА СПРАВЛЯЕТСЯ С ЛЮБОЙ ЕДОЙ, ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОТРЕБЛЯТЬ ЕЁ?

ДОПУСТИМ, У ВАС КОНЧИЛСЯ БЕНЗИН, И Я ГОВОРЮ: «МИНУТКУ, МАШИНА РАБОТАЕТ НА СМЕСИ БЕНЗИНА И ВОЗДУХА. У ВАС В БАГАЖНИКЕ ЕСТЬ ПЛАСТМАССОВОЕ ВЕДРО. МНЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ПЛАСТМАССА, КАК И БЕНЗИН, ЯВЛЯЕТСЯ ПОБОЧНЫМ ПРОДУКТОМ ПЕРЕРАБОТКИ НЕОЧИЩЕННОЙ — НЕФТИ.

ЕСЛИ МЫ РАЗРЕЖЕМ ВЕДРО НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ, ЗАСЫПЛЕМ ИХ В БЕНЗОБАК, А ЗАТЕМ НАПОЛНИМ ЕГО ВОЗДУХОМ, ПРОБЛЕМА БУДЕТ РЕШЕНА». КТО Я, ПО-ВАШЕМУ, — ГЕНИЙ ИЛИ БУДУЩИЙ ПАЦИЕНТ ПСИХБОЛЬНИЦЫ? КАЖДЫЙ ПОЙМЁТ, ЧТО МОЁ ПРЕДЛОЖЕНИЕ АБСУРДНО. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРИМЕРНО ТАК ПОЧТИ ВСЕ МЫ ПОСТУПАЕМ СО СВОИМ ОРГАНИЗМОМ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ЭТО ЯВЛЕНИЕ Я НАЗЫВАЮ

СИНДРОМОМ ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА

1.4. СИНДРОМ ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА

НАШИ АВТОМОБИЛИ — ДОРОГОСТОЯЩИЕ МЕХАНИЗМЫ. ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ИХ НЕИСПРАВНОСТИ МЫ НАЧИНАЕМ НЕРВНИЧАТЬ. НО К НАШЕМУ САМОМУ ДРАГОЦЕННОМУ ИМУЩЕСТВУ, К ТРАНСПОРТНОМУ СРЕДСТВУ, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖИЗНИ, МЫ ОТНОСИМСЯ КАК К ПОМОЙНОМУ ВЕДРУ. НАШ РАЗНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН ДОВЁЛ НАС ДО ТЫСЯЧ НОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ, И ОНИ ПРОДОЛЖАЮТ РАЗМНОЖАТЬСЯ. ЭТА ИСКУССТВЕННАЯ МЕШАНИНА СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУЩЕСТВ.

МЫ НАИВНО ДЕЛИМ ВСЁ, ЧТО МОЖНО ЗАСУНУТЬ В РОТ, НА СЪЕДОБНЫЕ ИЛИ НЕСЪЕДОБНЫЕ ПРОДУКТЫ. МЫ СЧИТАЕМ СВОИМ ДОЛГОМ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ В ПИЩУ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ТОМ, СМОЖЕТ ЛИ НАШ ОРГАНИЗМ ПЕРЕВАРИТЬ ИХ, УСВОИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВЫВЕСТИ ОТХОДЫ.

ВОЗМОЖНО, СИНДРОМ ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА КАЖЕТСЯ ВАМ ГИПЕРБОЛОЙ. УВЕРЯЮ, ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ. НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОТЛИЧАЕТСЯ ПОРАЗИТЕЛЬНОЙ СЛОЖНОСТЬЮ И ИЗОЩРЁННОСТЬЮ.

ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ НАЧИНАЕТСЯ ЕЩЁ ДО ТОГО, КАК К НАМ В РОТ ПОПАДАЕТ ЕДА. СНАЧАЛА МЫ ГОТОВИМ ПИЩУ, ИЗВЛЕКАЕМ ИЗ НЕЁ НЕСЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ, ОБРАБАТЫВАЕМ, ЧТОБЫ ЕЁ БЫЛО ЛЕГЧЕ ПЕРЕВАРИТЬ. В СВЯЗИ С ЭТИМИ ПРОЦЕДУРАМИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВЫДУМАЛО МАССУ ПОСЛОВИЦ, ПОГОВОРОК И ЖИТЕЙСКИХ НАСТАВЛЕНИЙ. «НЕ ОТКУСЫВАЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОЖЕШЬ ПРОЖЕВАТЬ». СМЫСЛ ПОГОВОРКИ ОЧЕВИДЕН, НО ПОЧЕМУ? МЫ НЕ МОЖЕМ ГЛОТАТЬ БОЛЬШИЕ КУСКИ ПИЩИ, НЕ ПРОЖЁВЫВАЯ ИХ. КАК НАПРИМЕР ХИЩНИКИ, ПОЖИРАЮЩИЕ ПЛОТЬ. ВСЁ СТАНОВИТСЯ ЯСНО, СТОИТ ПРОСЛЕДИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ НЕ ПЕРЕЖЁВАННОЙ ПИЩЕЙ, НЕСВАРЕНИЕМ И ЗАПОРАМИ. ОТСЮДА И ЖИТЕЙСКАЯ МУДРОСТЬ: «КАЖДЫЙ КУСОК ПЕРЕЖУЙ СТО РАЗ!» ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ПРОБОВАЛИ СТО РАЗ ПЕРЕЖЕВАТЬ ЛОМТИК БАНАНА?

КОГДА МЫ ЖУЁМ ПИЩУ, ОНА ПЕРЕМЕШИВАЕТСЯ СО СЛЮНОЙ, КОТОРАЯ ТОЖЕ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ. СМЕСЬ ПИЩИ И СЛЮНЫ ЗАТЕМ ПРОГЛАТЫВАЕТСЯ И ПОПАДАЕТ В ЖЕЛУДОК, ГДЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ ОБРАБОТКЕ ЖЕЛУДОЧНЫМИ СОКАМИ. ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА ЕДЫ СУЩЕСТВУЮТ СВОИ СОКИ,КАЖДОЙ ПИЩЕ ТРЕБУЕТСЯ СВОЁ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ И ЭНЕРГИИ, ЧТОБЫ ПЕРЕВАРИТЬСЯ. НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ПЕРЕВАРИЛАСЬ ЕДА ИЛИ НЕТ, ОНА ПОПАДАЕТ В КИШЕЧНИК.

ТОЛЬКО НА ЭТОЙ СТАДИИ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ИЗВЛЕКАТЬ ИЗ ПИЩИ ВАЖНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА — КОНЕЧНО, ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ПИЩА БЫЛА НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ ПЕРЕВАРЕНА, — А ТАКЖЕ РАСПРЕДЕЛЯТЬ ИХ И ГОТОВИТЬСЯ К ВЫВОДУ ОТХОДОВ.

КАК НИ ПАРАДОКСАЛЬНО, СОЗДАТЕЛИ СИНДРОМА ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА — ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ЭКСПЕРТЫ. НАС С РОЖДЕНИЯ УЧАТ, ЧТО НАМ НЕОБХОДИМЫ БЕЛКИ И КАЛЬЦИЙ ДЛЯ КРЕПКИХ, ЗДОРОВЫХ МЫШЦ, КОСТЕЙ И ЗУБОВ. А ГДЕ ВЗЯТЬ БЕЛКИ? САМО СОБОЙ, ИЗ МЯСА. И МЫ ЕДИМ ГОВЯДИНУ. НО ПРАВИЛЬНОЕ ЛИ РЕШЕНИЕ МЫ ПРИНЯЛИ?

ОТКУДА БЕРУТ БЕЛКИ КОРОВЫ? ВЕДЬ ОНИ ТРАВОЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ. А ДРУГИЕ КРУПНЫЕ СУХОПУТНЫЕ ЖИВОТНЫЕ? СЛОНЫ, ЖИРАФЫ, БЕГЕМОТЫ, НОСОРОГИ, ЛОШАДИ, БУЙВОЛЫ, ГОРИЛЛЫ И ПРОЧИЕ — ВСЕ ОНИ ТРАВОЯДНЫЕ. ЕСЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ НАМ ЕСТЬ МЫШЦЫ ЖИВОТНЫХ, ЧТОБЫ ЗАПАСТИСЬ БЕЛКАМИ, ЛОГИЧНО БЫЛО БЫ РЕКОМЕНДОВАТЬ ГРЫЗТЬ ИХ КОСТИ И ЗУБЫ, ЧТОБЫ ВВОДИТЬ В ОРГАНИЗМ ЖЕЛЕЗО И КАЛЬЦИЙ. ПРОЙДЁМ ЧУТЬ ДАЛЬШЕ: ПОЧЕМУ БЫ НАМ НЕ НАУЧИТЬСЯ ПРОСТО ЖЕВАТЬ ЖЕЛЕЗНЫЕ ОПИЛКИ И МЕЛ? ЭТО ВЫГЛЯДЕЛО БЫ НЕЛЕПО?

И ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ НАМ ЕСТЬ СЫР И ПИТЬ МОЛОКО, ЧТОБЫ ВОЗМЕСТИТЬ ПОТЕРИ ЖИЗНЕННО ВАЖНОГО КАЛЬЦИЯ. ЭТО ТОЖЕ НЕЛЕПОСТЬ, НО НЕ СТОЛЬ ОЧЕВИДНАЯ. У КАКОГО ЖИВОТНОГО САМЫЕ КРУПНЫЕ ЗУБЫ? СОГЛАСИТЕСЬ, ЧТО СЛОНОВЬИ БИВНИ БОЛЬШЕ ВСЕХ ЗУБОВ, КАКИЕ ВЫ КОГДА-ЛИБО ВИДЕЛИ. ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, СКОЛЬКО ВЁДЕР МОЛОКА И КИЛОГРАММОВ СЫРА ДОЛЖЕН БЫЛ СЪЕСТЬ СЛОН, ЧТОБЫ ВЫРАСТИТЬ И СОХРАНИТЬ ТАКИЕ ГИГАНТСКИЕ БИВНИ? НО НЕТ, ИСТОЧНИК ВСЕЙ ЭНЕРГИИ И КОЛОССАЛЬНОЙ СИЛЫ СЛОНА — РАСТИТЕЛЬНОСТЬ, КОТОРОЙ ОН ПИТАЕТСЯ.

ПОНИМАНИЕ СИНДРОМА ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА НЕОБХОДИМО ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС».

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА МНИМЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПОСОВЕТУЕТ ВАМ ТУ ИЛИ ИНУЮ ПИЩУ ИЛИ ТАБЛЕТКИ ПОТОМУ, ЧТО ОНИ СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫХ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ, ВСПОМНИТЕ О ПЛАСТМАССОВОМ ВЕДРЕ В ВАШЕМ БЕНЗОБАКЕ.

НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ТАК ПОПРОСТУ НЕ РАБОТАЕТ. АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАРБЮРАТОРЫ — СЛОЖНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРЕВРАЩЕНИЯ СМЕСИ БЕНЗИНА И ВОЗДУХА В ТОПЛИВО. ИМ НАСУЩНО НЕОБХОДИМ БЕНЗИН ОПРЕДЕЛЁННОГО СОРТА.

НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ГОРАЗДО ИЗОЩРЕННЕЕ КАРБЮРАТОРА, МАТЬ-ПРИРОДА СОЗДАЛА ПИЩУ ДЛЯ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ПЛАНЕТЫ, И ЕСЛИ МЫ ПРЕНЕБРЕЖЁМ ЭТОЙ ПИЩЕЙ ИЛИ НАЧНЁМ ОБРАБАТЫВАТЬ ЕЁ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ, РАЗВЕ МЫ МОЖЕМ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЭНЕРГИЮ И ЗДОРОВЬЕ?

ОЧЕВИДНО, ВАС БЕСПОКОИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ, СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ ИЛИ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. НЕ БОЙТЕСЬ, ЭТИ ПРОБЛЕМЫ СОЗДАЛ ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК — ПОТОМУ ЧТО НЕ ПОСЛУШАЛСЯ СОВЕТОВ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: МИЛЛИОНЫ ЛЕТ ЖИЗНЬ РАЗВИВАЛАСЬ НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ БЕЗО ВСЯКИХ ПРОБЛЕМ. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И СЕГОДНЯ ЖИВУТ, НЕ ПОДОЗРЕВАЯ О НАШИХ ТРУДНОСТЯХ.

Я ПОНИМАЮ, КАК ТРУДНО ОТМАХНУТЬСЯ ОТ СОВЕТА ДИЕТОЛОГА ИЛИ ВРАЧА, КОТОРЫХ УЧИЛИ УСТРОЙСТВУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ МОЮ ЧЕТВЁРТУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ, ПРО ПАЛКУ В КОЛЕСЕ. ЕСЛИ ЭКСПЕРТ ДАЁТ ВАМ СОВЕТ, ПРОТИВОРЕЧАЩИЙ НАСТАВЛЕНИЯМ РАЗУМА, КОТОРЫЙ НАС СОЗДАЛ, ОН ПРОТИВОРЕЧИТ И ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ. С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ ЭТОТ СПЕЦИАЛИСТ МОГ БЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ВАМ ЗАСУНУТЬ В БЕНЗОБАК ПЛАСТМАССОВОЕ ВЕДРО!

НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ГОРАЗДО ИЗОЩРЕННЕЕ КАРБЮРАТОРА. МАТЬ-ПРИРОДА СОЗДАЛА ПИЩУ ДЛЯ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ПЛАНЕТЫ, И ЕСЛИ МЫ ПРЕНЕБРЕЖЕМ ЭТОЙ ПИЩЕЙ ИЛИ НАЧНЁМ ОБРАБАТЫВАТЬ ЕЁ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ, РАЗВЕ МЫ МОЖЕМ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЭНЕРГИЮ И ЗДОРОВЬЕ?

ОЧЕВИДНО, ВАС БЕСПОКОИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ, СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ ИЛИ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. НЕ БОЙТЕСЬ, ЭТИ ПРОБЛЕМЫ СОЗДАЛ ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК — ПОТОМУ ЧТО НЕ ПОСЛУШАЛСЯ СОВЕТОВ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: МИЛЛИОНЫ ЛЕТ ЖИЗНЬ РАЗВИВАЛАСЬ НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ БЕЗО ВСЯКИХ ПРОБЛЕМ. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И СЕГОДНЯ ЖИВУТ, НЕ ПОДОЗРЕВАЯ О НАШИХ ТРУДНОСТЯХ.

Я ПОНИМАЮ, КАК ТРУДНО ОТМАХНУТЬСЯ ОТ СОВЕТА ДИЕТОЛОГА ИЛИ ВРАЧА, КОТОРЫХ УЧИЛИ УСТРОЙСТВУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ МОЮ ЧЕТВЁРТУЮ РЕКОМЕНДАЦИЮ, ПРО ПАЛКУ В КОЛЕСЕ. ЕСЛИ ЭКСПЕРТ ДАЁТ ВАМ СОВЕТ, ПРОТИВОРЕЧАЩИЙ НАСТАВЛЕНИЯМ РАЗУМА, КОТОРЫЙ НАС СОЗДАЛ, ОН ПРОТИВОРЕЧИТ И ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ. С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ ЭТОТ СПЕЦИАЛИСТ МОГ БЫ ПОСОВЕТОВАТЬ ВАМ ЗАСУНУТЬ В БЕНЗОБАК ПЛАСТМАССОВОЕ ВЕДРО!

ХОТИТЕ ВОЗРАЗИТЬ, ЧТО У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ НЕТ ЗДРАВОГО СМЫСЛА, ЧТО ОНИ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЮТ О ТОМ, КАК УСТРОЕНА ИХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, НО ВСЁ-ТАКИ ЕДЯТ САМУЮ РАЗНУЮ ПИЩУ И НЕ СТРАДАЮТ, ТАК ПОЧЕМУ И МЫ НЕ МОЖЕМ ЖИТЬ, КАК ОНИ? ИМЕННО К ЭТОМУ Я И ВЕДУ.

НАМ НЕЗАЧЕМ ЗНАТЬ, КАК РАБОТАЕТ АВТОМОБИЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ. ДОСТАТОЧНО СЛЕДОВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. ДИКИМ ЖИВОТНЫМ НИ К ЧЕМУ ЗНАТЬ УСТРОЙСТВО СВОЕЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. В КАКОМ-ТО ОТНОШЕНИИ ИМ ПОВЕЗЛО: У НИХ НЕТ ИНТЕЛЛЕКТА, ЧТОБЫ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ИНСТРУКЦИЯМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. ОНИ ПРОСТО ЕДЯТ ТО, ЧТО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИМ В ПИЩУ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ.

А НАМ, К СОЖАЛЕНИЮ, ПРОМЫЛИ МОЗГИ, ПРИУЧИЛИ ВЕРИТЬ, ЧТО ВЫБИРАТЬ ДЛЯ НАС ПИЩУ ДОЛЖНА НЕ МАТЬ-ПРИРОДА, А ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК, СПЕЦИАЛИСТ. МЫ ПОЗВОЛЯЕМ НАШЕМУ ИНТЕЛЛЕКТУ ВМЕШИВАТЬСЯ В ЭТО ДЕЛО И ДОМИНИРОВАТЬ НАД ИНСТИНКТАМИ.

РАЗОБРАТЬСЯ В РАБОТЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВАМ НАДО ЛИШЬ ПО ОДНОЙ ПРИЧИНЕ: ЧТОБЫ ОСОЗНАТЬ, КАК ГЛУПО ПРОТИВИТЬСЯ СОВЕТАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ И КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВАС ЭТО МОЖЕТ ИМЕТЬ.

Я БЛАГОДАРЕН ПРИРОДЕ ЗА ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ НАСТОЛЬКО ВЫНОСЛИВ, ЗА ТО, ЧТО Я СУМЕЛ ПЕРЕЖИТЬ ПЫТКИ, КОТОРЫМ ЕГО ПОДВЕРГ. НО Я НЕ СТАЛ БЫ УСТРАИВАТЬ ОРГАНИЗМУ ТАКОЕ ИСПЫТАНИЕ, ЕСЛИ БЫ ПРЕДСТАВЛЯЛ, С КАКОЙ НАГРУЗКОЙ ЕМУ ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ. И Я НИЧУТЬ НЕ ВИНЮ СВОЁ ТЕЛО ЗА ТО, ЧТО В ОПРЕДЕЛЁННЫЙ ПЕРИОД МОЕЙ ЖИЗНИ ОНО ОКРУГЛИЛОСЬ, СЛОВНО ГОВОРЯ:

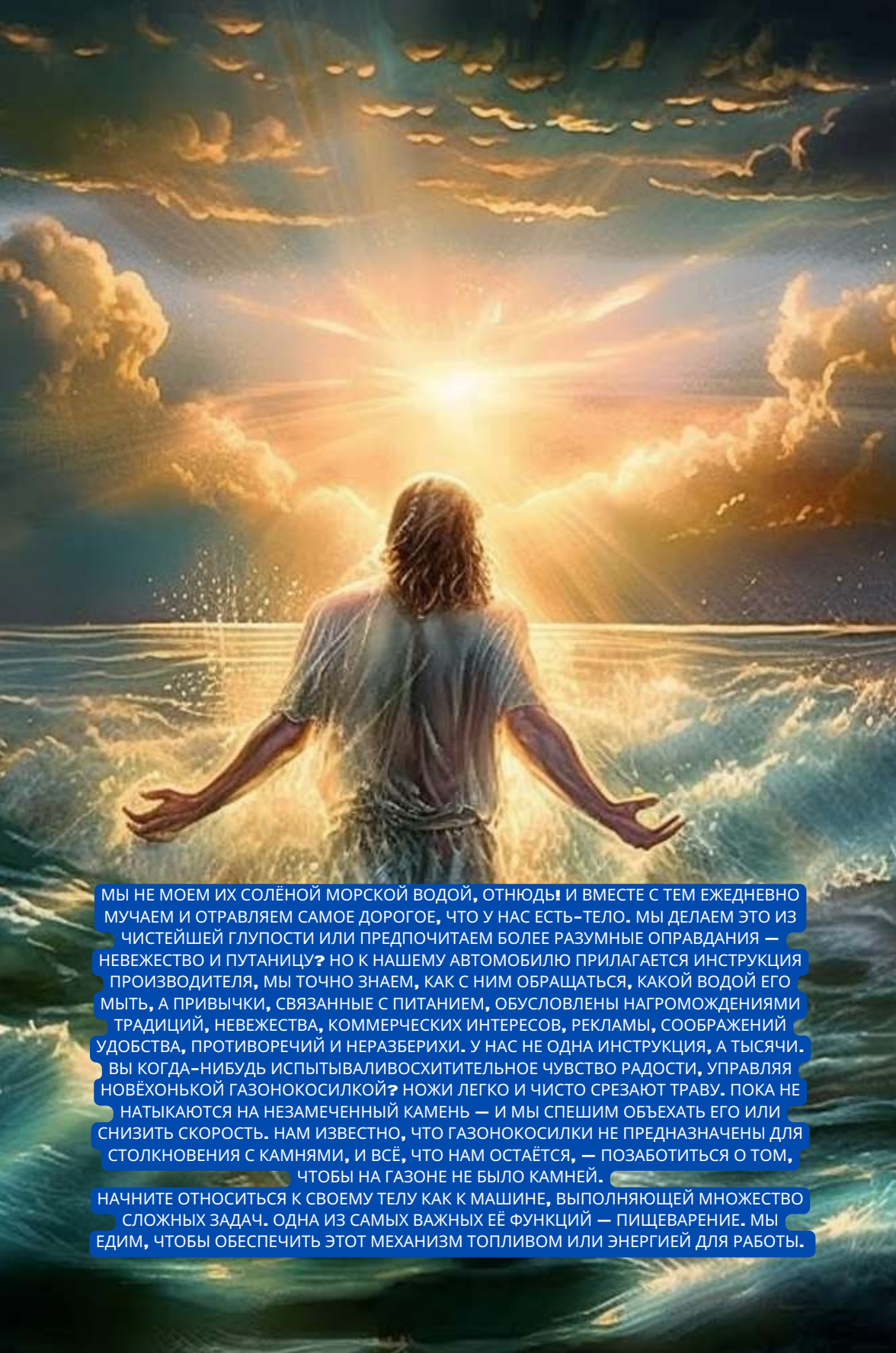
«СМОТРИ! ВОТ К ЧЕМУ ЭТО ВЕДЁТ. ЕСЛИ ТЕБЕ НАПЛЕВАТЬ НА ТО, ЧТО С ТОБОЙ БУДЕТ, МНЕ-ТО ЗАЧЕМ БИТЬСЯ ГОЛОВОЙ О СТЕНУ?» ЕСЛИ ВАМ ПОВЕЗЛО ИМЕТЬ «РОЛЛС-РОЙС», КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ВОЗМУТИТСЯ ЛИ АВТОМЕХАНИК, УЗНАВ, ЧТО ВЫ РЕГУЛЯРНО МОЕТЕ СВОЮ МАШИНУ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ? ЧТО?.. У ВАС НЕТ СОБСТВЕННОГО «РОЛЛС-РОЙСА»? ЗАТО ЕСТЬ МЕХАНИЗМ, КОТОРЫЙ В МИЛЛИАРД РАЗ ДОРОЖЕ И СЛОЖНЕЕ: ВАШЕ ТЕЛО

ВАШЕ ТЕЛО

БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ Я ПРИДЕРЖИВАЛСЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИВЫЧКАМ, СВЯЗАННЫМ С ЕДОЙ, ТОЙ ЖЕ ПОЗИЦИИ «ГОЛОВА В ПЕСКЕ», КАК И К МОЕЙ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, Я ЖЕРТВУЮ ДОЛГОЛЕТИЕМ РАДИ БОЛЕЕ КОРОТКОЙ, НО ГОРАЗДО БОЛЕЕ ПРИЯТНОЙ ЖИЗНИ. НЕ ПОНИМАЮ, ПОЧЕМУ Я СЧИТАЛ БОЛЕЕ ПРИЯТНОЙ ЖИЗНЬ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, АПАТИЕЙ, ОДЫШКОЙ, ЧАСТЫМИ НЕСВАРЕНИЯМИ И ЗАПОРАМИ, ПЕРМАНЕНТНЫМ ЧУВСТВОМ ВИНЫ И ОБДЕЛЁННОСТИ. КАК И В СЛУЧАЕ С КУРЕНИЕМ, МОГУ ОПРАВДАТЬСЯ ЛИШЬ УБЕЖДЁННОСТЬЮ, ЧТО У МЕНЯ НЕ БЫЛО ВЫБОРА, А ЕСЛИ ОН ОТСУТСТВУЕТ, ПРИХОДИТСЯ МИРИТЬСЯ С ЛЮБОЙ РАБОТОЙ. К СЧАСТЬЮ, У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР — И В ПИТАНИИ, И В КУРЕНИИ. А Я ВОТ СЛИШКОМ ДОЛГО ВЕРИЛ ДЕЗИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ АКТИВНО НАВЯЗЫВАЛО МНЕ ОБЩЕСТВО.

НЕВЕРОЯТНО, КАК ПРИДИРЧИВО МЫ ОТНОСИМСЯ К ЖИДКОСТЯМ, КОТОРЫЕ ЗАЛИВАЕМ В БАКИ АВТОМОБИЛЕЙ, И ВМЕСТЕ С ТЕМ ОБРАЩАЕМСЯ С СОБСТВЕННЫМИ ТЕЛАМИ, КАК С ПОМОЙНЫМИ БАКАМИ — ПИХАЕМ В НИХ ЧТО УГОДНО, НАБИВАЕМ ДО ОТКАЗА И ЖДЁМ, ЧТО ОРГАНИЗМ СПРАВИТСЯ С ПЕРЕГРУЗКОЙ. МЫ ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, В КАКОМ НАПРЯЖЁННОМ РЕЖИМЕ ОН СУЩЕСТВУЕТ.

МОЯ ПОЗИЦИЯ БЫЛА ЧЁТКОЙ: «ПОКА ВСЁ ИДЁТ ПРЕКРАСНО, ЛИШЬ БЫ ЭТО ПОДОЛЬШЕ НЕ КОНЧАЛОСЬ!» — ИМЕННО ЭТИ СЛОВА ЧЕЛОВЕК, СПРЫГНУВШИЙ С КРЫШИ НЕБОСКРЁБА, ПРОИЗНЁС, ПРОЛЕТАЯ МИМО ДЕСЯТОГО ЭТАЖА. ТЕПЕРЬ ЖЕ, КОГДА Я РАСПОЛАГАЮ ЗНАНИЯМИ О ПРОЦЕССАХ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ДЛЯ МЕНЯ ОСТАЁТСЯ ЗАГАДКОЙ НЕ ТО, ЧТО НЕСВАРЕНИЕ И ЗАПОРЫ ПРИЧИНЯЛИ МНЕ ЛИШЬ ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ, А ТО, ЧТО МОЙ ОРГАНИЗМ СПРАВИЛСЯ С НЕПОСИЛЬНОЙ ЗАДАЧЕЙ, КОТОРУЮ Я СТАВИЛ ПЕРЕД НИМ ЕЖЕДНЕВНО, В ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ПЯТИДЕСЯТИ ЛЕТ. И ВПРАВДУ УДИВИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ! ЗАЧЕМ ЖЕ МЫ ИЗ КОЖИ ВОН ЛЕЗЕМ, ЧТОБЫ ОСЛОЖНИТЬ ЕМУ ЖИЗНЬ? ВЕДЬ ОТ СОСТОЯНИЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА ЗАВИСИТ НАШЕ СЧАСТЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ. МЫ ДОЛЖНЫ СТРЕМИТЬСЯ К ГАРМОНИИ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ, ДЕЛАТЬ ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧАТЬ ЕГО ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФУНКЦИИ И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ИМ. ДЛЯ ЭТОГО НАМ НУЖНЫ БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ О ПРИНЦИПАХ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА. ВЫ ГОТОВЫ ОБВИНИТЬ МЕНЯ В ПОКРОВИТЕЛЬСТВЕННОМ ТОНЕ — ТОЛЬКО НА ТОМ ОСНОВАНИИ, ЧТО Я НАЗЫВАЮ ВАШ ОРГАНИЗМ САМЫМ ЦЕННЫМ ВАШИМ ИМУЩЕСТВОМ? НО ВЫ САМИ ЗНАЕТЕ ЭТО НЕ ХУЖЕ МЕНЯ! ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ УДЕЛЯЕМ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СИЛ И СРЕДСТВ УХОДУ ЗА АВТОМОБИЛЯМИ?



МЫ НЕ МОЕМ ИХ СОЛЁНОЙ МОРСКОЙ ВОДОЙ, ОТНЮДЬ! И ВМЕСТЕ С ТЕМ ЕЖЕДНЕВНО МУЧАЕМ И ОТРАВЛЯЕМ САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ-ТЕЛО. МЫ ДЕЛАЕМ ЭТО ИЗ ЧИСТЕЙШЕЙ ГЛУПОСТИ ИЛИ ПРЕДПОЧИТАЕМ БОЛЕЕ РАЗУМНЫЕ ОПРАВДАНИЯ — НЕВЕЖЕСТВО И ПУТАНИЦУ? НО К НАШЕМУ АВТОМОБИЛЮ ПРИЛАГАЕТСЯ ИНСТРУКЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ, КАК С НИМ ОБРАЩАТЬСЯ, КАКОЙ ВОДОЙ ЕГО МЫТЬ, А ПРИВЫЧКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ, ОБУСЛОВЛЕНЫ НАГРОМОЖДЕНИЯМИ ТРАДИЦИЙ, НЕВЕЖЕСТВА, КОММЕРЧЕСКИХ ИНТЕРЕСОВ, РЕКЛАМЫ, СООБРАЖЕНИЙ УДОБСТВА, ПРОТИВОРЕЧИЙ И НЕРАЗБЕРИХИ. У НАС НЕ ОДНА ИНСТРУКЦИЯ, А ТЫСЯЧИ. ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ИСПЫТЫВАЛИВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО РАДОСТИ, УПРАВЛЯЯ НОВЁХОНЬКОЙ ГАЗОНОКОСИЛКОЙ? НОЖИ ЛЕГКО И ЧИСТО СРЕЗАЮТ ТРАВУ. ПОКА НЕ НАТЫКАЮТСЯ НА НЕЗАМЕЧЕННЫЙ КАМЕНЬ — И МЫ СПЕШИМ ОБЪЕХАТЬ ЕГО ИЛИ СНИЗИТЬ СКОРОСТЬ. НАМ ИЗВЕСТНО, ЧТО ГАЗОНОКОСИЛКИ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ СТОЛКНОВЕНИЯ С КАМНЯМИ, И ВСЁ, ЧТО НАМ ОСТАЁТСЯ, — ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ НА ГАЗОНЕ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ.

НАЧНИТЕ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ КАК К МАШИНЕ, ВЫПОЛНЯЮЩЕЙ МНОЖЕСТВО СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ. ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ЕЁ ФУНКЦИЙ — ПИЩЕВАРЕНИЕ. МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ЭТОТ МЕХАНИЗМ ТОПЛИВОМ ИЛИ ЭНЕРГИЕЙ ДЛЯ РАБОТЫ.

В ОТЛИЧИЕ ОТ АВТОМОБИЛЯ, НАШ ОРГАНИЗМ ОТЧАСТИ САМ СПРАВЛЯЕТСЯ С РЕМОНТОМ И УХОДОМ, НО ТРЕБУЕТ РАЗЛИЧНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ВОЗМЕЩЕНИЯ МИЛЛИОНОВ КЛЕТОК, КОТОРЫЕ МЫ ТЕРЯЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЭТИ НЕОБХОДИМЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ ВМЕСТЕ С ПИЩЕЙ. КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, ОДНАЖДЫ В ЖИЗНИ СТАЛКИВАЛСЯ С СИТУАЦИЕЙ, КОГДА МАЛЫШ ПРОГЛОТИЛ МОНЕТКУ, АНГЛИЙСКУЮ БУЛАВКУ, ДРУГОЙ СТОЛЬ ЖЕ СТРАШНЫЙ И НЕПЕРЕВАРИВАЕМЫЙ ПРЕДМЕТ. КАКОВ ИСХОД ЭТИХ СОБЫТИЙ — СМЕРТЬ? СЛОЖНАЯ ОПЕРАЦИЯ? НЕТ, КАК ПРАВИЛО, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПРОГЛОЧЕННЫЙ ПРЕДМЕТ БЛАГОПОЛУЧНО ВЫХОДИТ С ДРУГОГО КОНЦА. ПРИ ЭТОМ НИ С МАЛЫШОМ, НИ С МОНЕТКОЙ НИЧЕГО ОСОБЕННОГО НЕ СЛУЧАЕТСЯ. ДУМАЮ, ИМЕННО ТАКИЕ СЛУЧАИ, А ТАКЖЕ ПРИМЕРЫ КРЕТИНОВ, БЕЗНАКАЗАННО ГЛОТАЮЩИХ ОГОНЬ, БИТОЕ СТЕКЛО И ДАЖЕ МЕТАЛЛ, УБЕЖДАЮТ НАС, ЧТО МОЖНО СЪЕСТЬ ПОЧТИ ВСЁ, ЧТО УГОДНО, И ВЫЖИТЬ. НАШ ОРГАНИЗМ И ВПРАВДУ ЧУДО. ОН СПОСОБЕН ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ТРАВМ — ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ГАЗОНОКОСИЛКА МОЖЕТ ПЕРЕЖИТЬ ПАРУ-ДРУГУЮ НАЕЗДОВ НА КАМНИ. НО КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ДОЛГО ЛИ ПРОРАБОТАЕТ ГАЗОНОКОСИЛКА НА КАМЕНИСТОМ ПЛЯЖЕ?

ПОДОБНУЮ НЕЛЕПУЮ СИТУАЦИЮ ТРУДНО ДАЖЕ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ БОЛЬШИНСТВО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА ПОСТУПАЮТ С НАШИМ САМЫМ ДОРОГИМ МЕХАНИЗМОМ ИМЕННО ТАК, ПРИЧЁМ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ!
ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВО МНОГОМ СХОЖИ С ПРИНЦИПАМИ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ КОНВЕЙЕРА. ЕМУ НЕОБХОДИМЫ РЕГУЛЯРНЫЕ ПОСТАВКИ ОПРЕДЕЛЁННОГО КОЛИЧЕСТВА СЫРЬЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО КАЧЕСТВА, БЕСПЕРЕБОЙНАЯ РАБОТА, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ И ОТХОДОВ, ОТСУТСТВИЕ ПЕРЕГРУЗОК, ЗАТОРОВ, ПОЛОМОК НА ЛЮБОЙ СТАДИИ ПРОЦЕССА.
ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ИНСТРУКЦИИ, СОСТАВЛЕННОЙ ДЛЯ НАС МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ. ВАС КОГДА-НИБУДЬ ЗАНИМАЛ ВОПРОС –
КАК ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РАЗЛИЧАЮТ СЪЕДОБНОЕ И ЯДОВИТОЕ?

15. КАК ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РАЗЛИЧАЮТ СЪЕДОБНОЕ И ЯДОВИТОЕ**?**

КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ИНСТИНКТИВНО ОТЛИЧАЮТ ПИЩУ ОТ ЯДА. А ВЫ ЗАДУМЫВАЛИСЬ, КАК ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ**?** НАМ ЛЕГКО, МЫ ВЕДЬ РАЗУМНЫЕ СУЩЕСТВА. МЫ СЛЕДИМ, ЧТОБЫ В ПИЩУ НАШИМ ДЕТЯМ НЕ ПОПАЛИ НЕСЪЕДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА, А ЕСЛИ МЫ ЕЩЁ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫ, ТО СТАРАТЕЛЬНО УБИРАЕМ ВСЁ ЯДОВИТОЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДЕТЕЙ. НАС УЧАТ ОТЛИЧАТЬ СЪЕДОБНОЕ ОТ НЕСЪЕДОБНОГО. НО КАК ИХ РАЗЛИЧАЮТ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ**?**

НА МИНУТКУ ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО МАТЕРИ-ПРИРОДЫ. ВЫ СОЗДАЛИ БЕСКОНЕЧНОЕ МНОГООБРАЗИЕ ВИДОВ. КАК ВЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ОТРАВИЛИСЬ И НЕ ВЫМЕРЛИ**?** У КАЖДОГО ИЗ НИХ СВОЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, ПРЕДНАЗНАЧЕННАЯ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ЕДЫ. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЭТИ ЖИВОТНЫЕ ЕЛИ ПИЩУ, КОТОРАЯ ДЛЯ НИХ ПРЕДНАЗНАЧЕНА**?** ОДИН ИЗ СПОСОБОВ — НАДЕЛИТЬ ИХ ОРГАНАМИ ЧУВСТВ.

МОЖНО ДАТЬ ИМ ЗРЕНИЕ: ЭТОТ ПРЕДМЕТ ВЫГЛЯДИТ КАК ЕДА.
МОЖНО ДАТЬ ОСЯЗАНИЕ: ЭТОТ ПРЕДМЕТ ВЫГЛЯДИТ КАК ЕДА, НО НА ОЩУПЬ ПОХОЖ НА КАМЕНЬ.
МОЖНО ДАТЬ ОБОНЯНИЕ И ВКУС. ЕСЛИ ПРЕДМЕТ ПЛОХО ПАХНЕТ И УЖАСЕН НА ВКУС, ЭТО ЯД.
А ЕСЛИ ПРИЯТНО ПАХНЕТ И ВКУСНЫЙ — ЕДА.
ЕСЛИ ЖЕ ЕГО ЗАПАХ И ВКУС МНЕ ОСОБЕННО НРАВИТСЯ, ЗНАЧИТ, ЭТА ЕДА СОЗДАНА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ.
КАЖЕТСЯ ЛИ ВАМ РАЗУМНЫМ ТАКОЙ ПОДХОД? КОНЕЧНО, ЭТО ВЕДЬ ОЧЕВИДНО! НО ПОЧЕМУ ПРИНЦИП ДВУХ ПОЛЮСОВ ВНОВЬ НАПОМИНАЕТ О СЕБЕ? ЗАЧЕМ ТВОРЕЦ СОЗДАЛ ВСЁ ТО, ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ НАС, СИГАРЕТЫ, АЛКОГОЛЬ, СОЧНЫЕ БИФШТЕКСЫ, ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ, ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СЛАДОСТИ — ТАКИМ ПРИЯТНЫМ И ПРИТЯГАТЕЛЬНЫМ С ВИДУ? ПРАВИЛЬНО, ОН ЭТО НЕ СОЗДАВАЛ!
НО ПОЧЕМУ НЕ СДЕЛАЛ ПОЛЕЗНОЕ ВКУСНЫМ, А ВРЕДНОЕ — ПРОТИВНЫМ?
У МЕНЯ ДЛЯ ВАС ЕСТЬ НОВОСТЬ:
ИМЕННО ТАК ОН И ПОСТУПИЛ!

ТОЛЬКО ПОД ВЛИЯНИЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ МЫ ВЕРИМ, ЧТО ДОСТАВЛЯЕМ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, ОТРАВЛЯЯ СЕБЯ НИКОТИНОМ, АЛКОГОЛЕМ И БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ. ИСТИНА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ: САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА — ТА, КОТОРАЯ ОСОБЕННО ВКУСНА

ЗАПОМНИТЕ: ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ВКУСА. ИМЕННО ТАК ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РАЗЛИЧАЮТ СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ. МОЖНО ЛИ ВЫДУМАТЬ БОЛЕЕ ГЕНИАЛЬНОЕ И ПРОСТОЕ РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ?

ВАМ СЛУЧАЛОСЬ ВИДЕТЬ, КАК КОШКА СНАЧАЛА ПРИНЮХИВАЕТСЯ К ПИЩЕ, ЗАТЕМ ОСТОРОЖНО ТРОГАЕТ ЕЁ НОСОМ, ПРОБУЕТ КРОХОТНЫЙ КУСОЧЕК И НАКОНЕЦ ЛИБО СЪЕДАЕТ ПРЕДЛОЖЕННЫЙ ОБЕД, ЛИБО ПОВОРАЧИВАЕТСЯ И УХОДИТ, ЗАДРАВ НОС, СЛОВНО ЕЙ ПОДАЛИ ЧИСТЫЙ ЯД? ПРИ ЭТОМ ХВОСТ КОШКИ ВЫСОКО ПОДНЯТ — ТАК ОНА ДАЁТ НАМ ПОНЯТЬ, КАКОГО МНЕНИЯ О ПРЕДЛОЖЕННОЙ ПИЩЕ. РАНЬШЕ ПОДОБНАЯ НЕБЛАГОДАРНОСТЬ БЕСИЛА МЕНЯ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, Я ВООБЩЕ НЕ ЗАВОДИЛ КОШЕК.

БРОДЯЧАЯ КОШКА, ОДНАЖДЫ ЗАШЛА К НАМ В ДОМ И РЕШИЛА ПОЖИТЬ В НЁМ, ПОКА НЕ ПОДЫЩЕТ ЧТО-НИБУДЬ ПОЛУЧШЕ. НО ОНА БЫЛА НЕБЛАГОДАРНА К МОЕЙ ЕДЕ. НЕУЖЕЛИ ОНА НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО Я ПОКУПАЮ ЕЙ ЛУЧШУЮ, САМУЮ ДОРОГУЮ КОШАЧЬЮ ЕДУ, ЧТО ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОРМОВ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ И Я ГОРАЗДО УМНЕЕ НЕЁ И ЛУЧШЕ ЗНАЕМ, ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ КОШЕК, А ЧТО НЕТ?

КАКИМ Я БЫЛ ГЛУПЫМ! НАСТОЛЬКО, ЧТО ВЕРИЛ, БУДТО ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОШАЧЬИХ КОРМОВ, ДА И Я САМ, ЛУЧШЕ РАЗБИРАЕМСЯ В ПРИСТРАСТИЯХ МОЕЙ КОШКИ. С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ МУЖЧИНА, НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ И ОПЫТНЫЙ, МОЖЕТ СОВЕТОВАТЬ ЖЕНЩИНЕ САМУЮ УДОБНУЮ, НАИЛУЧШУЮ ПОЗУ ДЛЯ РОДОВ.

В СУЩНОСТИ, ИЗОБРЕТЁННАЯ ТВОРЦОМ СИСТЕМА НАСТОЛЬКО ХИТРОУМНА, ЧТО НА ПАКЕТИКАХ С ЕДОЙ НЕЗАЧЕМ СТАВИТЬ СРОК ГОДНОСТИ.

НАЧИНАЯ ГНИТЬ, НАТУРАЛЬНАЯ ПИЩА ВЫГЛЯДИТ НЕАППЕТИТНО, НЕПРИЯТНА НА ОЩУПЬ, УЖАСНО ПАХНЕТ И ИМЕЕТ ТАКОЙ ЖЕ ВКУС. КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР — ПОДГНИВШЕЕ ЯБЛОКО.

КАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ ТВОРЕЦ СПРАВИЛСЯ С МЕЛКИМИ НЕДОСТАТКАМИ ЭТОЙ СИСТЕМЫ. ПОНАДОБИЛОСЬ ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ ЖИЗНИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДО МЕНЯ ДОШЁЛ СМЫСЛ ПРОБЛЕМЫ И ВОЗНИКЛО ЕЁ РЕШЕНИЕ.

КАК ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РАЗЛИЧАЮТ СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ? МОЙ САМОДОВОЛЬНЫЙ, НАТРЕНИРОВАННЫЙ И ОБРАЗОВАННЫЙ РАЗУМ НЕ ПОМЕШАЛ МНЕ ЗАДАТЬ ЭТОТ ВОПРОС, ОТВЕТ БЫЛ БЫ БЕСКОНЕЧНО ПРОСТ И ОЧЕВИДЕН:
У ПИЩИ ПРИЯТНЫЙ ВКУС И ЗАПАХ. У ЯДА ВКУС И ЗАПАХ НЕПРИЯТНЫ!
ВКУС — ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРАВИЛЬНОСТИ НАШЕГО ВЫБОРА. ЗАПАХ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАН СО ВКУСОМ. ЛЮБОЙ ХОРОШИЙ ПОВАР ЗНАЕТ, ЧТО И ВНЕШНИЙ ВИД, И ТЕКСТУРА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫ. ЕСЛИ БАНАН ПЕРЕЗРЕЛЫЙ, ОН ПО-ПРЕЖНЕМУ ПРИЯТНО ПАХНЕТ И ОСТАЁТСЯ ВКУСНЫМ, НО ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПОРТИТ РАСКИСШАЯ, ПРОТИВНАЯ НА ОЩУПЬ МЯКОТЬ. В ЭТУ ЖЕ ФОРМУЛУ ВПИСЫВАЕТСЯ ДАЖЕ ПЯТОЕ ЧУВСТВО — СЛУХ. МНЕ НРАВИТСЯ ШИПЕНИЕ ПОДЖАРИВАЮЩЕГОСЯ БЕКОНА. АППЕТИТНЫЙ ЗАПАХ МНЕ НРАВИТСЯ ЕЩЁ БОЛЬШЕ. НО ЖАРЕНЫЙ БЕКОН НА ВКУС СЛИШКОМ СОЛЁНЫЙ И ЖЁСТКИЙ, ДА И ВЫГЛЯДИТ НЕАППЕТИТНО, ПОТОМУ ЧТО ЛИБО ПЛАВАЕТ В ЖИРЕ, ЛИБО ПЕРЕЖАРЕН ДО ХРУСТЯЩЕЙ КОРКИ. И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, БЕКОН РЕГУЛЯРНО ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ НЕСВАРЕНИЕ.

ЧТОБЫ БЫТЬ ПРИЕМЛЕМОЙ, ПИЩА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА НРАВИТЬСЯ НАМ ПО ВСЕМ СТАТЬЯМ. НО ЕСЛИ ЧТО-ТО В НЕЙ ВАМ АКТИВНО НЕ НРАВИТСЯ — БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ.

ОСОБЕННО ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ТАКИХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПРИЯТНО ПАХНУТ, НО ИХ ВКУС ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО — НАПРИМЕР, ТАБАКА И КОФЕ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО ПРИЗНАК ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮЩЕГО ПРИВЫКАНИЕ И СОДЕРЖАЩЕГО МНОГО ВРЕДНЫХ КОМПОНЕНТОВ. ХОТЯ ЗАПАХ И ВКУС НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ, НЕ СЛЕДУЕТ ПОЛАГАТЬ, ЧТО ВКУС ВСЕГДА ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ЗАПАХУ, И НАОБОРОТ. ПОПРОБУЙТЕ-КА НА ВКУС СВОИ ЛЮБИМЫЕ ДУХИ!.. НЕТ, ЛУЧШЕ НЕ СТОИТ.

ИНСТРУКЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ГОВОРИТ НАМ О ТОМ, КАКОЙ БЕНЗИН СЛЕДУЕТ ЗАЛИВАТЬ В БАК АВТОМОБИЛЯ, А НАШИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ СООБЩАЮТ, КАКУЮ ПИЩУ МОЖНО ЕСТЬ, — ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНИ ДЕЙСТВУЮТ ИСПРАВНО. ВЕРОЯТНО, САМОЕ ВАЖНОЕ ИЗ ЧУВСТВ — ШЕСТОЕ. НЕВАЖНО, КАК ВЫ ЕГО НАЗЫВАЕТЕ, ИНТУИЦИЕЙ ИЛИ ИНСТИНКТОМ. ОНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, КОГДА ЛОГИКА ПРИХОДИТ К ОДНОМУ ВЫВОДУ, А ИНСТИНКТЫ ЕМУ ПРОТИВОРЕЧАТ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ИНСТИНКТ — РЕЗУЛЬТАТ НАКОПЛЕННОГО ОПЫТА, ПРОДОЛЖАЮЩЕГОСЯ БОЛЕЕ ТРЕХ МИЛЛИАРДОВ ЛЕТ, И ЧТО У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ ПОДОБНЫХ ПРОБЛЕМ НЕ ВОЗНИКАЕТ, ПОСКОЛЬКУ ЛОГИКИ У НИХ НЕТ, И ОНИ ПОЛАГАЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ИНСТИНКТЫ. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛОГИЧНЕЕ?

ИМЕННО ПОЭТОМУ «ПРОСТОЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» НАСТОЛЬКО ПРИЕМЛЕМ ДЛЯ НАС. ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРОБЛЕМЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА НЕ ВЫЗОВУТ У ВАС ПРОТИВОРЕЧИЯ МЕЖДУ ЛОГИКОЙ И ИНСТИНКТАМИ. НАПРОТИВ, МЕТОД СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО ЛОГИКА И ИНСТИНКТЫ СУЩЕСТВУЮТ В ГАРМОНИИ И ТЕМ САМЫМ ИЗБАВЛЯЮТ НАС ОТ РАЗДВОЕНИЯ ЛИЧНОСТИ, ВЕЧНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СПУТНИКА ПРОБЛЕМЫ ЛИШНЕГО ВЕСА. ИСЧЕЗАЮТ НЕУВЕРЕННОСТЬ, СОМНЕНИЯ И ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО — ПОТОМУ ЧТО ВЫ УЖЕ ПОНЯЛИ: СУЩЕСТВУЕТ ЕДА, СОЗДАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ОСТАВАЛИСЬ ПОДТЯНУТЫМИ И ЗДОРОВЫМИ, И ЭТА ЕДА НА ВКУС ОСОБЕННО ПРИЯТНА ВАМ. ВАМ БОЛЬШЕ НЕ ПРИДЁТСЯ СТРАДАТЬ ОТ ДУШЕВНОЙ РАЗДВОЕННОСТИ И ПРИСТРАСТИЯ К ТОЙ ПИЩЕ, КОТОРАЯ ВАМ ВРЕДНА.

НА ДАННОМ ЭТАПЕ РАЗГОВОРА Я НЕ ОЖИДАЮ, ЧТО ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ САМАЯ ПРИЯТНАЯ НА ВКУС ПИЩА ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ ВАС. НО ЕСЛИ ДОСТАВЛЯЮЩИЙ НАСЛАЖДЕНИЕ ВКУС ТАБАКА — УТОНЧЁННАЯ ИЛЛЮЗИЯ, ТО ЖЕ САМОЕ СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ УБЕЖДЕНИЯ, ЧТО ВРЕДНАЯ ЕДА МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНОЙ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ БЕГАТЬ, НАДО НАУЧИТЬСЯ ХОДИТЬ, А В НАШЕМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ПОДРОБНЕЕ РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИНЦИПАХ РУКОВОДСТВА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

В СВОЁ ВРЕМЯ Я ОБЪЯСНЮ, КАК СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА ИЛЛЮЗИЯ И КАК ОТ НЕЁ ОТДЕЛАТЬСЯ. А ПОКА ПРОШУ СМИРИТЬСЯ С МЫСЛЬЮ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ОСОБЕННО ХОРОШИЙ ВКУС И ЗАПАХ. ТАКОВО НАСТАВЛЕНИЕ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ЕМУ У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ НЕ ВОЗНИКАЕТ ТАКИХ ПРОБЛЕМ С ЕДОЙ, КАК У НАС.
МЫ ЕЩЁ НЕ ВЫЯВИЛИ ПИЩУ, НАИБОЛЕЕ ПРИГОДНУЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУЩЕСТВ, ЗАТО ОПРЕДЕЛИЛИ, ПО КАКИМ ПРИНЦИПАМ СЛЕДУЕТ ВЫБИРАТЬ ЕЁ.
НО КАК ПОНЯТЬ, КОГДА НАЧАТЬ ЕСТЬ И КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ?

16. КАК ПОНЯТЬ, КОГДА НАЧАТЬ ЕСТЬ И КОГДА ОСТАНОВИТЬСЯ**?**

КАК РЕШАЮТ ЭТУ ЗАДАЧУ ПРОИЗВОДИТЕЛИ АВТОМОБИЛЕЙ**?** УСТАНАВЛИВАЮТ УКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ТОПЛИВА С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ — МИГАЮЩИМ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫМ СИГНАЛОМ — НА ТОТ СЛУЧАЙ, ЕСЛИ МЫ ЗАБУДЕМ ВЗГЛЯНУТЬ НА УКАЗАТЕЛЬ. КРОМЕ ТОГО, УСТРОЙСТВО НА ТОПЛИВНОМ НАСОСЕ БЕНЗОКОЛОНКИ ОТКЛЮЧАЕТ НАСОС ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ БАКА.

А ЧТО ПРЕДПРИНИМАЕТ МАТЬ-ПРИРОДА В ЭТОМ СЛУЧАЕ**?** ПРЕДЛАГАЮ ПОИГРАТЬ В ТВОРЦА. ВОТ ВЫ СОЗДАЛИ ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ВИДОВ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ. НАДЕЛИЛИ ИХ ТАКИМИ ЧУВСТВАМИ, КАК ВКУС И ОБОНЯНИЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ОТРАВИЛИСЬ. НО КАК ПРОСЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ОНИ НАУЧИЛИСЬ ЕСТЬ**?** ВЕДЬ БЕЗ РЕГУЛЯРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЛЮБОЕ ЖИВОЕ СУЩЕСТВО УМРЁТ. С ЛЮДЬМИ ВСЁ ПРОСТО**:** РОДИТЕЛИ КОРМЯТ НАС, А К ТОМУ ВРЕМЕНИ, КАК МЫ РАССТАЁМСЯ С НИМИ, НАМ УЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ЕСТЬ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. ДЛЯ ЭТОГО ДОСТАТОЧНО РАЗ В НЕДЕЛЮ ЗАЕХАТЬ В СУПЕРМАРКЕТ, ЗАБИТЬ ЕДОЙ ХОЛОДИЛЬНИК, А ЗАТЕМ ДОСТАВАТЬ ЕЁ ОТТУДА И СОВАТЬ В МИКРОВОЛНОВКУ.

НО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ ДОБЫВАНИЕ ПИЩИ — ТРУДНОЕ И ОПАСНОЕ ЗАНЯТИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ И ДАЖЕ ДНЕЙ, ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ, ИСТОЩАЕТ СИЛЫ, ВЫЗЫВАЕТ ДОСАДУ, ВДОБАВОК У ОХОТНИКА ЕСТЬ НЕМАЛО ШАНСОВ САМОМУ СТАТЬ ЧЬЕЙ-ТО ДОБЫЧЕЙ. ТАК КАК ЖЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ ВСЕ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ РЕГУЛЯРНО ПИТАЛИСЬ?

ОЧЕНЬ ПРОСТО. НАДО ОБОРУДОВАТЬ КАЖДОЕ ИЗ НИХ ГЕНИАЛЬНЫМ ПРИБОРОМ ПОД НАЗВАНИЕМ «ГОЛОД». ИМЕННО ТАК ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ УЗНАЮТ, ЧТО ПОРА ЕСТЬ — КОГДА ПРОГОЛОДАЮТСЯ! И ТОЧНО ТАК ЖЕ ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТ, КОГДА ПОРА ОСТАНОВИТЬСЯ — КОГДА ПЕРЕСТАЮТ ОЩУЩАТЬ ГОЛОД.

РЕШЕНИЕ ВЫГЛЯДИТ ПРИМИТИВНЫМ, НО ЭТО НЕ УМАЛЯЕТ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ САМОГО ПРИБОРА. НАМ СВОЙСТВЕННО СЧИТАТЬ ГОЛОД НЕПРИЯТНЫМ ОЩУЩЕНИЕМ, ОСОБЕННО КОГДА ПРИХОДИТСЯ ГОДАМИ ВЕСТИ БИТВУ С ЛИШНИМ ВЕСОМ. НА САМОМ ЖЕ ДЕЛЕ ГОЛОД ДОЛЖЕН ДОСТАВЛЯТЬ НАМ БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ, ЧЕМ ЧТО-ЛИБО ДРУГОЕ.

ПОЧЕМУ Я НАЗЫВАЮ ГОЛОД ГЕНИАЛЬНЫМ ПРИБОРОМ ИЛИ УСТРОЙСТВОМ? РАЗВЕ СОСТОЯНИЕ ГОЛОДА МОЖНО ОТНЕСТИ К ЖЕЛАТЕЛЬНЫМ? ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В СТРАНЕ ТРЕТЬЕГО МИРА И ГОЛОДАЕТЕ, Я С ВАМИ СОГЛАСЕН. НО ДАЖЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ ГОЛОД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНЫМ ЗЛОМ.

ГОЛОД ПРОСТО ВТОЛКОВЫВАЕТ НАМ, ЧТО НАДО НАЙТИ ЕДУ, ИНАЧЕ МЫ УМРЁМ. ЗЛОМ ОН СТАНОВИТСЯ ТОЛЬКО ЕСЛИ НЕЧЕМ УТОЛИТЬ ГОЛОД. НО В ЭТОЙ КНИГЕ Я НЕ СТАВЛЮ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАДАЧУ СПАСТИ МИР ОТ ИСТОЩЕНИЯ. ОНА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ РЕШЕНИЯ СОВСЕМ ДРУГИХ ПРОБЛЕМ.

ВЫ ПОМНИТЕ, КОГДА В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СИЛЬНО ПРОГОЛОДАЛИСЬ? ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТЕ К КОНФЕССИИ, ГДЕ ПРАКТИКУЮТСЯ РЕГУЛЯРНЫЕ ПОСТЫ, ВЕРОЯТНО, В ПРОШЛЫЙ РАЗ ВЫ ГОЛОДАЛИ, СИДЯ НА ДИЕТЕ. И ДОЛГО ВЫ ПРОДЕРЖАЛИСЬ БЕЗ ЕДЫ? МЕСЯЦ, НЕДЕЛЮ, ДЕНЬ? НАСКОЛЬКО Я ПОНИМАЮ, ГОЛОДНАЯ СМЕРТЬ ВАМ НЕ ГРОЗИЛА. И ВСЁ-ТАКИ ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ, КАК МОЖЕТ ГОЛОД ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ?

РАССМОТРИМ ГОЛОД ПОДРОБНЕЕ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ? ОН УСТРОЕН, КАК УКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ТОПЛИВА. МЫ СЖИГАЕМ ЭНЕРГИЮ, ТРИЛЛИОНЫ КЛЕТОК НАШЕГО ОРГАНИЗМА УМИРАЮТ И ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ, ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ И ДРУГИХ НЕОБХОДИМЫХ ОРГАНИЗМУ ВЕЩЕСТВ ДОЛЖНЫ ПОПОЛНЯТЬСЯ. ЕСЛИ МЫ НЕДАВНО ЗАПРАВИЛИ МАШИНУ, МЫ НЕ СМОТРИМ НА УКАЗАТЕЛЬ, И ТОЧНО ТАК ЖЕ ПОСЛЕ ОБЕДА, ПОПОЛНИВ ЗАПАСЫ ТОПЛИВА, МЫ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НЕ ЧУВСТВУЕМ ГОЛОДА.

ПРИВЕДУ В ПРИМЕР СЕБЯ. СЕЙЧАС Я НИКОГДА НЕ ПРОПУСКАЮ ЗАВТРАК. ПОСЛЕ ЗАВТРАКА Я НИЧЕГО НЕ ЕМ ДО САМОГО УЖИНА— ДО ШЕСТИ ЧАСОВ ВЕЧЕРА. ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО Я И ВАМ ПОРЕКОМЕНДУЮ ОГРАНИЧИТЬСЯ ДВУМЯ ПРИЁМАМИ ПИЩИ В ДЕНЬ? НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ: ПОМНИТЕ, ЧТО Я ГОВОРИЛ ПРО ОТСУТСТВИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ? Я ЕМ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЗАКАЛЯЮ ВОЛЮ ИЛИ ДЕМОНСТРИРУЮ ДИСЦИПЛИНУ, А ПО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЭГОИСТИЧНЫМ ПРИЧИНАМ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ МОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: МНЕ НЕУДОБНО РАДИ ЕДЫ ОТРЫВАТЬСЯ ОТ РАБОТЫ.

ИТАК, ГОЛОД — ПОДСКАЗКА ПРИРОДЫ: «ТЕБЕ ПОРА ЗАПРАВИТЬСЯ, ПОПОЛНИТЬ ЗАПАСЫ ТОПЛИВА И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ». В ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И УЖИНОМ ЭТИ ЗАПАСЫ ПОСТЕПЕННО ИСТОЩАЮТСЯ, НО ГОЛОДА Я НЕ ЧУВСТВУЮ И ДИСКОМФОРТА НЕ ИСПЫТЫВАЮ. НАПРОТИВ, КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, МНЕ БЫЛО БЫ НЕУДОБНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ ЕЩЁ РАЗ СРЕДИ ДНЯ. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ. Я НЕ ПРИЗЫВАЮ ВАС СЛЕДОВАТЬ МОЕМУ ПРИМЕРУ. НАПОМИНАЮ ВАМ ФОРМУЛУ: НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ! Я ПРОСТО ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО В ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ Я НЕ ЗАМЕЧАЮ, ЧТО ГОЛОДЕН.

НО ЕСЛИ МНЕ СЛУЧАЕТСЯ ВЫБРАТЬСЯ КУДА-НИБУДЬ ДНЁМ И УЛОВИТЬ ЗАПАХ СВЕСТНОГО, ИЛИ ЕСЛИ Я ЗАРАБОТАЮСЬ ДОПОЗДНА И ИЗ КУХНИ ДОЛЕТИТ АРОМАТ КАКОГО-НИБУДЬ КУЛИНАРНОГО ШЕДЕВРА ЖЕНЫ, ТОГДА ПОСТЕПЕННОЕ ХИМИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСОВ, КОТОРОЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ У НАС В ОРГАНИЗМЕ ВСЮ ЖИЗНЬ, СМЕНИТСЯ ЯРКОЙ КРАСНОЙ ВСПЫШКОЙ СИГНАЛА В МОЗГУ — ТЫ ГОЛОДЕН! ТЫ ДОЛЖЕН ПОЕСТЬ! ВОТ ПОЧЕМУ ГОЛОД — УДИВИТЕЛЬНОЕ, ГЕНИАЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО. ЕСЛИ МЫ СЛЕДУЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, ОН НАС НЕ РАЗДРАЖАЕТ. ПОНАЧАЛУ МЫ ЕГО ДАЖЕ НЕ ЗАМЕЧАЕМ. А КОГДА ЗАМЕЧАЕМ И МОЖЕМ УТОЛИТЬ ЭТОТ ГОЛОД, МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ЧУВСТВО БЕЗГРАНИЧНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ, КОТОРОЕ ДАЁТ НАСЫЩЕНИЕ.

ГОЛОД ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ ЛЮБОГО УКАЗАТЕЛЯ УРОВНЯ ТОПЛИВА. НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА УКАЗАТЕЛЕЙ ЕСТЬ ДУБЛИРУЮЩАЯ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА — КРАСНЫЙ ИНДИКАТОР — МНОГО ЛИ СРЕДИ НАС ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ БЕНЗИН НИ РАЗУ НЕ ЗАКАНЧИВАЛСЯ В САМУЮ НЕПОДХОДЯЩУЮ МИНУТУ? ДУМАЮ, МАЛО КТО ИЗ НАС ДОЖИЛ БЫ ДО ТРИДЦАТИ ЛЕТ, ЕСЛИ БЫ ОТСУТСТВИЕ БЕНЗИНА В БАКЕ ОЗНАЧАЛО СМЕРТЬ.

ГОЛОД — НЕ ВРАГ, А НАШ СОЮЗНИК

ОСОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ГОЛОД НЕ ЗЛО, А ПРОСТО ОРИГИНАЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО, КОТОРОЕ ДОСТАВЛЯЕТ НАМ БЕСКОНЕЧНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ПОСЛЕДСТВИЙ, СТАЛО ВТОРЫМ В ЦЕПОЧКЕ ДОВОДОВ, О КОТОРЫХ Я УПОМИНАЛ ВНАЧАЛЕ.

ПРЕКРАСНАЯ ИСТИНА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ МОЙ МЕТОД ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВЕН — ВАМ НЕ ПРИДЁТСЯ ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ЕДЫ, НЕ ПОНАДОБИТСЯ ДАЖЕ СОКРАЩАТЬ ЕЁ ПОТРЕБЛЕНИЕ: МОЖНО ПРОСТО ДО КОНЦА СВОИХ ДНЕЙ УТОЛЯТЬ ГОЛОД. ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ СЛЕДУЕТЕ СОВЕТАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ И ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ЭТОЙ КНИГИ.

НО ЕСЛИ ГОЛОД НЕ УТОЛИТЬ СРАЗУ, ОН УСИЛИВАЕТСЯ, ВЕРНО? А ТЕПЕРЬ ЗАДУМАЙТЕСЬ. КАКУЮ БОЛЬ ПРИЧИНЯЕТ ВАМ ГОЛОД? ДА, У ВАС УРЧИТ В ЖЕЛУДКЕ, НО ЭТО НЕ ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ. ЛЮБЫЕ МУЧЕНИЯ И СТРАДАНИЯ НОСЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР. ОТ ОСТРОГО ГОЛОДА ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ВПАДАЮТ В ПАНИКУ — ОНА ПОМОГАЕТ ИМ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ НАЙТИ ЕДУ. НО НАМ В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПОМОЖЕТ ИНТЕЛЛЕКТ. ЕСЛИ ВЫ ВПАЛИ В УНЫНИЕ ПОТОМУ, ЧТО ВАМ НЕ ПОЗВОЛИЛИ МГНОВЕННО УТОЛИТЬ ГОЛОД — ДА, ВЫ НЕСЧАСТНЫ. ОДНАКО ВЗГЛЯНИТЕ НА ТУ ЖЕ СИТУАЦИЮ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ: ЧЕМ ДОЛЬШЕ ВЫ ТЕРПИТЕ ОТСУТСТВИЕ ПИЩИ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ РАЗЫГРЫВАЕТСЯ АППЕТИТ, И ТЕМ ПРИЯТНЕЕ БУДЕТ В КОНЦЕ КОНЦОВ УТОЛИТЬ ГОЛОД — САМО ЕГО УТОЛЕНИЕ СТАНЕТ УДОВОЛЬСТВИЕМ.

Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ЧТО ОСОБЕННО ПРИЯТНА НА ВКУС ТА ЕДА, КОТОРАЯ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНА ВАМ. ПОНЯТЬ ЭТО НЕВОЗМОЖНО, НЕ УЯСНИВ ПРЕЖДЕ ВАЖНУЮ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ГОЛОДОМ И ВКУСОМ

17. ВАЖНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ГОЛОДОМ И ВКУСОМ

ФРАНЦУЗЫ — ПРИЗНАННЫЕ ВО ВСЁМ МИРЕ ГУРМАНЫ, УМЕЮЩИЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕДОЙ. ПЕРЕД ПРИЁМОМ ПИЩИ ЖЕЛАЮТ ДРУГ ДРУГУ «ПРИЯТНОГО АППЕТИТА» — НЕ ВКУСНОЙ ПИЩИ, А ИМЕННО АППЕТИТА. А ЧТО ОЗНАЧАЕТ АППЕТИТ? ДА ПРОСТО ТО, ЧТО ВЫ ГОЛОДНЫ!

Я ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО НАСЛАДИТЬСЯ ВКУСОМ ЕДЫ НЕВОЗМОЖНО, ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОЛОДНЫ.

ВАМ ТРУДНО СОГЛАСИТЬСЯ СО МНОЙ? МНОГИЕ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЕДА ЛИБО ВКУСНАЯ, ЛИБО НЕТ. НО ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ. КАКОЕ У ВАС ЛЮБИМОЕ БЛЮДО? ПОПРОБУЙТЕ СЪЕСТЬ НЕ ОДНУ, А МНОГО ПОРЦИЙ БЛЮДА, КОТОРОЕ ВАМ ОСОБЕННО НРАВИТСЯ. ВАМ НЕ ТОЛЬКО СТАНЕТ ПЛОХО, НО И ОПРОТИВЕЕТ ЕГО ВКУС!

В СУЩНОСТИ, НЕЗАЧЕМ СТАВИТЬ ЭКСПЕРИМЕНТЫ НАД СОБОЙ. ВЫ СМОТРЕЛИ ФИЛЬМ «ХЛАДНОКРОВНЫЙ ЛЮК», В КОТОРОМ ПОЛУ НЬЮМЕНУ ПРИХОДИТСЯ СЪЕСТЬ МНОГО КРУТЫХ ЯИЦ? С ТЕХ ПОР Я НЕ ЕМ ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ ВКРУТУЮ. А ЕСЛИ ВАМ ВСЁ-ТАКИ НУЖЕН ПРИМЕР ИЗ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА, ВСПОМНИТЕ СЛУЧАЙ, КОГДА ВАМ СТАЛО ПЛОХО ОТТОГО, ЧТО ВЫ ЗЛОУПОТРЕБИЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ЕДОЙ.

ЕСЛИ ВЫ, КАК И Я, ЛЮБИТЕ КАРРИ, ВАМ ИЗВЕСТНО, КАКОЙ АППЕТИТНЫЙ У НЕГО ЗАПАХ И ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ВКУС, ЕСЛИ ПРОГОЛОДАЕШЬСЯ. НО ЕСЛИ ПЕРЕБОРЩИТЬ, СЪЕСТЬ БОЛЬШЕ КАРРИ, ЧЕМ СЛЕДОВАЛО, ТОТ ЖЕ ЗАПАХ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ БУДЕТ ПРИВОДИТЬ В БЕШЕНСТВО, А ПОТОМ СТАНЕТ КАЗАТЬСЯ ОМЕРЗИТЕЛЬНЫМ. ОСОБЕННО В РЕСТОРАНЕ, ЕСЛИ СИДИШЬ НЕДАЛЕКО ОТ КУХНИ И МИМО ТВОЕГО СТОЛА ТО И ДЕЛО ПРОНОСЯТ ТАРЕЛКИ С КАРРИ ДЛЯ ДРУГИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ.

ОДНАЖДЫ Я СЪЕЛ В ПОСТЕЛИ ПОЛОВИНУ КУПЛЕННОГО НА ВЫНОС КИТАЙСКОГО ОБЕДА И УСНУЛ, А КОГДА ПРОСНУЛСЯ, СНОВА УЛОВИЛ ТОТ ЖЕ ЗАПАХ ОТ НЕ СЪЕДЕННОЙ ПОЛОВИНЫ ОБЕДА.

ПОСЛЕ ЭТОГО Я ДОЛГО НЕ МОГ ДАЖЕ СМОТРЕТЬ НА БЛЮДА КИТАЙСКОЙ КУХНИ.

ЕДА ХОРОША НА ВКУС, КОГДА ВЫ ГОЛОДНЫ. ЕСЛИ ГОЛОДАТЬ ПРИШЛОСЬ ДОЛГО, ВКУСНОЙ ПОКАЖЕТСЯ ДАЖЕ КРЫСА. ВАМ В ЭТО ВЕРИТСЯ С ТРУДОМ, НО ВСЯКИЙ, КОМУ СЛУЧАЛОСЬ СТРАДАТЬ ОТ ИСТОЩЕНИЯ, ПОДТВЕРДИТ МОИ СЛОВА. К СЧАСТЬЮ, В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ НАМ НЕ ПРИХОДИТСЯ ОПЫТНЫМ ПУТЁМ ПРОВЕРЯТЬ, ПРАВДА ЭТО ИЛИ НЕТ. НО НА ПЛАНЕТЕ НЕМАЛО ГОЛОДАЮЩИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ, КОГДА ИМ УДАЁТСЯ ПОЙМАТЬ КРЫСУ.

ЭТО НАГЛЯДНО ПОКАЗАНО В ФИЛЬМЕ «МОТЫЛЁК». В ПЕРВОЙ МИСКЕ БАЛАНДЫ, КОТОРУЮ ГЕРОЙ СТИВА МАККУИНА ПОЛУЧАЕТ В ТЮРЬМЕ НА ОСТРОВЕ ДЬЯВОЛА, ЕМУ ПОПАДАЕТСЯ ЖИВОЙ ТАРАКАН. ОН С ОТВРАЩЕНИЕМ ВЫКИДЫВАЕТ ЕДУ. И МЫ НА ЕГО МЕСТЕ ПОСТУПИЛИ БЫ ТОЧНО ТАК ЖЕ. КАЖДОМУ СЛУЧАЛОСЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ НАХОДИТЬ В ПИЩЕ СОВЕРШЕННО ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ. ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА СТИВ МАККУИН УЖЕ САМ ЛОВИТ ТАРАКАНОВ, ЧТОБЫ СЪЕСТЬ ИХ. ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ТАК ОПУСТИТЬСЯ. И НЕЗАЧЕМ — ПРОСТО ПОЛОЖИТЕСЬ НА МНЕНИЕ ОЧЕВИДЦЕВ.

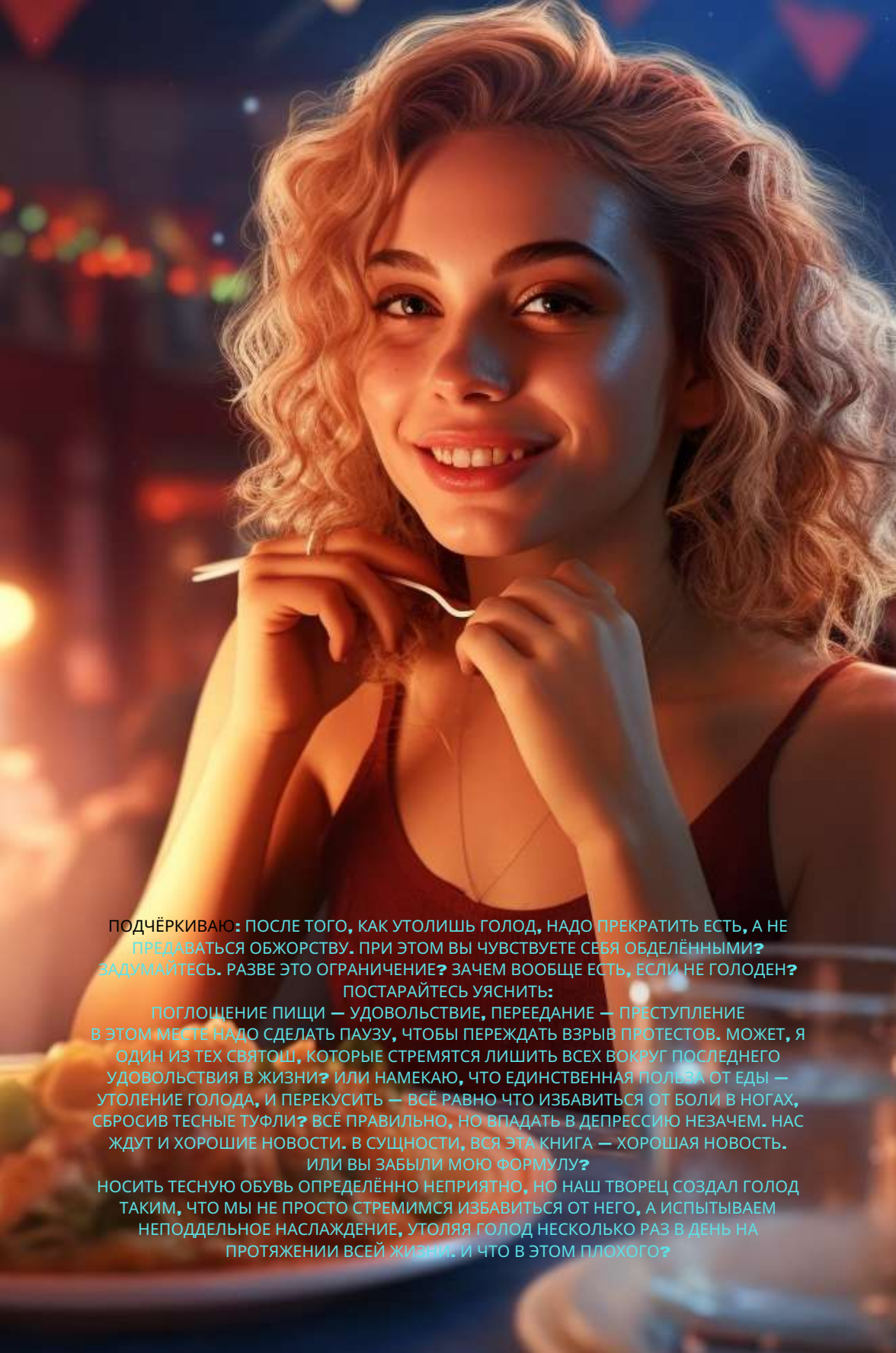
ПОМНИТЕ: ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ — В УТОЛЕНИИ ГОЛОДА. ПОЭТОМУ ШЕСТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ГЛАСИТ:

НЕ ЕШЬТЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОЛОДНЫ

ЕДА ВКУСНА И ПРИЯТНО ПАХНЕТ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ ГОЛОДНЫ!

НЕ СОМНЕВАЮСЬ, ЧТО У МНОГИХ ИЗ ВАС НАЙДУТСЯ ВОЗРАЖЕНИЯ. КОЕ-КТО СКАЖЕТ, ЧТО УДОВОЛЬСТВИЕ МОЖЕТ ДОСТАВИТЬ И САМ РИТУАЛ ПОГЛОЩЕНИЯ ПИЩИ. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОБЕДАТЬ В УЮТНОМ ПОМЕЩЕНИИ С СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ АТМОСФЕРОЙ И В ДРУЖЕСКОЙ КОМПАНИИ? СОГЛАШУСЬ С ВАМИ: ПРОЦЕСС ПРИЁМА ПИЩИ МОЖЕТ ОСТАВЛЯТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ. НО ЭТО ЕЩЁ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ НАСЛАЖДАЛИСЬ ИМЕННО ЕДОЙ. Я САМ ИЗ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ, ЕСЛИ ИМ ПРЕДОСТАВИТЬ ВЫБОР, ОТДАДУТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ, ПУСТЬ ДАЖЕ СО СКВЕРНОЙ ЕДОЙ. ПОГЛОЩЕНИЕ ПИЩИ В КРУГУ ДРУЗЕЙ — МОЁ ИЗЛЮБЛЕННОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ, НО, ЕСЛИ Я ХОЧУ ИСПЫТАТЬ ПОДЛИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ, Я ПИТАЮСЬ ДОМА.

ПОСКОЛЬКУ ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ ОКОНЧАТЕЛЬНО ЗАПУТАЛО НАС, И МЫ УЖЕ НЕ ЗНАЕМ, ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ЕДИМ, МЫ СТАРАЕМСЯ ОПУСТОШАТЬ ТАРЕЛКИ ПРИ КАЖДОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ. ЕСЛИ ЖЕ ВЫ ВЕРНЫ ПРИНЦИПУ «ЕШЬ, КОГДА ГОЛОДЕН, И ПЕРЕСТАВАЙ ЕСТЬ, КОГДА УТОЛИШЬ ГОЛОД», ТО ВЫ БУДЕТЕ НЕ ТОЛЬКО НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ БЛЮДОМ, НО И РЕШИТЕ ПРОБЛЕМУ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.



ПОДЧЁРКИВАЮ: ПОСЛЕ ТОГО, КАК УТОЛИШЬ ГОЛОД, НАДО ПРЕКРАТИТЬ ЕСТЬ, А НЕ ПРЕДАВАТЬСЯ ОБЖОРСТВУ. ПРИ ЭТОМ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОБДЕЛЁННЫМИ? ЗАДУМАЙТЕСЬ. РАЗВЕ ЭТО ОГРАНИЧЕНИЕ? ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ЕСТЬ, ЕСЛИ НЕ ГОЛОДЕН? ПОСТАРАЙТЕСЬ УЯСНИТЬ:

ПОГЛОЩЕНИЕ ПИЩИ — УДОВОЛЬСТВИЕ, ПЕРЕЕДАНИЕ — ПРЕСТУПЛЕНИЕ

В ЭТОМ МЕСТЕ НАДО СДЕЛАТЬ ПАУЗУ, ЧТОБЫ ПЕРЕЖДАТЬ ВЗРЫВ ПРОТЕСТОВ. МОЖЕТ, Я ОДИН ИЗ ТЕХ СВЯТОШ, КОТОРЫЕ СТРЕМЯТСЯ ЛИШИТЬ ВСЕХ ВОКРУГ ПОСЛЕДНЕГО УДОВОЛЬСТВИЯ В ЖИЗНИ? ИЛИ НАМЕКАЮ, ЧТО ЕДИНСТВЕННАЯ ПОЛЬЗА ОТ ЕДЫ — УТОЛЕНИЕ ГОЛОДА, И ПЕРЕКУСИТЬ — ВСЁ РАВНО ЧТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В НОГАХ, СБРОСИВ ТЕСНЫЕ ТУФЛИ? ВСЁ ПРАВИЛЬНО, НО ВПАДАТЬ В ДЕПРЕССИЮ НЕЗАЧЕМ. НАС ЖДУТ И ХОРОШИЕ НОВОСТИ. В СУЩНОСТИ, ВСЯ ЭТА КНИГА — ХОРОШАЯ НОВОСТЬ. ИЛИ ВЫ ЗАБЫЛИ МОЮ ФОРМУЛУ?

НОСИТЬ ТЕСНУЮ ОБУВЬ ОПРЕДЕЛЁННО НЕПРИЯТНО, НО НАШ ТВОРЕЦ СОЗДАЛ ГОЛОД ТАКИМ, ЧТО МЫ НЕ ПРОСТО СТРЕМИМСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО, А ИСПЫТЫВАЕМ НЕПОДДЕЛЬНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ, УТОЛЯЯ ГОЛОД НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. И ЧТО В ЭТОМ ПЛОХОГО?

ПОДОБНЫЕ ФАКТЫ УБЕЖДАЮТ МЕНЯ: ТОТ, КТО НАС СОЗДАЛ, ХОТЕЛ, ЧТОБЫ МЫ РАДОВАЛИСЬ ЖИЗНИ, И, ЕСЛИ НАМ ЭТО НЕ УДАЁТСЯ, ВИНОВАТЫ ТОЛЬКО МЫ САМИ. СВЯЗЬ МЕЖДУ ВКУСОМ И ГОЛОДОМ ОКАЗЫВАЕТ ЗАМЕТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА НАШИ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ. КАК И МНОГОЕ ДРУГОЕ, ЭТА СВЯЗЬ — ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ. У ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И У ЛЮДЕЙ, ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ ЕДА, ОТ КОТОРОЙ МЫ НЕ ОТКАЗЫВАЕМСЯ, ПОКА ОНА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ. ПОЖАЛУЙ, ПОРА РАЗВЕЯТЬ ЕЩЁ ОДНО ОПАСЕНИЕ, АССОЦИИРУЮЩЕЕСЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ — БОЯЗНЬ, ЧТО ВАМ УЖЕ НЕ УДАСТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОДНИМ ИЗ НЕОСПОРИМЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ — НЕМЫСЛИМЫМ РАЗНООБРАЗИЕМ ЕДЫ.

18. НЕМЫСЛИМОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ЕДЫ

ОДНО ИЗ ДОСТОИНСТВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО МЫ СУМЕЛИ СОЗДАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ЕДЫ.
МЫ ВЫСОКО ЦЕНИМ ЭТО РАЗНООБРАЗИЕ, НО КАК НИ ПАРАДОКСАЛЬНО, БОЛЬШИНСТВО, ПРЕДПОЧИТАЕТ ПИТАТЬСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ ИЗЛЮБЛЕННОЙ ЕДОЙ. ВЕРОЯТНО, НА ДИЕТЕ МЫ МУЧАЕМСЯ НЕ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ ОТТОГО, ЧТО ПРИВЫКЛИ ВЕРИТЬ: УДОВОЛЬСТВИЕ МОЖЕТ ДОСТАВЛЯТЬ ТОЛЬКО ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ. ЭТО ПОРАЗИТЕЛЬНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ — СКОРЕЕ ВИДИМОСТЬ, НЕЖЕЛИ РЕАЛЬНОСТЬ. ПРИВЕДУ В ПРИМЕР СЕБЯ. ЗАВТРАК — ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ТАРЕЛКА ХЛОПЬЕВ. ОБЫЧНО Я ЕМ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ХЛОПЬЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ. ИЗРЕДКА Я ПЕРЕКЛЮЧАЮСЬ НА ДРУГУЮ МАРКУ ХЛОПЬЕВ И ЕМ ЭТОТ НОВЫЙ ЗАВТРАК ОПЯТЬ-ТАКИ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ. РАЗНООБРАЗНЫМ ТАКОЕ ПИТАНИЕ НЕ НАЗОВЁШЬ, НО МЕНЯ ЭТО НЕ ВОЛНУЕТ. ДУМАЮ, МНОГИЕ ЛЮДИ БЫЛИ БЫ СЧАСТЛИВЫ ПРОСТО ПИТАТЬСЯ ЛЮБИМОЙ ЕДОЙ. ТО ЖЕ САМОЕ ОТНОСИТСЯ К ОВСЯНКЕ, ТРАДИЦИОННОМУ БРИТАНСКОМУ ИЛИ ЕВРОПЕЙСКОМУ ЗАВТРАКУ: МЫ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ПОГЛОЩАЕМ ОДНО И ТО ЖЕ.

И В ДРУГИХ СЛУЧАЯХ РАЗНООБРАЗИЕ ЕДЫ НА ПРАКТИКЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕ ТАКИМ УЖ ВАЖНЫМ. ЭТА МЫСЛЬ ОСЕНИЛА МЕНЯ ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ, ВО ВРЕМЯ ПРОСМОТРА МЕНЮ МОЕГО ЛЮБИМОГО ИТАЛЬЯНСКОГО РЕСТОРАНА.

НАС ПРИУЧИЛИ СОСТАВЛЯТЬ ОБЕДЫ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ БЛЮД, ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ СБАЛАНСИРОВАННО, РАЗНООБРАЗНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ НЕ ПРЕСЫЩАТЬСЯ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ЕДОЙ, НЕ ТАК ЛИ?

А КОГДА МЫ ЛИСТАЕМ МЕНЮ, МЫ ПРОСТО ВЫБИРАЕМ ЕДУ, КОТОРУЮ ПРЕДПОЧИТАЕМ. ИНЫМИ СЛОВАМИ, СВОИ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА. ЯСНО И ТО, ЧТО НА НАШ ВЫБОР ВЛИЯЕТ МНОЖЕСТВО ФАКТОРОВ И СТЕПЕНЬ ГОЛОДА. НАШИ ЗАКАЗЫ МЕНЯЮТСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ И ИЗ ГОДА В ГОД. И В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО ПЛОХОГО. НО НИЧЕГО ПЛОХОГО НЕТ И В ТОМ, ЧТОБЫ ПОСТОЯННО ЕСТЬ ОДНУ И ТУ ЖЕ ПИЩУ — ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНА ДАЁТ НАМ ЭНЕРГИЮ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ЗДОРОВЬЯ. НУ, НЕ ГЛУПО ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЛЮБИМОЙ ЕДЫ, ЕСЛИ ОНА В ПРЕДЕЛАХ ДОСЯГАЕМОСТИ?

ВОЗМОЖНО, ВАС БЕСПОКОИТ МЫСЛЬ, ЧТО ДАЖЕ ЛЮБИМОЙ ЕДОЙ МОЖНО ПРЕСЫТИТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЕЁ ПОСТОЯННО. НЕ БЕДА: ВСЕГДА МОЖНО НАЙТИ НОВУЮ, Я ВОТ ПЕРЕКЛЮЧАЮСЬ С ОДНИХ ХЛОПЬЕВ НА ДРУГИЕ. НО Я ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ПРОДУКТОВОГО РАЗНООБРАЗИЯ — В ТОМ, ЧТО МЫ ЕДИМ НЕ ЛЮБИМУЮ ЕДУ, А НЕПОЛНОЦЕННУЮ ПИЩУ, ПОЛУФАБРИКАТЫ.

ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОШАЧЬЕГО КОРМА ТО И ДЕЛО ВЫПУСКАЮТ НОВУЮ ЕДУ, УВЕРЯЯ, ЧТО ПЕРЕД НЕЙ МОЯ КОШКА НЕ УСТОИТ. МНЕ НА НЕЁ И СМОТРЕТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ. И МОЕЙ КОШКЕ ТОЖЕ. А ВОТ СВЕЖИЕ МЫШКИ И ВОРОБЬИ ЕЙ НИКОГДА НЕ НАДОЕДАЮТ.

ИТАК, РАЗ И НАВСЕГДА ПЕРЕСТАНЕМ ОПАСАТЬСЯ, ЧТО «ЛЁГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» В ЧЁМ-НИБУДЬ ОГРАНИЧИТ НАШ ВЫБОР. ЕСЛИ СЕГОДНЯ ВЫ ЕДИТЕ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН, ЕДИТЕ ИХ ДОМА И В РЕСТОРАНЕ, ВЫ БУДЕТЕ ПРОДОЛЖАТЬ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ, ПОКА ЭТА ЕДА ВАС УСТРАИВАЕТ. НО ВЫБИРАТЬ ВЫ БУДЕТЕ ЛИШЬ ТЕ БЛЮДА, КОТОРЫЕ ВАМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НРАВЯТСЯ, А НЕ ТЕ, КОТОРЫЕ СТОЯТ В ТРИ РАЗА ДОРОЖЕ. И НЕ ТЕ, КОТОРЫЕ НАВЯЗАНЫ ВАМ РЕКЛАМОЙ, ОБЕЩАЮЩЕЙ НЕЗЕМНОЙ ВКУС. ЕШЬТЕ ТО, ЧТО ДАЁТ ВАМ ЭНЕРГИЮ И РАДОСТЬ ЖИЗНИ, А НЕ ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ!

ТАКИМ ОБРАЗОМ, МЫ ПОДОШЛИ К ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНОМУ ЭЛЕМЕНТУ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» — ЛИМИТУ БЕСПОЛЕЗНОГО

19. ЛИМИТ БЕЗ ПОЛЕЗНОГО

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ЕДЯТ ЛЮБИМУЮ ПИЩУ ВСЕГДА — ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНА ИМ ДОСТУПНА. НО ПРИРОДА УСТРОЕНА ТАК, ЧТО ДОСТУПНА ЭТА ПИЩА БЫВАЕТ НЕ ВСЕГДА. ЕСЛИ БЫ МАТЬ-ПРИРОДА ЗАПРОГРАММИРОВАЛА ИХ НА ГОЛОДАНИЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ПОЯВИТСЯ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ И ВКУСНАЯ ПИЩА, ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ УМИРАЛИ БЫ ОТ ГОЛОДА. ПОЭТОМУ ПРИРОДА ПРЕДУСМОТРЕЛА ЕЩЁ ОДНО СТРАХОВОЧНОЕ УСТРОЙСТВО: ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ГОЛОД, ТЕМ ВКУСНЕЕ КАЖЕТСЯ ДАЖЕ НЕ САМАЯ ЛЮБИМАЯ ПИЩА. ТАК НАДО ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ.

КАК Я И ГОВОРИЛ, ЭТО ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ. ВОЗЬМЁМ, К ПРИМЕРУ, ГОРИЛЛУ. ГОРИЛЛЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ПИТАТЬСЯ ЛИСТЬЯМИ. ЕСЛИ ЛИСТЬЕВ НЕТ — ЕДЯТ ВЕТКИ И ТРАВУ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ НЕ НАБИРАЮТ ЛИШНИЙ ВЕС И НЕ СТРАДАЮТ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ЖЕЛУДОЧНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ, КОТОРЫЕ ТАК ЧАСТЫ У ЛЮДЕЙ. И ВОТ ВАМ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: МАТЬ-ПРИРОДА ПРЕДУСМОТРЕЛА ДОВОЛЬНО БОЛЬШОЙ **«**ЛИМИТ БЕСПОЛЕЗНОГО**»**, ТО ЕСТЬ ПОЗАБОТИЛАСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ В НАШ РАЦИОН МОГЛО ВХОДИТЬ МНОГО БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, НЕ ПРИЧИНЯЕТ НАМ ВРЕДА. ЭТОТ ЛИМИТ БЕСПОЛЕЗНОГО — ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ **«**ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС**»**.

ОН ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЖЁСТКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ В ПРОГРАММЕ НЕТ. ВАМ НЕ ПРИДЁТСЯ ГОВОРИТЬ СЕБЕ: «ЭТУ ЕДУ МНЕ НЕЛЬЗЯ. И ТУ ТОЖЕ». О ЛИМИТЕ БЕСПОЛЕЗНОГО МЫ ПОДРОБНО ПОГОВОРИМ ДАЛЕЕ.

СЛЕДУЕТ ПОЯСНИТЬ, ЧТО ВЫРАЖЕНИЕ «БЕСПОЛЕЗНАЯ ЕДА» Я ПРИМЕНЯЮ НЕ В ТОМ ЗНАЧЕНИИ, В КАКОМ ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ДИЕТОЛОГИ, А В СРАВНЕНИИ С НАТУРАЛЬНОЙ ПИЩЕЙ. НЕКОТОРЫЕ ДИЕТОЛОГИ СЧИТАЮТ МОЛОКО ИЛИ СЫР БЕСПОЛЕЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ, И, КАК Я ОБЪЯСНЮ ПОЗДНЕЕ, ОНИ ПРАВЫ.

ОПАСНОСТЬ ЛИМИТА БЕСПОЛЕЗНОГО В ТОМ, ЧТО ЕСЛИ ГОРИЛЛЫ И ДРУГИЕ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ СНОВА ПЕРЕХОДЯТ НА ПОЛЕЗНУЮ И ЛЮБИМУЮ ПИЩУ, ЕДВА ОНА ОКАЗЫВАЕТСЯ ДОСТУПНОЙ, ТО ПРЕДСТАВИТЕЛИ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ ОБЫЧНО ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕКЛЮЧАЮТСЯ НА БЕСПОЛЕЗНУЮ ЕДУ ВСКОРЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ИХ ОТЛУЧАЮТ ОТ МАТЕРИНСКОЙ ГРУДИ.

МНЕ ВДРУГ ПОДУМАЛОСЬ: ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО Я ЧАСТО УПОМИНАЮ О СЛОНАХ, ГОРИЛЛАХ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ, ВАМ, НАВЕРНОЕ, УЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ УЖИН ИЗ КУСКОВ КОРЫ, СОДРАННЫХ В САДУ С ДЕРЕВЬЕВ. И НАПРАСНО.

К СЧАСТЬЮ, ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ИЗОБРЕТАТЕЛЬНО. ВОТ МЫ И ОБРАТИМ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ, А НЕ ВО ВРЕД — ОТКАЖЕМСЯ ОТ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ, ЗАМАСКИРОВАННОЙ ПОД ПОЛЕЗНУЮ, И ПЕРЕЙДЁМ НА САМУЮ НАСТОЯЩУЮ И ЦЕННУЮ.

РАНЕЕ Я УЖЕ УПОМИНАЛ ЭТОТ ПАРАДОКС: «Я СЕЙЧАС ЕМ СТОЛЬКО ЛЮБИМОЙ ЕДЫ, СКОЛЬКО ХОЧУ, ПОТОМУ И ТОЛСТЕЮ. ЕСЛИ ПРИДЁТСЯ ИЗМЕНИТЬ СВОИМ ПРИВЫЧКАМ, ЗНАЧИТ, Я УЖЕ НЕ СМОГУ ЕСТЬ В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ ЛЮБИМУЮ ЕДУ». НО Я ЖЕ ПРОСИЛ: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАШОРЕННОСТИ. А ЕЩЁ ПРОСИЛ НЕ СВОДИТЬ НА НЕТ СВОИ УСИЛИЯ И НЕ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС, ВЫЧИСЛЕННЫЙ КЕМ-ТО ДРУГИМ. ВОТ И ТЕПЕРЬ ПРОШУ НЕ РЕШАТЬ ЗАРАНЕЕ, КАКУЮ ЕДУ ВЫ ЛЮБИТЕ.

А ТЕПЕРЬ РАССМОТРИМ, КАК СЛЕДУЕТ
НАШУ ЛЮБИМУЮ ЕДУ

20. НАША ЛЮБИМАЯ ЕДА

МАТЬ-ПРИРОДА ПОЗАБОТИЛАСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ МЫ ЕЛИ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНУЮ ДЛЯ НАС, ПИЩУ, И СДЕЛАЛА ЕЁ ОСОБЕННО ВКУСНОЙ. НО К ВКУСУ МЫ ПРИВЫКЛИ ОТНОСИТЬСЯ ПО-ДЕЛОВОМУ, ПРОЗАИЧЕСКИ. ЕСТЬ ВКУСНАЯ ЕДА, ЕСТЬ НЕВКУСНАЯ, ЕСТЬ НИ ТО, НИ СЁ. МЫ ОХОТНО СОГЛАШАЕМСЯ С ТЕМ, ЧТО У ВСЕХ СВОИ ВКУСЫ. А ТЕПЕРЬ СКАЖИТЕ МНЕ: ПОЧЕМУ?

ПО-ВАШЕМУ, ТОЛЬКО ПО ЧИСТОМУ СОВПАДЕНИЮ КИТАЙЦЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ РИС, ИТАЛЬЯНЦЫ — МАКАРОНЫ, А МЫ, ДО ПОЯВЛЕНИЯ РИСА И МАКАРОН ПИТАЛИСЬ В ОСНОВНОМ ХЛЕБОМ И КАРТОФЕЛЕМ? ДУМАЕТЕ, СЛУЧАЙНО МАМИНА ЕДА КАЗАЛАСЬ ВАМ САМОЙ ЛУЧШЕЙ? А МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО МЫ ПРИВЫКАЕМ СЧИТАТЬ ВКУСНОЙ САМУЮ ПРИЯТНУЮ ПИЩУ ИЗ ДОСТУПНЫХ?

ВОЗМОЖНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ИЗЛЮБЛЕННАЯ ЕДА — ВОПРОС НЕ СТОЛЬКО ВЫБОРА, СКОЛЬКО ВКУСА. ЕСЛИ ВКУС КАКОЙ-НИБУДЬ ПИЩИ ВАМ НРАВИТСЯ, ВЫ НАСЛАЖДАЕТЕСЬ ИМ. НО, ЕСЛИ ОДНИ ПРОДУКТЫ ВСЕГДА ВКУСНЫ, А ДРУГИЕ — НЕТ, ПОЧЕМУ ЖЕ СО ВРЕМЕНЕМ НАШИ ВКУСЫ МЕНЯЮТСЯ? ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ О «ПРИОБРЕТЁННОМ» ВКУСЕ, КОГДА РЕЧЬ ИДЁТ О НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ?

КАК МОЖНО «ПРИОБРЕСТИ» ВКУС, РАСПРОБОВАТЬ ЕДУ, ЕСЛИ ОНА СРАЗУ КАЖЕТСЯ ЛИБО ВКУСНОЙ, ЛИБО НЕТ? И ЕСЛИ ОНА НЕВКУСНАЯ, ЗАЧЕМ НАМ «ПРИОБРЕТАТЬ» ВКУС К НЕЙ?

НЕСОМНЕННО, МАТЬ-ПРИРОДА ПОЗАБОТИЛАСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ МЫ ЕЛИ ПИЩУ, ВКУС КОТОРОЙ НАМ ОСОБЕННО НРАВИТСЯ. ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ. И НЕ МЕНЕЕ ОЧЕВИДНО, ЧТО МАТЬ-ПРИРОДА ПРЕДВИДЕЛА ВОЗМОЖНОСТЬ «ПРИОБРЕТЕНИЯ» ВКУСА К НЕПОЛНОЦЕННОЙ ЕДЕ, КОГДА ПОЛЕЗНАЯ НЕДОСТУПНА, — ПРОСТО ЧТОБЫ МЫ НЕ УМЕРЛИ С ГОЛОДУ. НО НЕТ НИКАКИХ СВИДЕТЕЛЬСТВ ТОМУ, ЧТО ПРИРОДА ЗАПРОГРАММИРОВАЛА НАС НА ПРИСТРАСТИЕ К НЕПОЛНОЦЕННОЙ ЕДЕ, ЕСЛИ И ПОЛЕЗНАЯ ДОСТУПНА. И Я УТВЕРЖДАЮ, ЧТО ПИЩА, КОТОРАЯ ВАМ НРАВИТСЯ СЕГОДНЯ, НЕ СТОЛЬКО БЫЛА ВЫБРАНА ВАМИ, СКОЛЬКО ВЫ БЫЛИ ПРИУЧЕНЫ К НЕЙ ПУТЁМ СОЗДАНИЯ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ И ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ.

ПРОВЕРИМ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ. ЕСЛИ ВКУС — НЕПРЕЛОЖНЫЙ ФАКТ, ПОЧЕМУ ТОГДА С ГОДАМИ НАШИ ВКУСЫ МЕНЯЮТСЯ? ПОМНИТЕ, С КАКИМ ВОСТОРГОМ В ДЕТСТВЕ ВЫ ЖДАЛИ ДНЯ РОЖДЕНИЯ? ПОМНИТЕ, КАК ВАМ ВНУШАЛИ: «ТОРТ НЕ ПОЛУЧИШЬ, ПОКА НЕ ПОЕШЬ». А КАКОЕ ЛАКОМСТВО ДОСТАВАЛОСЬ ВАМ НАПОСЛЕДОК, ПОСЛЕ ЕДЫ – ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ И КОНФЕТЫ?

ПОМНИТЕ, КАК ВЫ РАДОВАЛИСЬ, ЧТО ВАМ РАЗРЕШИЛИ СЪЕСТЬ ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ПИРОЖНОЕ? АХ, ЭТО СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО! ЧАСТО ЛИ ВЫ ЕДИТЕ ЕГО СЕГОДНЯ? Я ГОТОВ ОТСТАИВАТЬ НАШЕ ПРАВО НА ВСЁ, ЧТО СПОСОБНО СКРАСИТЬ ЖИЗНЬ И ПЯТИЛЕТНЕМУ, И ДЕВЯНОСТОЛЕТНЕМУ, НО ПИЧКАЯ ДЕТЕЙ МЯСОМ И РЫБОЙ, УБЕЖДАЯ ИХ, ЧТО ЭТО ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ ВКУСНО, РАЗВЕ МЫ НЕ СТАНОВИМСЯ ВИНТИКАМИ В СИСТЕМЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ?

ПОЧЕМУ В ДЕТСТВЕ МЫ ТАК ЛЮБИЛИ СЛАДОСТИ? КОГДА ВАМ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ХОТЕЛОСЬ ИХ? ПОЧЕМУ МЕНЯ СКРИВИЛО ОТ ПЕРВОГО ИСПРОБОВАННОГО БЛЮДА КИТАЙСКОЙ КУХНИ – СЛАДКОГО МЯСА С МЁДОМ И ПЕРВОГО В ЖИЗНИ ИНДИЙСКОГО КАРРИ? И ПОЧЕМУ ЖЕ В КОНЦЕ КОНЦОВ Я СТАЛ ИХ ТОЖЕ ЕСТЬ? ВЕРОЯТНО, ВЫ ВСТРЕЧАЛИ ЛЮДЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ЧАЙ С МЕНЕЕ ЧЕМ ЧЕТЫРЬМЯ ЛОЖКАМИ САХАРА — ТРАГЕДИЯ. ПРОХОДИТ ВРЕМЯ, И ОНИ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЧАЯ С САХАРОМ, А ЕСЛИ ПО ЗАБЫВЧИВОСТИ ИМ КЛАДУТ В ЧАШКУ ХОТЯ БЫ ПОЛ ЛОЖЕЧКИ, ВОЗМУЩАЮТСЯ, БУДТО ИМ ПОДЛИЛИ МЫШЬЯКУ.

ЭТО И ЕСТЬ ТРЕТИЙ ИЗ ТРЁХ ВАЖНЫХ ФАКТОВ И СЕДЬМАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ:

НЕ СТАНОВИТЕСЬ РАБОМ, СОБСТВЕННЫХ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ!

РАСПРОБОВАТЬ МОЖНО ПОЧТИ ЛЮБОЕ БЛЮДО, ЕСЛИ ПОГЛОЩАТЬ ЕГО РЕГУЛЯРНО, ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ — ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПРИОБРЕТАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВРЕДНОЙ?

ВОЗМОЖНО, СМИРИТЬСЯ С ЭТОЙ МЫСЛЬЮ ВАМ БУДЕТ НЕЛЕГКО. КОЕ-КТО ИЗ ВАС НАВЕРНЯКА УЖЕ ГОРЮЕТ, ДУМАЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ ДО КОНЦА ЖИЗНИ ЕМУ ПРИДЁТСЯ ПИТАТЬСЯ ЗЕЛЕНЬЮ, КАК КРОЛИКУ. ЭТО НЕ ТАК. ПРЕЛЕСТЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» В ТОМ, ЧТО В ЭТОЙ МЕТОДИКЕ НЕТ НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ, ЕСТЬ МОЖНО ВСЁ, ЧТО НРАВИТСЯ. И ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ ПРИДЁТСЯ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ ЗАЯЧЬЕЙ ЕДОЙ, ВЫ НЕ СТАНЕТЕ СОКРУШАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЭТА ЕДА СТАНЕТ ДЛЯ ВАС ЛЮБИМОЙ.

ЕСЛИ ВКУС — ВЕЩЬ НЕПОСТОЯННАЯ, ОТКУДА ВАМ ЗНАТЬ, ЧТО Я НЕ ПЫТАЮСЬ ВНОВЬ ПРОМЫТЬ ВАМ МОЗГИ, УБЕДИТЬ, ЧТО ВКУСНЕЕ ВСЕГО ТА ЕДА, КОТОРАЯ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНА? НЕТ, НЕ ПЫТАЮСЬ! КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, ВКУС СДЕЛАН ИЗМЕНЧИВЫМ ТОЛЬКО В ЦЕЛЯХ ВЫЖИВАНИЯ. ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ПЕРЕЖИЛО ВЕЛИКИЕ ПОТОПЫ, ОЛЕДЕНЕНИЯ, ВОЙНЫ И БОГ ЗНАЕТ ЧТО ЕЩЁ, О ЧЁМ НАМ СТАРАЮТСЯ НЕ ГОВОРИТЬ ИСТОРИКИ БЕРЕЖА НАШУ ПСИХИКУ. ВКУС — ЭТО ВОПРОС ФАКТА. ДАЛЕЕ Я ОБЪЯСНЮ, КАК ДУРАЧИТ СЕБЯ ОБЛАДАТЕЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА, УБЕЖДАЯ, ЧТО НЕПОЛНОЦЕННАЯ ИЛИ БЕСПОЛЕЗНАЯ ЕДА ИМЕЕТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС.

ДЕЛО В ТОМ, ЧТО НАШИ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ — ИТОГ НЕМЫСЛИМОЙ МЕШАНИНЫ НЕВЕЖЕСТВА, ДЕЗИНФОРМАЦИИ, ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ И БЕЗНАДЁЖНОЙ ГЛУПОСТИ, НЕ ИМЕЮЩИХ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ВЫБОРУ И ВКУСУ.

НО ЕСЛИ ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ ТАК ИСКАЗИЛО НАШИ ОЩУЩЕНИЯ, КАК НАМ ОТЛИЧИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНУЮ ЕДУ? ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ И НЕВЕРОЯТНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ В СТРАНАХ ЗАПАДА СИЛЬНО ОСЛОЖНЯЮТ ЭТУ ЗАДАЧУ. НО КАК ДОВЕРЯТЬ НАШИМ ИНСТИНКТАМ, ЕСЛИ И ОНИ ПОСТРАДАЛИ ОТ МАССИРОВАННОЙ РЕКЛАМЫ И ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ? НАШИ ИНСТИНКТЫ ПРОСТО СТАЛИ ЖЕРТВАМИ ПУТАНИЦЫ, НЕ БОЛЕЕ ТОГО. ПОМНИТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫКУРИТЬ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ, КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК ЗНАЕТ, ЧТО В КУРЕНИИ ЕСТЬ НЕЧТО ЗЛОВЕЩЕЕ И НЕЕСТЕСТВЕННОЕ. И ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ ВКУС ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ ПОДТВЕРЖДАЕТ ЭТОТ ФАКТ. НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В СОЧЕТАНИИ С МАССИРОВАННЫМ ПРОМЫВАНИЕМ МОЗГОВ СБИВАЕТ НАС С ТОЛКУ И ДЕРЖИТ В КАПКАНЕ.

ТОЧНО ТАК ЖЕ ОБСТОИТ ДЕЛО С ПРИВЫЧКАМИ ПИТАНИЯ. НАШИ ИНСТИНКТЫ НА МЕСТЕ, НО ЗАТУМАНЕНЫ ПРОМЫВАНИЕМ МОЗГОВ. ВЫ УЖЕ ПОНИМАЕТЕ, К ЧЕМУ Я ВЕДУ. ВАМ УЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО СЛОНЫ — САМЫЕ КРУПНЫЕ СУХОПУТНЫЕ ЖИВОТНЫЕ, И ВСЁ-ТАКИ ОНИ ТРАВОЯДНЫЕ. ИМ НЕ НУЖНО ПОЖИРАТЬ ПЛОТЬ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МАССИВНЫХ КОСТЕЙ И МЫШЦ. ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ИМ НЕЗАЧЕМ ПИТЬ МОЛОКО И ЕСТЬ СЫР, ЧТОБЫ ГИГАНТСКИМ БИВНЯМ ХВАТАЛО КАЛЬЦИЯ. Я ПРОСТО ПЫТАЮСЬ РАЗВЕЯТЬ ТУМАН. В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ КРАСОТА МЕТОДИКИ: ЕСЛИ РАСЧИСТИТЬ НАСЛОЕНИЯ ПАУТИНЫ, ОСТАНЕТСЯ ТОЛЬКО ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. Я ПРОСТО ПОВТОРЯЮ ТО, ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ ИНСТИНКТИВНО. У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ НЕТ НАШИХ ПРОБЛЕМ, ПОТОМУ МЫ И ОБРАТИМСЯ К НИМ, ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ СВОИ ИНСТИНКТИВНЫЕ ЗНАНИЯ! СНАЧАЛА ПОПРОБУЕМ ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ИНСТИНКТЫ НЕ СРАБОТАЛИ С САМОГО НАЧАЛА.

В ЧЁМ ОШИБКА?

21. В ЧЁМ ОШИБКА**?**

С ТЕХ ПОР, КАК НА ПЛАНЕТЕ ЗАРОДИЛАСЬ ЖИЗНЬ, РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ВЕДУТ НЕПРЕКРАЩАЮЩУЮСЯ МЕЖВИДОВУЮ И ВНУТРИВИДОВУЮ БОРЬБУ ЗА ПИЩУ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. МАТЬ-ПРИРОДА ОБЕСПЕЧИЛА ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЖИВАТЬ В ПЕРИОДЫ НЕХВАТКИ ПИЩИ. КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР — СПЯЧКА, ЕЩЁ ОДИН —БЕЛКА, ЗАПАСАЮЩАЯ ОРЕХИ. ОДНА ИЗ ПРИЧИН УСПЕШНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ МУРАВЬЁВ И ПЧЁЛ — УМЕНИЕ ЗАПАСАТЬСЯ ЕДОЙ.

ЧЕЛОВЕК ПРЕУСПЕЛ БОЛЬШЕ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ПОТОМУ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ ИНТЕЛЛЕКТА НЕ ТОЛЬКО ОХОТИЛСЯ, ЗАНИМАЛСЯ СОБИРАТЕЛЬСТВОМ И ВЫРАЩИВАНИЕМ ЕДЫ, НО И РАЗВИВАЛ МЕТОДЫ ЕЁ ХРАНЕНИЯ.

НО ХРАНЕНИЕ ЕДЫ ИМЕЕТ ОДИН НЕДОСТАТОК. ЕСЛИ МЫ НЕ СЪЕДАЕМ ЕЁ, ОНА ДОСТАЁТСЯ ДРУГИМ СУЩЕСТВАМ — БАКТЕРИЯМ. НАМ СВОЙСТВЕННО СЧИТАТЬ БАКТЕРИИ ДОСАДНОЙ ПОМЕХОЙ. НО ОНИ ИМЕЮТ ТАКОЕ ЖЕ ПРАВО ЖИТЬ НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ, КАК И МЫ, И ОДНО ИЗ УДОВОЛЬСТВИЙ ИХ ЖИЗНИ — ЕДА, КАК И У НАС. ЧТОБЫ БАКТЕРИИ НЕ ОТНЯЛИ У НАС ДОСТАВШУЮСЯ В ТРУДАХ ЕДУ, ЕЁ НАДО ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ.

НО ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ: КОГДА МЫ ВАРИМ ЕДУ, РАФИНИРУЕМ, ЗАМОРАЖИВАЕМ, КОПТИМ, МАРИНУЕМ, КОНСЕРВИРУЕМ, ЗАСАХАРИВАЕМ, СУШИМ ИЛИ СОЛИМ — МЫ ПРОСТО ДЕЛАЕМ ЕЁ НЕАППЕТИТНОЙ ИЛИ НЕСЪЕДОБНОЙ ДЛЯ БАКТЕРИЙ.

А ЕСЛИ НАША ЕДА НЕПРИГОДНА ДЛЯ БАКТЕРИЙ, ЗНАЧИТ, И ДЛЯ НАС В НЕЙ НИЧЕГО ХОРОШЕГО НЕТ! В СТАРИНУ ЛЮБОЙ МАТРОС ОБЪЯСНИЛ БЫ ВАМ, ЧТО КОНСЕРВЫ — МАЛОСЪЕДОБНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ СВЕЖЕЙ ПИЩИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЛАВАНИЙ. ВСЕ МОРЯКИ ЗНАЛИ, ЧТО ЭТО ЛИШЬ ЗАМЕНИТЕЛИ, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ ОРГАНИЗМ И ДЕЛАЮЩИЕ ЕГО УЯЗВИМЫМ ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ (ЦИНГИ, РАХИТА, ЖЁЛТОЙ ЛИХОРАДКИ). ЕДВА ВЕРНУВШИСЬ ИЗ ПЛАВАНИЯ, МОРЯКИ СПЕШИЛИ ЗАПРАВИТЬСЯ НАСТОЯЩЕЙ, ПОЛНОЦЕННОЙ ЕДОЙ.

ЦИВИЛИЗАЦИЯ РАЗВИВАЛАСЬ, НАСЕЛЕНИЕ ПЛАНЕТЫ ПЕРЕСЕЛЯЛОСЬ ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ В КРУПНЫЕ, ЧУДОВИЩНО РАЗРОСШИЕСЯ ГОРОДА, ЗАДАЧА СНАБЖЕНИЯ ПИЩЕЙ ПЕРЕХОДИЛА ОТ ОТДЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ К КРУПНЫМ КОМПАНИЯМ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ОКАЗАЛАСЬ ЛИШЕНА СВЕЖИХ ФРУКТОВ — ОНИ СТАЛИ РОСКОШЬЮ. И В РЕЗУЛЬТАТЕ — РЕДКОСТЬЮ.

ОТЧЁТЛИВО ПОМНЮ, ЧТО РАНЬШЕ МЫ МОГЛИ ПОКУПАТЬ АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН ИЛИ ГРАНАТЫ ТОЛЬКО НА НОВЫЙ ГОД. АПЕЛЬСИНЫ И МАНДАРИНЫ БЫЛИ ЛАКОМСТВОМ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫМ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НОВОГО ГОДА. А КУР, ИНДЮШЕК И УТОК МЫ ЕЛИ ТОЛЬКО ПО ВЫХОДНЫМ ИЛИ ПО ПРАЗДНИКАМ.

ДОСАДНО, ЧТО КРУПНЫЕ ПТИЦЕФАБРИКИ ПРЕВРАТИЛИ ПОЕДАНИЕ КУРЯТИНЫ В ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАНЯТИЕ. ПОЧЕМУ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ КУРЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ ТАКОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ? МОЖЕТ, ПОТОМУ ЧТО МЫ ПОСТОЯННО СЛЫШИМ О ВРЕДЕ КРАСНОГО МЯСА? ИЛИ ПОТОМУ, ЧТО НАМ ТРУДНО ПЕРЕБОРОТЬ ВЛИЯНИЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ? НО С ТАКИМ ЖЕ УСПЕХОМ МЫ МОГЛИ БЫ ЗАЯВЛЯТЬ: «КРАСНОЕ МЯСО ВРЕДНО, ПОЙДУ НА КОМПРОМИСС И БУДУ ЕСТЬ БЕЛОЕ». ЭТО ВСЁ РАВНО ЧТО УТВЕРЖДАТЬ: «НЕТ, ЛИШИТЬСЯ ВСЕЙ НОГИ Я НЕ ХОЧУ, И ПОТОМУ ГОТОВ РАССТАТЬСЯ С ПАРОЙ ПАЛЬЦЕВ НА НОГЕ».

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МЫ ВСЕЦЕЛО ЗАВИСИМ ОТ СУПЕРМАРКЕТОВ, МОРОЗИЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ, УПАКОВАННЫХ И ОБРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ. И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НАС С САМОГО РОЖДЕНИЯ ПОДВЕРГАЮТ НАСТОЙЧИВОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ РЕКЛАМЫ ГИГАНТСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ — ПРОИЗВОДЯЩИХ СИЛЬНО ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ, И МЯСНЫЕ, И МОЛОЧНЫЕ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО УБЕЖДАЮТ НАС, ЧТО ВСЯ ЭТА ПИЩА ПОЛЕЗНА, НО И ДАЮТ ПОНЯТЬ, ЧТО БЕЗ НЕЁ НАМ НЕ ВЫЖИТЬ.

ПОСМОТРИМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАТУРАЛЬНЫМ ПРОДУКТОМ ПРИ ОБРАБОТКЕ. САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ СПОСОБ ОБРАБОТКИ — ВАРКА. ПРИ НАГРЕВАНИИ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ БОЛЕЕ 52°С ПОГИБАЮТ НЕ ТОЛЬКО ВСЕ БАКТЕРИИ, НО И РАЗРУШАЮТСЯ ВСЕ ВИТАМИНЫ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ПОЛУЧАЕТСЯ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА МЕРТВЕЧИНА.

ОДНОВРЕМЕННО РАЗИТЕЛЬНО МЕНЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕ ПИЩИ. ВСЕ ПРОДУКТЫ В РАЗНОЙ СТЕПЕНИ СОДЕРЖАТ ВОДУ С РАСТВОРЁННЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, А КОГДА МЫ ВАРИМ ИХ, ДРАГОЦЕННАЯ ВНУТРИКЛЕТОЧНАЯ ЖИДКОСТЬ ВЫХОДИТ НАРУЖУ. И ПРОДУКТЫ ОБЕЗВОЖИВАЮТСЯ.

В МАТЕРИНСКОЙ УТРОБЕ КИСЛОРОД И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПОСТУПАЮТ К РЕБЁНКУ ВМЕСТЕ С ЖИДКОСТЬЮ — КРОВЬЮ ЕГО МАТЕРИ. ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ, В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ РЕБЁНОК ПИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕЩЁ ОДНОЙ ЖИДКОСТЬЮ — МАТЕРИНСКИМ МОЛОКОМ. ПОСЛЕ ОТЛУЧЕНИЯ РЕБЁНКА ОТ ГРУДИ НАЧИНАЕТСЯ ЕГО ПЕРЕВОД НА МЯГКУЮ И ТВЁРДУЮ ПИЩУ. С ЭТОГО МОМЕНТА В ЕГО ЖИЗНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЕДА И ПИТЬЕ. НО МЫ НЕ ПЕРЕВОДИМ РЕБЁНКА С МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА СРАЗУ НА БИФШТЕКСЫ С ЖАРЕНОЙ КАРТОШКОЙ. МЫ ДОЛЖНЫ ПОСТЕПЕННО ПРИУЧИТЬ ЕГО К ЭТОЙ ЕДЕ, ИНАЧЕ ОН УМРЁТ ОТ ОТРАВЛЕНИЯ. ПОНАЧАЛУ ЕГО ЕДА СОСТОИТ В ОСНОВНОМ ИЗ ВНУТРИКЛЕТОЧНОЙ ВОДЫ — НАПРИМЕР, ФРУКТОВОЕ ИЛИ ОВОЩНОЕ ПЮРЕ.

Отчётливо помню, что раньше мы могли покупать апельсин, мандарин или гранаты только на Новый год. Апельсины и мандарины были лакомством, предназначенным специально для Нового года. А кур, индюшек и уток мы ели только по выходным или по праздникам.

Досадно, что крупные птицефабрики превратили поедание курятины в ежедневное занятие. Почему в последнее время куры пользуются такой популярностью? Может, потому что мы постоянно слышим о вреде красного мяса? Или потому, что нам трудно переборoть влияние промывания мозгов? Но с таким же успехом мы могли бы заявлять: «Красное мясо вредно, пойду на компромисс и буду есть белое». Это всё равно что утверждать: «Нет, лишиться всей ноги я не хочу, и потому готов расстаться с парой пальцев на ноге».

В настоящее время мы всецело зависим от супермаркетов, морозильных предприятий, упакованных и обработанных продуктов. И в то же время нас с самого рождения подвергают настойчивому воздействию рекламы гигантских предприятий — производящих сильно обработанные продукты, и мясные, и молочные. Они не только убеждают нас, что вся эта пища полезна, но и дают понять, что без неё нам не выжить.

НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО У НАС ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ И ПИТАНИЕМ. ИЗОЩРЁННОСТЬ НАШЕГО ОРГАНИЗМА ДОСТОЙНА ВСЯЧЕСКИХ ПОХВАЛ, ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ЕЙ МЫ ЖИВЁМ ТАК ДОЛГО. НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО.
ТАК КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ НАШЕЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ИМЕЮТ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВКУС? НЕСМОТРЯ НА ДЛИТЕЛЬНОЕ И АКТИВНОЕ ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ, НЕТРУДНО ПРИЙТИ К ВЫВОДУ О ТОМ, КАКУЮ ПИЩУ ПРЕДНАЗНАЧИЛА ДЛЯ НАС МАТЬ-ПРИРОДА. ОЧИСТИМ ОТ ПАУТИНЫ ЗАБЛУЖДЕНИЙ ПЕРВЫЕ ДВЕ ВАЖНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СОЗДАНЫ НЕ ДЛЯ НАС.

ПЕРВАЯ ВАЖНАЯ ГРУППА —МЯСО

22. МЯСО

ДЛЯ УПРОЩЕНИЯ **«**ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС**»** СЛОВОМ **«**МЯСО**»** Я ОБОЗНАЧИЛ ЛЮБУЮ ПЛОТЬ ЖИВОТНЫХ, ПТИЦ, РЫБ И РАКООБРАЗНЫХ.

ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ КАМПАНИЮ, НЕЖЕЛИ ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ С ЦЕЛЬЮ РОСТА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЯСА. ОПАСЕНИЯ, АДРЕСОВАННЫЕ МАЛОИМУЩИМ СЕМЬЯМ**: «**НЕ СЛИШКОМ ЛИ МАЛО МЯСА В ВАШЕМ РАЦИОНЕ**?»** ЕЖЕДНЕВНАЯ БОМБАРДИРОВКА РЕКЛАМОЙ — **«**ПАРНАЯ ГОВЯДИНА**»**, **«**НОВОЗЕЛАНДСКАЯ БАРАНИНА**»**, ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА.

ПО ТРАДИЦИИ В ВОСКРЕСЕНЬЕ МЫ ГОТОВИМ ЛУЧШИЙ ОБЕД НЕДЕЛИ. А ЧТО МЫ ГОТОВИМ К САМОМУ ВАЖНОМУ УЖИНУ ГОДА**?** РОЖДЕСТВЕНСКУЮ ИНДЕЙКУ, ГУСЯ, УТКУ ИЛИ КУРИЦУ.

НАВЕРНОЕ, ВЫ УЖЕ ЗАХЛЁБЫВАЕТЕСЬ СЛЮНОЙ. СОЧУВСТВУЮ. ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО ПОЛЬЗА ОТ ПОЕДАНИЯ МЯСА БЛИЗКА К НУЛЮ **(**К ТОМУ ЖЕ ЕЁ ПОЛНОСТЬЮ ЗАТМЕВАЕТ НАБРАННЫЙ ВЕС**)**.

А ЧТО КАСАЕТСЯ ВКУСА, ЕСТЬ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ПРОДУКТОВ СО ВКУСОМ БОЛЕЕ ПРЕСНЫМ И НЕОПРЕДЕЛЁННЫМ, НЕЖЕЛИ МЯСО. ВРЯД ЛИ МОЖНО ВЫДУМАТЬ ПИЩУ, МЕНЕЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СУЩЕСТВ. ВЕРИТСЯ В ЭТО С ТРУДОМ, НО ДАВАЙТЕ ОБРАТИМСЯ К НЕОСПОРИМЫМ ФАКТАМ.

МЫ УЖЕ РАЗВЕНЧАЛИ МИФ, СОГЛАСНО КОТОРОМУ ЕСТЬ МЯСО НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ СНАБЖАТЬ ОРГАНИЗМ БЕЛКАМИ. САМЫЕ КРУПНЫЕ И СИЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ СУШИ — ТРАВОЯДНЫЕ.

АГА, СКАЖЕТЕ ВЫ, А КТО У НАС ЦАРЬ ДЖУНГЛЕЙ? ЛЕВ. А ЛЬВЫ ПЛОТОЯДНЫЕ. ЕЩЁ ОДИН МИФ, ВВОДЯЩИЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ВОЗМОЖНО, ЛЕВ И СЧИТАЕТСЯ ЦАРЁМ ДЖУНГЛЕЙ, НО ПО СИЛЕ ОН ЗАМЕТНО УСТУПАЕТ СЛОНУ, А ЕСЛИ ЛЕВ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВАМ ЭНЕРГИЧНЫМ ЖИВОТНЫМ, ДА БУДЕТ ВАМ ИЗВЕСТНО, ЧТО ДВАДЦАТЬ ЧАСОВ В СУТКИ ОН СПИТ. А ОРАНГУТАНГ, КОТОРЫЙ НЕ ЕСТ МЯСА И ПИТАЕТСЯ ТОЛЬКО ФРУКТАМИ, СПИТ ВСЕГО ШЕСТЬ ЧАСОВ В СУТКИ. К ТОМУ ЖЕ ЭНЕРГИЕЙ ЛЕВ ОБЯЗАН ВОВСЕ НЕ МЯСУ.

ДА, ЛЬВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЛОТОЯДНЫЕ, НО ДАЖЕ ЛЬВЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ПИТАТЬСЯ НЕ МЯСОМ. ЛЬВЫ УБИВАЮТ ГИЕН И ГЕПАРДОВ, НО ОБЫЧНО НЕ ЕДЯТ ИХ. ЗАКОН ПРИРОДЫ ЗАПРЕЩАЕТ ХИЩНИКАМ ПОЕДАТЬ ДРУГИХ ХИЩНИКОВ. ПОЧЕМУ? В НИХ НЕТ САМОГО ГЛАВНОГО.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА ВАМ ПРЕДСТАВИТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСМОТРЕТЬ ТЕЛЕПЕРЕДАЧУ О ЖИВОТНЫХ, В КОТОРОЙ ПОКАЗЫВАЮТ, КАК ЛЕВ ИЛИ ДРУГОЙ ХИЩНИК УБИВАЕТ ДОБЫЧУ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, КАК ДОМИНИРУЮЩИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СТАИ ПЕРВЫМ ВСКРЫВАЕТ ЖИВОТ ЖЕРТВЫ И ПОЕДАЕТ СОДЕРЖИМОЕ ЕЁ ЖЕЛУДКА. ИЗ НЕГО ЛЕВ И ПОЛУЧАЕТ ПРОТЕИНЫ — ИЗ РАСТИТЕЛЬНОСТИ, СЪЕДЕННОЙ ТРАВОЯДНЫМИ. (СОДЕРЖИМОЕ ЖЕЛУДКА – ЭТО БЕЛКОВЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЕ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ).

ПОСЛЕ СОДЕРЖИМОГО ЖЕЛУДКА ЛЕВ ПОЕДАЕТ ТАКИЕ ОРГАНЫ, КАК СЕРДЦЕ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, КИШЕЧНИК, ЛЁГКИЕ И МОЗГ. ЕСЛИ НЕ СЧИТАТЬ КОСТЕЙ, МЯСО ИНТЕРЕСУЕТ ЕГО В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ. С ОСТАТКАМИ МЯСА РАСПРАВЛЯЮТСЯ ЖИВОТНЫЕ, ЗАНИМАЮЩИЕ БОЛЕЕ НИЗКИЕ МЕСТА В «ЦЕПОЧКЕ КЛЕВАНИЯ» — ГИЕНЫ И ГРИФЫ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ОНИ ТАК БЕЗОБРАЗНЫ С ВИДУ.

ТРУДНО СМИРИТЬСЯ С МЫСЛЬЮ, ЧТО МЫ НЕ СОЗДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ МЯСО. НО ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. ХИЩНИКИ МЯСО НЕ ЖУЮТ, ОНИ ЕГО ГЛОТАЮТ. ИНАЧЕ ОНО НЕ ПЕРЕВАРИТСЯ.

ЕСЛИ БЫ ВЫ ПОПЫТАЛИСЬ СЪЕСТЬ СЫРОЕ МЯСО, ВЫ ВРЯД ЛИ РАЗЖЕВАЛИ БЫ ЕГО, А ТЕМ БОЛЕЕ ПРОГЛОТИЛИ. ИНОГДА НЕЛЕГКО РАЗЖЕВАТЬ ДАЖЕ ПРИГОТОВЛЕННОЕ МЯСО.

НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ЕГО ПЕРЕВАРИВАНИЯ, УСВОЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВЫВЕДЕНИЯ ОТХОДОВ.

ДА, ЯПОНЦЫ ЕДЯТ СЫРУЮ РЫБУ. НО ОНИ МАРИНУЮТ ЕЁ, ПРИПРАВЛЯЮТ СПЕЦИЯМИ И РЕЖУТ НА ОЧЕНЬ МЕЛКИЕ КУСОЧКИ, ЧТОБЫ РАЗЖЕВАТЬ. НЕ ЗНАЮ, НРАВИТСЯ ЯПОНЦАМ ЭТОТ ВКУС ИЛИ НЕТ, НО ОБЫЧАЙ ЕСТЬ СЫРУЮ РЫБУ ДО СИХ ПОР НЕ ПРИВИЛСЯ В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА.

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ — СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНЕЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОДА. ПОТРЕБОВАЛИСЬ СОТНИ ЛЕТ ЭВОЛЮЦИИ, ЧТОБЫ НАШИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ХОТЬ КАК-ТО АДАПТИРОВАЛИСЬ К ИЗМЕНИВШИМСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ.

МЯСО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ДАЁТ ЭНЕРГИИ. ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ — УГЛЕВОДЫ, А ИХ В МЯСЕ ОЧЕНЬ МАЛО. БОЛЕЕ ТОГО, МЯСО ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛНОСТЬЮ ЛИШЕНО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПИЩЕВАРЕНИЯ ИНГРЕДИЕНТА: КЛЕТЧАТКИ!

ПОЕДАЯ МЯСО, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫЕ ПИТАЮТСЯ ПОЧТИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОДНИМ МЯСОМ — ГРИФОВ, ГИЕН, КРОКОДИЛОВ. ГРИФЫ НЕ ЛЕТАЮТ, ОНИ ПАРЯТ В ВОСХОДЯЩИХ ОТ ЗЕМЛИ ТЁПЛЫХ ПОТОКАХ ВОЗДУХА, А КОГДА НАЕДАЮТСЯ, ИМ НЕ ХВАТАЕТ СИЛ ОТОРВАТЬСЯ ОТ ЗЕМЛИ.

КРОКОДИЛЫ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ПРЕБЫВАЮТ В НЕПОДВИЖНОСТИ, ЛИБО НА СУШЕ, ЛИБО В ВОДЕ. И ТЕ, И ДРУГИЕ ИМЕЮТ ИССОХШИЙ, УРОДЛИВЫЙ ВИД. ВОЗМОЖНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО МЯСО ГОТОВЯТ ИМЕННО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЕГО ВКУС. НО ЕСЛИ ПРИГОТОВЛЕННОЕ МЯСО ТАКОЕ ВКУСНОЕ, ЗАЧЕМ ПРИПРАВЫ И СОУСЫ? МЫ ДОБАВЛЯЕМ ИХ В МЯСО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНО СТАЛО ВКУСНЕЕ, А ЧТОБЫ ХОТЬ НЕМНОГО ЗАМАСКИРОВАТЬ ЕГО ПРЕСНЫЙ И ЗАТХЛЫЙ ВКУС. МЫ ГОТОВИМ МЯСО ПО ДВУМ ОСНОВНЫМ ПРИЧИНАМ.

ВО-ПЕРВЫХ, ЕСТЬ ЕГО СЫРЫМ МЫ НЕ В СОСТОЯНИИ.

ВО-ВТОРЫХ, ОНО БЫСТРО РАЗЛАГАЕТСЯ, В НЁМ ПЛОДЯТСЯ БАКТЕРИИ, КОТОРЫХ НАДО УБИТЬ. ОБРАБАТЫВАЮТ ДАЖЕ МЯСО, КОТОРОЕ ПОТОМ ПОДАЮТ ХОЛОДНЫМ. ОДНАКО ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ УНИЧТОЖАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО БАКТЕРИИ, НО И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПИЩЕ. КРОМЕ ТОГО, ПРИ ОБРАБОТКЕ ИСПАРЯЕТСЯ НЕОБХОДИМАЯ ЖИДКОСТЬ. А МЯСО И ДО ОБРАБОТКИ СОДЕРЖИТ СЛИШКОМ МАЛО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВНУТРИКЛЕТОЧНОЙ ВОДЫ.

СЛЕДУЕТ ЗАДУМАТЬСЯ ТАКЖЕ И О ТОМ, ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ЛИ НАШИ ЗУБЫ ДЛЯ ПОЕДАНИЯ МЯСА. У ПЛОТОЯДНЫХ ДЛИННЫЕ РЕЗЦЫ И КЛЫКИ, А ТАКЖЕ ДЛИННЫЕ ОСТРЫЕ КОГТИ ДЛЯ РАЗРЫВАНИЯ ПЛОТИ.

СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ В ЖЕЛУДКЕ У ХИЩНИКОВ В НЕСКОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ЛЮДЕЙ. ЭТА КИСЛОТА ВЫЗЫВАЕТ РАСПАД ТОКСИНОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В МЯСЕ. МЯСО БЫСТРО ПОРТИТСЯ, ПОЭТОМУ У ПЛОТОЯДНЫХ, КОРОТКИЙ КИШЕЧНИК — СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА РАЗЛАГАЮЩЕЕСЯ МЯСО, В ДВА РАЗА КОРОЧЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО.

ДАЖЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ МЫ НЕ МЯСОЕДЫ. КАК ГОВОРИТСЯ, «ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ЯБЛОКО И КРОЛИКА, И ЕСЛИ ОН СЪЕСТ КРОЛИКА И СТАНЕТ ИГРАТЬ С ЯБЛОКОМ, Я ПОДАРЮ ВАМ НОВУЮ МАШИНУ». ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОЕЙ КОШКОЙ. КОШКИ — НАСТОЯЩИЕ ПЛОТОЯДНЫЕ, ПРИРОДНЫЕ ИНСТИНКТЫ КОТОРЫХ НЕ ИЗМЕНИЛИСЬ, НЕСМОТРЯ НА ТЫСЯЧЕЛЕТНЕЕ ОДОМАШНИВАНИЕ. ПРИ КАЖДОМ ЛЁГКОМ ШОРОХЕ ОНИ НАВОСТРЯЮТ УШИ. КОШКА БРОСАЕТСЯ НА ПТИЧКУ, МЫШКУ ИЛИ КЛУБОК ШЕРСТИ ТАК ЖЕ МАШИНАЛЬНО, КАК МЫ МОРГАЕМ, ПЫТАЯСЬ КОСНУТЬСЯ ПАЛЬЦЕМ ГЛАЗА. ИНСТИНКТ ПРЕДПИСЫВАЕТ КОШКЕ УБИВАТЬ И ЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ.

НАМ ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАЖЕТСЯ ОТВРАТИТЕЛЬНЫМ.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК ВЕСНОЙ ВЫ ВЫЕЗЖАЕТЕ НА ПРИРОДУ И ВИДИТЕ, КАК НА ЛУГУ СКАЧЕТ ОТ РАДОСТИ ЯГНЁНОК. ВЫ ПОДЧИНИТЕСЬ ИНСТИНКТУ И ВГРЫЗАЕТЕСЬ БАРАШКУ В ГОРЛО, ГЛОТАЯ КРОВЬ? ИЛИ ПРОСТО СКАЖЕТЕ СПУТНИКУ: «ТЫ ТОЛЬКО ПОСМОТРИ, КАКОЙ ПРЕКРАСНЫЙ БАРАШЕК!»? ДАВАЙ ЕГО СЪЕДИМ!

ВОЗМОЖНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО МЫ ЦИВИЛИЗОВАННЫЕ ЛЮДИ И НАС НАУЧИЛИ ПОДАВЛЯТЬ ПОДОБНЫЕ ПОРЫВЫ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЕ, НАОБОРОТ. ЯГНЯТ РАЗВОДЯТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МЫ УБИВАЛИ ИХ И ЕЛИ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ ПУБЛИКАЦИИ О ТОМ, КАК ЖЕСТОКО РАЗВОДИТЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НА УБОЙ. ЖИВОТНОВОДСТВО, БУДЬ ТО РАЗВЕДЕНИЕ ОВЕЦ, КУР, КОРОВ ИЛИ СВИНЕЙ, — ВЫСОКООРГАНИЗОВАННЫЙ БИЗНЕС, ДЕТАЛИ КОТОРОГО НЕ ВЫСТАВЛЯЮТ НАПОКАЗ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ РАНИТЬ НАШИ ЧУВСТВА И НЕ ЛИШАТЬ НАС АППЕТИТА, КОТОРЫЙ НЕИЗБЕЖНО ПРОПАДЁТ ПРИ ВИДЕ ОКРОВАВЛЕННЫХ ТУШ ЖИВОТНЫХ. ЕЩЁ ОДНА УЛОВКА ПРОМЫВАТЕЛЕЙ МОЗГОВ — НАЗВАНИЯ, КОТОРЫЕ ДАЮТ РАЗНЫМ ВИДАМ МЯСА. МЫ ЕДИМ НЕ КОРОВ, КУР, ОЛЕНЕЙ, ТЕЛЯТ ИЛИ СВИНЕЙ, А ГОВЯДИНУ, КУРЯТИНУ, ОЛЕНИНУ, ТЕЛЯТИНУ ИЛИ СВИНИНУ.

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, ЗАКАЗЫВАЯ БАРАНИНУ, ВСПОМНИТЕ, КАК ПРЫГАЮТ НА ЛУЖАЙКЕ ШЕРСТЯНЫЕ КОМОЧКИ! ВАМ ХВАТИЛО БЫ ДУХУ УБИТЬ ТАКОЙ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ? НА САМОМ ДЕЛЕ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ЕЛИ БЫ МЯСА, ЕСЛИ БЫ УБИВАТЬ ЖИВОТНЫХ ИМ ПРИШЛОСЬ БЫ САМИМ.

ОЧЕВИДНО, ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО Я ВЗЫВАЮ К ВАШЕЙ СОВЕСТИ И УБЕЖДАЮ ВАС НЕ ЕСТЬ МЯСА ПО НРАВСТВЕННЫМ ПРИЧИНАМ. НЕТ, Я ПРОСТО ДОКАЗЫВАЮ, ЧТО ЛЮДИ ОТ ПРИРОДЫ НЕ ПЛОТОЯДНЫ. ДЛЯ ЭТОГО НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН НАШ ЖЕЛУДОК, У НАС НЕТ НИ ЖЕЛАНИЯ, НИ ВОЗМОЖНОСТИ УБИВАТЬ ДОБЫЧУ. ИНСТИНКТ ПОВЕЛЕВАЕТ НАМ ЛЮБИТЬ ЖИВОТНЫХ. НАМ В ГОЛОВУ НЕ ПРИДЁТ СОЖРАТЬ СВОИХ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ИЛИ СУЩЕСТВА, К КОТОРЫМ МЫ ПРИВЫКЛИ ИСПЫТЫВАТЬ ОТВРАЩЕНИЕ — КРЫС, ЗМЕЙ, ПАУКОВ. ДО НИХ ДАЖЕ ДОТРОНУТЬСЯ ПРОТИВНО, НЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ! А МОЖЕТ, ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ВЫ ДЕРЖИТЕ НА ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ СЪЕСТЬ, КОГДА НАСТУПЯТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА? НЕСОМНЕННО, В ГОЛОДНЫЕ ГОДЫ ЛЮДЯМ ПРИХОДИЛОСЬ СЪЕДАТЬ ЛЮБИМЦЕВ, ЛИШЬ БЫ ВЫЖИТЬ САМИМ, И ТАК, ВЕРОЯТНО, ЗАРОДИЛАСЬ НЫНЕ ВЫСОКООРГАНИЗОВАННАЯ МЯСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ. КАКИМ БЫ ОТВРАТИТЕЛЬНЫМ Я НИ СЧИТАЛ ПОДОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, Я НИКОГДА НЕ ГОЛОДАЛ И ТЕМ БОЛЕЕ НЕ УМИРАЛ ОТ ИСТОЩЕНИЯ, ПОЭТОМУ НЕ ИМЕЮ ПРАВА СУДИТЬ. МНЕ ИЗВЕСТНЫ СЛУЧАИ, КОГДА ЛЮДИ ВЫРАЩИВАЛИ КУР ИЛИ СВИНЕЙ С ЯВНЫМ НАМЕРЕНИЕМ СЪЕСТЬ ИХ. НО КОГДА ПРИХОДИЛО ВРЕМЯ ОТПРАВЛЯТЬ ИХ В КАСТРЮЛЮ, ЭТИ ЛЮДИ НЕ ТОЛЬКО НЕ НАХОДИЛИ В СЕБЕ СИЛ УБИТЬ ПИТОМЦА, НО И НЕ ПОЗВОЛЯЛИ СДЕЛАТЬ ЭТО КОМУ-НИБУДЬ ДРУГОМУ.

ДОВОЛЬНО О ДОМАШНИХ ЛЮБИМЦАХ И ОДОМАШНЕННЫХ ЖИВОТНЫХ. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ГОТОВЫ КОРМИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ. НАМ НРАВИТСЯ НАБЛЮДАТЬ, КАК В НАШИ САДЫ СЛЕТАЮТСЯ ПТИЦЫ. МЫ ЛЮБИМ ЖИВОТНЫХ, МЫ ИСКРЕННЕ БЕСПОКОИМСЯ, ЕСЛИ ИХ ОБИЖАЮТ ИЛИ УГРОЖАЮТ ИХ ЖИЗНИ. ГУЛЯЯ В ЗООПАРКЕ, МЫ ВОСХИЩАЕМСЯ КАЖДЫМ ЕГО ОБИТАТЕЛЕМ. ИЛИ ЖЕ МЫ, ПОДОБНО ВОЛКУ ИЗ «КРАСНОЙ ШАПОЧКИ», ХИЩНО ОБЛИЗЫВАЕМСЯ, ГЛЯДЯ НА ЖИВОТНЫХ В КЛЕТКАХ, И ДУМАЕМ: «ВОТ ЭТОГО Я БЫ ОХОТНО СЪЕЛ»? А ВЕДЬ КОГДА МЫ ВИДИМ СЛИВУ, ОТЯГОЩЁННУЮ СОЧНЫМИ СПЕЛЫМИ ПЛОДАМИ, ИМЕННО ЭТА МЫСЛЬ ПРИХОДИТ НАМ В ГОЛОВУ.

ЧЕЛОВЕК ВО МНОГОМ ПРЕВОСХОДИТ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ. ЭТО ПРЕВОСХОДСТВО НАЛАГАЕТ НА НАС ОПРЕДЕЛЁННУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРИРОДА НУЖДАЕТСЯ В НАШЕЙ ЗАЩИТЕ. НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ ВАМ НЕСПРАВЕДЛИВЫМ ВЫРАЩИВАТЬ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫЕ ДОВЕРЯЮТ НАМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ КОРМИМ ИХ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМ КРОВ И ЗАЩИЩАЕМ, А ЗАТЕМ ПРЕДАВАТЬ ЭТО ДОВЕРИЕ, УВОЗЯ ЖИВОТНЫХ НА БОЙНЮ И СЪЕДАЯ? ИЛИ СЛУЧАЙНО МЫ НАЗЫВАЕМ ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ «ГУМАННЫМИ», ТО ЕСТЬ ЧЕЛОВЕЧНЫМИ, А ЖЕСТОКОСТИ — «ЗВЕРСТВАМИ»? И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЫ ИНОГДА УХИТРЯЕМСЯ СТАВИТЬ ВСЁ С НОГ НА ГОЛОВУ!

НАМ ОТВРАТИТЕЛЬНО НЕ ТОЛЬКО СОБСТВЕННОРУЧНО УБИВАТЬ ЖИВОТНЫХ, НО И НАБЛЮДАТЬ, КАК ЖИВОТНЫЕ УБИВАЮТ ДРУГ ДРУГА В ЖИВОЙ ПРИРОДЕ. КОМУ ВЫ СОЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА ВАША КОШКА ПРИНОСИТ ДОМОЙ ЗАДУШЕННУЮ ЛАЗОРЕВКУ? МЫ ПРОЩАЕМ ХИЩНИКУ ПОДОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ОН ЧАСТЬ ПРИРОДЫ, ЧТО ОН ИМЕЕТ ПРАВО ТАК ЖИТЬ И НЕ УМЕЕТ ПОСТУПАТЬ ИНАЧЕ. НО ОДНО ДЕЛО — УБИВАТЬ ЖИВОТНЫХ РАДИ ВЫЖИВАНИЯ, И СОВСЕМ ДРУГОЕ — ВЫРАЩИВАТЬ ИХ СПЕЦИАЛЬНО, ЧТОБЫ ПОТОМ УБИТЬ.

ТОЛЬКО ЧТОБЫ УБИВАТЬ И ЕСТЬ ИХ?

ЭТИ ДЕЙСТВИЯ БЫЛИ БЫ ОПРАВДАНЫ, НЕ БУДЬ У НАС ИЗОБИЛИЯ ПИЩИ И НУЖДАЙСЯ МЫ В ЕДЕ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. НО ПОСКОЛЬКУ ОТ МЯСА МЫ ТОЛСТЕЕМ, ВПАДАЕМ В АПАТИЮ И БОЛЕЕМ, НИЧТО НЕ МЕШАЕТ НАМ ПЕРЕЙТИ НА ПИЩУ, ОТ КОТОРОЙ МЫ ИЗЛУЧАЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЮ.

НИЧТО, КРОМЕ НЕВЕЖЕСТВА И ГЛУПОСТИ?

И ВСЁ-ТАКИ ГЛАВНЫМ АРГУМЕНТОМ ПРОТИВ МЯСОЕДЕНИЯ ОСТАЁТСЯ НЕ МИНИМУМ ПОЛЬЗЫ, КОТОРУЮ ОНО ПРИНОСИТ, А ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ЕГО ПЕРЕВАРИВАНИЕМ И ВЫВЕДЕНИЕМ ОТХОДОВ. НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО МЫ ГОТОВИМ И ЖУЁМ МЯСО, ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕВАРИТЬ МЯСО — У НЕГО ПРОСТО НЕТ ДЛЯ ЭТОГО НУЖНЫХ ЭНЗИМОВ И ДОСТАТОЧНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ КИСЛОТЫ. МЯСО НЕ ДАЁТ ЭНЕРГИИ, ЗАТО ПЕРЕВАРИВАНИЕ ТРЕБУЕТ ЕЁ.

В МЯСЕ С САМОГО НАЧАЛА СРАВНИТЕЛЬНО МАЛО ВНУТРИКЛЕТОЧНОЙ ЖИДКОСТИ, А ПОСКОЛЬКУ ЕГО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАБАТЫВАЮТ, ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ В ПИЩУ, ДАЖЕ МАЛАЯ ТОЛИКА ДРАГОЦЕННОЙ ВЛАГИ ИСПАРЯЕТСЯ. НАШЕМУ ЖЕЛУДКУ ГОРАЗДО ТРУДНЕЕ РАСЩЕПИТЬ МЯСО, ЧЕМ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ПРОДУКТ, МЯСУ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЕЕ ДВАДЦАТИ ЧАСОВ, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ ДЕВЯТЬ МЕТРОВ КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ПОСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ МЯСА ОРГАНИЗМУ ПРИХОДИТСЯ ВЫВОДИТЬ СЛИШКОМ МНОГО ОТХОДОВ.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ: ВЫ ЦЕЛЫЙ ЧАС ПОСЫПАЛИ ГАЗОН НЕКИМ ВЕЩЕСТВОМ, ДУМАЯ, ЧТО ЭТО УДОБРЕНИЕ, А ЗАТЕМ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО ЯД, И ОСТАТОК ДНЯ ПЫТАЕТЕСЬ СОБРАТЬ УЖЕ РАССЫПАННОЕ. ЕСЛИ ТАКОЕ ПРОИЗОЙДЁТ СЛУЧАЙНО, ВЫ ВСТРЕВОЖИТЕСЬ.

СОВЕРШИТЬ ПОДОБНЫЙ ПОСТУПОК УМЫШЛЕННО ВЫ ВРЯД ЛИ СПОСОБНЫ. ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, НО ИМЕННО ТАК МЫ И ПОСТУПАЕМ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ МЯСО. НЕСОМНЕННО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО Я ПРЕУВЕЛИЧИВАЮ. ТАК ВАМ КАЖЕТСЯ ОТЧАСТИ ПОТОМУ, ЧТО ВЫ НЕ ВИДИТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С МЯСОМ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА, И ОТЧАСТИ ПОТОМУ, ЧТО ВАШ ОРГАНИЗМ ДО СИХ ПОР МИРИЛСЯ С МЯСОМ — ТОЧНЕЕ, ОТ МЯСА ВЫ ДО СИХ ПОР НЕ УМЕРЛИ. НО СТОИТ ЛИ ПОД ЭТИМ ПРЕДЛОГОМ И ВПРЕДЬ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ КАК К ПОМОЙНОМУ ВЕДРУ? ЕСЛИ ВЫ НЕ СЛЕДУЕТЕ СОВЕТАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, ПОРА ЗАДУМАТЬСЯ О ТОМ, ЧТО ТВОРИТСЯ У ВАС ВНУТРИ. РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА КОРОВЬЕГО БЕШЕНСТВА — ЛИШЬ ОДНА ИЗ МНОЖЕСТВА ТРАГЕДИЙ, ВОЗМОЖНЫХ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЖИВОТНЫХ ЗАСТАВЛЯЮТ ПИТАТЬСЯ НЕЕСТЕСТВЕННЫМ ДЛЯ НИХ СПОСОБОМ, ПОЕДАЯ КОСТНУЮ МУКУ ИЗ СВОИХ СОБРАТЬЕВ.

ПРИЗНАЕМ НЕОСПОРИМЫЙ ФАКТ: ПОЕДАНИЕ МЯСА НЕ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗЫ. РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ЖЕВАНИЯ И ПЕРЕВАРИВАНИЯ МЯСА МЫ МОЖЕМ ТАКИМ ЖЕ СПОСОБОМ, КАКИМ ПОПЫТАЛИСЬ БЫ ПРЕВРАТИТЬ ПЛАСТМАССОВОЕ ВЕДРО В ТОПЛИВО ДЛЯ МАШИНЫ. ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, МЫ НЕ ТОЛЬКО НИЧЕГО НЕ ПРИОБРЕТАЕМ, НО И СОЗДАЁМ УЙМУ ПРОБЛЕМ.

БЛАГОДАРЯ ИНТЕЛЛЕКТУ ЧЕЛОВЕК РЕШИЛ ПРОБЛЕМУ ЖЕВАНИЯ МЯСА, НО НЕ ПРОЩЕ ЛИ БЫЛО БЫ ОБРАТИТЬ НАКОНЕЦ ВНИМАНИЕ НА КРАСНЫЙ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ СИГНАЛ, КОТОРЫМ ОБОРУДОВАЛ НАС ИЗГОТОВИТЕЛЬ, И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЯСА — ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ЧАСТИЧНО?

А ТЕПЕРЬ ОБРАТИМСЯ К ЕЩЁ ОДНОЙ ГРУППЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МЫ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ СЧИТАЕМ НЕ ПРОСТО ПОЛЕЗНЫМИ, НО И НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. НА САМОМ ЖЕ ДЕЛЕ, ОНИ СОКРАЩАЮТ НАШУ ЖИЗНЬ — МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

23. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

«ПЕЙ СТАКАН МОЛОКА В ДЕНЬ!» МОЁ ПОКОЛЕНИЕ ТВЁРДО ПОМНИТ ЭТОТ ЛОЗУНГ. ВРЯД ЛИ НАС МОЖНО ВИНИТЬ ЗА ТО, ЧТО МЫ ИСКРЕННЕ ВЕРИЛИ В НЕГО. ДАЖЕ СЕГОДНЯ, ЗНАЯ, ЧТО ЭТОТ ЛОЗУНГ — ЧЕПУХА, ЖАЖДУ МНЕ ПОРОЙ ХОЧЕТСЯ УТОЛИТЬ НЕ СТАКАНОМ ВОДЫ, А СТАКАНОМ МОЛОКА.

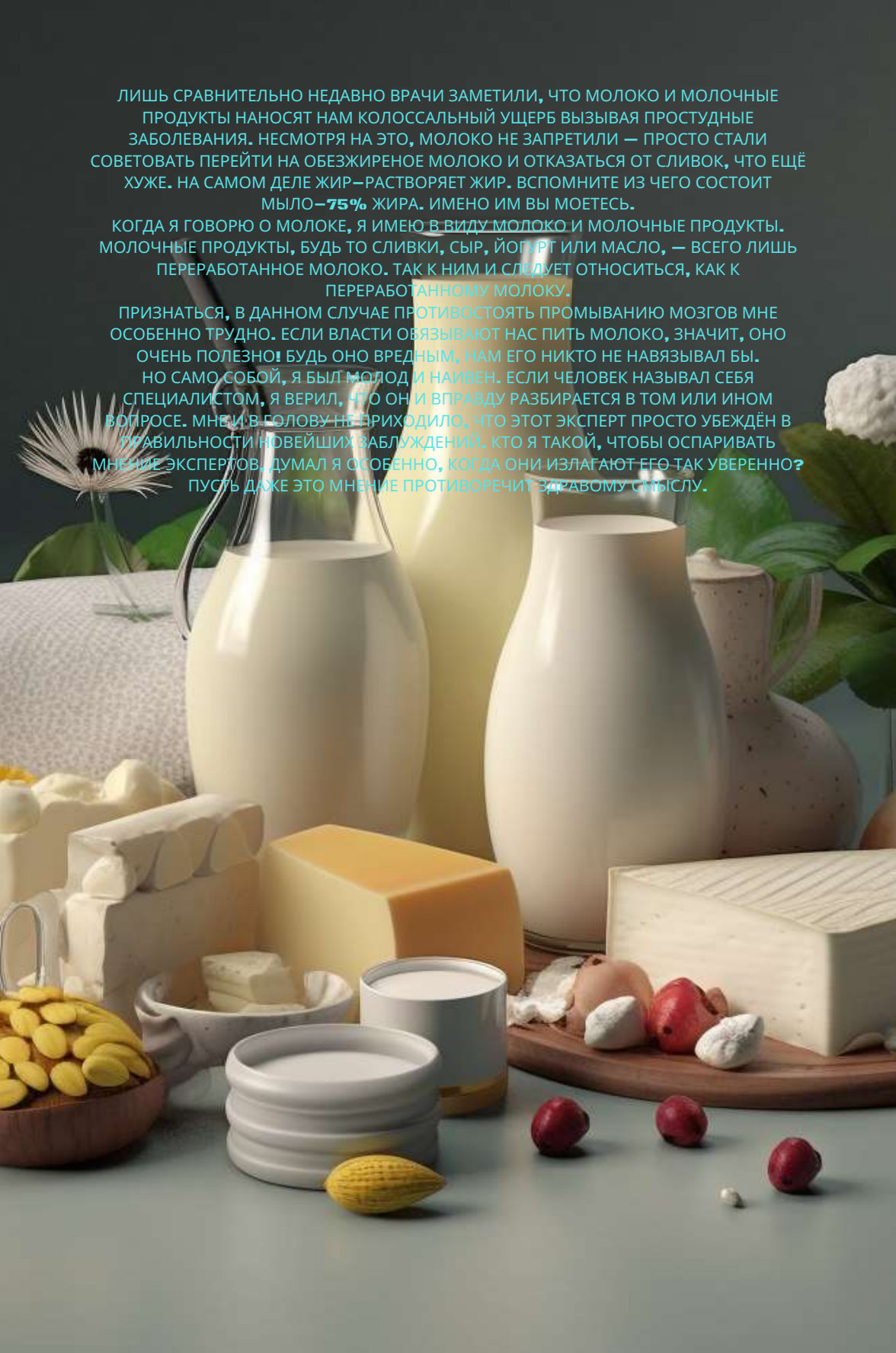
ЧТО ЖЕ В ЭТОМ УДИВИТЕЛЬНОГО? В ДЕТСКОМ САДУ БЫЛО ПОЛОЖЕНО ПИТЬ МОЛОКО, И НИКОГО НЕ ВОЛНОВАЛО, НРАВИТСЯ ОНО ТЕБЕ ИЛИ НЕТ. ТО ЖЕ ПРАВИЛО ДЕЙСТВОВАЛО И В ШКОЛЕ.

ЛИШЬ СРАВНИТЕЛЬНО НЕДАВНО ВРАЧИ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НАНОСЯТ НАМ КОЛОССАЛЬНЫЙ УЩЕРБ ВЫЗЫВАЯ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. НЕСМОТРЯ НА ЭТО, МОЛОКО НЕ ЗАПРЕТИЛИ — ПРОСТО СТАЛИ СОВЕТОВАТЬ ПЕРЕЙТИ НА ОБЕЗЖИРЕНОЕ МОЛОКО И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛИВОК, ЧТО ЕЩЁ ХУЖЕ. НА САМОМ ДЕЛЕ ЖИР–РАСТВОРЯЕТ ЖИР. ВСПОМНИТЕ ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ МЫЛО–**75%** ЖИРА. ИМЕНО ИМ ВЫ МОЕТЕСЬ.

КОГДА Я ГОВОРЮ О МОЛОКЕ, Я ИМЕЮ В ВИДУ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, БУДЬ ТО СЛИВКИ, СЫР, ЙОГУРТ ИЛИ МАСЛО, — ВСЕГО ЛИШЬ ПЕРЕРАБОТАННОЕ МОЛОКО. ТАК К НИМ И СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ, КАК К ПЕРЕРАБОТАННОМУ МОЛОКУ.

ПРИЗНАТЬСЯ, В ДАННОМ СЛУЧАЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРОМЫВАНИЮ МОЗГОВ МНЕ ОСОБЕННО ТРУДНО. ЕСЛИ ВЛАСТИ ОБЯЗЫВАЮТ НАС ПИТЬ МОЛОКО, ЗНАЧИТ, ОНО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО! БУДЬ ОНО ВРЕДНЫМ, НАМ ЕГО НИКТО НЕ НАВЯЗЫВАЛ БЫ.

НО САМО СОБОЙ, Я БЫЛ МОЛОД И НАИВЕН. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЗЫВАЛ СЕБЯ СПЕЦИАЛИСТОМ, Я ВЕРИЛ, ЧТО ОН И ВПРАВДУ РАЗБИРАЕТСЯ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВОПРОСЕ. МНЕ И В ГОЛОВУ НЕ ПРИХОДИЛО, ЧТО ЭТОТ ЭКСПЕРТ ПРОСТО УБЕЖДЁН В ПРАВИЛЬНОСТИ НОВЕЙШИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ. КТО Я ТАКОЙ, ЧТОБЫ ОСПАРИВАТЬ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ, ДУМАЛ Я ОСОБЕННО, КОГДА ОНИ ИЗЛАГАЮТ ЕГО ТАК УВЕРЕННО? ПУСТЬ ДАЖЕ ЭТО МНЕНИЕ ПРОТИВОРЕЧИТ ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ.



НЕТРУДНО ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ НАС УДАЛОСЬ ОДУРАЧИТЬ. В КОНЦЕ КОНЦОВ, МОЛОКО — ЕДИНСТВЕННАЯ ЕДА НОВОРОЖДЁННЫХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ, СОЗДАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НИХ. МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО! ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННЕЕ? ПОЭТОМУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ МОЛОКА, МНЕ ОКАЗАЛОСЬ ТРУДНЕЕ ВСЕГО.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ МЛАДЕНЕЦ СОСЁТ ГРУДЬ ЗДОРОВОЙ МАТЕРИ. СТАНЕМ ЛИ МЫ БЕСПОКОИТЬСЯ О ТОМ, ЧТО ЕГО РАЦИОН ОДНООБРАЗЕН? БУДЕМ ЛИ ПЫТАТЬСЯ ПОДСОБЫВАТЬ ЕМУ ВИТАМИНЫ, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО В ТАБЛЕТКАХ? РАЗУМЕЕТСЯ, НЕТ. МЫ ИНСТИНКТИВНО ЗНАЕМ, ЧТО ОН ПИТАЕТСЯ ИМЕННО ТАК, КАК РЕШИЛА ПРИРОДА. МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ РУКОВОДСТВОМ ТВОРЦА И ЗНАЕМ, ЧТО МЛАДЕНЕЦ ПОЛУЧАЕТ ВСЁ, ЧТО ЕМУ ТРЕБУЕТСЯ. ПОСМОТРИТЕ, КАК БЫСТРО РАСТУТ И РАЗВИВАЮТСЯ ВСЕ МЛЕКОПИТАЮЩИЕ, КОТОРЫЕ ПЬЮТ МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО! СОГЛАСНО **X**. Г. УЭЛЛСУ, ПИЩЕЙ БОГОВ БЫЛО МОЛОЧКО ПЧЕЛИНЫХ МАТОК. ДЛЯ ПЧЁЛ — МОЖЕТ БЫТЬ. НО ПИЩЕЙ БОГОВ ДЛЯ МЛЕКОПИТАЮЩИХ ОСТАЁТСЯ МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО.

САМЫЕ ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ИЗ ВАС НАВЕРНЯКА ЗАМЕТИЛИ, ЧТО Я ПИШУ НЕ ПРОСТО О МОЛОКЕ, А О МАТЕРИНСКОМ МОЛОКЕ. И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ЕСЛИ МАТЬ ЗДОРОВА И У НЕЁ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА, ОНА УВЕРЕНА, ЧТО ЕЁ РЕБЁНОК ПИТАЕТСЯ ПРАВИЛЬНО.

НО ЕСЛИ МАТЕРИ ПРИХОДИТСЯ ИСКУССТВЕННО ВСКАРМЛИВАТЬ МЛАДЕНЦА, У НЕЁ ЕСТЬ ПОВОДЫ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА. ИНЫМИ СЛОВАМИ, ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ, КОГДА МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ В СТОРОНУ ИНСТРУКЦИЮ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ И ПОЛАГАЕМСЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯ, ПРОИЗВОДЯЩИЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ. И ДАЖЕ ЭТА ПРОБЛЕМА СРАВНИТЕЛЬНО НЕВЕЛИКА, ПОТОМУ ЧТО ТАКИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ ВЫПУСКАЮТ НАТУРАЛЬНУЮ ЕДУ — ТУ САМУЮ, КОТОРУЮ МАТЕРИ РАНЬШЕ ГОТОВИЛИ САМИ: ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ. ОДНАКО РЕБЁНОК ОТЛУЧАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ОТ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА, НО И ОТ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПРИРОДЫ. НАЧИНАЕТСЯ ПРОЦЕСС ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ, А ВМЕСТЕ С НИМ ПРИХОДЯТ СОМНЕНИЯ И НЕУВЕРЕННОСТЬ.

ИТАК, ЕСЛИ МОЛОКО — ИСТИННАЯ ПИЩА БОГОВ, ВЫБРАННАЯ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ, ЕСЛИ ОНО ОДНО ОБЕСПЕЧИВАЕТ МЛАДЕНЦА ВСЕМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, НЕОБХОДИМЫМИ В САМЫЙ НАПРЯЖЕННЫЙ ПЕРИОД ЕГО ЖИЗНИ, КАК ЖЕ МОЖНО ОТВЕРГАТЬ ЕГО? КАКОЙ ВРЕД МОЖЕТ ПРИЧИНИТЬ МОЛОКО, ДАЖЕ ЕСЛИ ПИТЬ ЕГО В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ВСЮ ЖИЗНЬ?

СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ ВЕСОМЫХ, ПОДКРЕПЛЁННЫХ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПИТЬ МОЛОКО НЕ СЛЕДУЕТ.

ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО ПИТАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ, И ПО МЕРЕ ИХ РОСТА СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В МОЛОКЕ МЕНЯЕТСЯ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВСЕ ДЕТЁНЫШИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ПОЛУЧАЛИ МОЛОКО. НО «МОЛОКА» — В ОБЩЕМ СМЫСЛЕ ЭТОГО СЛОВА — НЕ СУЩЕСТВУЕТ. У КАЖДОГО ВИДА МЛЕКОПИТАЮЩИХ МОЛОКО ИМЕЕТ СВОЙ СОСТАВ.

МОЛОКО МОРСКОГО КОТИКА — НЕКТАР ДЛЯ ЕГО ПОТОМСТВА, НО ЯД ДЛЯ МЫШАТ.

ВО-ВТОРЫХ, МАТЬ-ПРИРОДА ИЗОБРЕЛА МОЛОКО ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ. ВМЕСТЕ С ТЕМ ОНА ЗАПЛАНИРОВАЛА ОТЛУЧЕНИЕ ИХ ОТ ГРУДИ В СРАВНИТЕЛЬНО РАННЕМ ВОЗРАСТЕ. ВАМ ИЗВЕСТНЫ ВЗРОСЛЫЕ ЖИВОТНЫЕ, КРОМЕ ЛЮДЕЙ И ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ, КОТОРЫЕ ПЬЮТ МОЛОКО?

МОЛОКА НЕ ПЬЮТ ДАЖЕ КОРОВЫ!

ВЕРНЁМСЯ К НАШИМ АВТОМОБИЛЯМ. ДРОССЕЛЬНАЯ ЗАСЛОНКА — ХИТРОУМНОЕ УСТРОЙСТВО, КОТОРОЕ СОЗДАЁТ НАСЫЩЕННУЮ СМЕСЬ ВОЗДУХА И ПАРОВ БЕНЗИНА, ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАВЕСТИСЬ НЕ РАЗОГРЕТОМУ ДВИГАТЕЛЮ. НО ПО МЕРЕ РАЗОГРЕВАНИЯ ДВИГАТЕЛЯ ЗАСЛОНКА ОТКРЫВАЕТСЯ И СОСТАВ СМЕСИ МЕНЯЕТСЯ — ОН СТАНОВИТСЯ ТАКИМ, КАКОЙ НУЖЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ ЗАКРЫТОЙ ЗАСЛОНКЕ КАРБЮРАТОРА ВЫВОДИТ ИЗ СТРОЯ СВЕЧИ И СОКРАЩАЕТ СРОК СЛУЖБЫ ДВИГАТЕЛЯ. ДАЖЕ ЕСЛИ САМ ВОДИТЕЛЬ ЭТОГО НЕ ЗАМЕЧАЕТ, ЕДУЩИЙ СЛЕДОМ ВОДИТЕЛЬ ВСЕ ПОЙМЁТ ПО ОБИЛЬНЫМ ЧЁРНЫМ ВЫХЛОПАМ.

ЕСЛИ МАТЬ-ПРИРОДА РЕШИЛА, ЧТО НАС НАДО ОТЛУЧАТЬ ОТ ИСТОЧНИКА МОЛОКА, КАК МОЖЕТ ОБЛАДАТЕЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА ПРОТИВОРЕЧИТЬ ЭТОМУ ЗАКОНУ? ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ МОЛОКА НЕОБХОДИМЫ ЭНЗИМЫ — РЕНИН И ЛАКТАЗА. У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОНИ ПЕРЕСТАЮТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ УЖЕ К ТРЁМ ГОДАМ! НАШИ ТЕЛА НЕ СОЗДАНЫ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ МОЛОКА КРОМЕ КАК В ГРУДНОМ ВОЗРАСТЕ, ПОЭТОМУ ПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОКА СТАНОВИТСЯ ТЯЖКИМ БРЕМЕНЕМ ДЛЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И ВЫВОДНОЙ СИСТЕМ. МОЖНО, КОНЕЧНО, ПРОДОЛЖАТЬ ПИТЬ МОЛОКО, НО НАДО ЛИ? ЕСЛИ ХОТИТЕ, ПЕЙТЕ, НО ПОМНИТЕ:

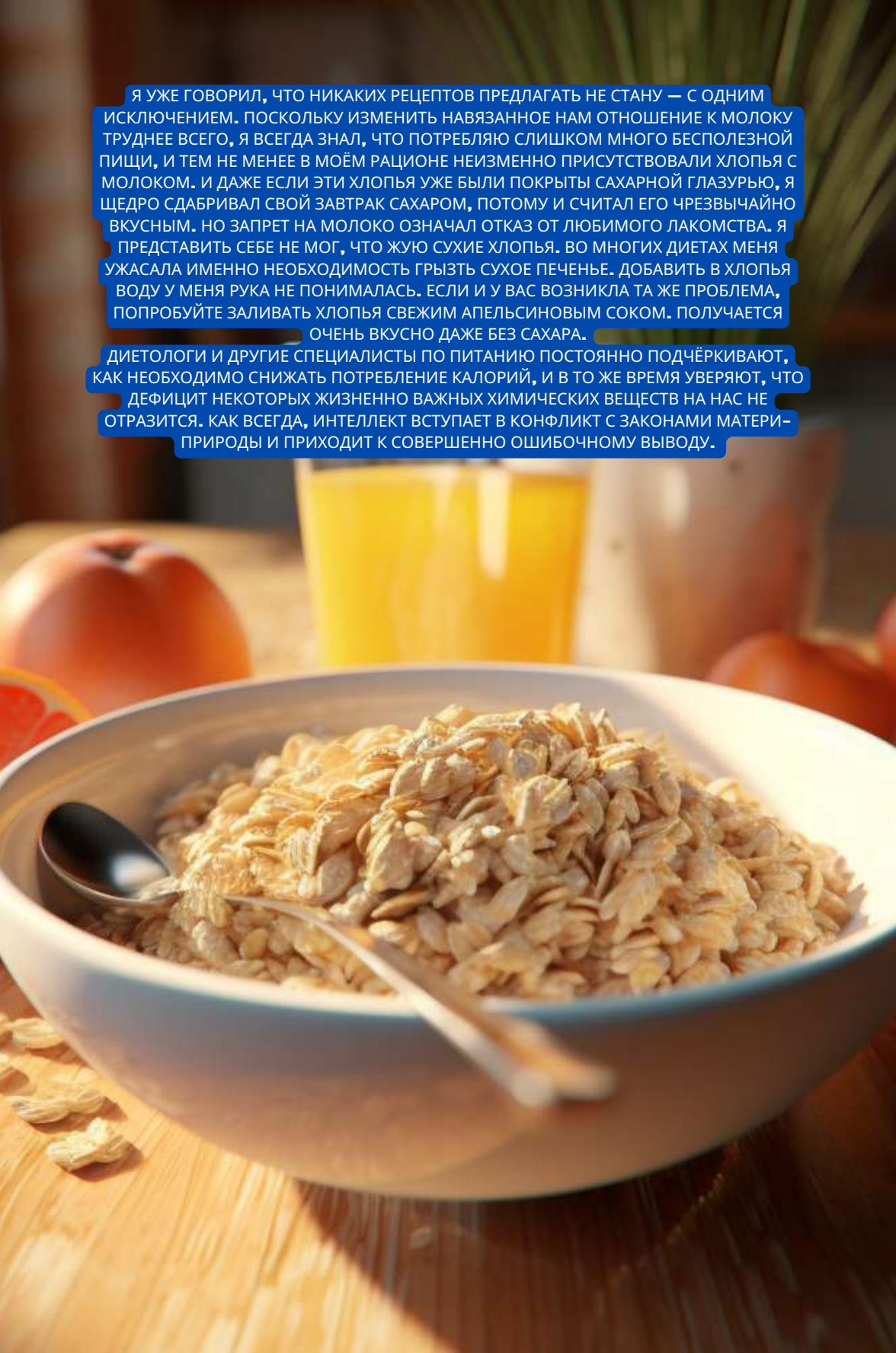
ВСЁ МОЛОКО СОДЕРЖИТ КАЗЕИН, КОТОРЫЙ В ЖЕЛУДКЕ СВОРАЧИВАЕТСЯ И ОБРАЗУЕТ ТВЁРДЫЕ, ПЛОТНЫЕ, С ТРУДОМ ПЕРЕВАРИВАЮЩИЕСЯ КОМКИ. В КОРОВЬЕМ МОЛОКЕ КАЗЕИНА В **300** РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ. ПОЧЕМУ ЖЕ В НАШИ ПРОСВЕЩЁННЫЕ ВРЕМЕНА МОЛОКО — ЕДИНСТВЕННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ РЕГУЛЯРНО ДОСТАВЛЯЮТ К САМОМУ ПОРОГУ?

ОБЩЕСТВО ПОСТЕПЕННО ПРОБУЖДАЕТСЯ. МНОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ ПЕРЕСТАЮТ ПИТЬ МОЛОКО И ДАЖЕ ЧАЙ И КОФЕ С МОЛОКОМ. НО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕГО ПОЛНОСТЬЮ ОЧЕНЬ ТРУДНО. ДАЖЕ КОГДА МЫ ЕДИМ ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ, ЙОГУРТ, ПАХТУ, ШОКОЛАД, МОРОЖЕНОЕ, ОЛАДЬИ, ЙОРКШИРСКИЙ ПУДИНГ, ТОРТЫ, СЛИВОЧНЫЕ СУПЫ И КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ, МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ МОЛОКО.

ЯСНО КАК ДЕНЬ, ЧТО ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ НЕ СОЗДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПИТЬ МОЛОКО, ОСОБЕННО КОРОВЬЕ, А ТАКЖЕ ПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СДЕЛАННЫЕ ИЗ МОЛОКА. ЭТО ЕЩЁ БОЛЕЕ ОЧЕВИДНО, ЧЕМ НАША НЕПРИСПОСОБЛЕННОСТЬ К ПОЕДАНИЮ МЯСА. ТОЧНО ТАК ЖЕ МЫ НЕ В СОСТОЯНИИ ПИТАТЬСЯ ПРОДУКТАМИ, ПРОШЕДШИМИ ИНТЕНСИВНУЮ ОБРАБОТКУ. ЧТО ЖЕ У НАС ОСТАЁТСЯ?

Свежие фрукты, орехи, овощи, пшеница, рис, другие злаки и растительность. Наверное, вы просмотрели этот список и воскликнули: «Постойте-ка, это даже не вегетарианский, это веганский рацион!»

Скорее всего, эта перспектива вас испугала, как когда-то меня. Я не вегетарианец, но уже не беспокоюсь и не боюсь стать им. Если мысли о вегетарианстве внушают вам тревогу, напоминаю, что выше перечислены только основные составляющие рациона. Не помешает также напомнить основную формулу — можно потреблять любимую еду в любом количестве, как угодно, часто, и весить столько, сколько вы хотите. Я уже говорил, что многие в последнее время перестают добавлять в кофе молоко и сахар. Может быть, это навело вас на мысль, что и вам отныне придётся пить чай без молока. Уверяю, никто от вас этого не потребует. Никаких ограничений я не налагаю. Не забывайте важный «лимит безполезного». А пока я просто пытаюсь избавить вас от зашоренности. Научить вас не принимать на веру каждое слово мнимых экспертов, а осознать, что подлинный эксперт уже предоставил нам абсолютно надёжную, настоящую инструкцию творца.



Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ЧТО НИКАКИХ РЕЦЕПТОВ ПРЕДЛАГАТЬ НЕ СТАНУ — С ОДНИМ ИСКЛЮЧЕНИЕМ. ПОСКОЛЬКУ ИЗМЕНИТЬ НАВЯЗАННОЕ НАМ ОТНОШЕНИЕ К МОЛОКУ ТРУДНЕЕ ВСЕГО, Я ВСЕГДА ЗНАЛ, ЧТО ПОТРЕБЛЯЮ СЛИШКОМ МНОГО БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ, И ТЕМ НЕ МЕНЕЕ В МОЁМ РАЦИОНЕ НЕИЗМЕННО ПРИСУТСТВОВАЛИ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ. И ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТИ ХЛОПЬЯ УЖЕ БЫЛИ ПОКРЫТЫ САХАРНОЙ ГЛАЗУРЬЮ, Я ЩЕДРО СДАБРИВАЛ СВОЙ ЗАВТРАК САХАРОМ, ПОТОМУ И СЧИТАЛ ЕГО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВКУСНЫМ. НО ЗАПРЕТ НА МОЛОКО ОЗНАЧАЛ ОТКАЗ ОТ ЛЮБИМОГО ЛАКОМСТВА. Я ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ НЕ МОГ, ЧТО ЖУЮ СУХИЕ ХЛОПЬЯ. ВО МНОГИХ ДИЕТАХ МЕНЯ УЖАСАЛА ИМЕННО НЕОБХОДИМОСТЬ ГРЫЗТЬ СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ. ДОБАВИТЬ В ХЛОПЬЯ ВОДУ У МЕНЯ РУКА НЕ ПОНИМАЛАСЬ. ЕСЛИ И У ВАС ВОЗНИКЛА ТА ЖЕ ПРОБЛЕМА, ПОПРОБУЙТЕ ЗАЛИВАТЬ ХЛОПЬЯ СВЕЖИМ АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ. ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ ВКУСНО ДАЖЕ БЕЗ САХАРА.

ДИЕТОЛОГИ И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПИТАНИЮ ПОСТОЯННО ПОДЧЁРКИВАЮТ, КАК НЕОБХОДИМО СНИЖАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УВЕРЯЮТ, ЧТО ДЕФИЦИТ НЕКОТОРЫХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА НАС НЕ ОТРАЗИТСЯ. КАК ВСЕГДА, ИНТЕЛЛЕКТ ВСТУПАЕТ В КОНФЛИКТ С ЗАКОНАМИ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ И ПРИХОДИТ К СОВЕРШЕННО ОШИБОЧНОМУ ВЫВОДУ.

О ЧРЕЗМЕРНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ КАЛОРИЙ МОЖЕТЕ НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ: КАЛОРИИ — ЭТО ЭНЕРГИЯ, А ЭНЕРГИИ МНОГО НЕ БЫВАЕТ. НО ЛИШЬ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЭТО ПОЛЕЗНЫЕ КАЛОРИИ, А НЕ ВРЕДНЫЕ, С КОТОРЫМИ НАШЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ НЕ В СОСТОЯНИИ СПРАВИТЬСЯ. ЭТО ВСЁ РАВНО ЧТО РАССУЖДАТЬ, ИМЕЯ «ФОРД-ЭСКОРТ»: «ГОНОЧНЫЕ БОЛИДЫ ФОРМУЛЫ-1“ РАЗВИВАЮТ СКОРОСТЬ СВЫШЕ 200 МИЛЬ В ЧАС. НАДО И МНЕ ПОЕЗДИТЬ НА ТОМ ЖЕ ТОПЛИВЕ». ОПЯТЬ СИНДРОМ ПЛАСТМАССОВОГО ВЕДРА. БЕДА НЕ В ТОМ, ЧТО МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ СЛИШКОМ МНОГО КАЛОРИЙ, А В ТОМ, ЧТО НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСВАИВАТЬ КАЛОРИИ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ, — ТАКИХ, КАК РАФИНАД. ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО ЭТО ПОНЯТЬ, ПОДУМАЙТЕ, СТАЛИ БЫ ВЫ ЗАЛИВАТЬ В БЕНЗОБАК СВОЕЙ МАШИНЫ ТОПЛИВО ДЛЯ АВИАЛАЙНЕРА? СТРЕМЯСЬ ИЗБЕЖАТЬ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВРАЧИ И ДИЕТОЛОГИ НЕ ДОГОВАРИВАЮТ О ТОМ, ЧТО ИХ ИЗБЫТОК МОЖЕТ БЫТЬ СТОЛЬ ЖЕ ВРЕДНЫМ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ЕСЛИ ЗАЛИТЬ В КАРТЕР ДВИГАТЕЛЯ ИЛИ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ СЛИШКОМ МНОГО МАСЛА, ОНО ВЫТЕЧЕТ И ВСЕ ПЕРЕПАЧКАЕТ. НО, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ИЗЛИШЕК ВЫТЕЧЕТ. А ПРИ ПЕРЕПОЛНЕНИИ ОРГАНИЗМА ЭТОТ ИЗЛИШЕК НИКУДА НЕ УТЕКАЕТ — ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ЕГО ПРИХОДИТСЯ ЖЕЛУДКУ, КИШЕЧНИКУ, ПОЧКАМ, ПЕЧЕНИ, МОЧЕВОМУ ПУЗЫРЮ.

В ОПРЕДЕЛЁННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ОРГАНИЗМ НЕ В СОСТОЯНИИ ВЫВЕСТИ ИЗЛИШКИ, И ОНИ НАЧИНАЮТ НАКАПЛИВАТЬСЯ В НЁМ. НО В НАШЕМ ТЕЛЕ НЕТ ОБШИРНЫХ СКЛАДОВ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЭТИХ ИЗЛИШКОВ, ПОЭТОМУ СКЛАДАМИ СЛУЖАТ ТЕ САМЫЕ ВАЛИКИ ЖИРА, КОТОРЫЕ ВАМ ПРИДЁТСЯ НОСИТЬ НА СЕБЕ ДО САМОГО КОНЦА УКОРОТИВШЕЙСЯ ЖИЗНИ. ЖИРОВЫЕ КАПСУЛ – ЭТО НЕ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, А КАМЕРЫ ХРАНЕНИЯ МУСОРА!

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ОТПРАВИЛИСЬ В СУПЕРМАРКЕТ И ЗАКУПИЛИ ПРОДУКТОВ НЕ НА НЕДЕЛЮ, А НА ДВЕ, А ЗАТЕМ ВАМ ПРИШЛОСЬ НОСИТЬ ВСЮ ЭТУ ТЯЖЕСТЬ, СЛОВНО ДЖИННА НА СПИНЕ ИЗ ПЕРСИДСКИХ СКАЗОК, ДО ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ, ЛИШИВШИСЬ ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЁ ХОТЯ БЫ НА МИНУТУ ВО СНЕ, ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ИЛИ ОТДЫХА. ЖИТЕЛЯМ СТРАН ЗАПАДА УЖЕ НЕЗАЧЕМ БОЯТЬСЯ ГОЛОДНОЙ СМЕРТИ. РАЗВЕ НЕ РАЗУМНЕЕ ХРАНИТЬ ЗАПАСЫ НА ЛИШНЮЮ НЕДЕЛЮ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, А НЕ ТАСКАТЬ ИХ НА СЕБЕ?

СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МЯСО, МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕПРИГОДНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ, НЕЛЕГКО, НО ОПРОВЕРГНУТЬ ОШЕЛОМЛЯЮЩИЕ ФАКТЫ НЕВОЗМОЖНО. ТАК КАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКАЯ ПИЩА ИЗНАЧАЛЬНО ПРЕДНАЗНАЧАЛАСЬ НАМ?

В ДАННОМ СЛУЧАЕ ФАКТЫ ОСОБЕННО КРАСНОРЕЧИВЫ. ПОЛЕЗНО ВЫЯСНИТЬ, ЧЕМ ПИТАЛИСЬ ЛЮДИ ДО ТОГО, КАК ИНТЕЛЛЕКТ ЗАГЛУШИЛ ГОЛОС ИНСТИНКТОВ.

НАМ ПРЕДСТОИТ ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА НАШИМИ БЛИЖАЙШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ ЧЕЛОВЕКООБРАЗНЫМИ ОБЕЗЬЯНАМИ. ЧТО ОНИ ЕДЯТ?

24. ЧТО ЕСТ ГОРИЛЛА

ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО БОЛЬШИЕ ЧЕЛОВЕКООБРАЗНЫЕ ОБЕЗЬЯНЫ — НАШИ БЛИЖАЙШИЕ РОДСТВЕННИКИ. ОБРАТИМСЯ К ФАКТАМ: МЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОРАЗИТЕЛЬНО ПОХОЖИ ВНЕШНЕ НА БОЛЬШИХ ОБЕЗЬЯН, ОСОБЕННО БЕЗ ШЕРСТИ. И ВНУТРИ МЫ УСТРОЕНЫ ПОЧТИ ОДИНАКОВО. НЕДАВНО ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ДНК ШИМПАНЗЕ И ЧЕЛОВЕКА СОВПАДАЮТ НА **98%**.

КОГДА У ГОРИЛЛ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ ПИЩУ, ОНИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛИСТЬЯ, СТЕБЛИ И СЕМЕНА РАСТЕНИЙ, ОРАНГУТАНГИ - СВЕЖИЕ ФРУКТЫ. ЕСЛИ ЖЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ НЕДОСТУПНЫ, ОНИ ДОПОЛНЯЮТ РАЦИОН ДРУГОЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕЙ. НИ МЯСА, НИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ОНИ НЕ ЕДЯТ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОСОЧУВСТВОВАТЬ ГОРИЛЛАМ, ВСПОМНИТЕ, ЧТО ОНИ ВСЕГДА ЕДЯТ ЛЮБИМУЮ ЕДУ — ПРИ УСЛОВИИ ЕЁ ДОСТУПНОСТИ. И КОГДА В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ КАКОЙ-НИБУДЬ МНИМЫЙ ЭКСПЕРТ ЗАЯВИТ, ЧТО В ВАШЕМ РАЦИОНЕ НЕДОСТАЁТ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ВАЖНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ВСПОМНИТЕ О ГОРИЛЛЕ!

ЗАДУМАЙТЕСЬ, ПОЧЕМУ ГОРИЛЛА ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ ВАС. ПОЧЕМУ ЛЮДИ СУМЕЛИ ВЫЖИТЬ ДАЖЕ БЕЗ ОГНЯ, А ТЕМ БОЛЕЕ БЕЗ ВИТАМИНОВ. ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ:

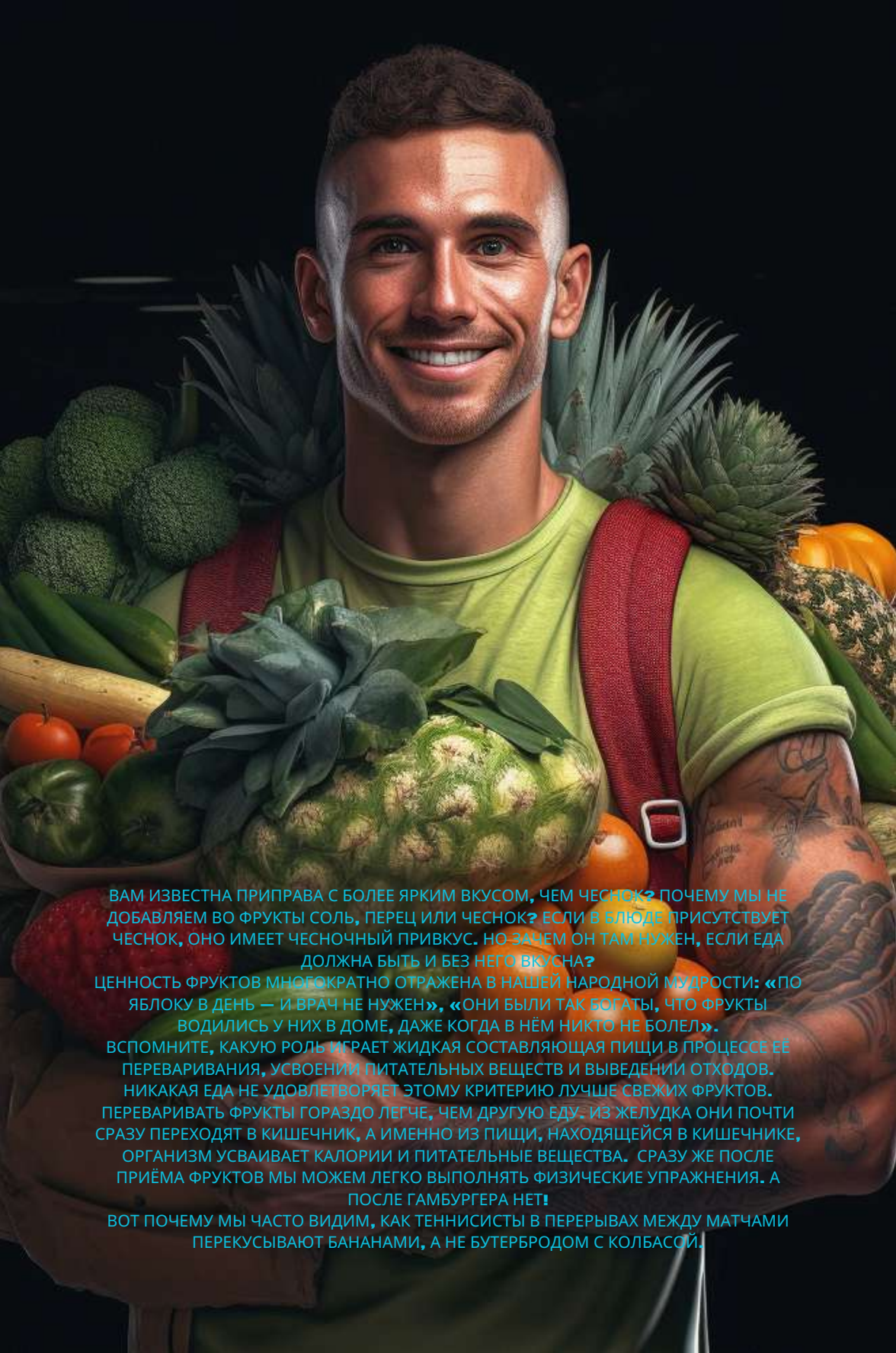
ПОЛОЖИТЕСЬ НА ИНСТРУКЦИЮ ТВОРЦА!

ВЫ СКАЖЕТЕ: «ЕСЛИ ГОРИЛЛЫ НАСТОЛЬКО СИЛЬНЫ, ПОЧЕМУ ИМ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ ИСТРЕБЛЕНИЯ?» ПО ТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ, ЧТО И ТЫСЯЧАМ ДРУГИХ ВИДОВ. ПОТОМУ ЧТО ЧЕЛОВЕК УНИЧТОЖАЕТ ИХ ЕСТЕСТВЕННУЮ СРЕДУ ОБИТАНИЯ И ЗАГРЯЗНЯЕТ ЕЁ. ПОЛАГАЮ, ВСЕ ПОПЫТКИ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЦИОН ЛЮДЕЙ ПО ЗАМЫСЛУ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, ПРИВЕДУТ К ЕДИНСТВЕННОМУ ВЫВОДУ. ФРУКТЫ! ВОТ ЧТО ПРЕДПОЧИТАЛИ ЕСТЬ НАШИ БЛИЖАЙШИЕ РОДСТВЕННИКИ, КОТОРЫМ НИКТО НЕ ПРОМЫВАЛ МОЗГИ. И ЕСЛИ ОБРАТИТЬСЯ К ФАКТАМ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО И МЫ ИХ ПРЕДПОЧИТАЕМ!

ВСПОМНИМ ПИРОЖНЫЕ И МОРОЖЕНОЕ, КОТОРЫЕ МЫ ТАК ЛЮБИЛИ В ДЕТСТВЕ. КАКОЙ ВКУС ОНИ ИМЕЛИ БЫ, ЕСЛИ БЫ НЕ ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ, САХАР НАПРИМЕР? СКОРЕЕ ВСЕГО, НИКАКОГО. И ЧЕМ ЖЕ МЫ ИХ СДАБРИВАЛИ — СВИНИНОЙ, ГОВЯДИНОЙ, БАРАНИНОЙ И ИНДЕЙКОЙ? НЕТ, КЛУБНИКОЙ И БАНАНАМИ.

ТО ЕСТЬ ФРУКТАМИ И ДРУГИМИ РАСТЕНИЯМИ. А МЯСО, КОТОРЫМ ТАК ДОРОЖИМ, КОТОРОЕ ПРИХОДИТСЯ ТАК СТАРАТЕЛЬНО ГОТОВИТЬ? ЕСЛИ У НЕГО И ВПРАВДУ ОТЛИЧНЫЙ ВКУС, ЗАЧЕМ МЫ ДОБАВЛЯЕМ В НЕГО СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ПОДЛИВКУ, ЧЕСНОК, ПИКУЛИ, СОУСЫ? МЕЖДУ ТЕМ СПЕЛЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ХОРОШИ САМИ ПО СЕБЕ. ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ СОУСЫ, КОТОРЫМИ МЫ ПЫТАЕМСЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ВКУС МЯСА? ЯБЛОЧНЫЙ СОУС МЫ ПОДАЁМ К СВИНИНЕ, МЯТНЫЙ — К БАРАНИНЕ, КЛЮКВЕННЫЙ — К ИНДЕЙКЕ, ХРЕН ИЛИ ГОРЧИЦУ — К ГОВЯДИНЕ, КУРИЦУ ФАРШИРУЕМ ЛУКОМ И ШАЛФЕЕМ, С ХОЛОДНЫМ МЯСОМ ЕДИМ МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ — ВСЁ ЭТО ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОВОЩИ. А ЧТО ПОДМЕШИВАЮТ В МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ, БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ И АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ЧЕМ УЛУЧШАЮТ ИХ ВКУС? КЛУБНИКОЙ, МАЛИНОЙ, БАНАНОМ, АПЕЛЬСИНОМ, ЛИМОНОМ, АНАНАСОМ, ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ, ЛАЙМОМ И Т. Д.

НАС УБЕДИЛИ, ЧТО МЫ ДОБАВЛЯЕМ СОУСЫ И СПЕЦИИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВКУС МЯСА. НО НА САМОМ ДЕЛЕ БЕЗ ЭТИХ ДОБАВОК МЯСО ИМЕЕТ ПРЕСНЫЙ И ДАЖЕ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС. ЕСЛИ ОНО ОТЛИЧАЕТСЯ ХОРОШИМ ВКУСОМ, ЗАЧЕМ ИЗМЕНЯТЬ ЭТОТ ВКУС СОУСАМИ? ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ НАС И ЗАСТАВИТЬ ЕСТЬ НЕСЪЕДОБНОЕ.



ВАМ ИЗВЕСТНА ПРИПРАВА С БОЛЕЕ ЯРКИМ ВКУСОМ, ЧЕМ ЧЕСНОК? ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДОБАВЛЯЕМ ВО ФРУКТЫ СОЛЬ, ПЕРЕЦ ИЛИ ЧЕСНОК? ЕСЛИ В БЛЮДЕ ПРИСУТСТВУЕТ ЧЕСНОК, ОНО ИМЕЕТ ЧЕСНОЧНЫЙ ПРИВКУС. НО ЗАЧЕМ ОН ТАМ НУЖЕН, ЕСЛИ ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ И БЕЗ НЕГО ВКУСНА?

ЦЕННОСТЬ ФРУКТОВ МНОГОКРАТНО ОТРАЖЕНА В НАШЕЙ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ: «ПО ЯБЛОКУ В ДЕНЬ — И ВРАЧ НЕ НУЖЕН», «ОНИ БЫЛИ ТАК БОГАТЫ, ЧТО ФРУКТЫ ВОДИЛИСЬ У НИХ В ДОМЕ, ДАЖЕ КОГДА В НЁМ НИКТО НЕ БОЛЕЛ».

ВСПОМНИТЕ, КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ЖИДКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПИЩИ В ПРОЦЕССЕ ЕЁ ПЕРЕВАРИВАНИЯ, УСВОЕНИИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВЫВЕДЕНИИ ОТХОДОВ. НИКАКАЯ ЕДА НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЭТОМУ КРИТЕРИЮ ЛУЧШЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ. ПЕРЕВАРИВАТЬ ФРУКТЫ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ДРУГУЮ ЕДУ. ИЗ ЖЕЛУДКА ОНИ ПОЧТИ СРАЗУ ПЕРЕХОДЯТ В КИШЕЧНИК, А ИМЕННО ИЗ ПИЩИ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ОРГАНИЗМ УСВАИВАЕТ КАЛОРИИ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПРИЁМА ФРУКТОВ МЫ МОЖЕМ ЛЕГКО ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. А ПОСЛЕ ГАМБУРГЕРА НЕТ!

ВОТ ПОЧЕМУ МЫ ЧАСТО ВИДИМ, КАК ТЕННИСИСТЫ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ МАТЧАМИ ПЕРЕКУСЫВАЮТ БАНАНАМИ, А НЕ БУТЕРБРОДОМ С КОЛБАСОЙ.

МОЖНО ВОЗРАЗИТЬ: ЕСЛИ СОДЕРЖАНИЕ ЖИДКОСТИ В ПИЩЕ ИГРАЕТ ТАКУЮ БОЛЬШУЮ РОЛЬ И, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДОДУМАЛСЯ ЗАПРАВЛЯТЬ МАШИНУ ЖИДКИМ ТОПЛИВОМ, ПОЧЕМУ МАТЕРИ-ПРИРОДЕ НЕ ХВАТИЛО УМА ПРЕДОСТАВИТЬ НАМ ПИЩУ В ЖИДКОМ ВИДЕ? А ЕЙ КАК РАЗ ХВАТИЛО!

ФРУКТЫ СОСТОЯТ В ОСНОВНОМ ИЗ ВОДЫ, В НЕКОТОРЫХ ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ ДОСТИГАЕТ **90 %**. ЭТО ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ВЫСШЕЙ МУДРОСТИ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ — ЗАКЛЮЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ЖИДКОСТЬ В ТВЁРДУЮ ОБОЛОЧКУ. ЖИДКОСТЬ УТЕКАЕТ, ТВЁРДУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ ПЕРЕВОЗИТЬ И ХРАНИТЬ. ХОТИТЕ ЛИ ВЫ, ПОДОБНО ДРЕВНЕМУ БРИТТУ, ХОДИТЬ К БЛИЖАЙШЕМУ РУЧЬЮ ЗА ВОДОЙ? НЕ ПРОЩЕ ЛИ И НЕ УДОБНЕЕ ЛИ БЫЛО БЫ РАЗБИТЬ ВОЗЛЕ ДОМА САД — ПУСТЬ ДЕРЕВЬЯ ТЯНУТ ИЗ ПОЧВЫ НЕОБХОДИМУЮ ВАМ ВОДУ И МИНЕРАЛЫ? ЗАТЕМ ВСЁ ЭТО ВЫ БУДЕТЕ ПОЛУЧАТЬ В УДОБНОЙ УПАКОВКЕ — В ВИДЕ ПЛОДОВ, НАСЫЩЕННЫХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, СОЧНЫХ И ВКУСНЫХ, УТОЛЯЮЩИХ ОДНОВРЕМЕННО ГОЛОД И ЖАЖДУ. МОЖНО ЕСТЬ ИХ СРАЗУ — ИЛИ ХРАНИТЬ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ. НЕ СБИВАЙТЕ С ТОЛКУ СВОЙ ОРГАНИЗМ. НАМ СВОЙСТВЕННО ПРИНИМАТЬ ЕГО КАК ДОЛЖНОЕ, НО ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ИЗУЧАЕМ ЕГО, ТЕМ СИЛЬНЕЕ УБЕЖДАЕМСЯ, ЧТО ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО.

УДИВИТЕЛЬНА ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, КОТОРАЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛА ОТ НАС РЫТЬСЯ В ЗЕМЛЕ В ПОИСКАХ НЕОБХОДИМЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

ФРУКТЫ ПРИЯТНО ЕСТЬ, ОНИ ПРЕКРАСНО ОСВЕЖАЮТ. ВЫ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО ДАЖЕ В САМЫЕ ЖАРКИЕ ДНИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ОСТАЮТСЯ ПРОХЛАДНЫМИ? А НАПИТКИ, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ ЧЕЛОВЕКОМ, ПРИХОДИТСЯ ЛИБО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЛИБО ПОДАВАТЬ СО ЛЬДОМ. НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В РАБОТУ ОРГАНИЗМА, ПОРАДУЙТЕСЬ ТОМУ, КАК ПРОДУМАННО ОН УСТРОЕН!

ЕЩЁ ОДНО ДОСТОИНСТВО ФРУКТОВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ОТХОДОВ ОТ НИХ ОСТАЁТСЯ ОЧЕНЬ МАЛО, А ЗНАЧИТ, ИХ ЛЕГКО ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА. СЪЕДАЯ ПЛОД, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ МАКСИМУМ ЭНЕРГИИ, И ЛИШЬ НЕБОЛЬШОЙ ПРОЦЕНТ ЕЁ ТРАТИТЕ НА ПИЩЕВАРЕНИЕ, УСВОЕНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ ПРОДУКТОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФРУКТЫ ДАЮТ НАМ ПОТОК ЭНЕРГИИ. КОЕ-КТО СПРОСИТ: «НУ И КОМУ ОН НУЖЕН, ЭТОТ ИЗБЫТОК ЭНЕРГИЯ. НО ЕЁ, КАК И ДЕНЕГ, НЕ БЫВАЕТ МНОГО. ЭНЕРГИЯ — ЧУДО, СОВЕРШЕННО НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ НАСЫЩЕННОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ — ИДЕАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ДЕТИ ИНСТИНКТИВНО ЛЮБЯТ ФРУКТЫ, А ЧТОБЫ ОНИ ПОЛЮБИЛИ МЯСО ИЛИ МОЛОКО, ТРЕБУЕТСЯ ИНТЕНСИВНОЕ ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ.
ВТОРОЕ МЕСТО ПОСЛЕ ФРУКТОВ ЗАНИМАЮТ СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ОРЕХИ, СЕМЕНА, ЗЛАКИ И ДРУГАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА.
ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ, ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТИ ПРОДУКТЫ ПОЛНОСТЬЮ ОБЕСПЕЧИВАЮТ НАС ВСЕМИ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, КОТОРЫЕ НАМ НУЖНЫ. КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ — БИЧ ЦИВИЛИЗОВАННОГО ОБЩЕСТВА, ЗАМЕЩАЮЩЕГО ФРУКТЫ ВАРЁНЫМИ ПРОДУКТАМИ.
ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ДОСТОИНСТВО СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ — ИХ ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ДЕШЕВИЗНА, А ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ САД, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧАТЬ ИХ БЕСПЛАТНО. ПРЕРВЁМСЯ НА МИНУТКУ, ЧТОБЫ
ЗАДУМАТЬСЯ О СМЫСЛЕ

25. ЗАДУМАЙТЕСЬ О СМЫСЛЕ

НАДЕЮСЬ, ИЗ ВСЕХ ЭТИХ ФАКТОВ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВ СОВЕРШЕННО ЯСНО, ЧТО ИДЕАЛЬНЫМ ПРОДУКТОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ ФРУКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ДОПОЛНЕНЫ, ПО ЖЕЛАНИЮ, ОРЕХАМИ, ОВОЩАМИ, ЗЛАКАМИ И ДРУГОЙ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕЙ. СВЕЖИЕ, СПЕЛЫЕ ФРУКТЫ — ИДЕАЛЬНАЯ САМОДОСТАТОЧНАЯ ПИЩА, ИЗОБИЛУЮЩАЯ ЭНЕРГИЕЙ, КЛЕТЧАТКОЙ, ВИТАМИНАМИ, МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ЖИДКОСТЬЮ. ЭТА ЕДА ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ И УСВАИВАЕТСЯ, ЕЁ ОСТАТКИ ТАК ЖЕ ЛЕГКО ВЫВОДЯТСЯ ОРГАНИЗМОМ. ФРУКТЫ ИМЕЮТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС И ЗАПАХ, ОНИ ОСВЕЖАЮТ. И САМОЕ ГЛАВНОЕ, НЕ ТРЕБУЮТ ПРИПРАВ, СПЕЦИЙ И ДРУГИХ ДОБАВОК. ЭТО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

ПИЩА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ НАМ МАТЕРЬЮ -ПРИРОДОЙ!

ПОЧЕМУ ЖЕ МАТЬ-ПРИРОДА СОЗДАЛА СТОЛЬКО РАЗНООБРАЗНЫХ ФРУКТОВ? НЕ ПРОЩЕ ЛИ БЫЛО БЫ ПРЕДУСМОТРЕТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЖИВОГО СУЩЕСТВА ТОЛЬКО ОДИН ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ? ПРОЩЕ, НО НЕВЫНОСИМО СКУЧНО. ЛИЧНО Я БЕЗМЕРНО БЛАГОДАРЕН ЗА ТО, ЧТО У НАС ЕСТЬ ВЫБОР. В КОНЦЕ КОНЦОВ, В РАЗНООБРАЗИИ ПРЕЛЕСТЬ ЖИЗНИ, А ТВОРЕЦ ЯВНО ХОТЕЛ, ЧТОБЫ МЫ ЖИЛИ И РАДОВАЛИСЬ.

А ЕСЛИ БЫ ТВОРЕЦ ПРИГОТОВИЛ ДЛЯ НАС ВСЕГО ОДИН ПРОДУКТ, РАЗВЕ МЫ НЕ СТАЛИ БЫ ЖАЛОВАТЬСЯ? ПОЖАЛУЙ, СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦАМИ МЫ БОИМСЯ НЕ СТОЛЬКО ИЗ НЕЛЮБВИ К ФРУКТАМ, СКОЛЬКО ИЗ БОЯЗНИ ЛИШИТЬСЯ ДРУГОЙ ПИЩИ, КОТОРУЮ МЫ ТАК ЦЕНИМ.

МЫ УЖЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОРЕХИ, ОВОЩИ, ЗЛАКИ И НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ВИДЫ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ — ЕДИНСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ЛЕГКО И ЭФФЕКТИВНО ПОГЛОЩАТЬ И ПЕРЕВАРИВАТЬ В НАТУРАЛЬНОМ ВИДЕ, БЕЗ ОБРАБОТКИ, ВЫДУМАННОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ИНТЕЛЛЕКТОМ. ФРУКТЫ ЛЮБЯТ НЕ ТОЛЬКО ДЕТИ. ВСЕ ЛЮДИ ИНСТИНКТИВНО ЛЮБЯТ ИХ. А ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ КУРИНУЮ НОЖКУ ТАРЕЛКЕ АППЕТИТНОЙ КЛУБНИКИ, ГРОЗДИ ВИНОГРАДА, АНАНАСУ, ДЫНЕ, ГРУШЕ, СОЧНОМУ АПЕЛЬСИНУ И ТАК ДАЛЕЕ — ЗНАЧИТ, ВАМ ПРОМЫЛИ МОЗГИ. РЕБЁНОК В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВЫБЕРЕТ ФРУКТЫ.

КАК НИ ПАРАДОКСАЛЬНО, ДАЖЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ, ВЫНУЖДЕНЫ ПОСТЕПЕННО МИРИТЬСЯ С НЕИЗБЕЖНЫМ. МЫ ПРИВЫКЛИ ВЕРИТЬ, ЧТО НАИБОЛЕЕ ВКУСНЫ И ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАС ПЕРВОСОРТНЫЙ СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЖИРНЫЕ ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ, НО В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НАМ СОВЕТУЮТ НЕ ЕСТЬ МНОГО МЯСА, ОСОБЕННО КРАСНОГО. ПОЭТОМУ МНОГИЕ ПЕРЕХОДЯТ НА КУРЯТИНУ И ОБЕЗЖИРЕНОЕ МОЛОКО, ДУМАЯ ОДНИМ ВЫСТРЕЛОМ УБИТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ.

ВСЕ, ДАЖЕ ДОКТОРА, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ПРИНИМАЮТ НОВЫЕ ВЕЯНИЯ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ, ТЕПЕРЬ СОВЕТУЮТ НАМ ЕСТЬ БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. ВОЗМОЖНО, КРАСНОЕ МЯСО ВРЕДНЕЕ БЕЛОГО, НО ОБЕЗЖИРЕНОЕ МОЛОКО БОЛЕЕ ВРЕДНО, ЧЕМ ЦЕЛЬНОЕ. НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ — ЭТО ВСЁ РАВНО ЧТО УТВЕРЖДАТЬ: «ПОПРОБУЙТЕ СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЫШЬЯКА И ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА СТРИХНИН — ОН НЕ ТАКОЙ ТОКСИЧНЫЙ».

ПОЧЕМУ БЫ ВЛАСТЯМ НЕ СКАЗАТЬ НАМ ПРАВДУ — ЧТО МЯСНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ НАС И ЧТО НАМ СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ, СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ? ПОТОМУ ЧТО ИМ НЕ ХВАТАЕТ ДУХУ РАЗВЕРНУТЬСЯ В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ СТОРОНУ И ПРИЗНАТЬ СВОИ ОШИБКИ? ИЛИ ПОТОМУ, ЧТО В ЭТОМ ДЕЛЕ ЗАМЕШАНЫ ФИНАНСОВЫЕ ИНТЕРЕСЫ? А МОЖЕТ, ИМ ПРОСТО ТРУДНО ИЛИ НЕВОЗМОЖНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО НАДЕЛЁННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТОМ ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ТАК ОШИБАТЬСЯ? ВСЁ ГОРАЗДО ПРОЩЕ – НА ФРУКТАХ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ АКТИВНЫМ, НЕЗАВИСИМЫМ, ОСОЗНАННЫМ, А ГЛАВНОЕ НЕ ПОДКОНТРОЛЬНЫМ ВЛАСТЯМ – ТАКИЕ ЛЮДИ СОВРЕМЕННОМУ ОБЩЕСТВУ НЕ НУЖНЫ! ВДУМАЙТЕСЬ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ БЫЛО ЗАТРАЧЕНО НА ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ С РАЗНЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ ПРОДУКТОВ. ВСПОМНИТЕ О ТЫСЯЧАХ КУЛИНАРНЫХ КНИГ.

В СУЩНОСТИ, Я УТВЕРЖДАЮ, ЧТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВСЕХ ЭТИХ ЗНАНИЙ И ОПЫТА — НЕ УЛУЧШЕНИЕ ВКУСА САМЫХ СОЧНЫХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ, А ПОДМЕНА НАСТОЯЩЕЙ ЕДЫ БЕСПОЛЕЗНОЙ.

СЛЕДУЕТ ПОДЧЕРКНУТЬ, ЧТО ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ШОКОЛАДА, ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАЮЩИХ СВОИ НАМЕРЕНИЯ, ВСЕ АВТОРЫ ДОМАШНИХ БЛЮД, ПОВАРА РЕСТОРАНОВ И СОСТАВИТЕЛИ КУЛИНАРНЫХ КНИГ ИСКРЕННЕ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ И СТРЕМЯТСЯ ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ НАШУ ПИЩУ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ РЕЗУЛЬТАТОМ ИХ СТАРАНИЙ ОКАЗЫВАЮТСЯ ПРОСТО ПОПЫТКИ УБЕДИТЬ НАС ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ ХУДШИМ, А ТАКЖЕ ЛИШЕНИЕ ПИЩИ САМОГО ГЛАВНОГО – ЕЁ ПОЛЕЗНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ И МАСКИРОВКА БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ ПОД ПОЛНОЦЕННУЮ.

СМИРИТЬСЯ С ЭТОЙ МЫСЛЬЮ НЕЛЕГКО. ТРЕБУЕТСЯ СМЕЛОСТЬ И ВООБРАЖЕНИЕ, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬ ЕЁ. НО СДЕЛАТЬ ЭТО АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО. ПРЕЖДЕ ВСЕГО – ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ВСЕЙ НЕНАТУРАЛЬНОЙ ПИЩИ.

ВОТ ВОСЬМАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ:

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПРОДУКТОВ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКИ!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПРОДУКТОВ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКИ!

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ, НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ, К ЧЕМУ ВЕДЁТ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ.

НЕВАЖНО, ВАРИТЕ ВЫ ПРОДУКТ, ЖАРИТЕ, РАФИНИРУЕТЕ ЕГО, ЗАМОРАЖИВАЕТЕ, КОПТИТЕ, МАРИНУЕТЕ, КОНСЕРВИРУЕТЕ, ЗАСАХАРИВАЕТЕ, СУШИТЕ, ЗАСАЛИВАЕТЕ ИЛИ ЗАСЫПАЕТЕ ПРИПРАВАМИ — ПРОЦЕСС ОБРАБОТКИ ОБЫЧНО ИМЕЕТ ТРИ КРАЙНЕ ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯ.

ВО-ПЕРВЫХ, ОН УБИВАЕТ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

ВО-ВТОРЫХ, В ПИЩУ ПРИВНОСЯТСЯ ТОКСИНЫ.

В-ТРЕТЬИХ, СОКРАЩАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ НЕОБХОДИМОЙ МЕЖКЛЕТОЧНОЙ ВОДЫ.

ВОЗМОЖНО, ВЫ СКАЖЕТЕ, ЧТО ЭФФЕКТ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ МОЖНО СМЯГЧИТЬ, ЕСЛИ ПРИМЕНЯТЬ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ВОДУ, ИЛИ ЗАПИВАТЬ ИМИ ЕДУ. УВЫ, НЕ ПОЛУЧИТСЯ — ЭТО МЁРТВАЯ ВОДА, НЕ СТРУКТУРИРОВАННАЯ, ЭТО ВСЁ ТО ЖЕ, ЧТО ЖИВОЙ И МЁРТВЫЙ ЧЕЛОВЕК. МОЖЕТ ЛИ ТРУП БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

НАШ ОРГАНИЗМ СОЗДАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБРАБАТЫВАТЬ ПИЩУ В ТОМ ВИДЕ, В КОТОРОМ ОНА СУЩЕСТВУЕТ В ПРИРОДЕ. В СУЩНОСТИ, ЗАПИВАНИЕ ПИЩИ ВОДОЙ ИЛИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЖИДКОСТЬЮ ТОЛЬКО УСУГУБЛЯЕТ ПРОБЛЕМУ — ВЫМЫВАЯ ИЗ ЖЕЛУДКА СОКИ И УМЕНЬШАЯ ИХ КОНЦЕНТРАЦИЮ, ТЕМ САМЫМ ГРУБО НАРУШАЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

МЫ СКЛОННЫ ВОСПРИНИМАТЬ ГОЛОД ПРОСТО КАК СИГНАЛ НАШЕГО ТЕЛА: «МНЕ НУЖНА ЕДА!» НО ГОЛОД НЕ ТАК ПРОСТ. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ЖАЖДУТ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПИЩИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ДЕФИЦИТ КАКИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ИСПЫТЫВАЮТ. ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН МЫ СЧИТАЕМ АБСУРДНЫМИ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ СОВЕРШЕННО ЛОГИЧНЫ: ТЕЛО ПОДСКАЗЫВАЕТ ИМ, КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ НОВОЙ ЖИЗНИ, ЗАРОДИВШЕЙСЯ ВНУТРИ, И ИЗМЕНИВШИМСЯ ПОТРЕБНОСТЯМ МАТЕРИ.

ВОТ ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ГОРАЗДО ИЗОЩРЕННЕЕ МЕХАНИЗМА АВТОМОБИЛЯ. В МАШИНУ ТОПЛИВО И ДРУГИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПОСТУПАЮТ ПО НЕСКОЛЬКИМ РАЗЛИЧНЫМ СИСТЕМАМ. А В ОРГАНИЗМЕ ОДНА И ТА ЖЕ ПИЩА ДАЁТ И ЭНЕРГИЮ, И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, И ВСЮ ЕЁ ОБРАБАТЫВАЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ РОТ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.

НАШ ОРГАНИЗМ СОЗДАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБРАБАТЫВАТЬ ПИЩУ В ТОМ ВИДЕ, В КОТОРОМ ОНА СУЩЕСТВУЕТ В ПРИРОДЕ. В СУЩНОСТИ, ЗАПИВАНИЕ ПИЩИ ВОДОЙ ИЛИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЖИДКОСТЬЮ ТОЛЬКО УСУГУБЛЯЕТ ПРОБЛЕМУ — ВЫМЫВАЯ ИЗ ЖЕЛУДКА СОКИ И УМЕНЬШАЯ ИХ КОНЦЕНТРАЦИЮ, ТЕМ САМЫМ ГРУБО НАРУШАЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

МЫ СКЛОННЫ ВОСПРИНИМАТЬ ГОЛОД ПРОСТО КАК СИГНАЛ НАШЕГО ТЕЛА: «МНЕ НУЖНА ЕДА!» НО ГОЛОД НЕ ТАК ПРОСТ. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ЖАЖДУТ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПИЩИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ДЕФИЦИТ КАКИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ИСПЫТЫВАЮТ. ПИЩЕВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН МЫ СЧИТАЕМ АБСУРДНЫМИ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ СОВЕРШЕННО ЛОГИЧНЫ: ТЕЛО ПОДСКАЗЫВАЕТ ИМ, КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА НЕОБХОДИМЫ НОВОЙ ЖИЗНИ, ЗАРОДИВШЕЙСЯ ВНУТРИ, И ИЗМЕНИВШИМСЯ ПОТРЕБНОСТЯМ МАТЕРИ.

ВОТ ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ГОРАЗДО ИЗОЩРЕННЕЕ МЕХАНИЗМА АВТОМОБИЛЯ. В МАШИНУ ТОПЛИВО И ДРУГИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПОСТУПАЮТ ПО НЕСКОЛЬКИМ РАЗЛИЧНЫМ СИСТЕМАМ. А В ОРГАНИЗМЕ ОДНА И ТА ЖЕ ПИЩА ДАЁТ И ЭНЕРГИЮ, И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, И ВСЮ ЕЁ ОБРАБАТЫВАЕТ ОДИН И ТОТ ЖЕ РОТ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.

МАШИНА НАСТОЛЬКО НЕСОВЕРШЕННА, ЧТО ТРЕБУЕТ РЕГУЛЯРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ. ЕЁ ДЕТАЛИ ИЗНАШИВАЮТСЯ И ТРЕБУЮТ ЗАМЕНЫ. И ДАЖЕ ЕСЛИ СВОЕВРЕМЕННО ИХ МЕНЯТЬ, СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ СОВРЕМЕННЫЙ АВТОМОБИЛЬ ВРЯД ЛИ ПРОСЛУЖИТ БОЛЬШЕ ПЯТНАДЦАТИ ЛЕТ.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ОБСЛУЖИВАЕТ САМ СЕБЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. НЕСМОТРЯ НА ЭТО, МЫ ОБРАЩАЕМСЯ С НИМ, КАК С ПОМОЙНЫМ ВЕДРОМ, ОТРАВЛЯЕМ ЕГО ТАБАКОМ, АЛКОГОЛЕМ, АВТОМОБИЛЬНЫМИ ВЫХЛОПАМИ, ДРУГИМИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ. НАШЕ СЕРДЦЕ СТУЧИТ В СРЕДНЕМ БОЛЕЕ СЕМИДЕСЯТИ ЛЕТ, НЕ ПРОПУСКАЯ НИ ЕДИНОГО УДАРА. ИНТЕРЕСНО, СКОЛЬКО БЫ МЫ ПРОЖИЛИ, ЕСЛИ БЫ ОТНОСИЛИСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ ТАК, КАК ОНО ЗАСЛУЖИВАЕТ? 120–140 ЛЕТ? УВЫ, СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРИМЕНЯЕТ И К НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ПРИНЦИП ЗАМЕНЫ ДЕТАЛЕЙ. ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО МЕНЯТЬ СЕРДЦЕ, ЛЁГКИЕ И ПОЧКИ РАЗУМНО? НАДО ЛИ БЫТЬ ЭЙНШТЕЙНОМ, ЧТОБЫ НАЙТИ ЕДИНСТВЕННОЕ ЛОГИЧНОЕ РЕШЕНИЕ — ИЗНАЧАЛЬНО ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ОРГАНОВ?

ЕСЛИ ПИЩА ВКУСНА, ТОЛЬКО КОГДА ВЫ ГОЛОДНЫ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОБЪЕДАЮТСЯ? ИХ ГОЛОД УЖЕ УТОЛЁН, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОСТАЁТСЯ ЛИШЬ ОДНО ОБЪЯСНЕНИЕ: ЕДА ПО-ПРЕЖНЕМУ ВКУСНА. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЁ ОБСТОИТ ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ОБРАЗОМ. ВКУС ЕДЫ НАЧИНАЕТ ПРИЕДАТЬСЯ.

МЫ НАЗЫВАЕМ ТАКИХ ЛЮДЕЙ ОБЖОРАМИ И ЗАВИСИМЫМИ ЕДОКАМИ, И ОНИ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОДОЛЖАЮТ ИСПЫТЫВАТЬ ГОЛОД.

КАК ТАКОЕ МОЖЕТ БЫТЬ? РАЗВЕ МОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТЯЖЕЛЕВШИМ ОТ ЕДЫ И ГОЛОДНЫМ ОДНОВРЕМЕННО?

МОЖНО — ЕСЛИ ОРГАНИЗМ ЗАБИТ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ И ЕМУ ВСЁ ЕЩЁ НЕ ДОСТАЛОСЬ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

ВСЯ МЕТОДИКА «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» ПОСТРОЕНА НА ТОМ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ОРГАНИЗМ ПРОДОЛЖАЕТ ПОСЫЛАТЬ СИГНАЛЫ В МОЗГ, ПОКА НЕ ПОЛУЧИТ НАСТОЯЩЕГО ТОПЛИВА И ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.

А ДО ТЕХ ПОР ВЫ, НЕСМОТРЯ НА ПЕРЕПОЛНЕННЫЙ ЖЕЛУДОК, БУДЕТЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ ГОЛОДНЫ.

КАК НИ СТРАННО, ВСКОРЕ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЕЩЁ БОЛЕЕ ОСТРЫЙ ГОЛОД. ВОЗМОЖНО, ВЫ УДИВИТЕСЬ, УЗНАВ, ЧТО НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ, УСВОЕНИЕ ПИЩИ И ВЫВЕДЕНИЕ ОТХОДОВ МЫ ТРАТИМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ НА ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОБЫЧНО МЫ ЭТОГО НЕ ОСОЗНАЕМ, ПОСКОЛЬКУ ЖУЁМ И ПРОГЛАТЫВАЕМ ПИЩУ МАШИНАЛЬНО.

ВОТ ПОЧЕМУ МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ТАКИМИ УСТАЛЫМИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ТРАПЕЗ — НАПРИМЕР, РОЖДЕСТВЕНСКОГО ОБЕДА, КОГДА НАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО ВЗДРЕМНУТЬ.

ИТАК, ЕСЛИ ПЕРЕПОЛНИТЬ ОРГАНИЗМ БЕСПОЛЕЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ, ОН НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОЛУЧИТ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НО И УХУДШИТ СВОЁ СОСТОЯНИЕ, РАСХОДУЯ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ НА ВЫВЕДЕНИЕ ОТХОДОВ БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ.

И КАК ЖЕ МЫ РЕШАЕМ ЭТУ ПРОБЛЕМУ? ЕДИМ ВСЁ БОЛЬШЕ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ! В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОБЛЕМА НЕ РЕШАЕТСЯ, А ОБОСТРЯЕТСЯ. ВОТ ПОЧЕМУ ЛЮДИ С ЧУДОВИЩНЫМ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ ВЫНУЖДЕНЫ БРОСАТЬСЯ НА ЕДУ: ИМ НИКАК НЕ УДАЁТСЯ УТОЛИТЬ ГОЛОД!

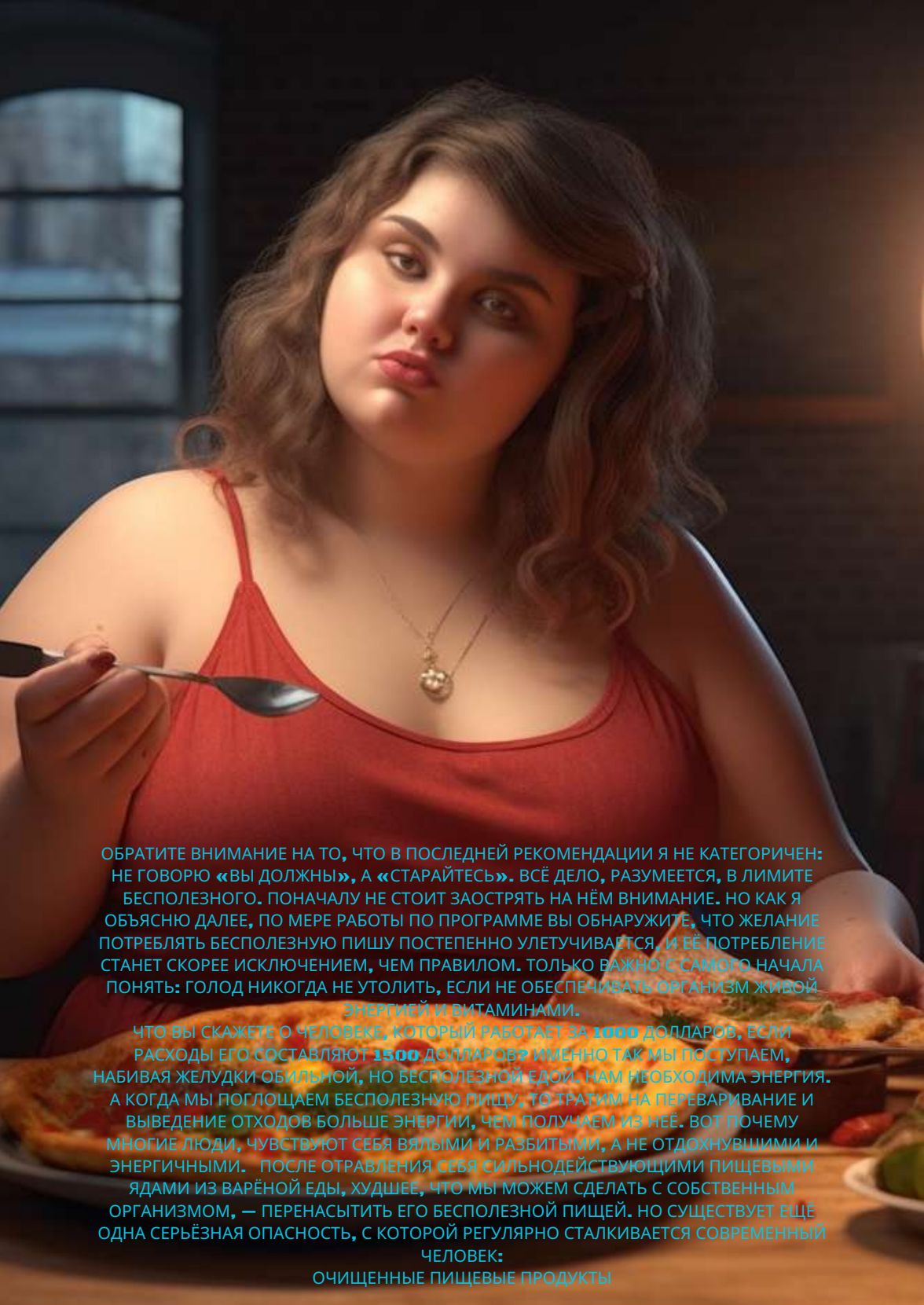
КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР — РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ОБЕД. МЫ СЪЕДАЕМ ОДНО БЛЮДО ЗА ДРУГИМ, НО ХОТИМ ЕЩЁ. ЧЕМ БОЛЬШЕ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ МЫ ПОГЛОЩАЕМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ ТРЕБУЕТСЯ НАМ, ЧТОБЫ ПЕРЕВАРИТЬ ЕЁ. НАС СПАСАЕТ ТОЛЬКО НАСТУПЛЕНИЕ МОМЕНТА, КОГДА МЫ ФИЗИЧЕСКИ НЕ В СОСТОЯНИИ ПРОГЛОТИТЬ ХОТЯ БЫ ЕЩЁ КУСОК.

НО СДЕЛАЛО ЛИ ЭТО МНОГООБРАЗИЕ ЕДЫ НАС ПОДТЯНУТЫМИ И ИЗЛУЧАЮЩИМИ ЭНЕРГИЮ? НАПРОТИВ, НАМ ХОЧЕТСЯ ТОЛЬКО СПАТЬ, ПРЕДОСТАВИВ ОРГАНИЗМУ РЕШАТЬ НЕВЫПОЛНИМУЮ ЗАДАЧУ ПЕРЕВАРИВАНИЯ И ВЫВЕДЕНИЯ БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ. ВСЕ НАШИ СТАРАНИЯ БЕСПЛОДНЫ.

ИНТЕРЕСНО, ЧТО Я УПОТРЕБИЛ СЛОВО «БЕСПЛОДНЫ». БЕЗ ПЛОДА – ФРУКТА, ОБЕД БЕССМЫСЛЕНЕН. ВОТ ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР ТОГО, КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ ПЛОДЫ, ТО ЕСТЬ ФРУКТЫ.

ЕЩЁ ПРОЩЕ РАССМОТРЕТЬ ПРИМЕР С ЖАЖДОЙ. ЖАЖДА — СИГНАЛ, КОТОРЫЙ ТЕЛО ПОДАЁТ МОЗГУ, ЗАЯВЛЯЯ: «МНЕ НУЖНА ВОДА». МЫ РЕДКО ВЫПИВАЕМ БОЛЬШЕ СТАКАНА ВОДЫ ЗА РАЗ, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ. НО ЕСЛИ ПЫТАТЬСЯ ЗАГЛУШИТЬ ЕЁ ПИВОМ, ПРИДЁТСЯ ВЫПИТЬ ДВА, ТРИ ИЛИ ЕЩЁ БОЛЬШЕ СТАКАНОВ, И ВСЁ РАВНО ЖАЖДА НЕ ОТСТУПИТ. ВСЁ ПОТОМУ, ЧТО ПИВО СОДЕРЖИТ АЛКОГОЛЬ, А ОН ВЫЗЫВАЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ. ТОЧНО ТАКОЙ ЖЕ ПРИНЦИП РАБОТАЕТ ПРИ ПОГЛОЩЕНИИ ЕДЫ. СЪЕШЬТЕ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИШУ — И ГОЛОД НИКУДА НЕ ИСЧЕЗНЕТ. А ВЫ БУДЕТЕ СТРАДАТЬ ОТ ОЖИРЕНИЯ, АПАТИИ И НЕДОМОГАНИЙ.

ВАЖНО ПОНЯТЬ СМЫСЛ ДЕВЯТОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ ТАК: СТАРАЙТЕСЬ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ, ЗАБУДЬТЕ О БЕСПОЛЕЗНОЙ!



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО В ПОСЛЕДНЕЙ РЕКОМЕНДАЦИИ Я НЕ КАТЕГОРИЧЕН: НЕ ГОВОРЮ «ВЫ ДОЛЖНЫ», А «СТАРАЙТЕСЬ». ВСЁ ДЕЛО, РАЗУМЕЕТСЯ, В ЛИМИТЕ БЕСПОЛЕЗНОГО. ПОНАЧАЛУ НЕ СТОИТ ЗАОСТРЯТЬ НА НЁМ ВНИМАНИЕ. НО КАК Я ОБЪЯСНЮ ДАЛЕЕ, ПО МЕРЕ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО ЖЕЛАНИЕ ПОТРЕБЛЯТЬ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИШУ ПОСТЕПЕННО УЛЕТУЧИВАЕТСЯ, И ЕЁ ПОТРЕБЛЕНИЕ СТАНЕТ СКОРЕЕ ИСКЛЮЧЕНИЕМ, ЧЕМ ПРАВИЛОМ. ТОЛЬКО ВАЖНО С САМОГО НАЧАЛА ПОНЯТЬ: ГОЛОД НИКОГДА НЕ УТОЛИТЬ, ЕСЛИ НЕ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ОРГАНИЗМ ЖИВОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ВИТАМИНАМИ.

ЧТО ВЫ СКАЖЕТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ ЗА **1000** ДОЛЛАРОВ, ЕСЛИ РАСХОДЫ ЕГО СОСТАВЛЯЮТ **1500** ДОЛЛАРОВ? ИМЕННО ТАК МЫ ПОСТУПАЕМ, НАБИВАЯ ЖЕЛУДКИ ОБИЛЬНОЙ, НО БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ. НАМ НЕОБХОДИМА ЭНЕРГИЯ. А КОГДА МЫ ПОГЛОЩАЕМ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ, ТО ТРАТИМ НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ ОТХОДОВ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ ПОЛУЧАЕМ ИЗ НЕЁ. ВОТ ПОЧЕМУ МНОГИЕ ЛЮДИ, ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ВЯЛЫМИ И РАЗБИТЫМИ, А НЕ ОТДОХНУВШИМИ И ЭНЕРГИЧНЫМИ. ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ СЕБЯ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИМИ ПИЩЕВЫМИ ЯДАМИ ИЗ ВАРЁНОЙ ЕДЫ, ХУДШЕЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ С СОБСТВЕННЫМ ОРГАНИЗМОМ, — ПЕРЕНАСЫТИТЬ ЕГО БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕЙ. НО СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЁ ОДНА СЕРЬЁЗНАЯ ОПАСНОСТЬ, С КОТОРОЙ РЕГУЛЯРНО СТАЛКИВАЕТСЯ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК:

ОЧИЩЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

НО СДЕЛАЛО ЛИ ЭТО МНОГООБРАЗИЕ ЕДЫ НАС ПОДТЯНУТЫМИ И ИЗЛУЧАЮЩИМИ ЭНЕРГИЮ? НАПРОТИВ, НАМ ХОЧЕТСЯ ТОЛЬКО СПАТЬ, ПРЕДОСТАВИВ ОРГАНИЗМУ РЕШАТЬ НЕВЫПОЛНИМУЮ ЗАДАЧУ ПЕРЕВАРИВАНИЯ И ВЫВЕДЕНИЯ БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩИ. ВСЕ НАШИ СТАРАНИЯ БЕСПЛОДНЫ.

ИНТЕРЕСНО, ЧТО Я УПОТРЕБИЛ СЛОВО **«БЕСПЛОДНЫ»**. БЕЗ ПЛОДА – ФРУКТА, ОБЕД БЕССМЫСЛЕНЕН. ВОТ ЕЩЁ ОДИН ПРИМЕР ТОГО, КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ ПЛОДЫ, ТО ЕСТЬ ФРУКТЫ.

ЕЩЁ ПРОЩЕ РАССМОТРЕТЬ ПРИМЕР С ЖАЖДОЙ. ЖАЖДА — СИГНАЛ, КОТОРЫЙ ТЕЛО ПОДАЁТ МОЗГУ, ЗАЯВЛЯЯ: **«**МНЕ НУЖНА ВОДА**»**. МЫ РЕДКО ВЫПИВАЕМ БОЛЬШЕ СТАКАНА ВОДЫ ЗА РАЗ, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ. НО ЕСЛИ ПЫТАТЬСЯ ЗАГЛУШИТЬ ЕЁ ПИВОМ, ПРИДЁТСЯ ВЫПИТЬ ДВА, ТРИ ИЛИ ЕЩЁ БОЛЬШЕ СТАКАНОВ, И ВСЁ РАВНО ЖАЖДА НЕ ОТСТУПИТ. ВСЁ ПОТОМУ, ЧТО ПИВО СОДЕРЖИТ АЛКОГОЛЬ, А ОН ВЫЗЫВАЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ. ТОЧНО ТАКОЙ ЖЕ ПРИНЦИП РАБОТАЕТ ПРИ ПОГЛОЩЕНИИ ЕДЫ. СЪЕШЬТЕ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИШУ — И ГОЛОД НИКУДА НЕ ИСЧЕЗНЕТ. А ВЫ БУДЕТЕ СТРАДАТЬ ОТ ОЖИРЕНИЯ, АПАТИИ И НЕДОМОГАНИЙ.

ВАЖНО ПОНЯТЬ СМЫСЛ ДЕВЯТОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ ТАК: СТАРАЙТЕСЬ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ, ЗАБУДЬТЕ О БЕСПОЛЕЗНОЙ!

КОГДА МЫ ЕДИМ ПИЩУ С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА, МЫ ОБМАНЫВАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ, УБЕЖДАЯ ЕГО, ЧТО ОН ПОЛУЧАЕТ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ, РАЗ ОНА СЛАДКАЯ И ВКУСНАЯ. МОЖНО ВОЗРАЗИТЬ, ЧТО ИНОГДА ДАЖЕ ВКУС КЛУБНИКИ УЛУЧШАЮТ, ДОБАВЛЯЯ В НЕЁ САХАР. ТОЛЬКО ЕСЛИ ОНА НЕСПЕЛАЯ. А ФРУКТЫ ПОЛАГАЕТСЯ СЪЕДАТЬ СПЕЛЫМИ. ДОБАВЛЯЯ САХАР В НЕЗРЕЛЫЕ ФРУКТЫ, МЫ НЕ УЛУЧШАЕМ ИХ ВКУС, А ПРОСТО ПРИДАЁМ САХАРУ ФРУКТОВЫЙ ПРИВКУС.

Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, ПОЧЕМУ МОЖНО ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА ДАЖЕ С ПЕРЕПОЛНЕННЫМ ЖЕЛУДКОМ. ЕЩЁ ВРЕДНЕЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ. МЫ НЕ ТОЛЬКО НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕМ В ТАКОМ СЛУЧАЕ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, НО И НЕ НАПОЛНЯЕМ ЖЕЛУДОК, ПОЭТОМУ ПРОСТО ГОЛОД, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЗВЕРСКИЙ ГОЛОД. КАК МЫ ОБЫЧНО РЕШАЕМ ЭТУ ПРОБЛЕМУ? СНОВА ПОГЛОЩАЕМ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ. ПРОБЛЕМА РАЗРЕШИЛАСЬ? РАЗУМЕЕТСЯ, НЕТ! ЕЁ УСУГУБИЛИ.

ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ МЫ ПРИОБРЕТАЕМ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, НЕ В ПОТРЕБЛЕНИИ СЛИШКОМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЕДЫ, А В ПОЕДАНИИ ВРЕДНЫХ И БЕСПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ.

НЕСМОТРЯ НА ВСЕ СТАРАНИЯ, ОРГАНИЗМ НЕ В СОСТОЯНИИ ВЫВЕСТИ ВСЕ ОТХОДЫ И ТОКСИНЫ ОТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МЫ В НЕГО ЗАПИХНУЛИ.

ИТАК, ТЕПЕРЬ НАМ ИЗВЕСТНО, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ И КАКИЕ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ НАС. НО ПРЕЖДЕ, ЧЕМ МЫ ПОПЫТАЕМСЯ ПРИМЕНИТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ, СЛЕДУЕТ ПОНЯТЬ ЕЩЁ ДВА ВАЖНЫХ ПРИНЦИПА: РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ И КОМБИНИРОВАНИЕ

РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ И КОМБИНИРОВАНИЕ

ДЛЯ РАСЧЁТА ВРЕМЕНИ, КОГДА ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРАВИЛО: НЕ ЕШЬТЕ ФРУКТЫ, КОГДА В ЖЕЛУДКЕ СОДЕРЖИТСЯ ДРУГАЯ ПИЩА. СМЫСЛ ЭТОГО ПРАВИЛА ПРОЯСНИТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК МЫ РАССМОТРИМ ПРАВИЛА КОМБИНИРОВАНИЯ.

О СМЕШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПИЩИ РАНЬШЕ Я ЗАДУМЫВАЛСЯ ЛИШЬ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ — ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ВКУСЫ СОЧЕТАЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ. Я БЫЛ ТИПИЧНЫМ «МУСОРНЫМ ВЕДРОМ» И ВЫБИРАЛ ТОЛЬКО ТУ ЕДУ, КОТОРУЮ СЧИТАЛ ВКУСНОЙ. ПРОГЛОТИВ ЕЁ, Я СЧИТАЛ СВОИ ОБЯЗАННОСТИ ПЕРЕД ОРГАНИЗМОМ ИСПОЛНЕННЫМИ.

ВСЕЯДНЫЕ ЖИВОТНЫЕ, ТАКИЕ, КАК КОЗЫ, СПОСОБНЫ ПЕРЕВАРИВАТЬ САМУЮ РАЗНУЮ ПИЩУ. НО ОНИ НЕ ЕДЯТ ЗА ОДИН ПРИЁМ ПИЩИ НЕСКОЛЬКО ПРОДУКТОВ. МЫ СОЗДАЁМ ПРОБЛЕМЫ НЕ ТОЛЬКО ТЕМ, ЧТО ОБРАБАТЫВАЕМ НАШУ ПИЩУ. УСПЕШНОЕ ВЫРАЩИВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ КУЛЬТУР, ХРАНЕНИЕ И КОНСЕРВИРОВАНИЕ ВЕЛИКОГО МНОЖЕСТВА ПРОДУКТОВ, СОВРЕМЕННЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ — ВСЁ ЭТО ПОРОДИЛО ЕЩЁ ОДНУ ПРОБЛЕМУ, ДОВОЛЬНО СЕРЬЁЗНУЮ. МЫ СОЧЕТАЕМ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ОДНОГО ПРИЁМА ПИЩИ — НЕРЕДКО ОНИ СМЕШИВАЮТСЯ ДАЖЕ У НАС ВО РТУ.

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОБЛЕМА?

В ТОМ, ЧТО НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕВАРИВАТЬ РАЗНУЮ ПИЩУ ОДНОВРЕМЕННО. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЁТЕ ВОЗРАЖАТЬ И ВОЗМУЩАТЬСЯ, ПОЯСНЮ: ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО СОЧЕТАТЬ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ВО ВРЕМЯ ОДНОГО ПРИЁМА ПИЩИ НЕЛЬЗЯ. НО СЛЕДУЕТ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ, КОГДА МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ НЕСОВМЕСТИМЫЕ ДРУГ С ДРУГОМ ПРОДУКТЫ. НЕУДАЧНЫЕ КОМБИНАЦИИ ПОРТЯТ ЕДУ ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ОБРАБОТКА, ПРИ КОТОРОЙ ПИЩА ТЕРЯЕТ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ВДОБАВОК НЕСОЧЕТАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ТРУДНО ПЕРЕВАРИВАТЬ, УСВАИВАТЬ И ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА.

РАСПРОСТРАНЁННЫЙ ПРИМЕР — СОЧЕТАНИЕ ЕДЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКОВ, НАПРИМЕР, МЯСА, С КАРТОФЕЛЕМ, СОСТОЯЩИМ В ОСНОВНОМ ИЗ УГЛЕВОДОВ.

ЖЕЛУДОК ВЫРАБАТЫВАЕТ КИСЛОТНЫЕ СОКИ, ЧТОБЫ РАСТВОРИТЬ БЕЛОК. НО ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ УГЛЕВОДОВ НЕОБХОДИМА ЩЕЛОЧНАЯ СРЕДА. ЧТО ПОЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ СМЕШАТЬ КИСЛОТУ СО ЩЁЛОЧЬЮ? ОНИ НЕЙТРАЛИЗУЮТ ДРУГ ДРУГА. ЗНАЧИТ, ЛИБО МЯСО, ЛИБО КАРТОШКА НЕ РАСТВОРЯТСЯ. ВЫ ПОСТАВИЛИ ПЕРЕД ЖЕЛУДКОМ НЕВЫПОЛНИМУЮ ЗАДАЧУ. ОН ВЫРАБАТЫВАЕТ НОВЫЕ ПОРЦИИ КИСЛОТЫ, ИХ НЕЙТРАЛИЗУЮТ НОВЫЕ ПОРЦИИ ЩЕЛОЧИ. ИТОГ — ЗАСТОЙ ПИЩИ В ЖЕЛУДКЕ, НЕСВАРЕНИЕ И ИЗЖОГА.

ТАК КАК НА ВСЁ ЭТО ЖЕЛУДОК РАСХОДУЕТ НЕ ЧАС И НЕ ДВА, В ОРГАНИЗМ ПОПАДУТ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НОВУЮ НЕРАЗБЕРИХУ. Я УЖЕ ОБЪЯСНЯЛ, ПОЧЕМУ ФРУКТЫ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. К СОЖАЛЕНИЮ, ФРУКТЫ МЫ ОБЫЧНО ЕДИМ НА ДЕСЕРТ, В КОНЦЕ ТРАПЕЗЫ. НО ЕСЛИ СЪЕСТЬ ФРУКТЫ В ТО ВРЕМЯ, КАК В ЖЕЛУДКЕ НАХОДИТСЯ ДРУГАЯ, ЕЩЁ НЕ ПЕРЕВАРЕННАЯ ПИЩА, ФРУКТЫ В КИШЕЧНИК НЕ ПРОЙДУТ.

ВЫ НЕ ТОЛЬКО ЛИШИТЕСЬ ВСЕЙ ПОЛЬЗЫ ОТ ФРУКТОВ, НО И ПРИБАВИТЕ ИХ К ГНИЮЩЕЙ МАССЕ ЕДЫ, ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ НИХ БУДУТ ПОТЕРЯНЫ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, СТРАДАЯ ОТ НЕСВАРЕНИЯ И ИЗЖОГИ, ПОПРОБУЙТЕ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ РАЗЛАГАЮЩУЮСЯ МЕШАНИНУ МЯСА И РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ В ЖЕЛУДКЕ. ПЛОХО СОЧЕТАЮЩАЯСЯ ПИЩА МОЖЕТ ЗАДЕРЖИВАТЬСЯ В НЁМ БОЛЕЕ ЧЕМ НА ВОСЕМЬ ЧАСОВ. НАКОНЕЦ СРАБАТЫВАЕТ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ. ЖЕЛУДОК ГОВОРИТ: «ПРОСТИ, Я СТАРАЛСЯ ИЗО ВСЕХ СИЛ, НО НИЧЕГО НЕ ВЫШЛО» И ОТПРАВЛЯЕТ НЕПЕРЕВАРЕННУЮ МАССУ В КИШЕЧНИК. И КИШЕЧНИК ТОЖЕ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ ПОДЕЛАТЬ. ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАЛИСЬ В ПИЩЕ, УЖЕ ИСЧЕЗЛИ. ПРИДЁТСЯ ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ НА ТО, ЧТОБЫ КАК-НИБУДЬ ИЗВЛЕЧЬ ХОТЬ КАКУЮ-ТО ЭНЕРГИЮ ИЗ ГНИЮЩЕГО, РАЗЛАГАЮЩЕГОСЯ, ТОКСИЧНОГО МЕСИВА, ОТ КОТОРОГО ЕЩЁ ПОТОМ, ПРЕДСТОИТ ИЗБАВИТЬСЯ.

НЕ ХОЧУ ПОКАЗАТЬСЯ ГРУБЫМ, НО КАЖДЫЙ, КТО СТРАДАЛ ОТ ЗАПОРА, ПОМНИТ, СКОЛЬКО БОЛИ ОН ПРИЧИНЯЕТ ВНУТРЕННОСТЯМ. СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПО ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМУ ТРАКТУ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЕДЫ, КРОМЕ ФРУКТОВ, СОСТАВЛЯЕТ **25-30** ЧАСОВ. ДЛЯ МЯСА ЭТА ЦИФРА УДВАИВАЕТСЯ. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, СКОЛЬКО ТРЕБУЕТСЯ ЭНЕРГИИ, С КАКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ РАБОТАЕТ СИСТЕМА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, ЧТОБЫ ПЕРЕВАРИТЬ ЭТУ ПИЩУ И ПРОТОЛКНУТЬ ЕЁ ПО ДЕВЯТИМЕТРОВОМУ КИШЕЧНИКУ. А ТЕПЕРЬ ПЕРЕЧИСЛИМ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ КОМБИНИРОВАНИЮ.

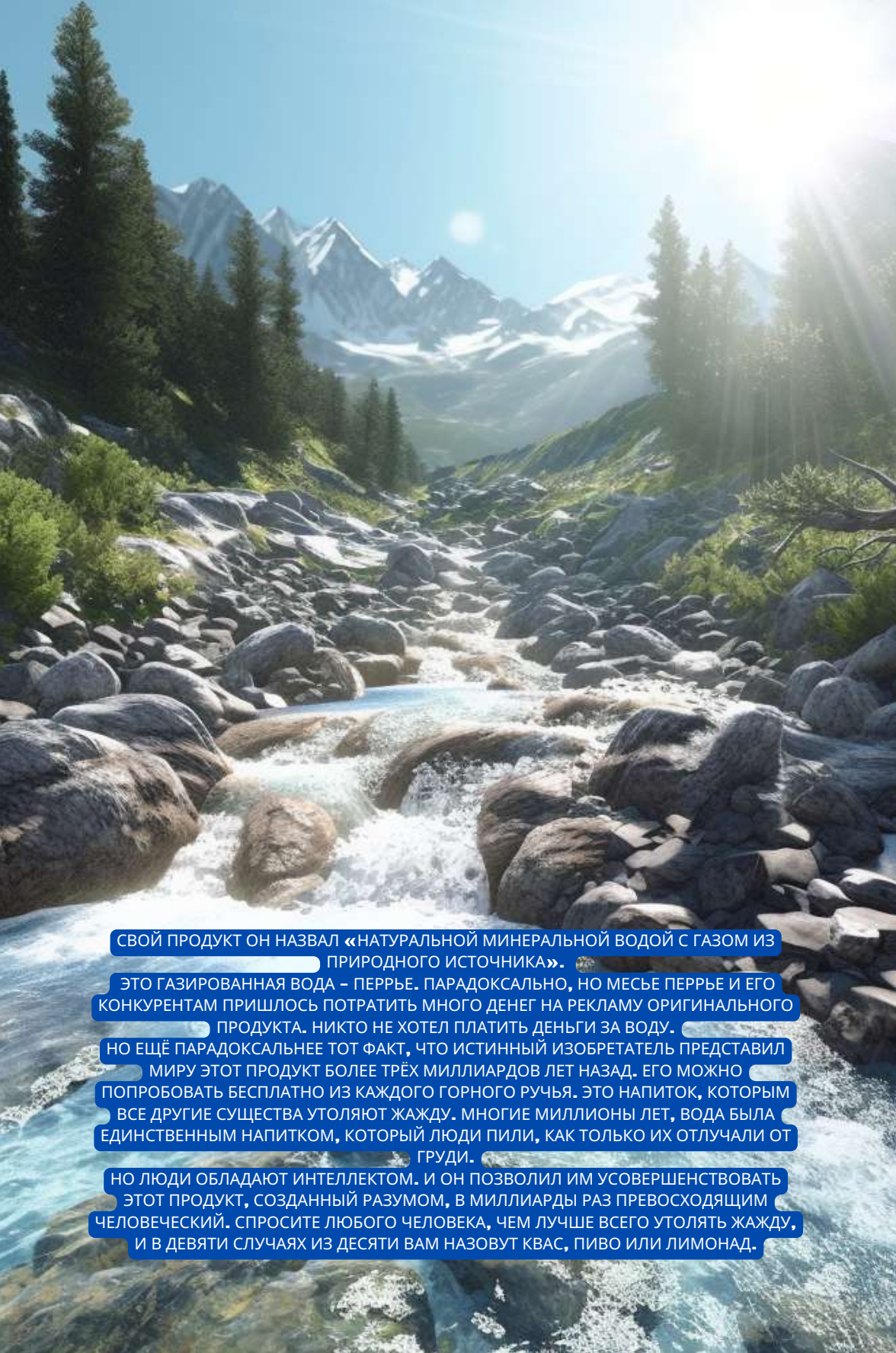
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ КОМБИНИРОВАНИЮ
ВОТ РЕКОМЕНДАЦИИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ:
1.НЕ ЕШЬТЕ ФРУКТЫ ВМЕСТЕ С ДРУГОЙ ЕДОЙ. ФРУКТЫ ПЕРЕРАБАТЫВАЮТСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ЖЕЛУДОК ОНИ ПРОСКАКИВАЮТ ЗА 15-20 МИНУТ, КОНЕЧНО, ЕСЛИ ОН ПУСТОЙ.
2.НЕ СМЕШИВАЙТЕ ВО ВРЕМЯ ОДНОГО ПРИЁМА ПИШИ БЕЛКИ С УГЛЕВОДАМИ. ИМ НУЖНА РАЗНАЯ СРЕДА – КИСЛОТНАЯ ИЛИ ЩЕЛОЧНАЯ.
3.НЕ ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ОДНОГО КОНЦЕНТРИРОВАННОГО ПРОДУКТА ЗА ОДИН ПРИЁМ ПИЩИ. КОНЦЕНТРИРОВАННЫМИ СЧИТАЮТСЯ ВСЕ ПРОДУКТЫ, КРОМЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.
4.НЕ КРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ (С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВОДЫ – ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТА) НЕЛЬЗЯ СМЕШИВАТЬ С БЕЛКАМИ (МЯСОМ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ, МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ) ИЛИ С УГЛЕВОДАМИ (ЗЛАКАМИ, РИСОМ, МАКАРОНАМИ, КАРТОФЕЛЕМ). ТАК КАК ОНИ ПЕРЕРАБАТЫВАЮТСЯ В КИШЕЧНИКЕ.

ЕЩЁ ОДИН ФАКТОР, КОТОРЫЙ СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ, —РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНО ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ, И ОНО ОТНОСИТСЯ К ФРУКТАМ. НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ФРУКТЫ ВМЕСТЕ С ДРУГОЙ ПИЩЕЙ — ИХ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК. ВОТ ПОЧЕМУ ЗАВТРАК — ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ФРУКТОВ.

СЪЕВ ИХ, ПОДОЖДИТЕ ТРИДЦАТЬ МИНУТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ДРУГОЙ ЕДЕ. ИЗ ПРИВЕДЁННЫХ ВЫШЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВЫ МОГЛИ СДЕЛАТЬ ВЫВОД: «НО ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ РЫБУ С КАРТОШКОЙ, СЫР С ХЛЕБОМ, ЯИЧНИЦУ НА ТОСТАХ, ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ!» НЕТ, НЕ ЗНАЧИТ! В ТОМ-ТО И СУТЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС». В ЭТОЙ МЕТОДИКЕ НЕТ НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ. ВЫШЕОПИСАННЫЕ ПРИНЦИПЫ — НЕ ПРАВИЛА И НЕ УКАЗАНИЯ, А ВЫДЕРЖКИ ИЗ ИНСТРУКЦИИ ТВОРЦА. ЭТО НЕ ДИЕТА. ВАМ ПРЕДСТОИТ ПРОСТО ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ, ЧТОБЫ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ПРИЁМОМ ПИЩИ.

ВАША ЗАДАЧА — СДЕЛАТЬ ПРИВЕДЁННЫЕ ВЫШЕ ПРИНЦИПЫ СВОИМ ПРИВЫЧНЫМ ПРАВИЛОМ, А НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕМ. НО ИЗРЕДКА НАРУШАТЬ ЭТО ПРАВИЛО НЕ ВОЗБРАНЯЕТСЯ. ВЫ МОЖЕТЕ ДАЖЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ТРАДИЦИОННОМ РОЖДЕСТВЕНСКОМ НАБИВАНИИ ЖЕЛУДКА, И ПРИ ЭТОМ НЕ НАБРАТЬ ВЕС И НЕ МУЧИТЬСЯ УГРЫЗЕНИЯМИ СОВЕСТИ.



СВОЙ ПРОДУКТ ОН НАЗВАЛ **«**НАТУРАЛЬНОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ С ГАЗОМ ИЗ ПРИРОДНОГО ИСТОЧНИКА**»**.

ЭТО ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА – ПЕРРЬЕ. ПАРАДОКСАЛЬНО, НО МЕСЬЕ ПЕРРЬЕ И ЕГО КОНКУРЕНТАМ ПРИШЛОСЬ ПОТРАТИТЬ МНОГО ДЕНЕГ НА РЕКЛАМУ ОРИГИНАЛЬНОГО ПРОДУКТА. НИКТО НЕ ХОТЕЛ ПЛАТИТЬ ДЕНЬГИ ЗА ВОДУ.

НО ЕЩЁ ПАРАДОКСАЛЬНЕЕ ТОТ ФАКТ, ЧТО ИСТИННЫЙ ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ПРЕДСТАВИЛ МИРУ ЭТОТ ПРОДУКТ БОЛЕЕ ТРЁХ МИЛЛИАРДОВ ЛЕТ НАЗАД. ЕГО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ БЕСПЛАТНО ИЗ КАЖДОГО ГОРНОГО РУЧЬЯ. ЭТО НАПИТОК, КОТОРЫМ ВСЕ ДРУГИЕ СУЩЕСТВА УТОЛЯЮТ ЖАЖДУ. МНОГИЕ МИЛЛИОНЫ ЛЕТ, ВОДА БЫЛА ЕДИНСТВЕННЫМ НАПИТКОМ, КОТОРЫЙ ЛЮДИ ПИЛИ, КАК ТОЛЬКО ИХ ОТЛУЧАЛИ ОТ ГРУДИ.

НО ЛЮДИ ОБЛАДАЮТ ИНТЕЛЛЕКТОМ. И ОН ПОЗВОЛИЛ ИМ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЭТОТ ПРОДУКТ, СОЗДАННЫЙ РАЗУМОМ, В МИЛЛИАРДЫ РАЗ ПРЕВОСХОДЯЩИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ. СПРОСИТЕ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, ЧЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ, И В ДЕВЯТИ СЛУЧАЯХ ИЗ ДЕСЯТИ ВАМ НАЗОВУТ КВАС, ПИВО ИЛИ ЛИМОНАД.

СОГЛАСНО МОЕМУ ТОЛКОВОМУ СЛОВАРЮ, СЛОВО «ГОРЬКИЙ» ОЗНАЧАЕТ «РЕЗКИЙ, НЕПРИЯТНЫЙ НА ВКУС». ПИВО НАЗВАНО ГОРЬКИМ ПОТОМУ, ЧТО ОНО ОТДАЁТ ГОРЕЧЬЮ. НИКОГДА НЕ ВСТРЕЧАЛ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ, ДОПИВАЯ ПЕРВУЮ В СВОЕЙ ЖИЗНИ КРУЖКУ ПИВА, НЕ ДУМАЛ БЫ ВТАЙНЕ: «ЗАЧЕМ Я ПЬЮ ЭТУ ГАДОСТЬ? ЛУЧШЕ БЫ ПОПРОСИЛ СТАКАН ЛИМОНАДА». НО ЛИМОНАД ПЬЮТ ТОЛЬКО ДЕТИ, А НАПИТОК ВЗРОСЛЫХ МУЖЧИН — ПИВО! ЗНАЧИТ, ТОГДА НАМ СЛЕДУЕТ ПИТЬ ЛИМОНАД? НЕТ. ВЕРА В ПРИЯТНЫЙ ВКУС ЛИМОНАДА — ТОЖЕ РЕЗУЛЬТАТ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ, КОТОРОМУ НАС ПОДВЕРГАЮТ С САМОГО ДЕТСТВА.

ЭТА ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДЛЯ ОБОЛВАНИВАНИЯ НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНА, ЧТО НАС ДАЖЕ УБЕЖДАЮТ ПИТЬ ПИВО, НЕ СОДЕРЖАЩЕЕ АЛКОГОЛЯ. ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ: МЫ ПРИУЧАЕМ МОЗГ И ОРГАНИЗМ НЕ ЗАМЕЧАТЬ ПРОТИВНЫЙ ВКУС И ЗАПАХ, ЧТОБЫ ОЩУТИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ. А ЗАТЕМ МЫ ВЫПУСКАЕМ БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО, И У НАС ОСТАЁТСЯ ОДИН ПРОТИВНЫЙ ВКУС И ЗАПАХ. И МЫ УВЕРЯЕМ СЕБЯ, ЧТО НАМ ЭТО НРАВИТСЯ!

О КАКИХ БЫ НАПИТКАХ И ПРОДУКТАХ НИ ШЛА РЕЧЬ, Я ПРОСТО ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, КАК ЛЕГКО ОДУРАЧИТЬ ВРОДЕ БЫ РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА.

ЕСЛИ НАС УБЕДИЛИ, ЧТО ВКУС НАПИТКА ПОД НАЗВАНИЕМ «ГОРЬКОЕ ПИВО» ДОЛЖЕН НАМ НРАВИТЬСЯ, НАСКОЛЬКО ЖЕ ЛЕГЧЕ УВЕРИТЬ НАС, ЧТО НАПИТКИ ВРОДЕ КОЛЫ ПРИЯТНЫ НА ВКУС, ХОТЯ И СОДЕРЖАТ АЛКАЛОИДЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРИВЫКАНИЕ. ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ ДЕЙСТВУЕТ ТАК ЭФФЕКТИВНО, ЧТО МНОГИЕ ИЗ НАС СЧИТАЮТ ДОСТОЙНЫМИ ТОЛЬКО НАПИТКИ ЗЕЛЕНОВАТОГО ИЛИ ЛИЛОВОГО ЦВЕТА, С РЕЗКИМ ФРУКТОВЫМ ПРИВКУСОМ И АЛКОГОЛЕМ. ЕСЛИ БЫ МЫ УВИДЕЛИ, КАК ПОДОБНОЕ ПОЙЛО ЛАКАЕТ КОШКА ИЛИ СОБАКА, ЭТО ЗРЕЛИЩЕ НАС БЫ ЗДОРОВО ПОВЕСЕЛИЛО. А МЕНЯ УДИВЛЯЕТ, ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СЛЕДЯТ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ МОРОЖЕНОГО НА ДЕСЕРТ, ОХОТНО ЕДЯТ СЛИВОЧНЫЙ СУП И ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫПИВАЮТ НЕСКОЛЬКО БОКАЛОВ ЛИКЁРА, СОСТОЯЩЕГО В ОСНОВНОМ ИЗ СЛИВОК. ПАРАДОКС, НО МЕСЬЕ ПЕРРЬЕ И ЕГО КОНКУРЕНТЫ ПРОДОЛЖАЮТ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ, УБЕЖДАЯ НАС В ТОМ, ЧТО ДАВНЫМ-ДАВНО ИЗВЕСТНО ИЗ ИНСТРУКЦИИ ТВОРЦА: САМЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК — ПРОХЛАДНАЯ ЧИСТАЯ ВОДА.

ВОЗМОЖНО, ВЫ В ЭТОМ ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ. БУДЕМ ОБЪЕКТИВНЫ. ПРОСТО ОГЛЯНИТЕСЬ НАЗАД И ПОПЫТАЙТЕСЬ ВСПОМНИТЬ, СКОЛЬКО РАЗ В ЖИЗНИ ВАМ НРАВИЛСЯ ВКУС КАКОГО-НИБУДЬ НАПИТКА. ВОЗМОЖНО, ВЫ ОТВЕТИТЕ, НЕ ПОДУМАВ: «МНЕ ВСЕГДА ПРИЯТЕН ВКУС ВИНА ЗА ОБЕДОМ». В СУЩНОСТИ, ВИНО ЗА ОБЕДОМ ПЬЮТ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, А ПОТОМУ, ЧТО МЯСУ БЕЗ ВИНА ЧЕГО-ТО НЕДОСТАЁТ. ЭТО НЕ ПОТРЕБНОСТЬ, А СЛЕДСТВИЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ.

А Я ПРОСИЛ ВАС ВСПОМНИТЬ ВРЕМЕНА, КОГДА ОТ ЖАЖДЫ ВЫ ВЫПИВАЛИ СТАКАН ЖИДКОСТИ, А ЗАТЕМ ЕЩЁ ПОЛСТАКАНА ЗА СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ. МЕЖДУ ЖАЖДОЙ И ГОЛОДОМ НЕМАЛО ОБЩЕГО, ВЕРНО? ЕСЛИ ВЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ГОЛОДНЫ, ВКУСНОЙ ПОКАЖЕТСЯ ЛЮБАЯ ПИЩА. ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО НАПИТКОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПИВО, СОСТОЯТ В ОСНОВНОМ ИЗ ВОДЫ. ЕСЛИ ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТИТЕ ПИТЬ, ПРЕКРАСНОЙ ПОКАЖЕТСЯ ЛЮБАЯ ПРОХЛАДНАЯ ЧИСТАЯ ЖИДКОСТЬ, ОСВЕЖАЮЩАЯ ГОРЛО И УТОЛЯЮЩАЯ ЖАЖДУ, БУДЬ ТО ПИВО, КОЛА, ЛИМОНАД ИЛИ ТА САМАЯ СВЕЖАЯ, ДАРУЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕ ВЛАГА, КОТОРУЮ ТВОРЕЦ СОЗДАЛ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАС.

ПРОХЛАДНАЯ, ПРОЗРАЧНАЯ, НАСЫЩЕННАЯ КИСЛОРОДОМ, ОЧИЩАЮЩАЯ И ОСВЕЖАЮЩАЯ ВОДА

ВОЗМОЖНО, ВАМ БУДЕТ ТРУДНО ПРИЗНАТЬ ДОСТОИНСТВА ВОДЫ. НО ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В БЕЗВОДНОЙ ПУСТЫНЕ. ПАЛИТ СОЛНЦЕ, В ГОРЛЕ УЖЕ ДАВНО ПЕРЕСОХЛО. ВЫ НЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ, ЧТО ВАМ УГОТОВАНА СМЕРТЬ ОТ ЖАЖДЫ. О КАКОМ НАПИТКЕ ВЫ БУДЕТЕ МЕЧТАТЬ? ДОПУСТИМ, КАКИМ-ТО ЧУДОМ ВПЕРЕДИ ВОЗНИК ОАЗИС, А В НЁМ — РОСКОШНЫЙ ОТЕЛЬ. В БАРЕ ВЫСТРОИЛИСЬ БУТЫЛКИ С ШИПУЧИМ ЛИМОНАДОМ И КОЛОЙ, СТАКАНЫ С ГОРЬКИМ ПИВОМ С ПЕННОЙ ШАПКОЙ, СТАКАНЫ С ЧИСТОЙ ПРОЗРАЧНОЙ ВОДОЙ. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, К КАКОМУ ИЗ НИХ ВЫ ПОТЯНЕТЕСЬ? НАВЕРНОЕ, ВЫ ВЫБЕРЕТЕ ПИВО. А Я РАНЬШЕ ДУМАЛ, ЧТО ПРЕДПОЧТУ ЛИМОНАД. НО КАК ВЫЯСНИЛОСЬ, Я ОШИБАЛСЯ. ПОСЛЕ ГОЛОДАНИИ Я ВСЕГДА ВЫБИРАЛ ВОДУ.

ОДНАЖДЫ В ИСПАНИИ Я ПОПЫТАЛСЯ ЗАБРАТЬСЯ НА ГОРУ. И ЗАПУТАЛСЯ В ГУСТЫХ ЛИАНАХ. ПОД КОНЕЦ МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО Я СЕЙЧАС УМРУ ОТ ЖАЖДЫ. ДУМАЛ Я ТОЛЬКО О ВОДЕ. КОГДА ЖЕ Я НАКОНЕЦ ДОБРАЛСЯ ДО ОЧАГА ЦИВИЛИЗАЦИИ, У МЕНЯ ПОЯВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ НАПИТКАМИ, КОТОРЫМИ МЫ ПРИВЫКЛИ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ. Я ПОПРОСИЛ ВОДЫ. МНЕ БЫЛО НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО ОНА ПРОХЛАДНА, — ЛИШЬ БЫ ЭТО БЫЛА ВОДА. КАК НИ СТРАННО, Я НЕ СМОГ ВСПОМНИТЬ, КОГДА В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПЕРЕД ТЕМ ПИЛ ВОДУ.

СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК С ПРОМЫТЫМИ МОЗГАМИ ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ПРОШЕДШИХ ИНТЕНСИВНУЮ ОБРАБОТКУ, А ТАКЖЕ ОТ ИСКУССТВЕННЫХ НАПИТКОВ. ВЛАСТИ ПОДВЕРГАЮТ ОБРАБОТКЕ ДАЖЕ ВОДУ, КОТОРАЯ ТЕЧЁТ У НАС ДОМА ИЗ КРАНОВ.

ХОТИТЕ ВОЗРАЗИТЬ: «ЕСЛИ БЫ НЕ ЭТА ОБРАБОТКА, МЫ БЫ НЕ ВЫЖИЛИ»? ВОЗМОЖНО, ВЫ ПРАВЫ. НО РАЗВЕ ЭТО НЕ ЕЩЁ ОДИН УПРЁК В АДРЕС ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА? МЫ ТАК ЗАГРЯЗНИЛИ ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ, ЧТО МЫ БРЕЗГУЕМ ИЗ НИХ УЖЕ ПИТЬ. А ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ПЬЮТ. ДАЖЕ ИЗ ЛУЖИ И НИЧЕГО. ПРОСТО, У НИХ НЕТ КИЛОГРАММОВ ПАТОГЕННОЙ МИКРОФЛОРЫ, ПЕРЕЖЁВЫВАЮЩЕЙ НАШУ ЕДУ И ВЫЗЫВАЮЩЕЙ БОЛЕЗНИ.

КОНЕЧНО, ЗАГРЯЗНЕНИЕ И СОМНИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ВОДЫ ИЗ-ПОД КРАНА ВЫНУДИЛИ НАС ИСКАТЬ ДРУГИЕ НАПИТКИ. ПОЭТОМУ КОММЕРЧЕСКИМ КОМПАНИЯМ, ПРЕСЛЕДУЮЩИМ КОРЫСТНЫЕ ЦЕЛИ, БЕЗ ТРУДА УДАЁТСЯ УБЕЖДАТЬ НАС, ЧТО КОНКРЕТНЫЙ НАПИТОК ОСВЕЖАЕТ, СНАБЖАЕТ НАС ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ДЕЛАЕТ БОДРЫМИ И ЗДОРОВЫМИ.

ДЛЯ НАС САМЫМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПОСТУПКОМ КАЖЕТСЯ ПРИГОТОВЛЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЧАШЕЧКИ ЧАЯ ИЛИ КОФЕ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО ЕСТЕСТВЕННОГО. ОБА НАПИТКА ИЗОБРЕТЕНЫ ЧЕЛОВЕКОМ И ПИТЬ ПОУТРУ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ ПРИЯТНО, НО ВРЕДНО. К ТОМУ ЖЕ ОНИ СОСТОЯТ НЕ ИЗ ЖИВОЙ, А ИЗ МЁРТВОЙ-КИПЯЧЁНОЙ ВОДЫ.

Своей притягательностью чай и кофе обязаны содержанию кофеина, вызывающего привыкание. Когда в организме не остаётся кофеина, мы испытываем чувство опустошённости и неуверенности, которое вынуждает нас потреблять ещё больше кофеина. Вторая чашка уже не утоляет жажду, а снимает симптомы потребности, вызванные первой. Третья чашка избавляет нас от симптомов, вызванных второй, и так далее, до бесконечности. Многие зависимые от кофеина люди выпивают до двадцати чашек в день и не могут понять, почему их постоянно мучают жажда и раздражение. Невероятно, но производители кофе проделали с нами тот же трюк для идиотов, что и производители безалкогольного пива, — убрали из кофе кофеин. Если вас не мучает жажда, единственная причина потребления кофе — снятие симптомов кофеиновой зависимости. Устранив из напитка кофеин, мы лишаемся единственной причины для потребления кофе — и при этом считаем себя разумными существами!

Ну, хорошо, возможно, вы не так глупы, как мне кажется. Может быть, вы пьёте безалкогольное пиво или кофе без кофеина потому, что вам по-настоящему нравится вкус кофе или пива. Тогда вам надо восстанавливать вкус.

ПОМНИТЕ, КАК Я СОВЕТОВАЛ ВАМ ОСТЕРЕГАТЬСЯ ПИЩИ, ВКУС К КОТОРОЙ РАЗВИВАЕТСЯ ИЛИ ПРИОБРЕТАЕТСЯ? ОБЫЧНО ОНА ОКАЗЫВАЕТСЯ ВРЕДНОЙ. ЕСЛИ ВАМ ПРИШЛОСЬ ПОТРУДИТЬСЯ, ЧТОБЫ РАСПРОБОВАТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ВКУС, ЗНАЧИТ, ПЕРЕД ВАМИ НАРКОТИК, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАВИСИМОСТЬ. ДЕТЯМ И ЖИВОТНЫМ НЕ НРАВИТСЯ ВКУС И ЗАПАХ КОФЕ, ЧАЯ, АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА — ПОКА НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ. И ДАЖЕ ПОСЛЕ ЭТОГО ОНИ НЕ НАСЛАЖДАЮТСЯ ВКУСОМ, ТОЛЬКО ПРИТВОРЯЮТСЯ — ТАК НАРКОМАНЫ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ ГЕРОИН, УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ САМ ПРОЦЕСС УКОЛОВ В ВЕНУ.

ВОТ ПОЧЕМУ В ДЕТСТВЕ, ЧТОБЫ ВЫПИТЬ ЧАЮ ИЛИ КОФЕ, НАМ ПРИХОДИЛОСЬ ДОБАВЛЯТЬ В НИХ МОЛОКО И САХАР, ЗАГЛУШАЮЩИЕ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС НАПИТКА И ПРИДАЮЩИЕ ЕМУ БОЛЕЕ СНОСНЫЙ ВИД. ПО МЕРЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА МЫ ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ МОЛОКА И САХАРА. ПРОЯВИВ УПОРСТВО, МЫ ВСКОРЕ ОБНАРУЖИВАЕМ, ЧТО ЧАЙ ИЛИ КОФЕ МОЖНО ПИТЬ И БЕЗ САХАРА. НО ЕСЛИ ИХ ВКУС НАСТОЛЬКО ЧУДЕСЕН, ПОЧЕМУ МЫ НЕ ОЦЕНИЛИ ЕГО СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО ПОПРОБОВАЛИ БЕЗ САХАРА? ПО ТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ, ПО КОТОРОЙ КУРИЛЬЩИКАМ КАЖЕТСЯ ОТВРАТИТЕЛЬНЫМ ВКУС ПЕРВОЙ СИГАРЕТЫ. ПОТОМУ ЧТО ОН И ВПРАВДУ ОМЕРЗИТЕЛЕН. КАК И ВКУС ЧАЯ И КОФЕ. НО ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ УПОРСТВОВАТЬ, ОРГАНИЗМ ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКНЕТ К ДАННОМУ ЗАПАХУ И ВКУСУ — РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ НАРКОТИК - КОФЕИН.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИКОВ НЕТ НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ. ВСЕ, КТО СТРАДАЕТ ТАКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ, ЗНАЮТ ЭТО ПО СВОЕМУ ОПЫТУ. Я ПРОСТО ОБЪЯСНЯЮ, ЧТО ЛЮБЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА, НА КОТОРЫХ НАСТАИВАЮТ ОБЛАДАТЕЛИ ЗАВИСИМОСТИ, ИЛЛЮЗОРНЫ. НЕТ НИКАКИХ ПРЕИМУЩЕСТВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОФЕ ИЛИ ЧАЯ. КОФЕМАНЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО КОФЕ ПОМОГАЕТ ИМ РАССЛАБИТЬСЯ, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКУКИ И СТРЕССА. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЁ ОБСТОИТ ИНАЧЕ. ОЧЕНЬ ТРУДНО УБЕДИТЬ В ЭТОМ КОФЕМАНА. НО ИМЕННО ТАКИЕ СВОЙСТВА ЛЮБИТЕЛИ КОФЕ ПРИПИСЫВАЮТ КОФЕИНУ.

ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЙ ВОПРОС, КОТОРЫЙ НЕ РАСКРОЕШЬ В ДВУХ АБЗАЦАХ. САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ КРАТКО ОБРИСОВАТЬ СУТЬ ПРОБЛЕМЫ — ПОПРОБУЙТЕ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ГЕРОИНОВЫЕ НАРКОМАНЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ ТЫКАТЬ В ВЕНЫ ИГОЛКАМИ.

НАС УВЕРЯЮТ, ЧТО ОНИ ДЕГРАДИРОВАЛИ НАСТОЛЬКО, ЧТО ИХ НИЧТО НЕ ВОЛНУЕТ — КРОМЕ ГЕРОИНОВОГО КАЙФА. А ТЕПЕРЬ РАССМОТРИМ ТО ЖЕ ЯВЛЕНИЕ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ НАРКОМАНА, КОТОРОГО ЛИШИЛИ ГЕРОИНА. ДА, ЕМУ ПЛОХО, ПОТОМУ ЧТО КАЙФ КОНЧИЛСЯ. НО ПОЧЕМУ ОН ТАК ЗЛИТСЯ? СОСТОЯНИЕ РАДОСТИ НРАВИТСЯ И МНЕ, И ВАМ, НО МЫ ЖЕ НЕ ВПАДАЕМ В ПАНИКУ, ЛИШИВШИСЬ ЕГО НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК НЕСЧАСТЕН И ИСПУГАН НАРКОМАН, ЛИШЁННЫЙ НАРКОТИКА. ВООБРАЗИТЕ, КАК ОН ЛИКУЕТ, КОГДА ЕМУ НАКОНЕЦ РАЗРЕШАЮТ ВКОЛОТЬ В ВЕНУ ИНЪЕКЦИЮ ВОЖДЕЛЕННОГО ВЕЩЕСТВА. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ГЕРОИН НЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПАНИКИ. НАПРОТИВ, ВЫЗЫВАЕТ ЕЁ. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ ИЛИ КУРИЛИ, ВАМ ЗНАКОМО ЧУВСТВО ПАНИКИ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ, КОГДА У ВАС ВДРУГ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ СИГАРЕТЫ. НЕКУРЯЩИЕ НЕ СТРАДАЮТ ОТ ТАКОЙ ПАНИКИ, И КУРИЛЬЩИКИ ТОЖЕ НЕ ЗНАЛИ ЕЁ, ПОКА НЕ ПРИОБРЕЛИ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА. НИКОТИН НЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СТРЕССА, А СОЗДАЁТ ЕГО.

ВЕРОЯТНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО Я ПЕРЕГИБАЮ ПАЛКУ, СРАВНИВАЯ ГЕРОИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ С ПРИСТРАСТИЕМ К КОФЕ ИЛИ ЧАЮ. ВЕДЬ ЧАЙ И КОФЕ ПЬЮТ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ВО ВСЁМ МИРЕ, И МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО НИКАКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У НИХ НЕ ВОЗНИКАЕТ.

А ЭТО ЕЩЁ ОДНО РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО ДАЛЕКО НЕ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ РАЗВИВАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ **«**НАРКОТИКОВ**»**. УВЫ, ЕДИНСТВЕННАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЧЕЛОВЕКОМ, УПОТРЕБЛЯЮЩИМ НАРКОТИКИ, И НАРКОМАНОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ПЕРВЫЙ СВОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ НЕ ОСОЗНАЕТ. МЫ ПЬЁМ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ЗАВИСИМ ОТ КОФЕИНА. ВОЗМОЖНО, ВЫ ВСЁ ЕЩЁ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ ИХ ВКУС. ТОГДА ВСПОМНИТЕ ДВЕ МОИХ РЕКОМЕНДАЦИИ: НЕЗАЧЕМ СТАНОВИТЬСЯ РАБОМ СВОИХ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ И ЗАШОРЕННОСТИ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ.

ЕСЛИ ЛЕГКО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЧАЯ И КОФЕ С МОЛОКОМ, ТО ПОЧЕМУ БЫ НЕ СДЕЛАТЬ ЕЩЁ ОДИН ШАГ — НЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САМОГО ЧАЯ ИЛИ КОФЕ? В ТАКОМ СЛУЧАЕ ВАМ НЕ ПРИДЁТСЯ ТЕРПЕТЬ ИХ ВКУС.

ОДНАЖДЫ В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ В ОДНОЙ КЛИНИКЕ, ГДЕ ПАЦИЕНТОВ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, БЫЛ ЗАДАН ВОПРОС: «ЧАЮ, КОФЕ, ПРОХЛАДИТЕЛЬНОГО?» ОДНА ИЗ ЖЕНЩИН ОТВЕТИЛА: «МНЕ ЧАЯ БЕЗ МОЛОКА, САХАРА И ЧАЯ». НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД ВОЦАРИЛАСЬ ПОЛНАЯ ТИШИНА. ОКАЗАЛОСЬ, ЖЕНЩИНА ИМЕЛА В ВИДУ ГОРЯЧУЮ ВОДУ!

НАВЕРНОЕ, ВЫ СОЧЛИ ЕЁ ПОЛОУМНОЙ ИЛИ ПРОСТО ШУТНИЦЕЙ. НО В ОБОИХ СЛУЧАЯХ ОШИБЛИСЬ. ПОПРОБУЙТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИЗОШЛО. ЖЕНЩИНЕ ПРОМЫВАЛИ МОЗГИ, ПРИУЧАЛИ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЧАЕМ. НО ОНА ОКАЗАЛАСЬ ДОСТАТОЧНО СООБРАЗИТЕЛЬНОЙ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ВСЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА — ТО ЕСТЬ МОЛОКО, САХАР И ЧАЙ. ОДНАКО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ НАСЛАЖДАЕТСЯ ЧАШЕЧКОЙ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ!

НА САМОМ ДЕЛЕ ОНА ПРЕДПОЧИТАЕТ НАПИТОК, КОТОРЫЙ МАТЬ-ПРИРОДА СОЗДАЛА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАС. УВЫ, ТОТ ДЕНЬ ВЫДАЛСЯ ЖАРКИМ, И ЖЕНЩИНЕ БЫЛО БЫ ПРИЯТНЕЕ ПОЛУЧИТЬ ВОДУ НЕ ГОРЯЧЕЙ, А ХОЛОДНОЙ. НО ТОГДА ПРИШЛОСЬ БЫ ПИТЬ НЕ «ЧАЙ», А ОБЫКНОВЕННУЮ, БЕЗВКУСНУЮ, СКУЧНУЮ, САМУЮ ПРОСТУЮ ВОДУ.

НЕОБХОДИМО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ. НАДО ПОНИМАТЬ, ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ, СОЗДАННЫЕ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ, — ИЛЛЮЗИИ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ НАС ВЕРИТЬ, БУДТО ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН УЛУЧШИТЬ ПОДЛИННЫЙ ЭЛИКСИР, СОТВОРЁННЫЙ РАЗУМОМ, В МИЛЛИАРДЫ РАЗ ПРЕВОСХОДЯЩИМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ.

МНОГИЕ В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ, ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ, И ЧОКАЯСЬ, ЗАМЕНЯЮТ ЕГО СТАКАНОМ АНАНАСОВОГО ИЛИ АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА ПРОСТО ПО ТОМУ, ЧТО ОНИ УВЕРЕННЫ, ЧТО ПРИ ОБЩЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ЧТО-НИБУДЬ ВЫПИВАТЬ. НА САМОМ ДЕЛЕ, ПОДОБНЫЕ СОБЫТИЯ ПРИЯТНЫ ПОТОМУ, ЧТО МЫ НАХОДИМСЯ В ДРУЖЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ, ВЕДЁМ ИНТЕРЕСНЫЕ РАЗГОВОРЫ. А ЗАВЕРЕНИЯ, ЧТО АЛКОГОЛЬ МЕНЯЕТ ОБЩЕНИЕ К ЛУЧШЕМУ – МИФ.

ИТАК, КАКИЕ ЖЕ НАПИТКИ НАМ РЕКОМЕНДУЕТ ИНСТРУКЦИЯ ТВОРЦА?

НАПИТКИ ИЗ ИНСТРУКЦИИ ТВОРЦА - ПЕРВЫЙ ИЗ НИХ — ВОДА, КОТОРУЮ ПЬЮТ ВСЕ ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА.

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПИТЬ ЧТО-НИБУДЬ ДРУГОЕ, ВЫБЕРИТЕ ЧИСТЫЕ ФРУКТОВЫЕ СОКИ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ДОБАВОК, КРОМЕ ВОДЫ. В БОЛЬШИНСТВЕ СВЕЖИХ СОКОВ СТОЛЬКО ВОДЫ, ЧТО ОНИ И ОСВЕЖАЮТ, И УТОЛЯЮТ ГОЛОД ОДНОВРЕМЕННО. ПОСЛЕ СОКОВ ЖАЖДА ПРОПАДАЕТ НАДОЛГО. ПРАВДА, КУШАТЬ ФРУКТЫ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖАЖДЫ, ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ. В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ТАЙМАМИ ФУТБОЛИСТЫ И ХОККЕИСТЫ, ЗАМЕНЯЮТ ВОДУ ДОЛЬКОЙ АПЕЛЬСИНА. НО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПИТЬ, ВЫБИРАЙТЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ЭЛИКСИР:

ПРОХЛАДНУЮ, ПРОЗРАЧНУЮ, НАСЫЩЕННУЮ КИСЛОРОДОМ, ОЧИЩАЮЩУЮ И ОСВЕЖАЮЩУЮ ВОДУ

ПОСМОТРИТЕ НА ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ КРЕПКИЙ ДУБ. ЕСЛИ ЕМУ ХВАТИЛО ВОДЫ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ ВЫСОКИМ И СИЛЬНЫМ, ЗНАЧИТ, И ВАМ ВОДА БУДЕТ ПОЛЕЗНА!

ДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ. НО КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗАННЫХ УБЕЖДЕНИЙ?

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗАННЫХ УБЕЖДЕНИЙ?

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ СЛЕДУЕТ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ВАМ ПРОМЫЛИ МОЗГИ. НО САМО ПО СЕБЕ ЭТО ЗНАНИЕ НИЧЕГО НЕ ДАЁТ.
СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ — РЕШИТЬ, ЧТО ВЫ НАМЕРЕНЫ ПРЕДПРИНЯТЬ.
ТРЕТИЙ ШАГ — ПРЯМОЕ ДЕЙСТВИЕ!
И ВОТ ВАМ ДЕСЯТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ДЕЙСТВУЙТЕ!
МАЛО ПРОСТО ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО Я ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ, И СОГЛАСНО КИВАТЬ ГОЛОВОЙ — НАДО СОЗНАТЕЛЬНО ЧТО-ЛИБО ПРЕДПРИНЯТЬ!
НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, Я РАЗЪЯСНЮ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, И, ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНИТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, РАБОТА БУДЕТ НЕ ТОЛЬКО ЛЁГКОЙ, НО И ПРИЯТНОЙ.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗАННЫХ УБЕЖДЕНИЙ, ПОНАДОБИТСЯ ВЗЯТЬ ИХ В «КЛЕЩИ». СНАЧАЛА ИЗУЧИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ В ИХ ЕСТЕСТВЕННОМ ВИДЕ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, РАЗРЕЗАЯ СОЧНЫЙ СПЕЛЫЙ АПЕЛЬСИН ИЛИ АНАНАС, НАСЛАДИТЕСЬ ЕГО ИЗЫСКАННЫМ АРОМАТОМ, ОЦЕНИТЕ ПРОХЛАДНОЕ, НАСЫЩЕННОЕ ВОДОЙ СОДЕРЖИМОЕ, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК ЛЕГКО И БЫСТРО ВАШ ОРГАНИЗМ СМОЖЕТ ПЕРЕВАРИТЬ ЭТУ МЯКОТЬ, КАК НАПОЛНИТСЯ ДРАГОЦЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ И ВАЖНЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, С КАКОЙ ЛЁГКОСТЬЮ ИЗБАВИТСЯ ОТ ОТХОДОВ.

ЗАТЕМ ПРИСМОТРИТЕСЬ К ПРОДУКТАМ, ЕСТЬ КОТОРЫЕ ВАС ПРИУЧИЛИ, УВЕРЯЯ, ЧТО ЭТО ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ВКУСЫ, ХОТЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО ЛИШЬ МАСКИРОВКА, ВОЛК В ШКУРЕ ЯГНЁНКА. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА БУДЕТЕ ЕСТЬ КУСОК МЯСА, ЗАДАЙТЕСЬ ВОПРОСОМ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ВКУС МЯСА, ХОТИТЕ ЛИ ОБРЕМЕНЯТЬ ОРГАНИЗМ, ЗАСТАВЛЯТЬ ЕГО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ТОКСИНОВ И ОТХОДОВ, ТЕРЯТЬ ЭНЕРГИЮ, ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЯ ВЗАМЕН? НЕ СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ, ЧТО НАШЕ ТЕЛО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ СПОСОБНО БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ И ОТХОДЫ.

КАК НИ ПАРАДОКСАЛЬНО, ИМЕННО ЭТОТ АСПЕКТ «ПРОСТОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» ВЫЗЫВАЕТ НАИБОЛЬШЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ, ЧТО БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ СМОГУТ ПОГЛОЩАТЬ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА. ТАК КУРИЛЬЩИКИ БОЯТСЯ, ЧТО БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ СМОГУТ НАСЛАЖДАТЬСЯ СИГАРЕТОЙ. СТРАХ КУРИЛЬЩИКА ПОРОЖДЁН ВОЛЕВЫМ МЕТОДОМ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, А СТРАХ ОБЛАДАТЕЛЯ ЛИШНЕГО ВЕСА — СТРАДАНИЯМИ НА ДИЕТАХ. ЛИЧНО МНЕ УДАЛОСЬ ПРИМИРИТЬСЯ С НОВЫМИ ПРАВИЛАМИ ПОТОМУ, ЧТО Я ОСОЗНАЛ: ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ПОРТИТ ЕЁ, И ЧТО МАТЬ-ПРИРОДА НЕ РЕКОМЕНДУЕТ НАМ ПРОВОДИТЬ ОБРАБОТКУ ПИЩИ. НЕ СОГЛАСИТЬСЯ С ЭТИМ Я НЕ МОГ, НО ПОСКОЛЬКУ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЁ, ЧТО Я ЕЛ, БЫЛО ПРИГОТОВЛЕНО (НАЧИНАЯ С МИСКИ ХЛОПЬЕВ), ПОНАЧАЛУ Я НЕ ПОНИМАЛ, КАК БУДУ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ТАКОЙ ЕДЫ. ДУМАЮ, ДЕЛО В ВОСХИТИТЕЛЬНОМ ЗАПАХЕ ГОТОВЯЩЕЙСЯ ЕДЫ. МОЖНО ВОЗРАЗИТЬ, ЧТО ТВОРЕЦ ДЛЯ
ТОГО И СОЗДАЛ ПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, ЧТО ЕДА ВКУСНА. ВЕРНО, НО ЭТО ПРАВИЛО ПРИМЕНИМО ТОЛЬКО К НАТУРАЛЬНОЙ ПИЩЕ. ДУХИ ТОЖЕ ПРИЯТНО ПАХНУТ, НО ВРЯД ЛИ ВЫ СТАНЕТЕ ПИТЬ ИХ. ДО МЕНЯ ЧАСТО ДОЛЕТАЮТ ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ ЗАПАХИ ИЗ КУХНИ. Я ЗОВУ ЖЕНУ: «ПАХНЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО! ЧТО ТЫ ГОТОВИШЬ?» «НИЧЕГО, ПРОСТО ЧИЩУ ДУХОВКУ».

ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ ЗАПАХА В ПРИРОДЕ — ПОМОГАТЬ НАМ НАХОДИТЬ ЕДУ. МЫ УЖЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ГОЛОД ХОРОШ ЧТО ТЕМ, МЫ НЕ ВСЕГДА ОЩУЩАЕМ ЕГО В ОТСУТСТВИЕ ОПРЕДЕЛЁННЫХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ.

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ ИЗ ЭТИХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ — ВИД ЕДЫ, ЕЩЁ ОДИН — ЗАПАХ ЕДЫ. ПОСКОЛЬКУ МЫ ЕДИМ МНОГО ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ, У НАС В МОЗГУ ЗАПАХ СТРЯПНИ АССОЦИИРУЕТСЯ С ГОЛОДОМ И ЕДОЙ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВКУС ЕДЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЯТЕН.

НЕОБХОДИМО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ УБЕЖДЕНИЯ, ЧТО ЗАПАХ СТРЯПНИ ПОРОЖДАЕТ ГОЛОД. ЕСЛИ БЫ НЕ ЗАПАХ, МЫ БЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ГОЛОДНЫ. А КОГДА ПРОГОЛОДАЛИСЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ, ТО СУМЕЛИ БЫ КАК СЛЕДУЕТ НАСЛАДИТЬСЯ ЕДОЙ.

ВЕРОЯТНО, ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО Я ПРЕДЛАГАЮ ПРОМЫТЬ МОЗГИ САМИМ СЕБЕ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ! ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ДАЁТ ОБРАТНЫЙ ЭФФЕКТ И НЕ ВСЕГДА ОКАЗЫВАЕТСЯ ТАКИМ ТРУДНЫМ, КАК МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ.

ОБРАТИМСЯ К АНАЛОГИИ. ДОПУСТИМ, ВЫ ВЛЮБИЛИСЬ В ЖЕНЩИНУ С КРАСИВЫМ ЛИЦОМ, ИДЕАЛЬНЫМ ТЕЛОМ, ОТЛИЧНЫМ ХАРАКТЕРОМ, ПРИЯТНЫМ НРАВОМ. БЕДА В ТОМ, ЧТО ВЫ В НЕЁ ВЛЮБЛЕНЫ, А ОНА ВАС ТЕРПЕТЬ НЕ МОЖЕТ

ЗАТО ЕСТЬ ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ГОТОВА ЦЕЛОВАТЬ ЗЕМЛЮ, ПО КОТОРОЙ ВЫ СТУПАЕТЕ. НО УВЫ, ОНА КАЖЕТСЯ ВАМ БЕЗОБРАЗНОЙ, НУДНОЙ, БЕСХАРАКТЕРНОЙ, НЕ ИМЕЮЩЕЙ ЧУВСТВА ЮМОРА. ПРЕДПОЛОЖИМ, Я — ВОЛШЕБНИК, И ВЫ ОБРАТИЛИСЬ КО МНЕ ЗА ПОМОЩЬЮ. Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ДВЕ ПИЛЮЛИ НА ВЫБОР, КАЖДАЯ ИЗ НИХ РЕШИТ ВАШУ ПРОБЛЕМУ.

ПЕРВАЯ СТОИТ ВСЕГО ДЕСЯТЬ ДОЛЛАРОВ. ПРИНЯВ ЕЁ, ВЫ ВЛЮБИТЕСЬ В УРОДЛИВУЮ ЖЕНЩИНУ И БУДЕТЕ СЧИТАТЬ ЕЁ ТАКОЙ ЖЕ КРАСАВИЦЕЙ, КАК И ВТОРУЮ. ДРУГАЯ ОБОЙДЁТСЯ ВАМ В ТЫСЯЧУ, И КОГДА ВЫ ПРИМЕТЕ ЕЁ, ВАША ИЗБРАННИЦА ОТВЕТИТ ВАМ ВЗАИМНОСТЬЮ. ПРЕДПОЛОЖИМ, ДЕНЬГИ ДЛЯ ВАС НЕ ПРОБЛЕМА. КАКУЮ ПИЛЮЛЮ ВЫ ВЫБЕРЕТЕ?

ЕСЛИ ОТВЕЧАТЬ ЧЕСТНО, ДУМАЮ, БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ВЫБРАЛО БЫ ВТОРУЮ. ДА, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЛОГИКИ ПРОБЛЕМУ РЕШАЮТ ОБЕ. У ПЕРВОЙ ПИЛЮЛИ ЕСТЬ ДАЖЕ ДВА ПРЕИМУЩЕСТВА ПО СРАВНЕНИЮ СО ВТОРОЙ: ОНА ДЕШЕВЛЕ И НИКОГО НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ОТВЕЧАТЬ ВАМ ВЗАИМНОСТЬЮ.

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ПОЧТИ ВСЕ МЫ ВЫБРАЛИ БЫ ВТОРУЮ ПИЛЮЛЮ? ПОЛАГАЮ, ПОТОМУ ЧТО ПЕРВУЮ МЫ ПОДОЗРЕВАЕМ В ПОДВОХЕ — В ТОМ, ЧТО НАС ПРОСТО ЗАСТАВЯТ ПОВЕРИТЬ В КРАСОТУ УРОДИНЫ. НО Я НЕ ВОЛШЕБНИК, И ТАКИХ ПИЛЮЛЬ НЕ СУЩЕСТВУЕТ В ПРИРОДЕ. В ОТЛИЧИЕ ОТ МОШЕННИЧЕСТВА.

ОБДУМАЙТЕ ЭТОТ ЖЕ ПРИМЕР, ТОЛЬКО НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ УВЕРЕНИЯМ, БУДТО ПЕРВАЯ ИЗБРАННИЦА — КРАСАВИЦА, А ВТОРАЯ — ЗАНУДА И УРОДИНА. ВЫ ЖЕ НАВЕРНЯКА ВИДЕЛИ ФИЛЬМЫ, В КОТОРЫХ ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ СНАЧАЛА НЕКРАСИВА, А ПОТОМ СТАНОВИТСЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕЛАНИЯ РЕЖИССЁРА ОНА МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ И НА ДЕВЯТНАДЦАТЬ, И НА СТО ЛЕТ. НАВЕРНЯКА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ БЫВАЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ СО ВРЕМЕНЕМ МЕНЯЛОСЬ НА ДИАМЕТРАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ.

ПРЕДПОЛОЖИМ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ИЗБРАННИЦА — ГАДКИЙ УТЁНОК, А ПОКЛОННИЦА — ПРЕКРАСНЫЙ ЛЕБЕДЬ. ТОГДА ВАМ НЕ ПОНАДОБЯТСЯ НИ КОЛДУНЫ, НИ ВОЛШЕБНЫЕ ПИЛЮЛИ: ВСЁ, ЧТО ОТ ВАС ПОТРЕБУЕТСЯ, — ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЕДВЗЯТОСТИ.

И СЕЙЧАС ВЫ В ТОМ ЖЕ ПОЛОЖЕНИИ! ВЕДЬ ВАМ УЖЕ ПРОМЫЛИ МОЗГИ! ЕДА, КОТОРУЮ ВЫ ВСЛЕДСТВИЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ СЧИТАЕТЕ ПРЕКРАСНОЙ — МЯСО, СЛИВКИ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ДЕСЕРТЫ, — ВАС НЕ ЛЮБИТ. НАОБОРОТ, НЕНАВИДИТ И УБИВАЕТ ВАС!

А ЕДА, КОТОРАЯ ВАС ЛЮБИТ, ПОДДЕРЖИВАЕТ, ОДАРЯЕТ ЗДОРОВЬЕМ И ЭНЕРГИЕЙ, ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ, ВОСПРИНИМАЕТСЯ ВАМИ КАК ВТОРОСОРТНАЯ.
ОВОЩИ ПРОСТО СЛУЖАТ ГАРНИРОМ К ОСНОВНОМУ БЛЮДУ.
ФРУКТЫ ПОДАЮТСЯ ПО ЖЕЛАНИЮ, В КАЧЕСТВЕ ОДНОГО ИЗ ВАРИАНТОВ ДЕСЕРТА.
ХЛЕБ И КАРТОФЕЛЬ МЫ НЕ СЧИТАЕМ ДЕЛИКАТЕСАМИ ПОТОМУ, ЧТО ОНИ СРАВНИТЕЛЬНО ДЁШЕВЫ, И ПРИНИМАЕМ ИХ КАК ДОЛЖНОЕ, ЕДИМ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НО ЕСЛИ ОНИ СОСТАВЛЯЮТ ОСНОВУ НАШЕГО РАЦИОНА, РАЗВЕ ИХ НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ПОДЛИННЫМ ДЕЛИКАТЕСОМ? В КОНЦЕ КОНЦОВ, БУТЕРБРОД МОЖНО СДЕЛАТЬ С ЧЕМ УГОДНО, НО БЕЗ ХЛЕБА НЕ ОБОЙТИСЬ! СКАЖИТЕ ЭТО КИТАЙЦУ! И ВЫ СРАЗУ ПОЙМЁТЕ. ВСЁ ЭТО ЛИШЬ ВАШИ ИЛЛЮЗИИ!
ВАМ НАВЯЗАЛИ УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО БЕСПОЛЕЗНАЯ ЕДА ПОЛЕЗНА. ДУМАЮ, ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ РАЗУМНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. ЕСЛИ ВАС УДАЛОСЬ УБЕДИТЬ В ПОЛЬЗЕ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК ЛЕГКО БУДЕТ УВИДЕТЬ ОБРАТНОЕ И ОЦЕНИТЬ НАСТОЯЩУЮ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ — ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ СУМЕЕТЕ ПОБОРОТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ.
ПО СУТИ ДЕЛА, НИКАКИХ УСИЛИЙ ОТ ВАС НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ. ВЫ ИНСТИНКТИВНО ПОНИМАЕТЕ, ЧТО Я ПРАВ. УЗНАВ ИСТИНУ, ВЫ УЖЕ НЕ СМОЖЕТЕ И ВПРЕДЬ ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ.

ВЫ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО НАЧНЁТЕ ДУМАТЬ О СОСТАВЕ ПИЩИ, ПОДВЕРГШЕЙСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ. НАЧНЁТЕ СОМНЕВАТЬСЯ В ПОЛЬЗЕ ТАКОЙ ПИЩИ. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ОБРАБОТКА — ЧТОБЫ ПРИДАТЬ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЕ СНОСНЫЙ ВКУС? ЧТОБЫ ЛИШИТЬ ЕЁ НАТУРАЛЬНОСТИ?

РАССМОТРИМ КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР ПРОДУКТА, КОТОРЫЙ, ПО-ВИДИМОМУ, ВЫЗЫВАЕТ У НАС БОЛЬШЕ РАЗДРАЖЕНИЯ, ЧЕМ КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ: ШОКОЛАД

ШОКОЛАД

ПРАКТИЧЕСКИ ОТ КАЖДОГО ОБЛАДАТЕЛЯ ЛИШНЕГО ВЕСА Я СЛЫШУ: «ОБОЖАЮ ШОКОЛАД! СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТОБЫ Я РАЗЛЮБИЛ ЕГО!» ОНИ ОБОЖАЮТ ШОКОЛАД, А Я ПОЧЕМУ-ТО ДОЛЖЕН ОТУЧАТЬ ИХ ОТ ЛАКОМСТВА. В ОТВЕТ НА ЭТО Я СЛЫШУ, ЧТО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ШОКОЛАДОМ ОНИ СЧИТАЮТ ПРИЧИНОЙ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА. ЕСЛИ ТАК, ПОЧЕМУ ЖЕ МЕНЯ НЕ ПОПРОСИЛИ: «СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ Я МОГ ЕСТЬ СТОЛЬКО ШОКОЛАДА, СКОЛЬКО ЗАХОЧУ, НО НЕ ТОЛСТЕТЬ»? СТРАННО, НО С ТАКОЙ ПРОСЬБОЙ КО МНЕ ЕЩЁ НИ РАЗУ НЕ ОБРАЩАЛИСЬ. КОГДА-ТО У МЕНЯ САМОГО БЫЛИ СЛОЖНОСТИ С ШОКОЛАДОМ. Я ОТКРЫВАЛ КОРОБКУ ШОКОЛАДНОГО АССОРТИ И ВЫБИРАЛ КОНФЕТЫ С МОЕЙ ЛЮБИМОЙ НАЧИНКОЙ.

У ПЕРВОЙ БЫЛ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС. У ВТОРОЙ — ПОХУЖЕ. Я КЛАЛ В РОТ КОНФЕТУ ЗА КОНФЕТОЙ, А ВКУС УХУДШАЛСЯ. Я СЪЕДАЛ НЕ ТОЛЬКО КОНФЕТЫ С МОЕЙ ЛЮБИМОЙ НАЧИНКОЙ, НО И С НАЧИНКОЙ, К КОТОРОЙ БЫЛ РАВНОДУШЕН. И ДАЖЕ КОГДА В КОРОБКЕ ОСТАВАЛИСЬ ТОЛЬКО КОНФЕТЫ С НАЧИНКОЙ, КОТОРУЮ Я НЕ ЛЮБИЛ, Я НЕ УДЕРЖИВАЛСЯ И СЪЕДАЛ И ИХ. УДИВИТЕЛЬНО, НО ДАЖЕ НА ЭТОМ ЭТАПЕ, КОГДА Я УЖЕ ПЕРЕСТАЛ ЛЮБИТЬ КАКАО И ЕГО ЗАПАХ, КОНФЕТЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ МАНИЛИ МЕНЯ. В ЧЁМ ДЕЛО, Я НЕ ПОНИМАЛ. А ТЕПЕРЬ ЗНАЮ.

ПОЭТОМУ ОНИ ТАК ЧАСТО РАЗДРАЖАЮТСЯ. ШОКОЛАД ДЕЛАЮТ ИЗ ПЛОДОВ КАКАО. И НАЛИТОК КАКАО ТОЖЕ. ПОПРОБУЙТЕ НЕСЛАДКОЕ КАКАО — ВКУС У НЕГО СКВЕРНЫЙ (В ОТЛИЧИИ ОТ СВЕЖИХ ПЛОДОВ). А МЫ ПОМНИМ: ЕСЛИ У ЕДЫ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС, ОНА ОПАСНА. ШОКОЛАД СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ:

1. КАКАО, КОТОРОЕ СОДЕРЖИТ ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ЗАВИСИМОСТЬ, НЕПРИЯТНОЕ НА ВКУС, ВРЕДНОЕ ВЕЩЕСТВО ТЕОБРОМИН. ИМЕННО ОНО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС, СЪЕДАТЬ КОНФЕТЫ ОДНУ ЗА ДРУГОЙ.
2. САХАР-РАФИНАД, МАСКИРУЮЩИЙ НЕПРИЯТНЫЙ ПРИВКУС КАКАО.
3. МОЛОКО, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ТЕЛЯТ И ПРИДАЮЩЕЕ ШОКОЛАДУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД.

ВСЕ МЫ ВЫРОСЛИ НА ШОКОЛАДНЫХ БАТОНЧИКАХ — КАК И НАШИ ДЕТИ И ВНУКИ. ПОЭТОМУ У НИХ ПОРТЯТСЯ ЗУБЫ,

ВСЕ ТРИ КОМПОНЕНТА НЕ ПРИНОСЯТ ЧЕЛОВЕКУ АБСОЛЮТНО НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ, А, НАОБОРОТ, ПРИЧИНЯЮТ ВРЕД РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ. ОДНАКО ВСЕ ВМЕСТЕ ОНИ ВНУШАЮТ НАМ, ЧТО МЫ ЕДИМ НЕЧТО УМОПОМРАЧИТЕЛЬНО ВКУСНОЕ И ПИТАТЕЛЬНОЕ. ШОКОЛАД — ХУДШИЙ ИЗ ПРИМЕРОВ ПРОДУКТОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ, И САМЫЙ НАГЛЯДНЫЙ ОБРАЗЕЦ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ. Я СЧИТАЮ, ЧТО У МНОГИХ ЛЮДЕЙ ОТНОШЕНИЯ ТИПА «ЛЮБОВЬ—НЕНАВИСТЬ» С ШОКОЛАДОМ СКЛАДЫВАЮТСЯ ТАК ЖЕ, КАК У КУРИЛЬЩИКОВ С СИГАРЕТАМИ. ИНСТИНКТ ПОДСКАЗЫВАЕТ, ЧТО ПЕРЕД НИМИ ВРЕДНЫЙ ПРОДУКТ. МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ШОКОЛАДА НАСТОЛЬКО СИЛЬНА, ЧТО ПОДАВЛЯЕТ ВОЛЮ? ОТНЮДЬ. ЭТИ ВЕЩЕСТВА ВЫЗЫВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ИХ УПОТРЕБЛЕНИИ. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЕРВОЙ КОНФЕТЫ, И ВАМ НЕ ПОНАДОБИТСЯ СЪЕДАТЬ ВТОРУЮ.

ВЫ СТАЛИ БЫ ЕСТЬ ЭКСКРЕМЕНТЫ, ЕСЛИ БЫ НЕКОЕ ВЕЩЕСТВО ПРИДАВАЛО ИМ ПРИЯТНЫЙ ВКУС И ЗАПАХ, К ТОМУ ЖЕ ЗАСТАВЛЯЛО ВАС УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ В ПИЩУ? ВОЗМОЖНО, СТАЛИ БЫ, ЕСЛИ БЫ НЕ ОСОЗНАВАЛИ, ЧТО ЕДИТЕ ЭКСКРЕМЕНТЫ. НО СТОИТ ВАМ ПОНЯТЬ, ЧТО ПЕРЕД ВАМИ, И НИКАКОЙ ВКУС, ЗАПАХ И НАРКОТИК НЕ ЗАСТАВИТ ВАС ВЗЯТЬ ИХ В РОТ.

ОТ УБЕЖДЕНИЙ, АССОЦИИРУЮЩИХСЯ С ШОКОЛАДОМ, НАДО ОТУЧАТЬСЯ ОСОЗНАННО. ГЛЯДЯ НА ШОКОЛАД, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, КАК ЕГО КОМПОНЕНТЫ – ЗЁРНА КАКАО НАЧИНАЮТ ГНИТЬ, БРОДИТЬ И РАЗЛАГАТЬСЯ, ПО НАУЧНОМУ ИЛИ ОБМАННОМУ – ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ФЕРМЕНТАЦИЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОЙ БАКТЕРИИ, ДРОЖЖЕВЫЕ ГРИБКИ – ДРУГОЕ ИХ НАЗВАНИЕ – ПЛЕСЕНЬ, СМЕШИВАЮТСЯ В ТОШНОТВОРНУЮ ВЯЗКУЮ МАССУ, КОТОРУЮ ПОТОМ СУШАТ И ПРИДАЮТ ЗНАКОМЫЙ ВКУС, ИНАЧЕ ЭТИ ОТХОДЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ПОПРОСТУ ИХ КАЛОВЫЕ МАССЫ, ВАМ ЕСТЬ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ БЫ. И ВСКОРЕ ВЫ БУДЕТЕ УДИВЛЯТЬСЯ ТОМУ, КАК ДОЛГО ВАС ДУРАЧИЛИ. МЫ ВСЕ ЗНАЕМ ХИТРОУМНЫЕ УЛОВКИ КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, КРАСИВО УПАКОВЫВАЮЩИХ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЧТОБЫ ОНИ ВЫГЛЯДЕЛИ ПРИТЯГАТЕЛЬНО. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ПОЛАКОМИЛИСЬ КОРОБКОЙ ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТ, А ПОТОМ УЗНАЛИ, ЧТО ИХ НАЧИНКА СДЕЛАНА ИЗ РАЗМОЛОТЫХ И АРОМАТИЗИРОВАННЫХ ДОХЛЫХ МЫШЕЙ. ВЫ СМОГЛИ БЫ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЭТИМИ СЛАДОСТЯМИ, ЕСЛИ БЫ ЗАРАНЕЕ ЗНАЛИ, ИЗ ЧЕГО ОНИ СДЕЛАНЫ? КОНЕЧНО, НЕТ. НО ПОКА ВЫ НЕ ЗНАЛИ, ЧТО ЖУЁТЕ КОНФЕТЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЫШИНЫХ ТРУПОВ, САХАР МАСКИРОВАЛ БЫ ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ ВКУС, И ВАМ БЫ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ВЫ ИМ НАСЛАЖДАЕТЕСЬ. ТЕОБРОМИН ГОРАЗДО ВРЕДНЕЕ ДОХЛЫХ МЫШЕЙ. ПРОТРИТЕ ГЛАЗА И ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИЗВОДИТЕЛИ ШОКОЛАДА ПРОСТО МАСКИРУЮТ БЕСПОЛЕЗНУЮ ЕДУ ПОД ПОЛЕЗНУЮ. В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, ПОЕДАЯ ШОКОЛАД, ВСПОМНИТЕ ПРО ЕГО НАЧИНКУ – КАЛОВЫЕ МАССЫ БАКТЕРИЙ И ДРОЖЖЕВЫХ ГРИБКОВ.

ШОКОЛАДУ Я ПОСВЯТИЛ ЦЕЛУЮ ГЛАВУ. НО ЭТО ЛИШЬ ОДИН ПРИМЕР УМЕЛОГО ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ С КОММЕРЧЕСКИМИ ЦЕЛЯМИ, СПОСОБНОСТЬ ОДНИХ ЛЮДЕЙ УБЕЖДАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ЧТО ГУБИТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО — ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА. ТАКИХ ВЕЩЕСТВ НАСЧИТЫВАЮТСЯ ТЫСЯЧИ, НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕЧИСЛИТЬ ИХ В ЭТОЙ КНИГЕ ВСЕ ДО ЕДИНОГО. В ЦЕЛОМ ЭТУ ПРОБЛЕМУ ЗАТРАГИВАЕТ ВОСЬМАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ: ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПИЩИ, ПОДВЕРГШЕЙСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ

КАКАО В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРА Я ВЫБРАЛ ПОТОМУ, ЧТО ОН ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОПУЛЯРЕН. ЕГО ЕДЯТ НЕ ТОЛЬКО В ЧИСТОМ ВИДЕ — КАК ШОКОЛАД, НО И ИСПОЛЬЗУЮТ В КАЧЕСТВЕ ИНГРЕДИЕНТА ИЛИ ГЛАЗУРИ ДЛЯ МНОГИХ ДРУГИХ БЛЮД И ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ КАК МИНИМУМ АБСОЛЮТНО БЕСПОЛЕЗНЫ. НО БЛАГОДАРЯ ПРОМЫВАНИЮ МОЗГОВ МЫ СЧИТАЕМ ШОКОЛАД ВКУСНЫМ. ЕСЛИ ХОТИТЕ УЗНАТЬ ИСТИННЫЙ ВКУС ШОКОЛАДА, ПОПРОБУЙТЕ ПОРОШОК ИЛИ ПЕРЕРАБОТАННЫЕ БОБЫ КАКАО БЕЗО ВСЯКИХ ДОБАВОК. В ОТЛИЧИИ ОТ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, ОН ОЧЕНЬ ГОРЕК.

А ТЕПЕРЬ СДЕЛАЕМ КРАТКУЮ ПАУЗУ И ПОСМОТРИМ – К ЧЕМУ МЫ ПРИШЛИ.

МЫ ПОНЯЛИ, КОГДА СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ — КОГДА МЫ ОЩУЩАЕМ ГОЛОД, И КОГДА ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ — КОГДА ГОЛОД ИСЧЕЗАЕТ.
ВДОБАВОК МЫ ИМЕЕМ ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРАВИЛЬНОМ РАСЧЁТЕ ВРЕМЕНИ И КОМБИНИРОВАНИИ.
НО КАКИМ ОБРАЗОМ ПРИСТУПИТЬ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ИЗМЕНЕНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ, ЧТОБЫ ОНИ СООТВЕТСТВОВАЛИ ЭТИМ ПРИНЦИПАМ? КАК УСТАНОВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ?

РЕЖИМ

ХОРОШО ГОРИЛЛАМ — МОЖНО ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ БРОДИТЬ ПО ЛЕСУ, ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПЕРЕКУСЫВАЯ ТРАВОЙ ИЛИ ЛИСТЬЯМИ, А НАМ ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ. НО ЭТО НЕ БЕДА: В НАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, А ГОЛОД УСТРОЕН ТАК, ЧТО БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ МЫ ЕГО ПОЧТИ НЕ ЗАМЕЧАЕМ.
ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО НАМ СВОЙСТВЕННО СТАВИТЬ ВСЁ С НОГ НА ГОЛОВУ.
МЫ ПРИВЫКЛИ ПИТАТЬСЯ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ И КАЖДЫЙ РАЗ ОПУСТОШАТЬ ТАРЕЛКИ.

РЕЖИМ ИЗ-ЗА НАВЯЗАННОГО ВРАЧАМИ СТЕРЕОТИПА, СТАЛ ДЛЯ НАС ДОМИНИРУЮЩИМ ФАКТОРОМ.

РЕЖИМ И ПРИВЫЧКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШ ВЫБОР ПРОДУКТОВ, ОБЪЁМОВ БЛЮД, ИНТЕРВАЛОВ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ. ПО ПРИЧИНАМ, КОТОРЫЕ Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, — ПОТОМУ ЧТО МЫ ЕДИМ СЛИШКОМ МНОГО БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИШИ, КОТОРАЯ НЕ УТОЛЯЕТ ГОЛОД, — ПРИВЫЧНЫЙ РЕЖИМ ОСТАВЛЯЕТ У НАС ЧУВСТВО НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ И ВЕДЁТ К ИЗБЫТОЧНОМУ ВЕСУ.

ЕСЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ ПРОДУКТАМИ, СОЗДАННЫМИ ПРИРОДОЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ЕСТЬ ИХ БЕСКОНТРОЛЬНО И НЕ НАБЕРЁТЕ ВЕС.

ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ **«КУСОЧНИЧАТЬ»** — ТО ЕСТЬ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА ГОЛОДА ВЕСЬ ДЕНЬ ПЕРЕХВАТЫВАТЬ КУСКИ — ВАС, ВЕРОЯТНО, БЕСПОКОИТ, ЧТО И ВПРЕДЬ ЖЕВАТЬ ПРИДЁТСЯ ПОЧТИ ПОСТОЯННО. НАПРАСНО. КОГДА МЫ ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ НА НАСТОЯЩУЮ ЕДУ, ТАКУЮ, КАК ФРУКТЫ, ОНИ УТОЛЯЮТ ГОЛОД И НЕ ВЫЗЫВАЮТ ЖЕЛАНИЯ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЕЩЁ ЧТО-НИБУДЬ СЪЕСТЬ.

НО РАЗВЕ РЕЖИМ И ПРИВЫЧКА НЕ ОДНО И ТО ЖЕ? ОБ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ МЫ УЖЕ ГОВОРИЛИ: ВОПРЕКИ ЗАКОНАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, МЫ БЫЛИ ПРИУЧЕНЫ ПИТАТЬСЯ РОВНО ТРИ РАЗА В ДЕНЬ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ХОТИМ МЫ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ. ДА, ЭТА ЕДА НЕ ОТВЕЧАЛА НАШИМ ПОТРЕБНОСТЯМ. НАОБОРОТ, НАНОСИЛА НАМ УЩЕРБ.

НО В САМОМ РЕЖИМЕ НЕТ НИЧЕГО ПЛОХОГО. РЕЖИМ ЕСТЬ И У ДИКИХ ЖИВОТНЫХ. ОЛЕНИ ЖУЮТ ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ, А ЛЬВЫ ЕДЯТ РАЗ В ДЕНЬ. И ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ, ПОТОМУ ЧТО ИМ ТАК УДОБНЕЕ. К СЧАСТЬЮ, ВЫБОР РЕЖИМА ДОСТУПЕН И НАМ. НО ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ СЛЕДОВАТЬ НАСТАВЛЕНИЯМ ПРОМЫВАТЕЛЕЙ МОЗГОВ И ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ИХ РЕЖИМУ, МЫ СДЕЛАЕМ НАОБОРОТ: БУДЕМ ВЫБИРАТЬ ВИДЫ ПИЩИ, КОЛИЧЕСТВО И ЧАСТОТУ ЕЁ ПРИЁМОВ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ СООТВЕТСТВОВАЛИ НАШИМ ПОТРЕБНОСТЯМ.

ПОМНИТЕ: ГОЛОДОМ НАДО ДОРОЖИТЬ, ПОТОМУ ЧТО ЕДА ОСОБЕННО ПРИЯТНА, КОГДА У НАС ХОРОШИЙ АППЕТИТ. А ОН НЕВОЗМОЖЕН БЕЗ ЧУВСТВА ГОЛОДА. ГОЛОД ЖЕ ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ НЕКОТОРОГО ПЕРИОДА ОТСУТСТВИЯ ЕДЫ. ДУМАЕТЕ, Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ГОЛОДАТЬ? НЕТ! КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, ГОЛОД УСТРОЕН ТАК, ЧТО ВЫ ЕГО ДАЖЕ НЕ БУДЕТЕ ЗАМЕЧАТЬ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ПРИЁМА ПИЩИ — КОНЕЧНО, ЕСЛИ УСТАНОВИТЕ РАЗУМНЫЙ РЕЖИМ. И ТОГДА ВЫ СМОЖЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ПРИЁМОМ ПИЩИ. ЕСЛИ ЖЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОД, НО ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ НЕ МОЖЕТЕ СРАЗУ УТОЛИТЬ ЕГО, НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ: ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ ВАМ НЕ ГРОЗИТ. ДА, У ВАС В НАЧАЛЕ, БУДЕТ УРЧАТЬ В ЖИВОТЕ, НО ЭТО ОЧЕНЬ СКОРО ПРОЙДЁТ. ПОМНИТЕ: ЧЕМ ДОЛЬШЕ ГОЛОД, ТЕМ СИЛЬНЕЕ АППЕТИТ И ТЕМ ПРИЯТНЕЕ СЛЕДУЮЩИЙ ПРИЁМ ПИЩИ.

КАК Я УЖЕ ГОВОРИЛ, ГОЛОД — ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР: УВАЖАЙТЕ ЕГО, ЛЕЛЕЙТЕ, ДОРОЖИТЕ ИМ. Я УБЕЖДЁН, ЧТО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПИТАЮСЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ПОТОМУ, ЧТО ОГРАНИЧИВАЮСЬ ДВУМЯ ПРИЁМАМИ ПИЩИ В СУТКИ. СТРЕМЯСЬ ПЕРЕЙТИ НА БОЖЕСТВЕННЫЙ ОДНОРАЗОВЫЙ ПРИЁМ ПИЩИ – ВЕЧЕРОМ.

Я НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ ВАМ ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ И ВНЕСТИ В РЕЖИМ ВСЕГО ОДНО ИЗМЕНЕНИЕ: НА ЗАВТРАК — ФРУКТЫ И ТОЛЬКО ФРУКТЫ. С ЭТОГО НАДО НАЧИНАТЬ.

НА ЗАВТРАК — ФРУКТЫ И ТОЛЬКО ФРУКТЫ

ЛАКОМЯСЬ НА ЗАВТРАК ФРУКТАМИ, ВЫ СДЕЛАЕТЕ САМЫЙ РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ ИЗ ВСЕХ, КАКИЕ ПОТРЕБУЕТ ОТ ВАС ПРОГРАММА «ЛЁГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

НАМ ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ ПОЕДАНИЕ ФРУКТОВ НА ЗАВТРАК — ВЕДЬ НАС ЗАПРОГРАММИРОВАЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ НА ДЕСЕРТ. НО ЭТО ЛИШЬ ЧАСТЬ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ. ЗАВТРАКАЙТЕ В ТО ВРЕМЯ, КОГДА ЖЕЛУДОК ПУСТ, КОГДА ОРГАНИЗМ ГОТОВ ПРИНЯТЬ АППЕТИТНЫЕ, СОЧНЫЕ, НАСЫЩЕННЫЕ ВОДОЙ, ОСВЕЖАЮЩИЕ, ДАРУЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ И ЗДОРОВЬЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ВИДЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ.

БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО ФРУКТЫ ВКУСНО ЕСТЬ НА ЗАВТРАК, НО ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ПОПЫТОК ОНИ НАЧИНАЮТ ВОСПРИНИМАТЬ ЯИЧНИЦУ, СОСИСКИ И БЕКОН НЕ КАК ТРАДИЦИОННЫЙ АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК, А КАК В ЧИСТОМ ВИДЕ НАГРОМОЖДЕНИЕ НЕПЕРЕВАРИВАЕМОГО ЖИРА!

КОЕ-КТО ПОНАЧАЛУ СЧИТАЕТ, ЧТО ЛИШИТСЯ РАЗНООБРАЗИЯ, ПОЕДАЯ ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК. НО ЭТО ОПАСЕНИЕ БЕЗОСНОВАТЕЛЬНО. И ДАЖЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО ИСТИНЕ. КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, МНОГИЕ ЛЮДИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЕСТЬ НА ЗАВТРАК ОДНУ И ТУ ЖЕ ПИЩУ. ТЕПЕРЬ ЖЕ Я ЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧЕТЫРЕ РАЗНЫХ ВИДА ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД, ИМЕЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ ИХ ИЗ ДЛИННОГО СПИСКА, В КОТОРЫЙ ВХОДЯТ ЯБЛОКИ, ГРУШИ, АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, БАНАНЫ, ДЫНИ, ГРЕЙПФРУТЫ, КЛУБНИКА, МАЛИНА, ЧЕРНИКА, СЛИВЫ, ЧЁРНАЯ И КРАСНАЯ СМОРОДИНА, КРЫЖОВНИК, ЕЖЕВИКА, ВИНОГРАД, АНАНАСЫ, ПЕРСИКИ И АБРИКОСЫ И МНОГИЕ ДРУГИЕ. МИР ФРУКТОВ БЕСКОНЕЧНО РАЗНООБРАЗЕН. В СУПЕРМАРКЕТАХ ТАКЖЕ МОЖНО НАЙТИ ТАКУЮ ЭКЗОТИКУ, КАК МАНГО, АНАНАС, ПАПАЙЯ, АВОКАДО И ЛИЧИ. ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, ЭТИ ФРУКТЫ ДАЮТ БЕСЧИСЛЕННОЕ МНОЖЕСТВО КОМБИНАЦИЙ И ЛЕГКО РЕШАЮТ ПРОБЛЕМУ РАЗНООБРАЗИЯ. МОЖНО ЕСТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ИЛИ ДЕЛАТЬ ИЗ НИХ ФРУКТОВЫЕ СМЕСИ, СКОЛЬКО ДУШЕ УГОДНО РАЗ,И ПРИ ЭТОМ НЕ НАБИРАТЬ ВЕС!

ПОДЧЁРКИВАЮ: Я НЕ ПРИЗЫВАЮ ВАС ЕСТЬ ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ДО КОНЦА ЖИЗНИ. В ОТПУСКЕ Я ИНОГДА ЗАВТРАКАЮ ОВСЯНОЙ КАШЕЙ С СУХОФРУКТАМИ — ОБЫЧНО ТАМ, ГДЕ ТРУДНО ДОСТАТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ. НО ЭТО НЕ БЕДА. КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНИЛ, ТАКИЕ ОТСТУПЛЕНИЯ ОТ ПРОГРАММЫ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ЛИМИТОМ БЕСПОЛЕЗНОГО. А КАК БЫТЬ С ДРУГИМИ ПРИЁМАМИ ПИЩИ?

А КАК БЫТЬ С ДРУГИМИ ПРИЁМАМИ ПИЩИ?

Я ПОРЕКОМЕНДОВАЛ БЫ ВАМ ДАЖЕ НЕ ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ ДРУГИЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ, ПОКА ВЫ НЕ ПРИВЫКНЕТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗАВТРАКАТЬ ФРУКТАМИ ИЛИ ПИТЬ ФРУКТОВЫЕ СМЕСИ.

ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ТРЕБУЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ. ЕСЛИ ВЫ ПОПЫТАЕТЕСЬ НАЧАТЬ БЕГАТЬ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАУЧИТЕСЬ ХОДИТЬ, У ВАС НЕ ПОЛУЧИТСЯ НИ ТО, НИ ДРУГОЕ. И ДАЖЕ ИЗМЕНЕНИЯ К ЛУЧШЕМУ, ТАКИЕ, КАК НОВАЯ РАБОТА ИЛИ НОВАЯ МАШИНА, СОПРОВОЖДАЮТСЯ КРАТКИМ ПЕРИОДОМ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ.

КАК И В СЛУЧАЕ С КУРЕНИЕМ, ЕДИНСТВЕННАЯ ИСТИННАЯ ПРОБЛЕМА — НЕОБХОДИМОСТЬ БОРОТЬСЯ С ДЛИТЕЛЬНЫМ ПРОМЫВАНИЕМ МОЗГОВ. НО В ОСТАЛЬНОМ НАШ ПРОЦЕСС НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ. МЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕМ ПОТРЕБНОСТИ В КУРЕНИИ, И ПОТОМУ ПРОСТО ПЕРЕСТАЁМ КУРИТЬ. НО ПРЕКРАТИТЬ ПИТАТЬСЯ, МЫ НЕ МОЖЕМ, ДА И ЗАЧЕМ НАМ ЭТО? ПИТАНИЕ — И НЕОБХОДИМОСТЬ, И УДОВОЛЬСТВИЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. КУРИЛЬЩИКАМ СРАВНИТЕЛЬНО ЛЕГКО СМЕНИТЬ МАРКУ СИГАРЕТ. ПОНАЧАЛУ СИГАРЕТЫ НОВОЙ МАРКИ КАЖУТСЯ НЕПРИВЫЧНЫМИ, А ПОТОМ СТАНОВЯТСЯ ЛЮБИМЫМИ. ВСЁ, ЧТО ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ, — ПОСТЕПЕННО ВВОДИТЬ В РАЦИОН НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ПОМНИТЕ: ЧЕМ ПОЛЕЗНЕЕ — ТЕМ ВКУСНЕЕ. И ВСКОРЕ ОНИ СТАНУТ ВАШИМИ ЛЮБИМЫМ.

ЕЩЁ ОДНО ДОСТОИНСТВО «ПРОСТОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» В ТОМ, ЧТО ОН НЕ ТРЕБУЕТ СПЕШКИ. ВОТ ОДИННАДЦАТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ:

НЕ СОЗДАВАЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

УСКОРЯТЬ ЭТУ ПРОГРАММУ НЕНУЖНО. ОНА УЖЕ РЕШАЕТСЯ. ПРОБЛЕМУ ЛИШНЕГО ВЕСА ВЫ РАЗРЕШИЛИ УЖЕ ТОГДА, КОГДА ВЗЯЛИСЬ ЗА «ЛЁГКИЙ СПОСОБ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС».

ЕСЛИ ВЫ СЛЕДОВАЛИ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, ПРОБЛЕМА НАЧАЛА РЕШАТЬСЯ, КАК ТОЛЬКО ВЫ ПРИСТУПИЛИ К ЧТЕНИЮ ЭТОЙ КНИГИ. ВАМ НЕЗАЧЕМ ЖДАТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ИДЕАЛЬНОГО ВЕСА.

УЛУЧШЕНИЕ НАСТУПИЛО СРАЗУ.

ЕСЛИ ВАМ ПРИШЛОСЬ ВНЕСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРИСПОСОБИЛИСЬ ЕСТЬ ФРУКТЫ НА ЗАВТРАК, ЕСЛИ ВЫ ВТАЙНЕ ВСЁ ЕЩЁ ЖАЖДЕТЕ ЯИЧНИЦЫ С БЕКОНОМ, ВЫ ПОХОЖИ НА ТЕХ КУРИЛЬЩИКОВ, КОТОРЫЕ ВОЛЕВЫМ МЕТОДОМ БРОСАЮТ КУРИТЬ И ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ МЕЧТАЮТ О СИГАРЕТЕ. ЛЮБЫЕ ДАЛЬНЕЙШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ ТОЛЬКО УСУГУБЯТ ПОЛОЖЕНИЕ. ОНИ ОКАЖУТ ТО ЖЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, ЧТО И ДИЕТА. ПОЭТОМУ СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

И ВЫ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ НА ЗАВТРАК ФРУКТОВ И ТОЛЬКО ФРУКТОВ ПОНАЧАЛУ КАЗАВШЕЕСЯ СТРАННЫМ, СТАНЕТ ДЛЯ ВАС ОБЫЧНЫМ, КОНЕЧНО, ЕСЛИ ВЫ БОРЕТЕСЬ С ПРОМЫВАНИЕМ МОЗГОВ И УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВЫ УДИВИТЕСЬ ТОМУ, КАК МОЖНО ЕСТЬ НА ЗАВТРАК ЕЩЁ ЧТО-НИБУДЬ, КРОМЕ ФРУКТОВ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, У ВАС ПОЯВИТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОСОЗНАТЬ, ЧТО МЕТОД НЕ ТОЛЬКО ИМЕЕТ СМЫСЛ — ОН ДЕЙСТВУЕТ!

В ЭТОТ ЖЕ ПЕРИОД У ВАС БУДЕТ ШАНС ПРИМЕНИТЬ МЕТОДЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ПРОМЫВАНИЮ МОЗГОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПИЩЕ, ПОДВЕРГШЕЙСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ (ШОКОЛАДУ, МОЛОЧНЫМ ПРОДУКТАМ, МЯСУ), И ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ ДРУГИЕ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. К ТОМУ ВРЕМЕНИ ВЫ УЖЕ БУДЕТЕ СТРЕМИТЬСЯ К НИМ,ТАК КАК ОНИ ЗАМЕТНО УЛУЧШАТ ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ И ВАМ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К СТАРЫМ ПРИВЫЧКАМ. НО ДАЖЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ СПЕШИТЬ НЕ НАДО. ВЫ САМИ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО ВЫ В СОСТОЯНИИ УДЕРЖАТЬСЯ. КОГДА ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ И НЕКРАСИВЫЕ БУГРЫ ЖИРА НАЧНУТ ИСЧЕЗАТЬ, У ВАС ПРИБАВИТСЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ, И ВЫ ВСЁ ЧАЩЕ БУДЕТЕ УБЕЖДАТЬСЯ, ЧТО ВАШИМИ ЛЮБИМЫМИ СТАЛИ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВОДЫ, А ПРОДУКТЫ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКИ ВЫ СТАНЕТЕ СЧИТАТЬ БЕСПОЛЕЗНЫМИ.

ВОЗМОЖНО, ВЫ РАЗОЧАРУЕТЕСЬ, УЗНАВ, ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ РЕЦЕПТОВ. ВСЕ, КТО СЛЫШАЛ О НЕЙ, ИНТЕРЕСОВАЛИСЬ: РАЗВЕ МОЖНО ПИСАТЬ КНИГУ О ПИТАНИИ И НЕ ВКЛЮЧИТЬ В НЕЁ НИ ЕДИНОГО РЕЦЕПТА? МОЯ ЛОГИКА СОГЛАШАЕТСЯ С ВАМИ, НО ИНСТИНКТ СЧИТАЕТ, ЧТО МОЖНО. ДУМАЮ, ПРИЧИНА В СЛЕДУЮЩЕМ: В КАЖДОЙ КНИГЕ О ПИТАНИИ, КОТОРУЮ Я ЧИТАЛ, СОДЕРЖАЛИСЬ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТОЛЬКО РАЗОЧАРОВАНИЕ. У МЕНЯ ВОЗНИКАЛО ЧУВСТВО, ЧТО Я СИЖУ НА ДИЕТЕ И СТРАДАЮ ОТ ОБДЕЛЁННОСТИ. НО «ЛЁГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» ПОДОБНЫХ ЧУВСТВ НЕ ВЫЗЫВАЕТ.

В СУЩНОСТИ, ДЕЛАТЬ ПОДОБНЫЕ ОТКРЫТИЯ ПРИЯТНЕЕ САМОМУ: ТАК Я ОБНАРУЖИЛ, ЧТО ХЛОПЬЯ С ЧИСТЫМ АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ ВКУСНЕЕ, ЧЕМ С МОЛОКОМ, И САХАР ДОБАВЛЯТЬ В НИХ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. Я С РАДОСТЬЮ УБЕДИЛСЯ, ЧТО МОЁ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО, ЖАРКОЕ ИЗ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ, ИМЕЕТ ПРЕКРАСНЫЙ ВКУС ДАЖЕ БЕЗ МЯСА, А БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОШКОМ ВКУСНЕЕ БЕЗ БАРАНЬИХ ОТБИВНЫХ.

ДУМАЮ, ПОРА ПЕРЕЙТИ К ВОПРОСУ, КОТОРЫЙ КОГДА-ТО БЕСПОКОИЛ МЕНЯ И, ДОЛЖНО БЫТЬ, ТРЕВОЖИТ ВАС: НАДО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

НАДО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ: «В КОНЦЕ КОНЦОВ Я СТАНУ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ? Я НИЧЕГО НЕ ИМЕЮ ПРОТИВ СОХРАННОСТИ ЖИВОТНЫХ, НО ПРИ МЫСЛИ, ЧТО МНЕ БУДЕТ ЗАПРЕЩЕНО ЕСТЬ МЯСО, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОБДЕЛЁННЫМ. ЭТО ПОНЯТНО, ВЕДЬ ОДИН ИЗ ПЛЮСОВ ПРОГРАММЫ — ВОЗМОЖНОСТЬ ЕСТЬ ВСЁ ЧТО УГОДНО»

МНЕ ЗНАКОМО ЭТО ОЩУЩЕНИЕ. МОИ СОБСТВЕННЫЕ ВКУСЫ ПОСТЕПЕННО ИЗМЕНИЛИСЬ И ПРОДОЛЖАЮТ МЕНЯТЬСЯ.

НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ НАЗАД Я НЕ ЛЮБИЛ АВОКАДО. ТЕПЕРЬ ЖЕ МОЁ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО —АВОКАДО С ПОМИДОРОМ, ОГУРЦОМ И ЛАТУКОМ. СУТЬ В СЛЕДУЮЩЕМ: ТОЛЬКО СТАВ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ ОСОЗНАНО, ПОНЯВ, ЧТО ВАМ ЭТО НРАВИТСЯ, ВЫ БУДЕТЕ ЕСТЬ СВОИ САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА!

БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ Я ОТНОСИЛСЯ К ВЕГЕТАРИАНЦАМ ПОЧТИ ТАК ЖЕ, КАК К ТРЕЗВЕННИКАМ. Я ВОСХИЩАЛСЯ ИХ ВЫСОКИМИ НРАВСТВЕННЫМИ ПРИНЦИПАМИ И ПОСТУПКАМИ, НО, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ОНИ БЫЛИ СЛИШКОМ УЖ ПРАВИЛЬНЫМИ. И ПОТОМУ ИСПЫТАЛ ШОК, УЗНАВ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ КУРЯТ И НЕ ПЬЮТ, ДЕЛАЮТ ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО ЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ — ИМ ПРОСТО НРАВИТСЯ НЕ КУРИТЬ И НЕ ПИТЬ.

Я ВОСХИЩАЛСЯ ПРИНЦИПАМИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ, КОТОРЫЕ СЧИТАЛИ СЕБЯ НЕ ВПРАВЕ УБИВАТЬ ЖИВОТНЫХ, ТЕМ БОЛЕЕ ПРИ НАЛИЧИИ ДРУГОЙ ПИЩИ. НО ОГРОМНЫМ ПОТРЯСЕНИЕМ ДЛЯ МЕНЯ СТАЛО ОТКРЫТИЕ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ РУКОВОДСТВУЕТСЯ ОТНЮДЬ НЕ ЭТИКОЙ: ПРОСТО, ПО ИХ МНЕНИЮ,ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАЦИОН ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОСЛЕ ЕДЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НАМНОГО ПРИЯТНЕЕ.

ЕЩЁ ОДИН ПЛЮС «ЛЁГКОГО СПОСОБА» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО НЕЗАЧЕМ ТВЕРДИТЬ: «МНЕ ЗАПРЕЩЕНО ЕСТЬ ШОКОЛАД, МОЛОКО, МОРОЖЕНОЕ, СТЕЙКИ, СЫР» И ТАК ДАЛЕЕ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫЙ ЛИМИТ БЕСПОЛЕЗНОГО. ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО — ТВЁРДЫЙ ОБЪЕКТ, НО СОСТОИТ НА **70%** ИЗ ВОДЫ. ВАША ЦЕЛЬ — ПОСТЕПЕННО МЕНЯТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ, ЧТОБЫ БЕСПОЛЕЗНАЯ ЕДА СТАНОВИЛАСЬ ИСКЛЮЧЕНИЕМ, А НЕ ПРАВИЛОМ. СНАЧАЛА ЗАМЕНИТЕ **30%** ПРИЁМА ПИЩИ НА ПОЛЕЗНУЮ – ЭТО ЗАВТРАК. ЗАТЕМ ДОБАВЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ К БЛЮДАМ ИЗ БЕСПОЛЕЗНОЙ.

КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ — ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ МЕНЕЕ **70%** ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ СОСТАВЛЯЛИ СВЕЖИЕ, НАСЫЩЕННЫЕ ВОДОЙ ФРУКТЫ И ОВОЩИ. ПРИ УСЛОВИИ РАЗУМНЫХ КОМБИНАЦИЙ МОЖНО ЕСТЬ БУКВАЛЬНО ВСЁ, ЧТО ЗАХОТИТЕ, И ИЗБЕГАТЬ ЛИШНЕГО ВЕСА.

ВИДИМО, ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО **70%** — ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЦИФРА. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕТ. ВЫ ДАЖЕ СО ВРЕМЕНЕМ СФОРМИРОВАВ ПОЛЕЗНУЮ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА, САМИ ПЕРЕЙДЁТЕ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ. НАПРИМЕР - УТРОМ СОКИ ИЛИ ФРУКТЫ ИЛИ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ. А НА ОБЕД САЛАТЫ СО ВСЕМ ЧТО ЗАХОТИТЕ.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ СКОРО ВЫЯСНИТСЯ, ЧТО ВАШЕ ГЛАВНОЕ БЛЮДО НА ОБЕД СОСТОИТ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ ИЗ ОВОЩЕЙ.ОСТАЁТСЯ УБЕДИТЬСЯ, НЕ ПРОШЛИ ЛИ ОВОЩИ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ, УБИВАЮЩУЮ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ИСПАРЯЮЩУЮ ВОДУ. В НАЧАЛЕ – ХОРОШЕЕ РЕШЕНИЕ, ПЕРЕЙТИ НА СЛЕГКА ОБЖАРЕННЫЕ, КАК В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ, ПАРОВЫЕ ОВОЩИ – НАПРИМЕР БРОККОЛИ, ЦВЕТНАЯ ИЛИ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ОЧЕНЬ ВКУСНО ПОЛУЧАЮТСЯ ПРИ ОДНОМИНУТНОМ ОБЖАРИВАНИИ НА СКОВОРОДЕ ПОД КРЫШКОЙ.

СТАРАЯСЬ ПОБОРОТЬ ВЛИЯНИЕ ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ, ВЫ ТАКЖЕ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ИСЧЕЗАЮТ, ЗДОРОВЬЕ УЛУЧШАЕТСЯ, БОДРОСТЬ ВОЗРАСТАЕТ, А ЖЕЛАНИЕ ЕСТЬ БЕСПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ ПРОХОДИТ.

Я УЖЕ НЕ ПЬЮ МОЛОКО, ЧАЙ И КОФЕ, НЕ ЕМ СЛАДОСТИ, ДЕСЕРТЫ, ШОКОЛАД, ТОРТЫ, ПЕЧЕНЬЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – КРОМЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, КОТОРОЕ, ВПРОЧЕМ, МОЖНО ЗАМЕНИТЬ КОКОСОВЫМ. У МЕНЯ НЕ ВОЗНИКАЕТ НИ ПОТРЕБНОСТИ, НИ ЖЕЛАНИЯ ПОТРЕБЛЯТЬ САХАР, Я ПРОСТО ЗАМЕНИЛ ЕГО МЁДОМ.

ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛИ СОЗНАТЕЛЬНЫХ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ С МОЕЙ СТОРОНЫ. НАПРОТИВ, Я ОЩУТИЛ ЧУДЕСНОЕ ЧУВСТВО ЗАЩИЩЁННОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕНИЯ, ЗНАЯ, ЧТО СЪЕДАЕМАЯ ПИЩА НЕ УВЕЛИЧИТ МОЙ ВЕС, БУДЕТ ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАТЬСЯ И ЗАМЕНЯТЬСЯ ДРУГОЙ, ЕЩЁ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНОЙ. Я ОБНАРУЖИЛ, ЧТО ПОСТЕПЕННО УТРАТИЛ ВСЮ ЛЮБОВЬ К БЕСПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕ И ЖЕЛАНИЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ ОБРАТНО В СТАРОСТЬ!

ЛИМИТОМ БЕСПОЛЕЗНОГО Я ПОЛЬЗУЮСЬ ДО СИХ ПОР. МЕНЯ УЖЕ НЕ ТЯНЕТ НИ К МОЛОКУ, НИ К МЯСУ, НО ИНОГДА, Я МОГУ СЪЕСТЬ МЯСО ИЛИ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, НО ЛИШЬ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА У МЕНЯ НЕТ ВЫБОРА, НАПРИМЕР В ГОСТЯХ.
Я НЕ ПРОСТО ОСОЗНАЛ, ЧТО НАША ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НЕ В СОСТОЯНИИ СПРАВИТЬСЯ С МЯСОМ: ПОСТОЯННЫЕ СООБЩЕНИЯ О ТАКИХ БОЛЕЗНЯХ, КАК КОРОВЬЕ БЕШЕНСТВО, СВИНОЙ ИЛИ ПТИЧИЙ ГРИБ, ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТЕРОИДОВ, ГОРМОНОВ, А ТАКЖЕ ВКУСОВЫХ ДОБАВКАХ, ПОМОГЛИ МНЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЯСА.
ЕДИНСТВЕННЫМ СОЗНАТЕЛЬНЫМ УСИЛИЕМ, КОТОРОЕ Я ПРЕДПРИНЯЛ, БЫЛ ПЕРЕХОД НА ФРУКТЫ ЗА ЗАВТРАКОМ. И ДАЖЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ МНОГО СИЛ МНЕ НЕ ПОНАДОБИЛОСЬ.
ЖАЛЕЮ ЛИШЬ О ТОМ, ЧТО МЕНЯ НЕ ПЕРЕВЕЛИ НА ФРУКТЫ В ДЕТСТВЕ, В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ, КАК ОТЛУЧИЛИ ОТ ГРУДИ! А ТЕПЕРЬ ПОДВЕДЁМ ИТОГИ И РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ЕДЯТ, КОГДА ОНИ ГОЛОДНЫ, И ПЕРЕСТАЮТ ЕСТЬ, КОГДА ИСЧЕЗАЕТ ГОЛОД.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА ЕДЯТ ПО ПРИВЫЧКЕ, ПО РАСПИСАНИЮ, ПО ПРИНУЖДЕНИЮ ИЛИ ОТ СКУКИ, КОГДА ИХ УБЕДИЛИ, ЧТО ЕСТЬ РАДИ САМОГО ПРОЦЕССА ЕДЫ, НАПРИМЕР В РЕСТОРАНЕ — ИЗЫСКАННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

ИСПРАВИТЬ ЭТИ ОШИБКИ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ НЕСКОЛЬКИХ ПОЗИТИВНЫХ ШАГОВ. ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ ПИТАНИЯ — ОБЕСПЕЧИТЬ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ ТОПЛИВОМ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ, ЗДОРОВУЮ И ЭНЕРГИЧНУЮ ЖИЗНЬ. ПОМНИТЕ, ЧТО НАШ ТВОРЕЦ НАМЕРЕННО СДЕЛАЛ ПРИЯТНЫМ УТОЛЕНИЕ ГОЛОДА, ДАЛ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОЦЕССОМ ПИТАНИЯ, ИСПЫТЫВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

ТАКЖЕ ПОМНИТЕ, ЧТО НУЖНО РАДОВАТЬСЯ ЕДЕ ФИЗИЧЕСКИ И ДУШЕВНО, ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ ГОЛОДЕН.

ГОЛОД — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ МЫ ПОЛУЧАЕМ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЕДЫ. ПОСТРОЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ПИЩУ, КОГДА ПРОГОЛОДАЕТЕСЬ, И НЕ ЗАГЛУШАЙТЕ ДРАГОЦЕННЫЙ ГОЛОД ПЕРЕКУСАМИ.

ПОСТОЯННО ПОМНИТЕ, ЧТО БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ ГОЛОД НЕ УТОЛИТЬ. ЛЁГКИЙ СПОСОБ ПРЕКРАТИТЬ ПИТАТЬСЯ БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ — ПЕРЕСТАТЬ ПОКУПАТЬ ЕЁ.

ОБЫЧАЙ ДОВЕРХУ НАПОЛНЯТЬ ТАРЕЛКИ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ГОСТЕЙ СУЩЕСТВУЕТ И ПО СЕЙ ДЕНЬ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЖЕЛАНИЯ ЕДОКОВ. В НЕКОТОРЫХ ДОМАХ ПРИНЯТО ПРЕДЛАГАТЬ ГОСТЯМ НА ВЫБОР ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ДЕСЕРТЫ И ОБИЖАТЬСЯ В СЛУЧАЕ ОТКАЗА. КАЖДЫЙ ХОЗЯИН, У КОТОРОГО СОБИРАЕТСЯ КОМПАНИЯ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, СЧИТАЕТ СВОИМ ДОЛГОМ ПРЕВЗОЙТИ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ. ПАРАДОКС, НО НА ТАКИХ СБОРИЩАХ ГОВОРЯТ В ОСНОВНОМ О ЖЕЛАНИИ СБРОСИТЬ ВЕС. НЕСОМНЕННО, В ГОЛОДНЫЕ ВРЕМЕНА ОБИЛИЕ ЕДЫ ДОСТАВЛЯЛО РАДОСТЬ.

НО ВРЕМЕНА ИЗМЕНИЛИСЬ. У БОЛЬШИНСТВА ЖИТЕЛЕЙ СЕЙЧАС ДРУГАЯ ПРОБЛЕМА — ПЕРЕЕДАНИЕ. НЕ МЕНЕЕ ГЛУПО НАВЯЗЫВАТЬ ЛЮДЯМ БОЛЬШЕ ЕДЫ, ЧЕМ ОНИ МОГУТ СЪЕСТЬ.

ПОМНИТЕ: ВАШИ РОДНЫЕ И ДРУЗЬЯ, ТАК ЖЕ, КАК И ВЫ, СТРЕМЯТСЯ К ЗДОРОВЬЮ И НАСЫЩЕННОЙ ЖИЗНИ. ОНИ ОЦЕНЯТ ВАШУ ПОПЫТКУ ПОМОЧЬ ИМ. ЕСЛИ В ВАШЕМ КРУГУ ДРУЗЕЙ БЫТУЮТ УСТАРЕВШИЕ ПРАВИЛА, ПОГОВОРИТЕ С НИМИ, ПОПРОБУЙТЕ ИЗМЕНИТЬ ИХ ВЗГЛЯДЫ, ДОКАЗАТЬ, ЧТО ХОРОШИЙ ХОЗЯИН — НЕ ТОТ, КТО ЗАВАЛИВАЕТ СТОЛ РАЗНООБРАЗНОЙ, НО БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ, А ТОТ, КТО ПРЕДЛАГАЕТ ЗДОРОВУЮ, ПИТАТЕЛЬНУЮ, ПОЛЕЗНУЮ, НАСЫЩАЮЩУЮ И ВКУСНУЮ ПИЩУ.

ЕСЛИ ВАША ТАРЕЛКА ПЕРЕГРУЖЕНА ЛИБО ВАМИ, ЛИБО КЕМ-ТО ДРУГИМ, НЕ СЧИТАЙТЕ СВОЕЙ ОБЯЗАННОСТЬЮ СЪЕСТЬ ВСЁ ДО ПОСЛЕДНЕЙ КРОШКИ, ЧТОБЫ НЕ ОБИДЕТЬ ХОЗЯИНА. ЛИЧНО МЕНЯ РАЗДРАЖАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ОСТАВЛЯТЬ ЕДУ НА ТАРЕЛКЕ, НО, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, Я ЗАДАЮ СЕБЕ ВОПРОС: «А ТЕБЕ ПРАВДА НРАВИТСЯ?» И ЕСЛИ ОТВЕЧАЮ ОТРИЦАТЕЛЬНО, ПРЕКРАЩАЮ ЕСТЬ.

ПОМНИТЕ: ЧЕМ МЕНЬШЕ ВЫ СЪЕЛИ ВО ВРЕМЯ ОДНОГО ПРИЁМА ПИЩИ, ТЕМ ПРИЯТНЕЕ БУДЕТ СЛЕДУЮЩИЙ.

ИЗБЕГАЙТЕ «ОРЕХОВЫХ КАПКАНОВ» — ТАК Я ПРОЗВАЛ ДОСАДНЫЙ ОБЫЧАЙ, КОТОРОГО ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ НЕКОТОРЫЕ ИЗ МОИХ ДРУЗЕЙ И КОЕ-ГДЕ В РЕСТОРАНАХ. НЕ УСПЕЕШЬ ВОЙТИ, ТЕБЕ ВРУЧАЮТ ВАЗОЧКУ С АРАХИСОМ, ЧИПСАМИ ИЛИ ДРУГИМИ МЕЛКИМИ ЗАКУСКАМИ.

ЭТИ ЛЮДИ ПОСТУПАЮТ ЖЕСТОКО ПОД ВИДОМ ДОБРОТЫ. ОНИ ПОДВЕРГАЮТ ВАС ИСКУШЕНИЮ. ЕСЛИ ВЫ СПОСОБНЫ УСТОЯТЬ — ПРЕКРАСНО, НО ЧАЩЕ ДОСТАТОЧНО СЪЕСТЬ ВСЕГО ОДИН ОРЕШЕК, ЧТОБЫ НЕЗАМЕТНО ДЛЯ СЕБЯ ОПУСТОШИТЬ ВСЮ ПОСУДИНУ.

ВЫ ПОРТИТЕ СВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ АППЕТИТ, А ПОТОМ ГАДАЕТЕ, ПОЧЕМУ ОСНОВНОЕ БЛЮДО ПОКАЗАЛОСЬ ВАМ ТАКИМ НЕВКУСНЫМ. МНЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ СИЛЫ ВОЛИ, ЧТОБЫ НЕ СЪЕСТЬ НИ ЕДИНОГО ОРЕШКА ИЛИ ЧИПСА. ВЫ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ НЕ МОЖЕТЕ, КАКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДОСТАВЛЯЕТ МЫСЛЬ О ТОМ, ЧТО Я НЕ СЪЕМ НИ ОДНОГО ОРЕШКА, А ЗНАЧИТ, ИЗБАВЛЮСЬ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ОПУСТОШАТЬ ВСЮ ВАЗОЧКУ. ЗАБАВНО ПРИ ЭТОМ НАБЛЮДАТЬ ЗА БЕДНЯГАМИ, КОТОРЫЕ ЗАБРАСЫВАЮТ В СВОИ ПОМОЙНЫЕ ВЁДРА ОДНУ ПРИГОРШНЮ ЗА ДРУГОЙ. ДРУЗЬЯМ И ХОЗЯЕВАМ РЕСТОРАНОВ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ, ЧТО ОНИ ОКАЗЫВАЮТ СВОИМ ГОСТЯМ И КЛИЕНТАМ МЕДВЕЖЬЮ УСЛУГУ.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПРОДУКТОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКЕ. ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ ВКУС ПРОДУКТА, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС, ЧТО ИМЕННО ВАМ В НЁМ НРАВИТСЯ.

ЕСЛИ ЭТО СЛАДКИЙ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ДЕСЕРТ ИЛИ МЯСО ПОД СЛАДКИМ СОУСОМ, СПРОСИТЕ СЕБЯ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ — ВКУС ОСНОВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ИЛИ СЛАДОСТЬ САХАРА. ЕСЛИ ВТОРОЕ, ЗНАЧИТ, ВЫ СЕБЯ ОБМАНЫВАЕТЕ. Я ЗНАЮ НЕМАЛО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ НИКАКИМИ СИЛАМИ НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВИТЬ ВЫПИТЬ ПОЛСТАКАНА СЛИВОК И ПОЛСТАКАНА ЧИСТОГО ВИСКИ, НО СТОИТ СМЕШАТЬ ЭТИ ДВА НАПИТКА, И ОНИ ОПУСТОШАЮТ ОДИН БОКАЛ ЗНАМЕНИТОГО ЛИКЁРА ЗА ДРУГИМ.

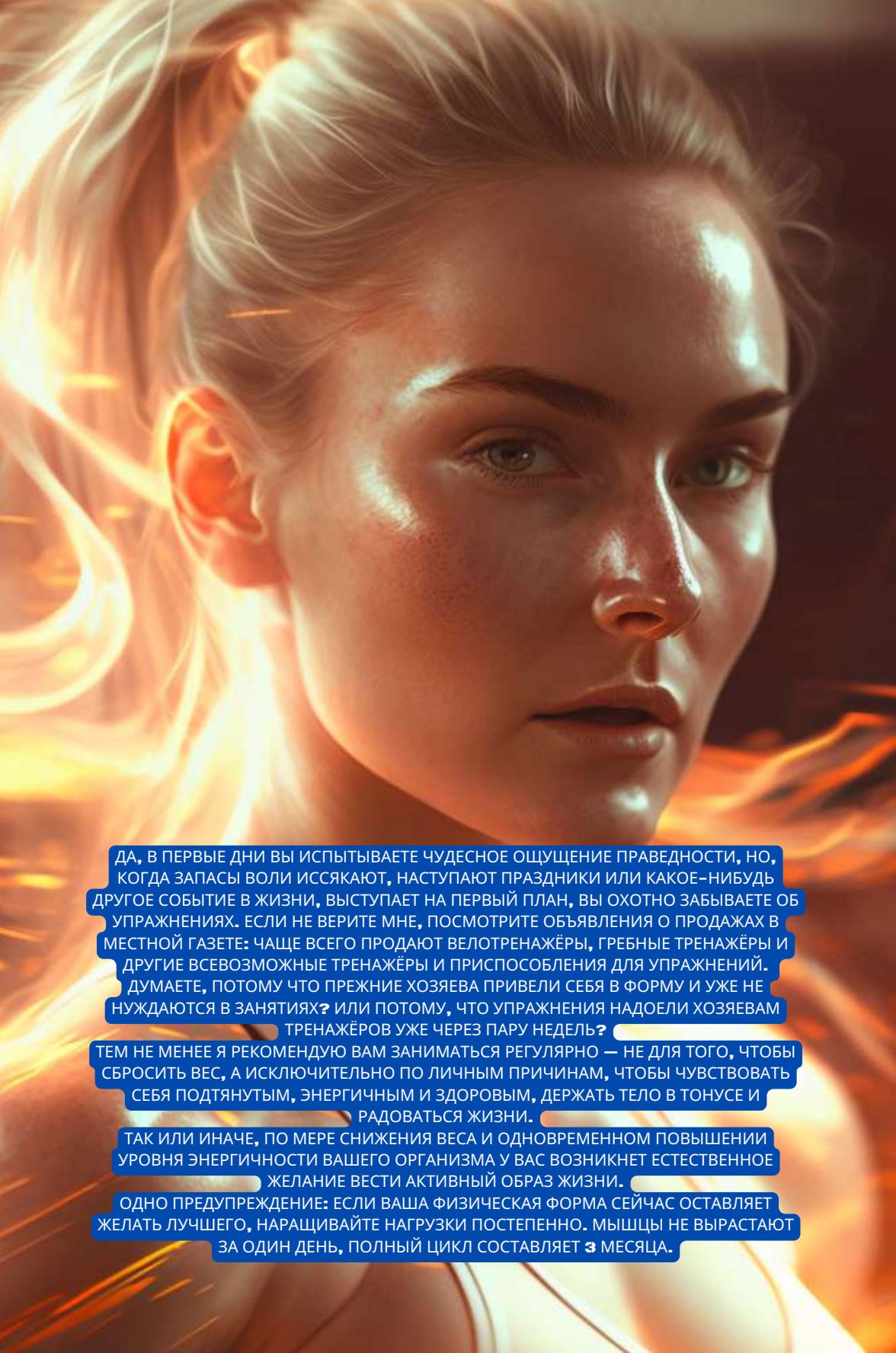
НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПРОМЫВАНИЮ МОЗГОВ ИЛИ СОБСТВЕННЫМ ВКУСОВЫМ РЕЦЕПТОРАМ. ПОМНИТЕ: САМАЯ ВКУСНАЯ ЕДА — ТА, ЧТО СОДЕРЖИТ МНОГО ВОДЫ, СТАРАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ ПИЩУ.

И ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАВЕРШИТЬ КНИГУ, Я ОБЕЩАЛ ПОГОВОРИТЬ О ПРЕДМЕТЕ, КОТОРЫЙ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К РЕГУЛЯЦИИ ВЕСА. ОН ЗАНИМАЕТ СОВЕРШЕННО ОБОСОБЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В МОЕЙ КНИГЕ И ПРИСУТСТВУЕТ В НЕЙ ПОТОМУ, ЧТО НЕОБХОДИМ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ, ЗДОРОВОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ: ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

БОЛЬШИНСТВО СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ДИЕТАМ НАСТАИВАЮТ НА ТОМ, ЧТО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ НЕОБХОДИМА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА. ЗВУЧИТ ЛОГИЧНО, НО КАК Я УЖЕ ОБЪЯСНЯЛ, ВАМ НЕЗАЧЕМ УВЕЛИЧИВАТЬ ИЛИ УМЕНЬШАТЬ ВЕС МАШИНЫ, СЖИГАЯ БОЛЬШЕ ТОПЛИВА ИЛИ ПОДЛИВАЯ ЕГО — ЭТИМ МЫ ПРОСТО ИЗМЕНЯЕМ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ПОСЕЩЕНИЕМ БЕНЗОКОЛОНОК. ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ГОЛОД И ЖАЖДА УСИЛИВАЮТСЯ, В ИТОГЕ ВЫ ПЬЁТЕ И ЕДИТЕ БОЛЬШЕ.

ЧЕРЕПАХИ И УЛИТКИ НИКОГДА НЕ СПЕШАТ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА НЕ СТРАДАЮТ. ЛЮДИ И ОДОМАШНЕННЫЕ ИМИ ЖИВОТНЫЕ — ЕДИНСТВЕННЫЕ СУЩЕСТВА, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ТОЛЬКО РАДИ НАГРУЗОК, А ЗНАЧИТ ДОЛГОЙ, ЭНЕРГИЧНОЙ, МОЛОДОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ. ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС, ВЫ НЕ ТОЛЬКО НЕ ДОСТИГАЕТЕ ЦЕЛИ, НО И ПОЛУЧАЕТЕ ТОТ ЖЕ ЭФФЕКТ, ЧТО И ВО ВРЕМЯ ДИЕТ. УПРАЖНЕНИЯ ВЫ ВОСПРИНИМАЕТЕ КАК ФОРМУ НАКАЗАНИЯ, ВАМ ТРЕБУЕТСЯ СИЛА ВОЛИ И ДИСЦИПЛИНА, ЧТОБЫ НЕ БРОСИТЬ ИХ.



ДА, В ПЕРВЫЕ ДНИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУДЕСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ПРАВЕДНОСТИ, НО, КОГДА ЗАПАСЫ ВОЛИ ИССЯКАЮТ, НАСТУПАЮТ ПРАЗДНИКИ ИЛИ КАКОЕ-НИБУДЬ ДРУГОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНИ, ВЫСТУПАЕТ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН, ВЫ ОХОТНО ЗАБЫВАЕТЕ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ. ЕСЛИ НЕ ВЕРИТЕ МНЕ, ПОСМОТРИТЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ПРОДАЖАХ В МЕСТНОЙ ГАЗЕТЕ: ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОДАЮТ ВЕЛОТРЕНАЖЁРЫ, ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ И ДРУГИЕ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ. ДУМАЕТЕ, ПОТОМУ ЧТО ПРЕЖНИЕ ХОЗЯЕВА ПРИВЕЛИ СЕБЯ В ФОРМУ И УЖЕ НЕ НУЖДАЮТСЯ В ЗАНЯТИЯХ? ИЛИ ПОТОМУ, ЧТО УПРАЖНЕНИЯ НАДОЕЛИ ХОЗЯЕВАМ ТРЕНАЖЁРОВ УЖЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ НЕДЕЛЬ?

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ Я РЕКОМЕНДУЮ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО — НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС, А ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО ЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОДТЯНУТЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ И ЗДОРОВЫМ, ДЕРЖАТЬ ТЕЛО В ТОНУСЕ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ПО МЕРЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ОДНОВРЕМЕННОМ ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЭНЕРГИЧНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА У ВАС ВОЗНИКНЕТ ЕСТЕСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

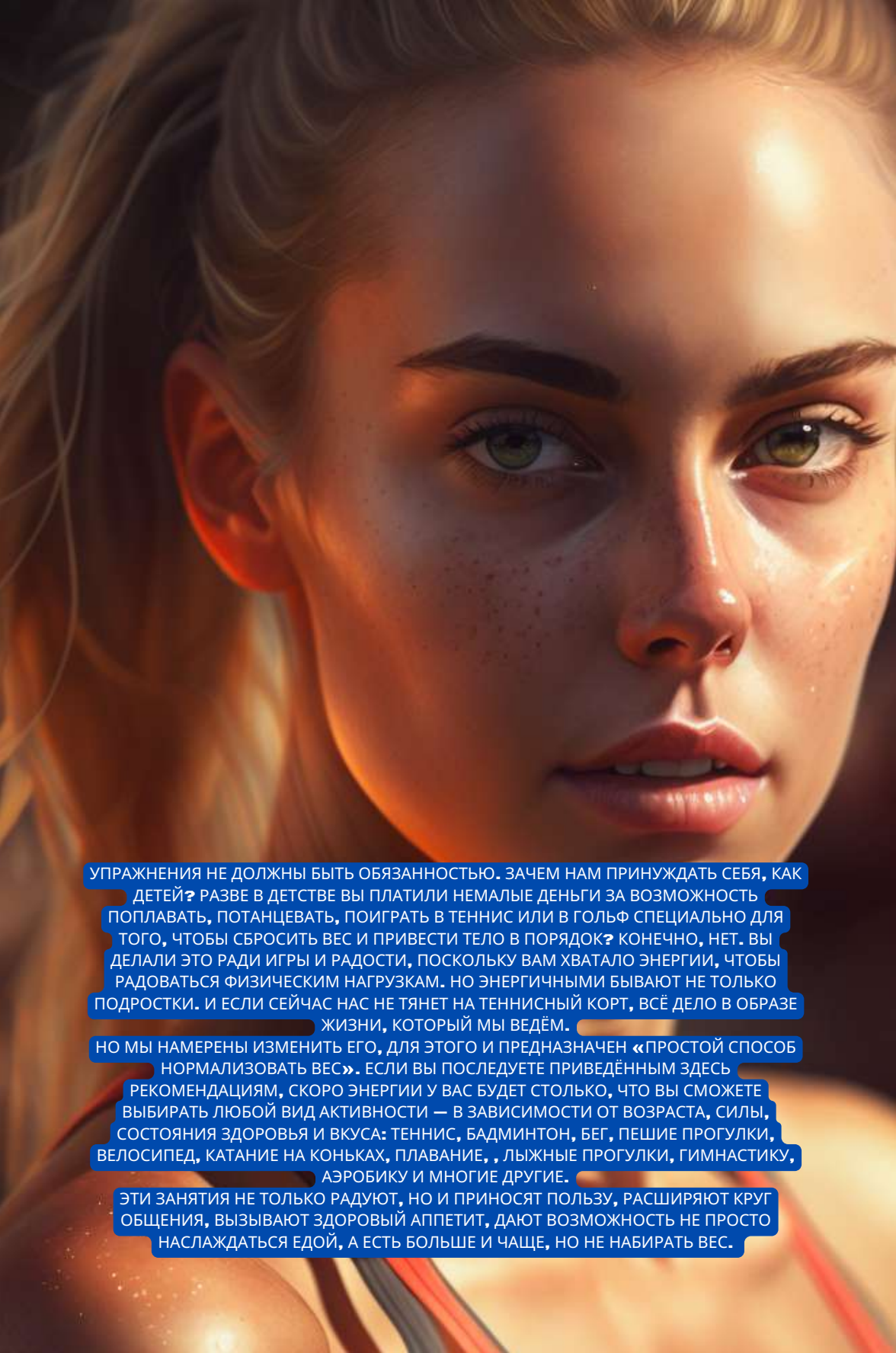
ОДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ЕСЛИ ВАША ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА СЕЙЧАС ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО, НАРАЩИВАЙТЕ НАГРУЗКИ ПОСТЕПЕННО. МЫШЦЫ НЕ ВЫРАСТАЮТ ЗА ОДИН ДЕНЬ, ПОЛНЫЙ ЦИКЛ СОСТАВЛЯЕТ 3 МЕСЯЦА.

ПО МЕРЕ ТОГО, КАК УРОВЕНЬ ЭНЕРГИЧНОСТИ БУДЕТ РАСТИ, А ФОРМА — УЛУЧШАТЬСЯ, ВЫ АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧНЁТЕ ЗАНИМАТЬСЯ БОЛЬШЕ И ИНТЕНСИВНЕЕ, ЧУВСТВУЯ СЕБЯ ВСЁ МОЛОЖЕ И МОЛОЖЕ. НО НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ. ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ГОЛОСУ ЗДРАВОГО СМЫСЛА.

КАК ТОЛЬКО ВЫ БУДЕТЕ ГОТОВЫ К УВЕЛИЧЕНИЮ НАГРУЗКИ, ВЫ ИСПЫТАЕТЕ ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ПРИЛИВА РАДОСТИ. ЭТО НАСТОЯЩАЯ ЭЙФОРИЯ. ЗА НЕЙ ПОСЛЕДУЮТ И ДРУГИЕ, НЕ МЕНЕЕ ПРЕКРАСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ: ОДНО ИЗ НИХ — ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

ВТОРОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ — ВОЗМОЖНОСТЬ УТОЛИТЬ ВОЛЧИЙ АППЕТИТ И ЖАЖДУ, НЕ НАБИРАЯ ВЕС И НЕ СТРАДАЯ ОТ УГРЫЗЕНИЙ СОВЕСТИ. СКОЛЬКО БЫ ВЫ НИ СЪЕЛИ, ВЫ НЕ ПОПРАВИТЕСЬ.

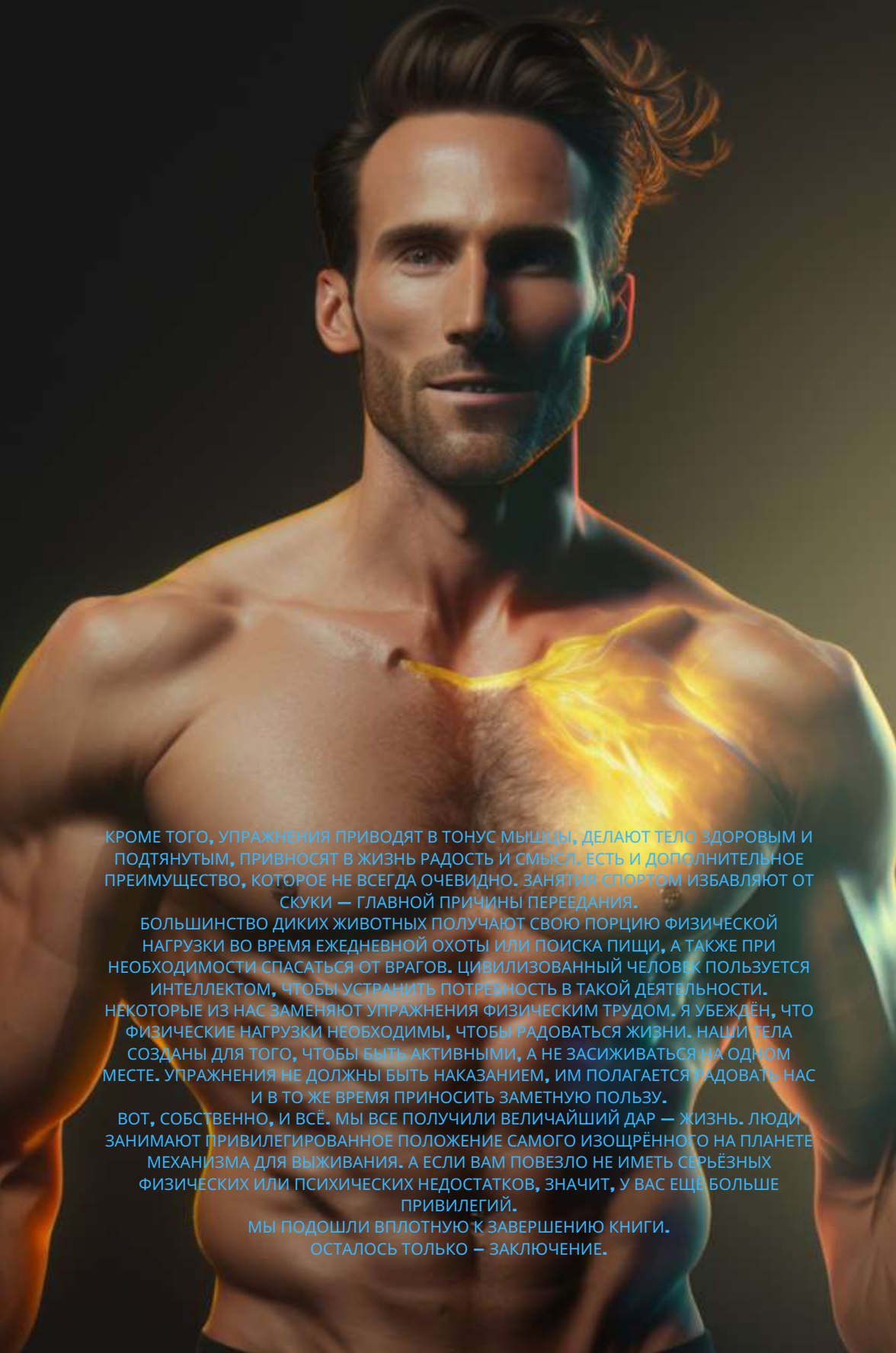
В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В ПРОДАЖЕ ИМЕЕТСЯ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, СУЩЕСТВУЮТ ТАКЖЕ КЛУБЫ ЗДОРОВЬЯ, ВИДЕОКУРСЫ И ПРОЧЕЕ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС И СТАТЬ ПОДТЯНУТЫМ И ЗДОРОВЫМ. СОВЕТУЮ ВАМ НЕ ОБРАЩАТЬ НА НИХ ВНИМАНИЯ. ЗАНИМАЯСЬ, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС, МЫ ВОСПРИНИМАЕМ НАГРУЗКУ КАК НАКАЗАНИЕ — ТО ЖЕ САМОЕ СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК РАДИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ И ЗДОРОВЬЯ. ЭТО НЕ ОБЯЗАННОСТЬ, А ПРЕДВКУШЕНИЕ!



УПРАЖНЕНИЯ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБЯЗАННОСТЬЮ. ЗАЧЕМ НАМ ПРИНУЖДАТЬ СЕБЯ, КАК ДЕТЕЙ? РАЗВЕ В ДЕТСТВЕ ВЫ ПЛАТИЛИ НЕМАЛЫЕ ДЕНЬГИ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПЛАВАТЬ, ПОТАНЦЕВАТЬ, ПОИГРАТЬ В ТЕННИС ИЛИ В ГОЛЬФ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС И ПРИВЕСТИ ТЕЛО В ПОРЯДОК? КОНЕЧНО, НЕТ. ВЫ ДЕЛАЛИ ЭТО РАДИ ИГРЫ И РАДОСТИ, ПОСКОЛЬКУ ВАМ ХВАТАЛО ЭНЕРГИИ, ЧТОБЫ РАДОВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. НО ЭНЕРГИЧНЫМИ БЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПОДРОСТКИ. И ЕСЛИ СЕЙЧАС НАС НЕ ТЯНЕТ НА ТЕННИСНЫЙ КОРТ, ВСЁ ДЕЛО В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ МЫ ВЕДЁМ.

НО МЫ НАМЕРЕНЫ ИЗМЕНИТЬ ЕГО, ДЛЯ ЭТОГО И ПРЕДНАЗНАЧЕН «ПРОСТОЙ СПОСОБ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС». ЕСЛИ ВЫ ПОСЛЕДУЕТЕ ПРИВЕДЁННЫМ ЗДЕСЬ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, СКОРО ЭНЕРГИИ У ВАС БУДЕТ СТОЛЬКО, ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ВЫБИРАТЬ ЛЮБОЙ ВИД АКТИВНОСТИ — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, СИЛЫ, СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВКУСА: ТЕННИС, БАДМИНТОН, БЕГ, ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ, ВЕЛОСИПЕД, КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ, ПЛАВАНИЕ, , ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ, ГИМНАСТИКУ, АЭРОБИКУ И МНОГИЕ ДРУГИЕ.

ЭТИ ЗАНЯТИЯ НЕ ТОЛЬКО РАДУЮТ, НО И ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ, РАСШИРЯЮТ КРУГ ОБЩЕНИЯ, ВЫЗЫВАЮТ ЗДОРОВЫЙ АППЕТИТ, ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕ ПРОСТО НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕДОЙ, А ЕСТЬ БОЛЬШЕ И ЧАЩЕ, НО НЕ НАБИРАТЬ ВЕС.



КРОМЕ ТОГО, УПРАЖНЕНИЯ ПРИВОДЯТ В ТОНУС МЫШЦЫ, ДЕЛАЮТ ТЕЛО ЗДОРОВЫМ И ПОДТЯНУТЫМ, ПРИВНОСЯТ В ЖИЗНЬ РАДОСТЬ И СМЫСЛ. ЕСТЬ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО, КОТОРОЕ НЕ ВСЕГДА ОЧЕВИДНО. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ СКУКИ — ГЛАВНОЙ ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ.

БОЛЬШИНСТВО ДИКИХ ЖИВОТНЫХ ПОЛУЧАЮТ СВОЮ ПОРЦИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ОХОТЫ ИЛИ ПОИСКА ПИЩИ, А ТАКЖЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ СПАСАТЬСЯ ОТ ВРАГОВ. ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОЛЬЗУЕТСЯ ИНТЕЛЛЕКТОМ, ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ТАКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕКОТОРЫЕ ИЗ НАС ЗАМЕНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ. Я УБЕЖДЁН, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НЕОБХОДИМЫ, ЧТОБЫ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ. НАШИ ТЕЛА СОЗДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫТЬ АКТИВНЫМИ, А НЕ ЗАСИЖИВАТЬСЯ НА ОДНОМ МЕСТЕ. УПРАЖНЕНИЯ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАКАЗАНИЕМ, ИМ ПОЛАГАЕТСЯ РАДОВАТЬ НАС И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПРИНОСИТЬ ЗАМЕТНУЮ ПОЛЬЗУ.

ВОТ, СОБСТВЕННО, И ВСЁ. МЫ ВСЕ ПОЛУЧИЛИ ВЕЛИЧАЙШИЙ ДАР — ЖИЗНЬ. ЛЮДИ ЗАНИМАЮТ ПРИВИЛЕГИРОВАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ САМОГО ИЗОЩРЁННОГО НА ПЛАНЕТЕ МЕХАНИЗМА ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. А ЕСЛИ ВАМ ПОВЕЗЛО НЕ ИМЕТЬ СЕРЬЁЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ИЛИ ПСИХИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ, ЗНАЧИТ, У ВАС ЕЩЁ БОЛЬШЕ ПРИВИЛЕГИЙ.

МЫ ПОДОШЛИ ВПЛОТНУЮ К ЗАВЕРШЕНИЮ КНИГИ.

ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО – ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

НАЗВАНИЕ ЭТОЙ КНИГИ МОГЛО НАВЕСТИ ВАС НА МЫСЛЬ, ЧТО ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ «ЛЁГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» — РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА. ОШИБОЧНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. КНИГА О СНИЖЕНИИ ВЕСА СПОСОБНА ПЕРЕПУГАТЬ ОБЛАДАТЕЛЕЙ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА.

МОЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОЛЬЗУЕТСЯ НЕВЕРОЯТНЫМ УСПЕХОМ ПОТОМУ, ЧТО МОЯ ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ — НЕ ЗАСТАВИТЬ ЕДОКОВ БРОСИТЬ ОБЪЕДАТЬСЯ, А ПОНЯТЬ, ЧТО БЕЗ ОБЖОРСТВА ОНИ СМОГУТ АКТИВНЕЕ РАДОВАТЬСЯ ОБЩЕНИЮ И СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, СТОЯЛА ЗАДАЧА НАУЧИТЬ ИХ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ. «А В ЧЁМ РАЗНИЦА?» — СПРОСИТЕ ВЫ. РАЗНИЦА ТРУДНО УЛОВИМА, НО ОЧЕНЬ ВАЖНА. ЕСЛИ ОБЖОРА СОСРЕДОТОЧИВАЕТ СВОЁ ВНИМАНИЕ НА ТОМ, ЧТОБЫ СЕСТЬ НА ДИЕТУ, ОН ДУМАЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ О ЖЕРТВАХ И ЛИШЕНИЯХ, В ИТОГЕ ЗАРАБАТЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ И ПОЧТИ НАВЕРНЯКА ТЕРПИТ ПОРАЖЕНИЕ. НО ЕСЛИ ОБЖОРА ОСОЗНАЁТ, ЧТО БРОСАТЬ, В СУЩНОСТИ, НЕЧЕГО, И ЧТО ОН НЕ БУДЕТ СКУЧАТЬ ПО БЕСПОЛЕЗНОЙ ЕДЕ, А РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ, ОН С УДОВОЛЬСТВИЕМ БРОСИТ ПЕРЕЕДАНИЕ КАК НЕНУЖНЫЙ КОСТЫЛЬ. НИКАКИХ МЫСЛЕЙ О ЖЕРТВАХ И ЛИШЕНИЯХ У НЕГО НЕ ВОЗНИКНЕТ.

БЫВШИЙ ОБЖОРА РАССМАТРИВАЕТ ПЕРЕЕДАНИЕ КАК МИНОВАВШУЮ БОЛЕЗНЬ, ПРОЦЕСС СТАНОВИТСЯ ПРИЯТНЫМ И ЛЁГКИМ, А НЕ УГНЕТАЮЩИМ И НЕВОЗМОЖНЫМ. ЭТО ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ МЕТОДА РЕГУЛЯЦИИ ВЕСА. У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ПРОЦЕСС НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ВЕСОМ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОСТИ.

ТРЕТЬЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ПРЕДПИСЫВАЕТ НАМ ПРИСТУПАТЬ К РАБОТЕ С РАДОСТНЫМ ПРЕДВКУШЕНИЕМ. ЕСЛИ ВАМ ЭТО УДАЛОСЬ ЕЩЁ НА ТОМ ЭТАПЕ — ОТЛИЧНО. ЕСЛИ НЕТ, АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО ОБРЕСТИ РАДОСТНОЕ ПРЕДВКУШЕНИЕ СЕЙЧАС. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ — НАУЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ ПОЛНОТОЙ, НАСЫЩЕННОЙ ЖИЗНИ. НИ К ЧЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ПОДАВЛЕННЫМ И НЕСЧАСТНЫМ. ВЕДЬ НИЧЕГО ПЛОХОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ. ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ПРОСТО БЕРЁТЕ ОТПУСК И ОТПРАВЛЯЕТЕСЬ В ПРЕКРАСНОЕ ДОЛГОЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА НОВЫМИ ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ.

ВЫ В ПРЕДВКУШЕНИИ, ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ НЕЧТО ЧУДЕСНОЕ!

НЕВОЗМОЖНО РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ, СТРАДАЯ ОТ ОДЫШКИ, ВЯЛОСТИ, НЕДОСТАТОЧНОГО УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ, ДЕПРЕССИИ, ЗАПОРОВ, ПОНОСОВ, НЕСВАРЕНИЯ, ИЗЖОГИ, ЯЗВ ЖЕЛУДКА, СИНДРОМА РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА, ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ, ХОЛЕСТЕРИНА, БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, АРТЕРИЙ, ВЕН, ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА, ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ, НЕ ГОВОРЯ О МНОГИХ ДРУГИХ.
НЕВОЗМОЖНО НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ, ЕСЛИ ПОСТОЯННОЧУВСТВУЕШЬ УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ ОТТОГО, ЧТО СЛИШКОМ МНОГО ЕШЬ, ИЛИ СЧИТАЕШЬ СЕБЯ ОБДЕЛЁННЫМ ПОТОМУ, ЧТО ТЕБЕ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ЕСТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ТЫ ЗАХОЧЕШЬ. НО ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОГЛОЩАТЬ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КАК УГОДНО, ЧАСТО, И СОХРАНЯТЬ ЖЕЛАЕМЫЙ ВЕС, НЕ СТРАДАТЬ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМИ ВЫШЕ НЕДОМОГАНИЯМИ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЖДАТЬ КАЖДОЙ ТРАПЕЗЫ? ЭТО ПРОСТО, ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ПРЕДОСТАВЛЕННОЕ **99, 99%** ЖИВЫХ СУЩЕСТВ НА ПЛАНЕТЕ. ОНИ ЛИШЬ СЛЕДУЮТ СОВЕТАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ. «ЛЁГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» ОБЪЯСНЯЕТ, КАК ИМЕННО ДЕЙСТВУЮТ ЭТИ СОВЕТЫ И ПОЧЕМУ ОНИ ВСЕГДА ЭФФЕКТИВНЫ. ДОСТАТОЧНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ. ВАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОСТОЙ ВЫБОР.

МОЖНО ПРОДОЛЖАТЬ ПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ОЖИРЕНИЕ, АПАТИЮ, НЕДОМОГАНИЯ, УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ И ДЕПРЕССИЮ, А МОЖНО ПЕРЕЙТИ НА ДРУГУЮ ЕДУ, НИЧЕГО ПОДОБНОГО НЕ ВЫЗЫВАЮЩУЮ. ЗАТО ОНА ПРИНЕСЁТ ВАМ ЗДОРОВЬЕ, ЭНЕРГИЮ, СПОСОБНОСТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ВКУС, ПРЕВОСХОДЯЩИЙ ВСЕ ПРОЧИЕ! РАЗВЕ ВАМ ЕСТЬ ЧТО ТЕРЯТЬ? АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО. А ПРИОБРЕСТИ МОЖНО ОЧЕНЬ МНОГОЕ. ВЫ СМОЖЕТЕ:

ЕСТЬ ЛЮБИМУЮ ПИЩУ В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И ТАК ЧАСТО, КАК ЗАХОТИТЕ

ВЕСИТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ЗАХОТИТЕ

РАДОВАТЬСЯ КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ И БОДРОСТИ

НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ДНЁМ,

И ДЛЯ ЭТОГО НАДО ЛИШЬ – СЛЕДОВАТЬ ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.

НАПОМНИМ ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ. НИЖЕ ПЕРЕЧИСЛЕНЫ ОДИННАДЦАТЬ НАСТАВЛЕНИЙ, НЕКОТОРЫЕ СНАБЖЕНЫ КРАТКИМИ ПОЯСНЕНИЯМИ. ЕСЛИ ВАМ НУЖНЫ ПОДРОБНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ПРИВЕДЁННОМУ ТЕКСТУ КНИГИ ЕЩЁ РАЗ. Я УБЕЖДЁН, ЧТО БЛАГОДАРЯ ЛЁГКОМУ СПОСОБУ СБРОСИТЬ ВЕС“ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖНО БЕЗ ТРУДА СТАТЬ БОЛЕЕ ПОДТЯНУТЫМ И ЗДОРОВЫМ, РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ. ЖИВИТЕ РАДОСТНО!

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.
2. ИЗБЕГАЙТЕ ЗАШОРЕННОСТИ. (КОСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ).
3. НАЧНИТЕ С РАДОСТНОГО ПРЕДВКУШЕНИЯ. И ПРОДОЛЖАЙТЕ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ — ЭТО ЧУДЕСНОЕ ОЩУЩЕНИЕ.
4. ПАЛКА В КОЛЕСЕ. ЕСЛИ МНИМЫЙ ЭКСПЕРТ — НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО ВЫДАЮЩИЙСЯ — ДАЁТ ВАМ СОВЕТ, ПРОТИВОРЕЧАЩИЙ СОВЕТАМ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ, ПРОПУСКАЙТЕ ЕГО МИМО УШЕЙ. ОН В СВОИХ ЦЕЛЯХ СУЁТ ПАЛКИ В ВАШЕ КОЛЕСО ЖИЗНИ.
5. НЕ СТРЕМИТЕСЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ВЕСУ, ВЫЧИСЛЕННОМУ КЕМ-ТО ДРУГИМ. ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ ЗЕРКАЛО!
6. НЕ ЕШЬТЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОЛОДНЫ. ЕДА ВКУСНАЯ И ПРИЯТНО ПАХНЕТ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ ГОЛОДНЫ!
7. НЕ СТАНОВИТЕСЬ РАБОМ СОБСТВЕННЫХ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ!
8. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПРОДУКТОВ ИНТЕНСИВНОЙ ОБРАБОТКИ!
9. СТАРАЙТЕСЬ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ПОЛЕЗНОЙ ЕДОЙ, ЗАБУДЬТЕ О БЕСПОЛЕЗНОЙ.
10. ДЕЙСТВУЙТЕ!
11. НЕ СОЗДАВАЙТЕ ПРЕПЯТСТВИЙ, ВЫДУМЫВАЯ НЕСУЩЕСТВУЮЩИЕ ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ.

НЕ ОБЕЗВОЖИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ МЁРТВОЙ ВОДОЙ – ГАЗИРОВАННОЙ СЛАДКОЙ ВОДОЙ, СУПАМИ, КОМПОТАМИ, ЧАЕМ, КОФЕ И ДРУГИМИ ВАРЁНЫМИ НАПИТКАМИ.
ПЕЙТЕ ЖИВУЮ РОДНИКОВУЮ ВОДУ ИЛИ ОЖИВЛЯЙТЕ ВОДОПРОВОДНУЮ ВОДУ С ПОМОЩЬЮ КУБИКОВ ЛЬДА, ШУНГИТА ИЛИ КРЕМНИЯ.
ПЕЙТЕ ТАЛУЮ ВОДУ – РАЗМОРОЖЕННЫЙ ЛЁД.

ХРОНИЧЕСКОЕ ОБЕЗЖИРИВАНИЕ ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ.

НА СЫРОЕДЕНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗАМАСЛИВАНИЕ. ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АВОКАДО ИЛИ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ КЕДРОВОГО, ИЛИ КОКОСОВОГО, ЛЬНЯНОГО ИЛИ КОНОПЛЯНОГО МАСЛА ТВЁРДОГО ОТЖИМА. ИЛИ ГОРСТИ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА, ТЫКВЫ ИЛИ КУНЖУТА. ХРОНИЧЕСКОЕ ОБЕЗЖИРИВАНИЕ ПРИВОДИТ К ПРОБЛЕМАМ С ЗУБАМИ.
ПОМНИТЕ, ЖИР РАСТВОРЯЕТ ЖИР! ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАКОПЛЕННОГО ЖИРА УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ФРУКТЫ (АВОКАДО) И СЕМЕНА.
МЫЛО, КОТОРЫМ ВЫ МОЕТЕ РУКИ – СОСТОИТ НА 70% ИЗ ЖИРА (КАК ПРИМЕР ДЛЯ ПОНИМАНИЯ).

ПИЩА — ЭТО ТО, ЧТО УПЛОТНЯЕТ ИЛИ РАЗУПЛОТНЯЕТ.

ПОСЛЕ ПРИЁМА ФРУКТОВ – ЧУВСТВУЕТСЯ ЛЁГКОСТЬ, ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ.
ПОСЛЕ ПРИЁМА ВАРЁНОЙ ЕДЫ, ПРОИСХОДИТ ОТТОК ЭНЕРГИИ И КЛОНИТ В СОН.
РАЗНАЯ ПИЩА – ЭТО РАЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ КОДЫ. НАШИ КЛЕТКИ ИХ РАЗАРХИВИРУЮТ И СТРОЯТ ТЕЛО СОГЛАСНО ЭТИМ КОДАМ.
МЁРТВАЯ, ВАРЁНАЯ ЕДА – ЭТО ТО, ЧТО УПЛОТНЯЕТ, ЗАЗЕМЛЯЕТ, НЕ ДАЁТ ДУХОВНО РАЗВИВАТЬСЯ.
ЖИВАЯ ЕДА – ЭТО ТО, ЧТО ВОЗВРАЩАЕТ В ИСХОДНЫЙ КОД И ВОЗВРАЩАЕТ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.
СЫРОЯДЕНИЕ И ВСЕВЕДЕНИЕ — ЭТО РАЗНЫЕ СКОРОСТИ МЫШЛЕНИЯ, ЭТО РАЗНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИЖЕНИЯ, ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С МИРОЗДАНИЕМ. ЭТО РАЗНЫЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ.