

НАЧАЛО

№ 13
ОКТАБРЬ-
НОЯБРЬ
2012

О ФИЛОСОФИИ ПИТАНИЯ



НАЧАЛО

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, АКТУАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ, БИЗНЕСМЕНОВ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ



ДОСТАВКА КУРЬЕРОМ

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.

Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо по адресу nachalomag@gmail.com или сделать звонок в отдел доставки по телефону 8(926)363.68.01. Стоимость с доставкой 200 рублей.

ГДЕ НАС НАЙТИ В ГОРОДЕ?

Супермаркеты «Азбука Вкуса»

Сеть танцевальных клубов Gala Dance

Магазины «Республика»

ТОЧНЫЕ АДРЕСА МАГАЗИНОВ, СУПЕРМАРКЕТОВ И КИОСКОВ, ГДЕ ПРОДАЕТСЯ ЖУРНАЛ «НАЧАЛО», ПРИВЕДЕНЫ НА СТР 69.

ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ



Когда речь заходит о питании и здоровом образе жизни, то разговор, как правило, сводится к диетам, весе и похудению.

Люди, как правило, совершенно забывают о том, что было ясно нашим предкам из недавнего прошлого:

питание – это не только еда. Питание – это энергия, которую поглощают и перерабатывают ум, душа и тело.

Именно с этой широкой точки зрения мы и хотим посмотреть на питание на страницах нашего журнала.

Владимир Ляпоров

СОДЕРЖАНИЕ



6 Философия питания.

Как связано питание с нашим духовным развитием?

10 Духовный голод.

Иван Ильин о голоде, который охватил человечество.

14 Голод среди изобилия.

Парадоксы современной цивилизации.

16 Лев Толстой про «жранье».

Лев Николаевич – прямо и жестко.

20 Еда и разум.

Спор Льва Толстого и Ильи Мечникова.

22 Будьте реалистами –

любите жизнь.

Майя Плисецкая.

28 Высокие технологии здоровья.

Практик здорового питания
Оз Гарсия.

36 Высказывания о философии питания.

38 Теория равновесия в питании.

Китайская философия.



42 Семейный обед как философия.

Андрей Кончаловский.

46 Пища для ума.

Мозг – главный потребитель энергии в человеке. Как его правильно питать и где искать источники?

50 Высказывания о философии питания.

52 Не будьте рабами еды.

Пьер Дюкан – врач, диетолог и создатель системы поддержания здорового образа жизни.

56 Урок французской философии.

Владимир Познер.

58 Еда и эмоции.

Юлия Высоцкая.

62 Сила природы.

Почему мы бежим из города?

64 Человек и его тела.

Статья Анни Блезант, впервые публикуемая на русском языке специально для журнала «Начало» с разрешения Фонда наследия Анни Блезант.





АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

Один из постоянных авторов нашего журнала о том, почему семейные ценности начинаются с обеденного стола. [Стр. 42](#)



ОЗ ГАРСИЯ

Автор книги «Палеодиета: быть в форме по законам предков», понимает питание широко: в эту сферу он включает даже секс, чтение и общение с людьми. В свои 52 года он выглядит не больше чем на 35. Он говорит, что знает, как активно прожить до 90 лет, чувствуя себя физически и интеллектуально полноценным. [Стр. 28](#)



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Телеведущая, журналист, автор программы «Едим дома». [Стр. 58](#)



ВЛАДИМИР ПОЗНЕР

Телеведущий, журналист, первый президент Академии российского телевидения. [Стр. 56](#)



ИЛЬЯ МЕЧНИКОВ

Русский мыслитель, изобретатель йогурта, автор работ «Этюды оптимизма» и «Этюды о человеческой природе», в которых выдвинул теорию взаимосвязи качества питания и продолжительности жизни, чем вызвал в свое время острую критику не только коллег-медиков, но и таких классиков, как Лев Толстой. [Стр. 20](#)



ЛЕВ ТОЛСТОЙ

Классик русской литературы в одной из своих философских работ задается вопросом, почему люди сделали из еды настоящий культ. Лев Николаевич жестко и последовательно обрушивается с критикой на «общество жра-нья», как называл писатель тот социум, кото-рый впоследствии назовут «обществом потре-бления». [Стр. 16](#)



ИВАН ИЛЬИН

Русский мыслитель, автор нескольких важ-нейших концепций развития России в конте-кте мировой истории. Взгляды Ильина сильно повлияли на мировоззрение других русских интеллектуалов консервативного направления XX века. [Стр. 10](#)



ПЬЕР ДЮКАН

Всемирно известный врач и диетолог, автор теории естественного идеального веса и индивидуального подхода к питанию. [Стр. 52](#)



МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ

Прима-балерина, легенда советского и российского балета, настоящий эксперт в области поддержания физической и духов-ной формы. [Стр. 22](#)

ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ

Что такое питание в философском понимании и как оно связано с нашим духовным и нравственным развитием?

Когда мы говорим о питании, то обычно имеем в виду только еду. Между тем питание – это все многообразие наших взаимоотношений с окружающим миром, из которого мы черпаем энергию, то есть питаемся. Считается, что организм человека состоит только из тех компонентов, которые поступают в него с пищей – отсюда и всем известное выражение: «Мы есть то, что мы едим». Все это, конечно, правильно. Но думать о питании исключительно как о еде – значит, недооценивать жизнь во всем ее многообразном проявлении. Еда – лишь часть питания, один из способов восполнения энергии. Человек может получать энергию и другими способами. К примеру, насыщается кислородом на природе – в буквальном смысле слова

питается воздухом. Более того, исследования установили, что восполнение энергии у разных людей происходит по-разному. К примеру, одни черпают ее в большей степени из окружающего мира, когда дышат свежим воздухом, и поэтому меньше едят и страдают в мегаполисах, где воздух сильно загрязнен. Другие получают энергию в большей степени из еды, и для них чистота воздуха не так важна. Все это научные факты.

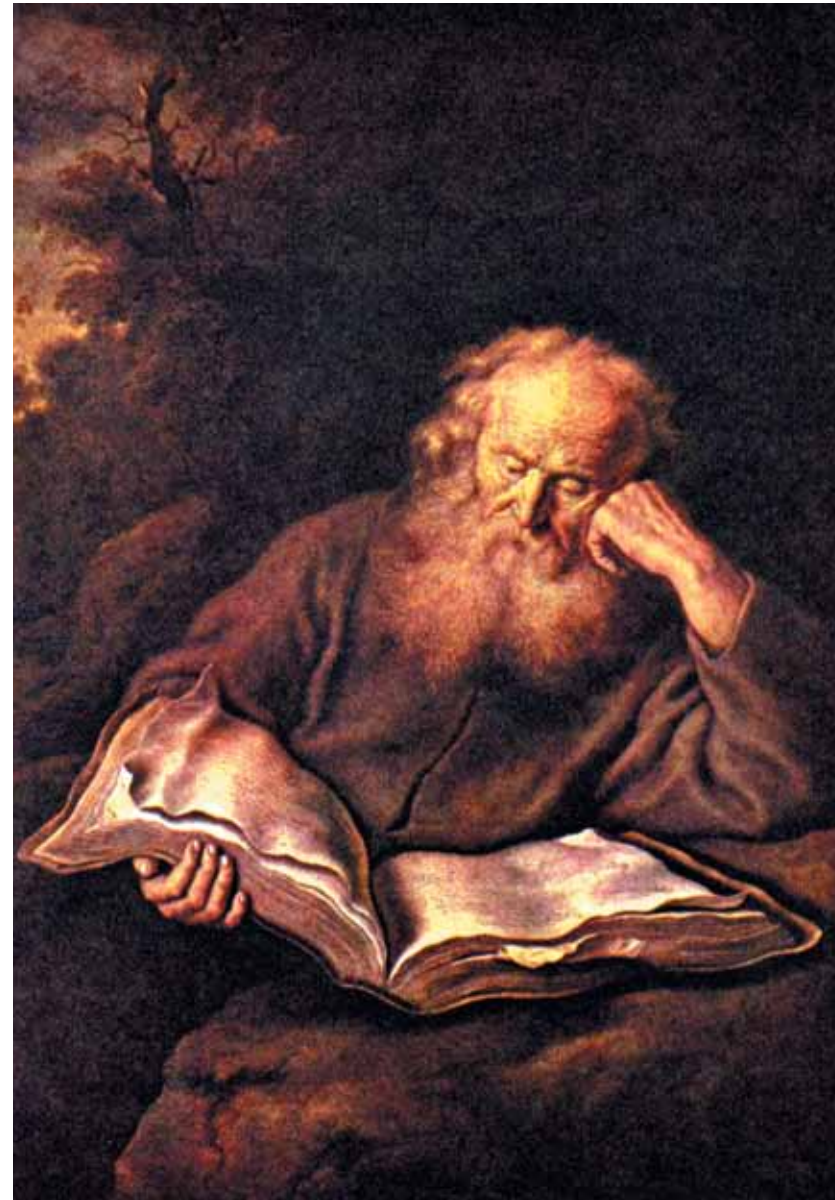
Энергия живой природы – это энергия, которая пробуждает в нас чистые помыслы и возвышенные чувства, восстанавливает нас. Вспомните русские былины – наши предки питались энергией матушки-земли и никто их не мог победить.

Существует взаимосвязь человека, его мыслей, поступков и количества и качества получаемой извне энергии. И очень важно правильно понимать этот процесс обмена энергией, который влияет на жизнь любого человека. При избытке энергия ищет выход, это может происходить в любых формах, часто самых неожиданных – от энтузиазма до бешенства, и даже лишнего веса. При недостатке энергии, организм ищет недостающую ему энергию любыми способами – человек готов потреблять все, не разбираясь в качестве. Он становится неразборчив в еде, выборе знакомых, любовных связях. Да, именно недостаток энергии, дефицит жизненных сил, – главная причина в том числе беспорядочных любов-



ных связей, когда человек восполняет энергетическую пустоту «абы кем». Откуда же взять энергию? Самый простой ответ – через пищу. Это один из самых мощных источников простой и необходимой для жизнедеятельности энергии. Еда, это, в основном, грубая энергия, которая питает мышцы и физиологические системы тела, но психике требуется, если можно так выразиться, более тонкая духовная энергия. Естественно, эта энергия другого происхождения. Если мир вам кажется серым и однообразным, вы думаете, что работаете на износ, а дома ждут скандалы и непослушные дети, и ничто уже не радует и не вдохновляет,

тогда пора задуматься над своей жизнью. Такие мысли, свойственные очень многим людям, говорят вовсе не о том, что сама ваша жизнь устроена неправильно. Тяжелая работа, семейные заботы и рутина есть в жизни и тех, кто кажется нам счастливым и довольным. Дело в качестве той энергии, которую вы получаете. Чем более развит человек духовно, чем выше его сознание, тем более правильная энергия, пища и окружающая обстановка, ему нужна. В Индии считают, что любая пища, связанная с убийством живых существ при переваривании дает только грубую энергию, которая трансформируется в негативные эмо-



ции: агрессию, злобу, раздражительность и т. п., что в свою очередь влияет на наше сознание – плодятся фильмы ужасов, насилие, террор, страх, соперничество – все то, что, согласно индийской философии, превращает нашу жизнь в страдание. Возможно, такой взгляд – крайность, к примеру, европейская цивилизация исторически не являлась вегетарианской. Хотя, на Руси испокон века 220 дней в году православные христиане

соблюдали пост. Продукты из мяса стали входить в ежедневный рацион только в прошлом веке с появлением холодильников. Но так или иначе, суть духовного отношения к питанию – в соблюдении чувства меры. Попробуйте пожить хотя бы месяц умеренно, на правильной еде, на природе или в небольшом городе, без телевизора – и отследите свое состояние, нервы, раздражительность. Вы не представляете, какие

в вас изменения произойдут всего за один этот месяц. Подобно тому, как круговорот позитивной энергии действует в материальной сфере (еда, воздух, отношения), действует он и в духовной сфере. Многие люди, достигнув определенного уровня личностного развития, становятся более восприимчивыми и чувствительными. Отчетливо слышен внутренний зов и тоска неизвестно по чему – в русской философии это называется «искания». Когда говорят о проблеме голода, то, как правило, имеют в виду нехватку продовольствия. А между тем, человек может испытывать не только физический, но и духовный голод. В это еще одно отличие человека от животного. Последствия голода духовного не менее страшные, чем физического: ссоры, распри, прелюбодеяния, финансовые преступления, убийства, ненависть. Свой духовный голод люди пытаются восполнить вечеринками, алкоголем, наркотиками. Но такая временная «радость», рассеивается, к тому же наносит вред здоровью, а духовный голод остается. Так какая же энергия способна утолить духовный голод? Самая тонкая энергия в человеке – это энергия божественной искры. Многие называют эту энергию просветлением или озарением. Каждый, кто движется по пути духовного саморазвития, в определенный момент своей жизни может почувствовать в себе «божью искру», благодатное влияние божественной энергии.

ДУХОВНЫЙ ГОЛОД

Иван Ильин о голоде, который охватил человечество.

Духовный голод, который испытывает каждый человек в своей жизни – это голод духовной любви. Увы, чем дальше идет вперед так называемый прогресс, чем сильнее становится духовный голод. Что же такое любовь, по которой мы с вами голодаем? Там, где начинается любовь, там кончается безразличие, вялость, экстенсивность: человек собирается и сосредоточивается, его внимание и интерес концентрируются на одном содержании, именно на любимом; здесь он становится интенсивным, душа его начинает как бы накаляться и гореть. Любимое содержание – будь то человек, или коллекция картин, или музыка, или любимые горы – становится живым центром души, важнейшим в жизни, главнейшим предметом ее.

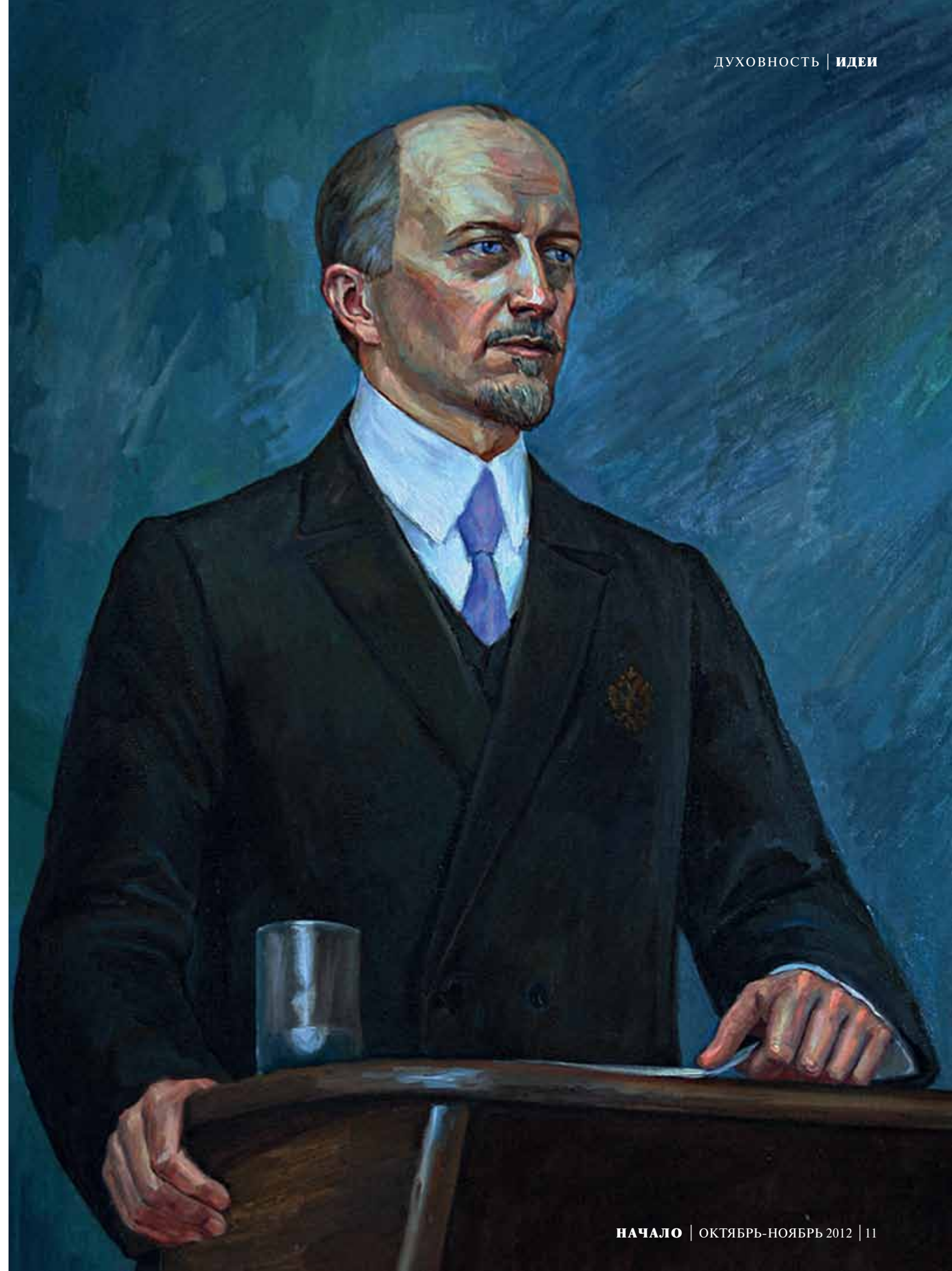
Оказывается, что любовь дает человеку, по словам Платона, сразу – душевное богатство и душевную бедность: богатство – ибо человек нашел сокровище своей жизни, которым он владеет и которое он как бы носит в себе: отсюда чувство душевного обилия, силы, счастья, повышенного

интереса к жизни и благодарности за все это; бедность – ибо у человека возникает чувство, что он никогда не владеет своим сокровищем до конца и что без него и вне его он сам скуден, печален и одинок: отсюда чувство душевной скудости, слабости, несчастья, разочарования во всем и ропот на свою лишенность и нищету. И все же, несмотря на эту тоску лишенности, человек чувствует себя обогащенным и богатым.

Вот почему любовь есть радость, которая не покидает человека даже и в страдании, но светит ему сквозь все неудачи, лишения и огорчения, так что он радуется и тогда, когда терпит муку: ибо он знает, что он имеет в себе самом некое сокровище и чувствует, как от близости к этому сокровищу душа его заливается глубокой и тайной радостью, как бы неким блаженным светом. Оказывается, что любовь, сама по себе, даже в отрыве от любимого предмета, есть уже счастье, в котором душа перестает каменеть, размягчается, становится как бы подвижной и легкой,

гибкой и текучей; она нежно чувствует, поет и обращается ко всему миру с сочувствием и добротой. Любовь есть доброта – не только потому, что она окружает сочувствием свой любимый предмет, печется о нем, страдает и радуется вместе с ним, но и потому, что любовь, сама по себе, дает человеку счастье и вызывает у счастливого потребность – осчастливить все и всех вокруг себя и наслаждаться этим чужим счастьем как излучением своего собственного

Человеку доступна двоякая любовь: любовь инстинкта и любовь духа. Они совсем не враждебны и не противоположны, но сочетаются они сравнительно редко. Отчасти потому, что многие люди совсем не знают духовной любви; отчасти потому, что обе эти любви вступают в разноречие друг с другом; отчасти потому, что более сильная из них не дает другой развиться и окрепнуть и просто подчиняет себе слабейшую. Но сколь же счастливы те люди, у коих оба потока любви соединяются в один и становятся тождественными!



Человек, следующий
по пути любви к ближнему,
никогда не испытывает
мучительного духовного голода.





ГОЛОД СРЕДИ ИЗОБИЛИЯ

Сегодня одной из самых распространенных болезней человека является сахарный диабет. Парадокс этого заболевания состоит в том, что тогда как в крови у больных отмечается повышенное содержание углеводов, в клетках их катастрофически не хватает. Этот феномен называется «голод среди изобилия». Такой же страшный феномен мы наблюдаем в сегодняшнем мире. С одной стороны, предприниматели ежедневно уничтожают сотни тонн продовольствия, чтобы цены на него оставались высокими, а с другой стороны, на земном шаре ежедневно тысячи взрослых и детей умирают голодной смертью. Истории известны случаи, когда в периоды страшных голодоморов родители продавали собственных детей, когда спекулянты за кусок хлеба скупали бесценные произведения искусства, но это все носило тайный характер. Наш внешне такой высокообразованный и цивилизованный 20 век явил страшный пример, когда на голодных, доведенных до отчаяния людях делают бизнес. Мы имеем в виду вопросы трансплантации (пересадки) органов. С бурным развитием науки медицина во второй половине нашего столетия научилась осуществлять пересадку органов. К примеру, у человека поражены обшир-

ным патологическим процессом почки, что приведет к его неминуемой гибели. Но если ему пересадить почки от другого человека, подходящие по иммунным показателям и совершенно здоровые, то он будет жить. Эти достижения медицины вернули надежду многим людям. Но вместе с тем поставили и важные вопросы: а откуда брать органы для трансплантации? Самый простой, казалось, способ – использование органов умерших людей. Но тут возникли очень большие сложности. Во-первых, необходимо согласие родственников умершего человека, а во-вторых, его органы должны быть абсолютно здоровыми, что бывает редко. Инфекционные, наследственные, аутоиммунные, обменные, сосудистые и др. заболевания имеют место, как правило, у многих людей, а значит, вызывают поражения и их органов. Органы же пожилых людей в 95% случаев склерозированы или атрофированы. В-третьих, необходим большой выбор органов, годных к пересадке, по иммунным свойствам. В-четвертых, брать органы от трупа весьма трудоемкая и дорогостоящая работа, требующая быстроты, ибо в противном случае, органы подвергнутся разложению. Поэтому этот способ получения органов не может найти широкого применения.

Бизнесменами от медицины был открыт способ покупать внутренние органы у живых людей. Конечно же, живой человек в обычных условиях никогда не согласится отдать свои органы, если не крайняя нужда, обрекающая его на смерть (живой здоровый человек добровольно может отдать свои органы только очень близким людям). И эта нужда очень часто возникает вследствие голода. Население многих стран Африки, Азии и частично Латинской Америки, влачит полуголодный образ жизни, и поэтому когда приезжают богатые люди и предлагают им хлеб, люди нередко во имя спасения жизней детей продают свои почки, кровь, кости и пр. Получив желаемое за низкую цену, эти «предприниматели» открывают в странах Европы и Северной Америки целые институты – хранилища органов, продавая их затем за баснословные суммы. По сути, современное общество мало чем отличается от людоедов. Варварская торговля органами сопровождается проведением научных конгрессов по вопросам трансплантации, участники которых часто не задумываются над тем, откуда берутся органы для пересадки. Вот к чему привел голод на пороге XXI века. Такого сочетания варварства и науки мир никогда не знал.

ЛЕВ ТОЛСТОЙ ПРО «ЖРАНЬЕ»

Лев Николаевич Толстой — прямо, жестко и серьезно о том, чем грозит переедание с философской точки зрения.

Взгляните на лица и сложения людей нашего круга и времени, — на многих из этих лиц с висящими подбородками и щеками, ожиревшими членами и развитыми животами лежит неизгладимый отпечаток развратной жизни. Да это и не может быть иначе. Присмотритесь к нашей жизни, к тому, чем движимо большинство людей нашего

мира; спросите себя, какой главный интерес этого большинства? И как ни странно это может показаться нам, привыкшим скрывать наши настоящие интересы и выставить фальшивые, искусственные, — главный интерес жизни большинства людей нашего времени — это удовлетворение вкуса, удовольствие еды, жранье. Начиная

с беднейших до богатейших сословий общества, обжорство, я думаю, есть главная цель, есть главное удовольствие нашей жизни. Бедный, рабочий народ составляет исключение только в той мере, в которой нужда мешает ему предаваться этой страсти. Как только у него есть время и средства к тому, он, подражая высшим классам, приобре-

тает самое вкусное и сладкое, и ест и пьет, сколько может. Чем больше он съест, тем больше он не только считает себя счастливым, но сильным и здоровым. И в этом убеждении поддерживают его образованные люди, которые именно так и смотрят на пищу. Образованные классы представляют себе счастье и здоровье (и чем уверяют их доктора, утверждая, что самая дорогая пища, мясо – самая здоровая), вкусной, питательной, легко перевариваемой пище, – хотя и стараются скрыть это.

Посмотрите на жизнь этих людей, послушайте их разговоры. Какие все возвышенные предметы как будто занимают их: и философия, и наука, и искусство, и поэзия, и распределение богатств, и благосостояние народа, и воспитание юношества; но все это для огромного большинства – ложь, все это их занимает между делом, между настоящим делом, между завтраком и обедом, пока желудок полон, и нельзя есть еще. Интерес один живой, настоящий, интерес большинства, и мужчин и женщин – это еда, особенно после первой молодости. Как поесть, что поесть, когда, где? Ни одно торжество, ни одна радость, одно освящение, открытие чего бы то ни было не обходится без еды. Посмотрите на путешествующих людей. На них это особенно видно. «Музей, библиотеки, парламент – как интересно! А где мы будем обедать? Кто лучше кормит?» Да взгляните только на людей, как они сходятся к обеду,

разодетые, раздушенные, к украшенному цветами столу, как радостно потирают руки и улыбаются. Если бы заглянуть в души, – чего ждет большинство людей? – Аппетита к завтраку, к обеду. В чем наказание самое жестокое с детства? Посадить на хлеб и воду. Кто получает из мастеровых наибольшее

Начиная с беднейших до богатейших слоев общества, обжорство – главная цель, главное удовольствие жизни. Чем больше человек съест – тем больше считает себя счастливым.

жалованье? Повара. В чем главный интерес хозяйки дома? К чему в большинстве случаев склоняется разговор между хозяек среднего круга? И если разговор людей высшего круга не склоняется к этому, то это не потому, что они более образованны и заняты высшими интересами, а только потому, что

у них есть экономка или дворецкий, которые заняты этим и обеспечивают их обеды. Попробуйте лишить их этого удобства, и вы увидите, в чем их забота. Все сводится к вопросам об еде, о цене тетеревов, о наилучших средствах варить кофе, печь сладкие пирожки и т. д. Собираются люди вместе, но по какому бы случаю они ни собирались: для крестин, похорон, свадьбы, освящения церкви, проводов, встречи, празднования памятного дня, смерти, рождения великого ученого, мыслителя, учителя нравственности, собираются люди, занятые будто бы самыми возвышенными интересами. Так они говорят; но они и притворяются: все они знают, что будет еда, хорошая, вкусная ода, и питье, и это главное собрало их вместе. За несколько дней уже для этой самой цели били и резали животных, тащили корзины продуктов из гастрономических магазинов, и повара, помощники их, поваренки, буфетные мужики, особенно одетые, в чистых крахмальных фартуках, колпаках, «работали». Работали получающий 500 и больше рублей в месяц chef'ы, отдавая приказания. Рубили, месили, мыли, укладывали, украшали повара. Еще с таким же торжеством и важностью работал такой же начальник сервировки, считая, обдумывая, прикидывая взглядом, как художник. Работал садовник для цветов. Судомойки... Работает армия людей, поглощаются произ-

ведения тысяч рабочих дней, и все для того, чтобы людям, собравшись, поговорить о памятном великом учителе науки, нравственности, или вспомнить умершего друга, или напутствовать молодых супругов, вступающих в новую жизнь. В низшем и среднем быту ясно видно, что праздник, похороны, свадьба – это жрание. Так там и понимают это дело. Жрание так заступает место самого мотива соединения, что по-гречески и по-французски свадьба и пир однозначащи. Но в высшем кругу, среди утонченных людей, употребляется большое искусство для того, чтобы скрыть это и делать вид, что еда есть дело второстепенное, что это так только приличие. Они и удобно могут представлять это, потому что большей частью в настоящем смысле слова пресыщены – никогда не голодны. Они притворяются, что обед, еда, им не нужны, даже в тягость; но это ложь. Попробуйте вместо ожидаемых ими утонченных блюд дать им, не говорю хлеба с водой, но каши и лапши, и посмотрите, какую бурю это вызовет, и как окажется то, что действительно есть, именно то, что в собрании этих людей главный интерес не тот, который они выставляют, а интерес еды. Посмотрите на то, чем торгуют люди, пройдите по городу и посмотрите, что продается: наряды и предметы для объедения. Не думать об еде, держать

эту свою похоть в пределах можно только тогда, когда твои интересы простираются за пределы потребления. Если человек полюбил удовольствие еды, позволил себе любить это удовольствие, находит, что это удовольствие хорошо (как это находит все огромное большинство людей нашего мира, и образован-

Удовлетворение имеет конкретные пределы, но вот удовольствие никаких пределов не имеет. Для удовлетворения достаточно хлеба и риса, для удовольствия чего только нет...

ные, хотя они и притворяются в обратном), тогда нет пределов его увеличению, нет пределов, дальше которых оно не могло бы разрастись. Удовлетворение потребности имеет пределы, но удовольствие не имеет их. Для удовлетворения потребности необходимо и достаточно есть хлеб, кашу или рис; для увеличения удо-

вольствия нет конца приправам и приспособлениям. Хлеб есть необходимая и достаточная пища (доказательство этому – миллионы людей сильных, легких, здоровых, много работающих на одном хлебе). Но лучше хлеб есть с приправой. Хорошо мочить хлеб в воде, наварной от мяса. Еще лучше положить в эту воду овощи, и еще лучше разные овощи. Хорошо съесть и мясо. Но мясо лучше съесть не вываренное, а только зажаренное. А еще лучше с маслом слегка зажаренное и с кровью, известные части. А к этому еще овощи и горчицу. И запить это вином, лучше всего красным. Есть уже не хочется, но можно съесть еще рыбы, если приправить ее соусом и запить вином белым. – Казалось бы, больше нельзя ни жирного, ни вкусного. Но сладкое еще можно съесть, летом мороженое, зимой компот, варенье и т. п. И вот обед, скромный обед. Удовольствие этого обеда можно еще много, много увеличить. И увеличивают, и увеличению этому нет пределов: и возбуждающие аппетит закуски, и entremets (легкое блюдо, подаваемое перед десертом), и десерты, и разные соединения вкусных вещей, и цветы, и украшения, и музыка за обедом. И удивительная вещь, – люди, каждый день объедающиеся такими обедами, перед которыми ничто Валтасаров пир, вызвавший чудесную угрозу, наивно уверены, что они при этом могут вести нравственную жизнь.

ЕДА И РАЗУМ

Лев Толстой и Илья Мечников о философии питания.



В 1909 году в Ясной Поляне разгорелась нешуточная дискуссия. Лев Толстой горячо спорил с Ильей Мечниковым. Предметом спора стала новая теория биолога – ортобиоз – учение о правильном образе жизни, которое способствует долголетию. Писатель же был приверженцем своей «религии», которая предпола-

гала необходимость духовного самоочищения и совершенствования, что могло подарить человеку долголетие. Мечников со своей материалистической точки зрения доказывал необходимость соблюдения правильного образа жизни, существенно продлевающего человеческую жизнь. Основной лабораторией исследований Мечников

сделал свой организм. Впервые он задумался об этом, когда его молодая жена лежала при смерти. У нее был тиф, и врачи сказали готовиться к худшему. Илья был в отчаянии: несколько лет назад он похоронил первую жену, которая умерла от туберкулеза, даже пытался покончить с собой, но неудачно.

И вот сейчас испытание выпало на его долю второй раз. Он решил умереть вместе с любимой: ввел себе в кровь бактерии, вызывающие тиф. Сначала заболел, но странным образом вскоре выздоровел вместе со своей женой. Так Мечников открыл, что бактерии могут быть не только вредоносны, но и полезны.

Илья Мечников сделал много открытий в области иммунологии, микробиологии, эмбриологии, в 1908 году получил Нобелевскую премию за фагоцитарную теорию иммунитета.

Впоследствии он активно занялся изучением старения и стал одним из основоположников геронтологии – науки о старении и смерти организма. Он также ввел в науку термин «ортобиоз», что означает правильный образ жизни (от слов «орто» – правильный и «био» – жизнь). Биолог часто задавал вопрос: почему люди боятся смерти? И пришел к выводу: причина в том, что жизнь слишком коротка, и человек не успевает ею насытиться. Он приводил пример того, как умирают долгожители – в доброй старости и со спокойным чувством того, что земная жизнь завершена. Он начал работу над теорией продления жизни, основные положения которой были изложены в таких трудах, как «Этюды о природе человека» (1903) и «Этюды оптимизма» (1907). Краткость физической жизни и стремление жить дольше он называл главной дисгармонией человеческой природы. Он писал, что

задачей будущих поколений станет поиск способов продления жизни, чтобы человек мог достичь естественного завершения жизненного цикла и успеть им насытиться. Проводя исследования количества долгожителей в разных странах, ученый сделал открытие, что в списке лидирует

Для того, чтобы замедлить процессы старения, необходимо в первую очередь уделить внимание культуре питания, – говорил Илья Мечников.

Болгария (4 на 1000 человек). В 1908 году он опубликовал статью «Несколько слов о кислом молоке», где доказывал, что старость наступает в результате самоотравления организма ядами и продуктами жизнедеятельности микроорганизмов, а также элементами самого организма. Отравление возникает в результате некачественного питания и чрезмерного употребления мясных продуктов.

Для того чтобы замедлить процессы старения, необходимо уделять внимание кишечной микрофлоре. Ученый выступил с сенсационным заявлением, объявив толстый кишечник атавизмом и основной причиной отравления организма.

На заре развития человечества кишечник служил органом для переработки грубой растительной пищи, но с развитием цивилизации он стал источником развития гнилостных бактерий. Но поскольку удалить кишечник невозможно, то необходимо вводить в организм антагониста кишечной палочки – молочнокислые бактерии, которые нормализуют процессы пищеварения. Он активно пропагандировал употребление простокваши на основе болгарской молочнокислой палочки (по-болгарски «кисело мляко»), которую называл «эликсир бессмертия». Сейчас мы называем этот продукт йогуртом, хотя он часто готовится по другой технологии. Кстати, болгары всячески пытаются защитить свой национальный продукт от подделок. Ученые-последователи развили учение о старости Мечникова, но все соглашались с тем, что здоровая микрофлора нашего кишечника – залог хорошего самочувствия. Так чем все-таки закончилась дискуссия Толстого и Мечникова? Переубедить Льва Николаевича было невозможно, хотя, прощаясь, он сказал: «Вашу простоквашу я пью и обещаю прожить до ста лет».

БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ – РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ

Майя Плисецкая о философии правильной жизни и так называемых «секретах вечной молодости Плисецкой».

Вылетая в Мюнхен в гости к Майе Плисецкой, я захватил из Москвы буханку бородинского. Знал, лучшего московского гостинца для Плисецкой нет. И действительно, Майя Михайловна отрезала широкий ломоть пахнущего кориандром бородинского. Выпив кофе с бородинским хлебом, мы отправились в «Принц-регентен театр» – там мюнхенский камерный оркестр отмечал свой юбилей. Майя Михайловна, подъезжая, кивнула на здание теа-

тра: здесь я танцевала свою последнюю «Айседору». И так ностальгически вздохнула, словно готова была хоть сейчас взлететь на сцену... «Гвоздём» юбилейного концерта было выступление финского пианиста и композитора Олли Мустонена, который дружен с Щедриным. Холодный финн играл так по-русски разудало, что, казалось, рояль не выдержит напора его страстных рук. В гримерке, куда Плисецкая с Щедриным заглянули, Мустонен подарил

Майе Михайловне самый свой шикарный букет. Назавтра мы отправились в пивную: где ж ещё посидеть в столице Баварии? «Нет большего знатока ресторанов в округе, чем Маюша – а их тут больше двадцати. Наверное, новая книга будет как раз о ресторанах», – шутит Родион Константинович. «Да, пиво люблю!» – честно призналась балерина. Любимым заведением Майи Михайловны оказался ресторанчик рядом с домом, который держит

сербское семейство. Едва мы вошли, расплывшийся в улыбке до ушей хозяин заведения и шеф-повар Илия тут же послал Плисецкой воздушный поцелуй. Блюда выбирали недолго: равиоли со шпинатом для Майи Михайловны, спагетти для Щедрина, супчик минестроне для всех. Щедрин нашу с Майей Михайловной пивную компанию не поддержал и заказал рюмку граппы. Вот такой получился мюнхенский обед с итальянскими блюдами в сербском ресторанчике.

А сами вы, Майя Михайловна, готовите? – не удержался я от провокационного вопроса.

– Когда надо, приготовлю. Щедрина нравится. Я с удовольствием готовлю, но никаких изысков. Главное – вкусно, вот и хорошо.

– Я ей каждый раз говорю – наготовила как на малайну свадьбу, – смеется Щедрин.

Майя Михайловна, в одной из своих книг вы писали, что у вас всегда был просто зверский аппетит.

– Так оно и есть!

А как же диеты?!

– А я их не соблюдала! – гордо говорит Плисецкая, с удовольствием уплетая равиоли. И чтобы добить окончательно, добавляет: «Я ела всегда много. И вес мой был чуть-чуть больше, чем нужно. Бывали периоды, когда я худела, но неумышленно – просто из-за репетиций не успевала поесть». И неожиданно по-домашнему предлагает: «Вкусно как – попробуйте-ка мои равиоли!» От такого приглашения трудно отказаться.

– Зер гут! – восклицает Майя Михайловна. И вдруг по ресторанчику плывёт музыка «Кармен-сюиты». Официант довольно улыбается – его сюрприз удался. Здесь же в мюнхенском ресторанчике и состоялась наша беседа с прославленной балериной. – Да, пиво люблю! – честно созналась Майя Михайловна.

Я ела всегда много. Бывали периоды, когда я худела, но неумышленно – просто из-за репетиций не успевала поесть. Только ритм жизни и заставляет людей быть в форме.

А вот поход на футбол, куда мы собирались в эти мюнхенские дни, сорвался: хотя, как признался Щедрин, и билеты были, и знакомые звали. Но не срослось. Майя Михайловна была явно разочарована, и несколько раз, с надеждой глядя на Родиона Константиновича, вздыхала: “Может, еще получится?”. Дело в том, что Плисецкая с Щедриным

заядлые болельщики – таких еще поискать. В Мюнхене ходят на футбол, как на работу. И так сыпят именами футболистов – и немецких, и наших, – что впору работать в «Советском спорте».

Вы не раз признавались, что во времена СССР не уехали за границу из-за Щедрина. А если бы он решился?

– Он бы не уехал. Он до мозга костей русский человек, внук священника. Вы посмотрите на его произведения: может, единственная тема не русская – «Кармен-сюита». А остальные? Балеты «Чайка», «Анна Каренина», «Дама с собачкой». Симфония «Мертвые души». Балет «Озорные частушки». «Очарованный странник» – гениальная опера. А «Боярыня Морозова» – куда уж более русское?!

Но многие считают, что вы давно покинули Россию...

– Мы – граждане России, у нас российские паспорта. А в Мюнхене у Родиона Константиновича договор со всемирно известным издательством «Шотт». Поэтому мы здесь. Здесь изданы все произведения Щедрина. И главное – исполняются. Это тоже великое дело. Исполняют самые лучшие музыканты, лучшие дирижеры, лучшие оркестры, лучшие солисты поют. А если бы мы жили на авторские гонорары в Москве, мы были бы нищие. Здесь же с авторским правом все нормально, платят по-немецки аккуратно.

За 19 лет у вас так и не появилось своего дома в Мюнхене?

– Вы же видели, мы снимаем квартиру. Это, как в старину говорили, меблированные комнаты. Нас это устраивает. Есть женщина, которая в нашем доме моет лестницу: заодно один раз в неделю убирает у нас. Продукты покупаем сами.

И так живет великая балерина?

– Я не нахожу радости в том, чтобы шиковать. Я нахожу в этом заботы. Если иметь дом, его же надо убирать, содержать. Караул! А так, как в гостинице, – мне удобно. Я знала известных людей, которые всю жизнь так жили. Например, Набоков. Давид Бурлюк со своей женой Марусей. Деньги у них были, могли платить. И я не считаю, что

Я никогда не находила радости в том, чтобы шиковать. Я нахожу в этом одни заботы. Я знала много известных людей, которые думали также; Владимир Набоков, Давид Бурлюк.

они неправы. Достаточно других забот. В жизни я намного проще и обычнее, чем люди думают. Я не считаю, что я золото. Совсем нет. Какая есть... Хотите любите, хотите нет. Я не настаиваю ни на чем. У нас традиция – Родион Константинович к каждому вашему юбилею дарит свою музыку. Как сказал однажды, не бриллианты же дарить!

Сейчас многие говорят, что наше общество деградирует, это относится как к искусству, так и к образу жизни: люди мол стали больше есть, потреблять и меньше уделять внимание интеллектуальной, духовной жизни.

– Я бы не сказала, что это так. Возьмем танец. Сейчас танцуют лучше. У нас черт знает

какая форма была у балерин. Маленькие коряги, карака-тицы. А сейчас девочки как модели. Мужской танец вырос неслышанно. Когда я начинала, не было такого даже близко. Нуриев, хотя его влияние на балет огромно, сегодня он бы не произвел такого фурора. Сегодня многие так танцуют. Но он был первым.

Сейчас трудно поверить, но Фурцева обвиняла вашу Кармен в чрезмерной сексуальности, чуть ли не в бездуховности..

— Когда меня Светлана Захарова спросила, что тут такого ужасно сексуального, я ответила: не знаю.. В дуэте с Хосе я должна была сесть на шпагат. И тут сверху опускали занавеску и выключали свет... На это нельзя было смотреть! А когда я танцевала в фильме-балете «Фантазия» (по «Вешним водам» Тургенева)... Сейчас, кстати, выходит документальный фильм, где будет фрагмент из «Фантазии». Так вот, к Лапину (он руководил тогда телевидением) пришло 2 тысячи гневных писем — это порнография! Я очень рада, что фильм выходит, чтобы сегодняшние люди на это посмотрели. Когда я вижу сейчас голых, таких, сяких на сцене, я радуюсь и потираю руки: вот вам, ешьте! Нам-то ничего не разрешали! Ведь получалось, что коммунисты в шубах делали своих детей... Идиотизм Советской власти границ не знал. Мы даже в балете танцевали только оптимизм. Побеждали злого гения. Мы не выбирали, что хотим, нам не разрешали. Не приглашали никогда хоре-

ографов со стороны, тем более из-за границы.

А как же Ролан Пети, Альберто Алонсо?

— Алонсо кубинец — не хотели ссориться с Фиделем Кастро. А Ролан Пети — друг поэта Арагона, чуть не самого главного коммуниста Франции. Только поэтому разрешили.

Если много двигаетесь — ешьте сколько хотите. Если сидите на месте — воздержитесь от еды... А если серьезно, оставаться в тонусе мне помогает реализм.

Но при это ностальгия осталась по тем временам. Вы по-прежнему любите бородинский хлеб.

— Это вкусно. Я уж говорила, что хлеб с маслом — лучшее, что придумали люди. Все мои привычки при мне. И кремы люблю, и пасьянсы раскладывать.

Многие — и великие, и простые — женщины пали на поле борьбы с возрастом, с жизнью, с нервами.

Но вы замечательно выглядите — говорят, благодаря так называемым «секретам Плисецкой».

— Никаких секретов нет.

Если сидите на месте — меньше ешьте. Если много двигаетесь — ешьте сколько хотите... А если серьезно, мне помогает мой реализм... Я никогда не была ни пессимистом, ни романтиком. Я — реалист. Я смотрю на вещи и стараюсь видеть их такими, какими они есть. Относится это и к образу жизни, и к отношениям с людьми, даже к отношениям с моей родиной, о чем меня нередко спрашивают — почему, мол, я переехала жить в Мюнхен. В России люди живут тяжело, выживают. И раньше так было, и всегда. Почему сейчас формула «товар — деньги — товар» лежит в основе всего, что происходит вокруг? Гениальный поэт Андрей Вознесенский написал: «Человек на шестьдесят процентов состоит из химикалиев, на сорок из лжи и ржи, но на один процент из Микеланджело!» Иногда мне кажется, что и этот один процент исчезает на наших глазах. Мой отец, которого расстреляли в 1938 году, верил, что система человеческих отношений в новом строящемся обществе будет справедливее, чем в прошлых веках. Но десятилетия идут, а система человеческих отношений к лучшему не меняется. Но я желаю нашим российским людям хорошо жить. Трудное желание. Очень тяжело это. Но это мое желание. Чтобы вы хорошо жили.

Текст: Антон Никитин

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ? ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ? В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ? КАК РЕШИТЬ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ?

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКАЮТ ЭТИ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Академии изучения моральной физики Дарио Саласа

МОРАЛЬНАЯ ФИЗИКА — это наука о взаимодействии человека и природы, это искусство жить в гармонии с собой и природой. Моральная Физика доказывает, что негативные состояния человека нарушают структуру его молекул и клеток, что неминуемо выражается в виде депрессий, болезней, неудач, неспособности понять себя и окружающих и других проблем.

ЛЕКЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ позволяют действительно улучшить свою жизнь, повысить уровень внутренней гармонии, достичь взаимопонимания с окружающими людьми, преодолеть тревогу и стресс, победить страхи и комплексы и открыть для себя намного более объективную, позитивную и счастливую реальность. Интересно? Тогда узнайте больше.

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Теоретик и практик здорового питания
Оз Гарсия, к чьим советам прибегают
звезды, политики и бизнесмены, —
о принципах получения
правильной энергии.

Питание — это не только еда. Мы говорим об энергии. Еда, секс, сон — все это способы питания энергией. Если у вас плохая диета, у вас просто нет энергии для любовных утех. Ко мне часто приходят люди, которые жалуются, что ничего не хотят. Я советую им заняться спортом: будут лучше гормоны, а значит, и сексуальный аппетит. Если вы плохо питаетесь, сидите весь день за компьютером и не ходите в спортзал, после работы вы будете валиться с ног. А это ужасно: без секса мы быстрее увядаем и стареем. Во сне восстанавливается наша память. Поэтому, чтобы хорошо

работала голова, отдыхать нужно не менее восьми часов. Да и чтобы похудеть, необходимо высыпаться. Казалось бы, чем меньше человек спит, тем быстрее худеет. На самом деле все наоборот. У меня была клиентка – известный в Америке банкир, которая очень много работала. Каждое утро она просыпалась в пять утра, час бегала на беговой дорожке, потом час занималась с тренером, практически ничего не ела. Но она не могла сбросить вес. Врачи давали ей лекарства, но ничего не помогало. Она не могла ложиться раньше двух часов ночи: телефонные переговоры то с Россией, то с Европой. В результате спала в день не больше четырех часов. Мы перенесли ее занятия спортом с утра на вечер, заставили заниматься вместо семи раз в неделю три, заставили спать 8 часов. И первый раз за многие годы она стала терять вес – просто потому, что стала больше спать и организм получил время запастись энергией. Ведь лишний вес – это свидетельство того, что организм нездоров, он находится в стрессе и пытается «отложить» запасы энергии на будущее. Но нам с вами нужна, образно говоря, свежая, а не консервированная энергия!

Пищевой рацион наших прапрапрадедов включал в себя огромное количество овощей и фруктов. В наши дни люди жёстко ограничивают себя минимальным набором продуктов. Мы потребляем много сахара, концентратов,



ОЗГАРСИЯ

Автор книги «Палеодиета: быть в форме по законам предков», понимает питание широко: в эту сферу он включает даже секс, чтение и общение с людьми. В свои 52 года он выглядит не больше чем на 35. Он говорит, что знает, как активно прожить до 90 лет, чувствуя себя физически и интеллектуально полноценным.

Лишний вес – свидетельство того, что организм нездоров, находится в стрессе и пытается «отложить» запасы энергии на будущее.

часто попадаете фастфуд. Пища, которую мы выбираем, заставляет нас часто болеть и преждевременно стареть, вводит организм в состояние стресса. Несомненно, наши предки питались лучше.

Современному человеку приходится питаться неестественной для его биологического вида едой. Пещерный человек потреблял в 16 раз больше калия, чем натрия, мы же употребляем в 4 раза больше натрия, чем калия. И так – по всей таблице системы Менделеева. Наше тело и разум в процессе эволюции приспособлены к жизни в естественной среде окружающей охотников и собирателей. Поэтому современный образ питания «не знаком» нашим генам и вызывает у них протест и дисфункцию на всех уровнях нашего здоровья.

Меня спрашивают, что же, нам есть как пещерные люди? Между тем диета пещерных людей, переосмысленная на новый лад – это выход. У меня есть показательный завтрак по системе палеодеты. Омлет из белка с овощами, нарезанная красная рыба, салат из помидоров, огурцов и оливок и ягоды: клубника, малина, голубика. У наших предков не было хлеба, макарон, круп и насыщенных сахаром десертов. Если им хотелось сладкого, значит, они нуждались в витамине С – и они собирали плоды и ягоды. Нужно есть протеин, овощи и полезные

жиры. Такие, как рыбий жир, оливковое масло. Обязательно – рис. Это единственный крахмал, от которого мы не толстеем. А мы тут картошечку любим, и американцы, и, как я вижу, русские, а ее лучше не есть каждый день – раз в неделю будет достаточно. То, что мы едим, делает нас или сильнее, или слабее. Еда может и давать энергию, и забирать. Она может помогать набирать вес или, наоборот, делать человека более агрессивным. Так вот картошка – продукт со знаком минус в этом измерении.

Существуют продукты, которые приводят к депрессии! Во всех культурах есть такие продукты, они очень вкусные, но тем не менее... В Италии – макароны, в Грузии – хачапури, в России – белый хлеб. Пятилетнее исследование в Италии показало, что насыщенное мучными изделиями питание приводит не только к лишнему весу, но и к депрессии. Многие женщины перед месячными едят больше хлеба, больше шоколада, сахара, потому что это стабилизирует выделение серотонина, и им действительно становится лучше. Но потом потребление такой пищи начинает вгонять нас в депрессивное состояние. Это называется углеводная зависимость. К тому же, чем более калорийную и углеводную пищу, мы едим, тем выше риск заболеть раком: у женщин – груди, у мужчин – простаты.

Вот статистика: в Америке одна из восьми женщин получает рак груди, в Японии – одна из ста тысяч. А что едят японки? Рыбу, рис, овощи, морские продукты, корни. Поэтому я пропагандирую еду, близкую к греческой, средиземноморской и японской. При таком меню лучше не только здоровье, но и психика. В странах, где основным продуктом питания является рыба, даже меньше

Существуют продукты, которые приводят к депрессии. Они очень вкусные, но тем не менее... В Италии – это макароны, в России – белый хлеб, в Америке – гамбургеры.

процент самоубийств. Она поднимает настроение. А если кормящая мать ест много рыбы, у ребенка лучше формируется структура головного мозга, и он быстрее развивается.

Я вижу, что в мире популярны разные системы очищения организма: клизмы, чистки печени, голодания, бессолевые диеты, питание в зависимости от группы крови... Все эти вещи уже «вчерашний день». Доказано наукой и практикой их некоторая неестественность для физиологии организма. Они были популярны в Америке в 70-е годы. У меня в Москве была встреча с одним доктором, который интересуется безлекарственными методами и прогрессивной медициной. Я видел, как он не мог понять, что этот уровень знаний и методов, уже давно в прошлом. А он один из популярных здесь врачей.

Я ничего не отрицаю – надо же с чего-то начинать. Похвально даже стремление человека к улучшению и сохранению своего здоровья. Например, я вылечил свои мигрени, потому что начал голодать. 25 лет назад голодовка была единственным, что можно было делать. Сегодня наука не стоит на месте и мы знаем о питании гораздо больше, чем несколько десятилетий назад. Знаем, но не используем. Что касается диеты в зависимости от группы крови, то я очень хорошо знаю человека, который ее создал. Это было более 30 лет назад. Замечательная теория. Но как человеческие существа мы гораздо более гибкие. Вот мы с вами: если бы у нас оказалась одна группа крови,

я все равно не назначил бы нам одну диету. Разный возраст, разная генетика, разный образ жизни, разный обмен веществ. Как только началось расселение человеческой расы по континентам, люди стали приспосабливаться к разным условиям жизни. Те, кто заселил Сибирь, а оттуда и Америку, развили в себе способность выживать на мясном и рыбном рационе.

А те, кто, скажем, обосновался на полуострове Индостан, были вынуждены питаться в основном растительной пищей. У каждого этнического типа – своя метаболическая модель, и у каждого преобладает определенный тип крови. Но сегодня в крупных городах все живут бок о бок и питаются в основном одинаково – одинаково неправильно.

Для каждого человека сегодня можно создать гораздо более точную систему еды. Индивидуально для человека, а не для всех в его группе крови. То же самое относится к вегетарианству. Когда я начал вести здоровый образ жизни, я увлекался вегетарианством. Но меня стали мучить приступы звериного аппетита. Сколько бы я ни ел, не мог насытиться. Тогда я пошел к доктору, в клинике которого я тогда работал. И он сказал: «тебе нужно есть мясо». Я начал есть рыбу и курицу, и сразу же почувствовал себя лучше. Я забалансированное полноценное питание соответствующее

истории эволюционного развития человека. Вегетарианство в Америке – давно вчерашний день.

Что касается чисто русских проблем, то у вас катастрофическая ситуация с курением.

У каждого этнического типа – своя модель переработывания пищи, и когда они смешиваются, и китайские рестораны открываются там, где живут шведы, появляются проблемы.

Курение в Москве очень похоже на курение в Америке в 60-х, когда курили все. Сейчас у нас на дымящихся людей смотрят немного странно. А у вас курят и в офисах, и на улицах, и в барах – везде! Меня это неприятно поражает, потому что я знаю, какой вред наносит табак. И когда здесь, в России, я вижу человека, который курит одну сигарету за дру-

гой, я ужасаюсь, потому что знаю, что происходит с его легкими, гормонами, сердцем. Ведь между здоровьем и сигаретами прямая связь.

Поэтому продолжительность жизни мужчин в вашей стране всего 58 лет. Пьянство не осуждается – это парадокс. Понятно, алкоголь снимает стресс и может быть очень полезной штукой, но не в таких лошадиных дозах. Я проводил большое исследование разных обществ, где пьют разные спиртные напитки. И вот в тех областях, где пьют красное вино – в Италии, Греции или у вас на Кавказе, – люди здоровее и живут дольше. В этих странах гораздо меньше заболеваний раком, меньше сердечных заболеваний.

В разумных количествах красное вино влияет на продолжительность жизни. Например, два бокала красного вина в день защищают женщин от рака груди. Это научно доказанные факты. Есть у нас с вами и общие проблемы. Это «Макдоналдс» и прочий «фастфуд». Эти вещи убивают людей. В Америке 70% людей страдают ожирением именно из-за этой ужасной пищи. Но трудно убедить народ не есть такую пищу, потому что она очень дешевая. Причем у вас к тому же все наоборот: «макдоналдс» активно рекламируется, и что самое страшное – какой популярностью пользуется эта реклама у детей!



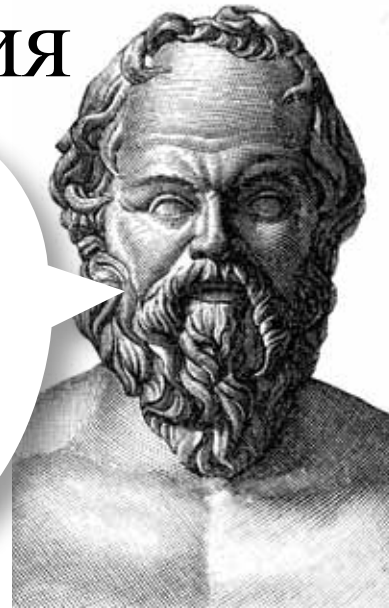


Высказывания о философии питания



Оноре де Бальзак

Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.



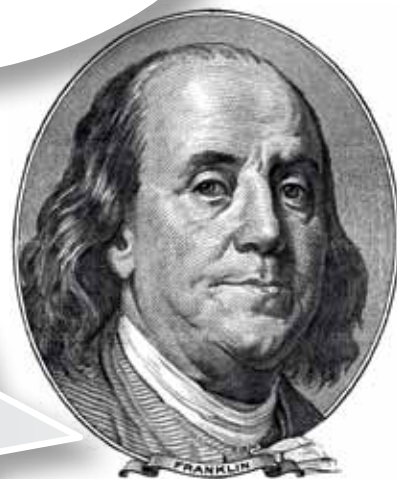
Сократ

Великие люди всегда были воздержанными в еде.



Абу Аль-Фарадж

Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву.



Бенджамин Франклин

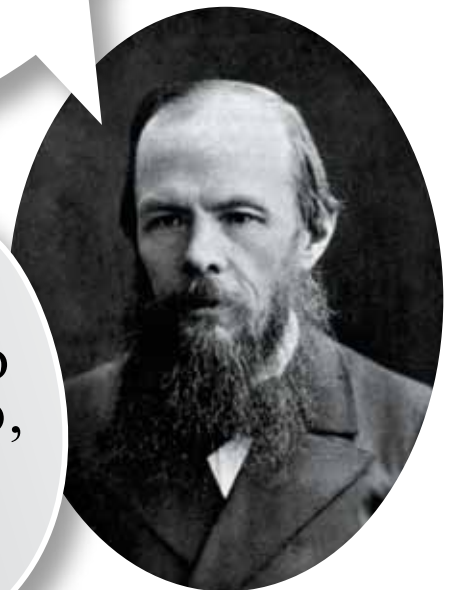
Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Жизнь скучна без нравственной цели, не стоит жить, чтобы только питаться, это знает и работник — стало быть, надо для жизни нравственное занятие.



Гиппократ

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.



Федор Достоевский

Встав из-за стола голодным — вы наелись; если вы встаете наевшись — вы переели; если встаете переевши — вы отравились.



Антон Чехов



Виссарион Белинский

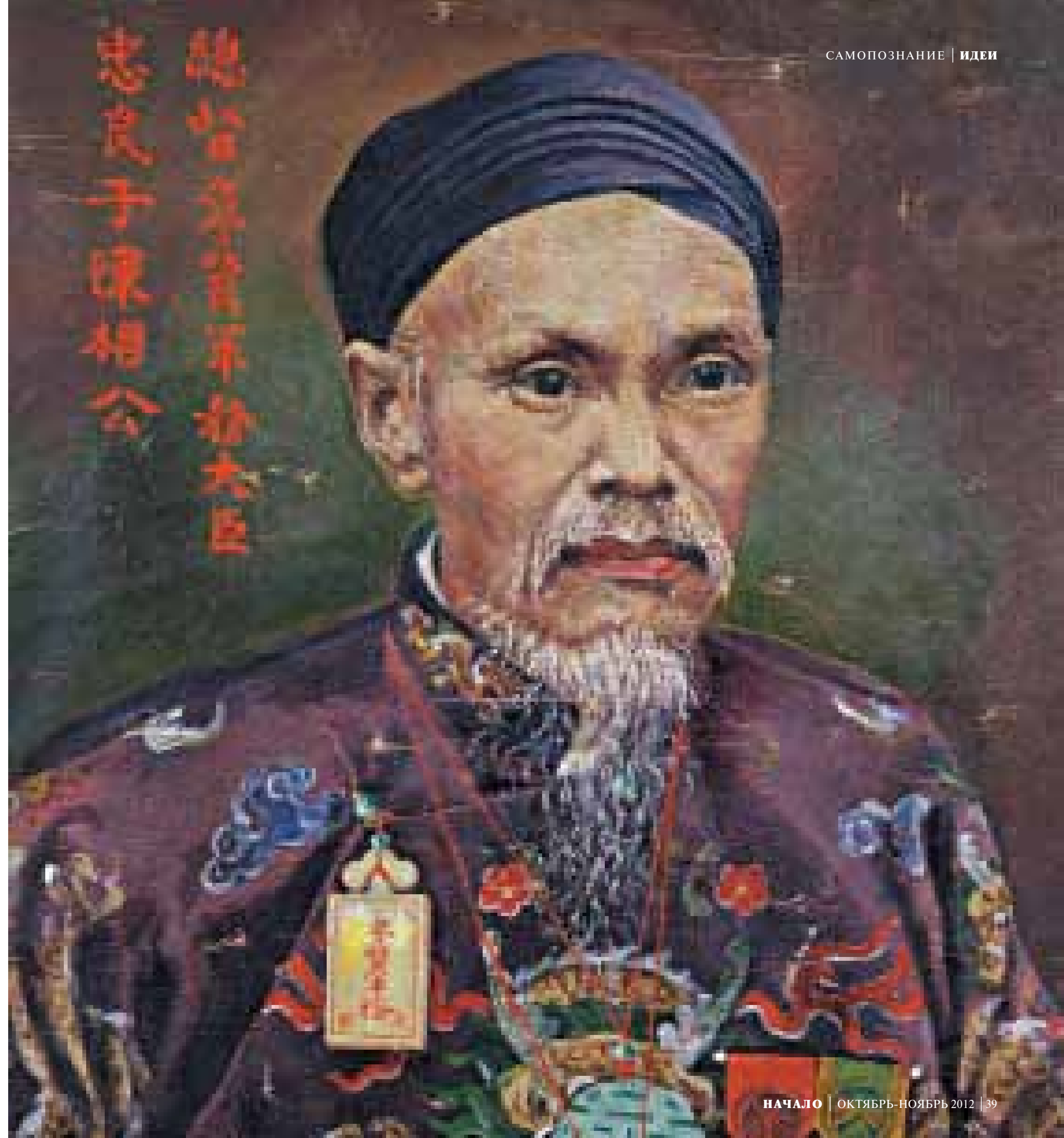
Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.

ТЕОРИЯ РАВНОВЕСИЯ В ПИТАНИИ

Китайская философия питания

Одной из главных тем даосизма является учение о движении. Оно утверждает, что во всем космосе не существует неподвижного состояния – все находится в постоянном движении. А если какое-то состояние и кажется нам неизменным, причина в том, что процесс возникновения или распада происходит настолько медленно, что мы не в состоянии его заметить. Понаблюдайте пару лет за каким-нибудь камнем или горой, и они покажутся вам абсолютно неподвижными, не подверженными никаким видимым изменениям. Если же взять гораздо более долгий период времени, изменения станут очевидными. У природы счет идет не на года, а на миллионы лет. Мы, люди, тоже переживаем постоянный процесс изменения, и в большинстве случаев нам неизвестно, что принесет с собой будущее. Чтобы избежать подобной неопределенности, люди пытались выяснить, каковы же закономерности, по которым происходят эти изменения. Когда становится понятным, как происходит то или иное событие, оно становится предсказуемым, вычисляемым и перестает внушать страх. Именно боязнь неопределен-

ности является важнейшим двигателем философии, религии, культуры и технического прогресса. В Китае поиск избавления от извечных человеческих страхов – несчастья, болезни и смерти – привел к возникновению даосизма. Развитие мудрости и познание происхождения бытия являлись целями учеников даосского учителя Лао-Цзы. Чтобы достичь высокого уровня духовной зрелости, к которому стремились эти люди, приходилось посвящать много времени духовным практикам. В отличие от последователей буддизма, пришедшего в Китай только в 500 г. н. э., они придавали перерождению относительно небольшое значение – их наивысшей целью было достижение бессмертия или, по крайней мере, долголетия. Все остальные потребности были подчинены этой задаче. Изначально стремление к долголетию подчинялось более высокой цели – достижению просветления. В Китае считается, что болезнь наступает по нескольким причинам: при неправильном питании и недостатке физической активности. Плохие мысли, вредные привычки, беспокойство, раз-



дражение, зависть, отчаяние – все это также является причинами болезней. Редко болезнь случается внезапно, как правило, она накапливается в течение некоторого периода времени. Поэтому человеку нужно со вниманием отнестись к своему здоровью и не допускать развития болезни.

Двадцатый век внес существенные изменения в структуру питания людей. Бенджамин Франклин говорил: «С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа». Однако в Китае многие люди, заботящиеся о духовном и физическом здоровье, по-прежнему едят так, как ели предки тысячи лет назад. Согласно восточной философии, пища условно делится на несколько видов: чистая – это молоко, орехи, натуральное масло, фрукты, овощи, злаки; возбуждающая – мясо, яйца, рыба, горячие блюда, приправы, алкоголь; нечистая – залежалые продукты. Сейчас современный человек слишком много употребляет возбуждающей пищи. И от этого испытывает в своей жизни множество проблем, как чисто физических, так и психологического свойства. В результате чего развивается целый комплекс патологий: повышенная нервозность, расстройства сердечно-сосудистой системы и другие заболевания. Что же касается модных диет, то последователи восточной медицины считают, что они больше забивают здоровье, чем дают.

Согласно древнекитайской философии все в мире делится на «инь» и «ян»- это два вида энергии, которые проявляются всегда и везде и не могут существовать одно без другого. Люди, как и все в мире подразделяются по своему типу на «инь» и «ян». Очень часто под влиянием различ-

Современный человек употребляет слишком много возбуждающей пищи. И от этого испытывает множество проблем: физических и психологических.

ных факторов происходит дисбаланс «ян» и «инь» в организме. С пребыванием «инь» убывает «ян» и наоборот. Такой дисбаланс приводит к болезни организма. Вся вселенная подчиняется законам равновесия двух противоположных сил. Создать баланс и гармонию, сведя воедино противоположности – вот основа философии Инь и Ян. В Китае это не только образ жизни, но и исчерпывающее объяснение особенностей их

кухни на основе философии. Если Вы знакомы с этой философией, вспомним: Инь означает женское начало, Ян – мужское. Одновременно Инь – это тёмное начало, холод, Ян – светлое, тепло. Это не противостоящие силы – напротив, они всегда идут в паре. Для достижения гармонии во всём, чего бы это ни касалось, противоположные силы должны дополнять друг друга. В питании соблюдение равновесия является гарантией здоровья, при нарушении равновесия человек может заболеть. В китайской кухне философия Инь и Ян – это основа кулинарии. Еда поддерживает поток жизненных сил и энергии, поэтому пища должна быть естественной и здоровой. Концепция здорового питания в Китае основана на идеальном равновесии Инь и Ян. В блюдах всегда соблюдается баланс цвета, вкусов, ароматов, текстуры. В соответствии с этим китайцы комбинируют сладкое и кислое, горячее и холодное, нежное и острое, мягкое и хрустящее.

Так как любое заболевание это следствие увеличения или уменьшения «ян» или «инь» то регулируя эти энергетические системы, можно полностью восстановить здоровье. Китайские врачи широко применяют эти принципы, используя «ян» и «инь» продукты питания, ведь пища тоже делится на «ян» и «инь». Продукты «инь»: вода, соль, кефир, морковь, огурец, арбуз, виноград, баклажан, кабачок, тыква, капуста, помидор,

шпинат, рыба, мясо свинины, грибы, орехи... Продукты «ян»: сахар, черный и зеленый чай, яйцо, мясо баранина, говядина, курица, кролик, утка, гречиха, макароны, рис, пшеница, картофель, чеснок, лук, банан, груша... Для понимания китайской философии питания кроме учения о системе «ян» и «инь» так же важно понять «Теорию о пяти элементах»: Земля, Огонь, Вода, Металл, Дерево. Считается, что человек, как и вся Вселенная, состоит из этих пяти элементов. Каждому элементу соответствует определенный орган: земле – селезенка и желудок, огню- сердце и тонкая кишка, воде- почки и мочевой пузырь, металлу- легкие и толстая кишка, дереву –печень и желчный пузырь. В этом цикле огонь помогает порождать землю, земля в свою очередь порождает металл, металл – воду и т. д. Деструктивность проявляется в том, что вода может погасить огонь; огонь может размягчить металл; металл может резать дерево. В цикле контроля дерево контролирует землю, земля – воду, вода – огонь, огонь – металл, металл – землю. Согласно данной теории в человеческом организме происходят такие же процессы созидания и разрушения и контроля, которыми можно управлять с помощью правильно подобранной диеты. Пять элементов и соответствующие им продукты питания: – Огонь (имбирь, кари, жаре-

ное мясо, кукуруза, красная чечевица, семя подсолнуха, фисташки, томаты, свекла, корень одуванчика, красный перец, вишня) – Земля (просо, ячмень, горох, семя тыквы, капуста, сельдерей, абрикосы, корица, морковь, шпинат, инжир, апель-

В соответствии с теорией равновесия мужского и женского начал, инь и янь, китайцы комбинируют в блюде кислое и сладкое, горячее и холодное, мягкое и хрустящее.

син, папайя, ананас, клубника, мясо) – Металл (рис, соя, миндаль, спаржа, брокколи, сельдерей, огурец, лук, редька) – Вода (гречиха, черная фасоль, грецкий орех, грибы, гранат, малина, арбуз, сыр) – Дерево (овес, пшеница, рожь, зеленая чечевица, кешью, зеленый перец, салат, цуккини, авокадо, виноград, лимон, лайм, слива) Продукты подбираются с уче-

том влияния на больной орган, например если у человека астма (металл), то ему нужно употреблять в пищу продукты, которые будут усиливать элементы Металл, Землю и Огонь. Питание зависит и от времени года, например, если это лето (огонь, горячий), то нужно потреблять больше охлаждающих продуктов, зимой (вода, холод) наоборот увеличить потребление согревающих продуктов. Сладость характерна для продуктов Инь (фруктов, овощей, тофу, крабового мяса, креветок, риса, водорослей, орехов и многих других продуктов), а солёность и острота – для рыбы, мяса, птицы, которые относятся к животным продуктам, богатым энергией Ян. Масло, уксус, подсластители, воду (энергия Инь) добавляют к рыбе, мясу, птице (энергия Ян), уравнивая их. Именно поэтому можно так часто встретить блюда в стиле «мясо в кисло-сладком соусе» – классический пример блюда, где энергия Ян, содержащаяся в основном компоненте, уравновешена энергией Инь, содержащейся в соусе и дополнительных компонентах. Конечно, к питанию по системе пяти элементов нельзя относиться как к диете, в привычном смысле этого слова. В китайской философии питания не существует строгих правил, главное это уметь слушать свой организм и понимать, почему одни привычки в питании, образе жизни чреваты болезнями, а другие ведут к здоровью и долголетию.

СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД КАК ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

Андрей Кончаловский:
семья как источник питания.



Семья – главный источник энергии для человека. Те, кто обделен гармоничной семьей, ищет источники питания в другом месте – например, в коллективе, тусовке. Возможно, такие люди могут быстрее семейных достичь каких-то стремительных результатов в карьере, однако, лишённые питания, они очень быстро сгорают. Добившись первый же цели, такой человек понимает, что он одинок и у него нет источника питания.

В разные периоды жизни семья имеет разное значение. Когда ты ребенок, семья – это твоя защита, твоя опора. Это та среда, в которой тебе хорошо. Счастлив тот, кому в семье лучше, чем на улице. Потому что есть много людей, которым на улице лучше. Это несчастные люди, и это уже не семья. В определенном возрасте семья становится твоим врагом. Потому что тебе все хочется делать по-своему, а правила семьи тебе этого не позволяют. В 14–15 лет возникает первое противопоставление: я – моя семья. Это следующий этап, когда семья тебя еще держит, но ты стремишься вырваться. И вырываешься, если ты уверен в себе.

К родителям ты уже не можешь вернуться, как блудный сын. Ты – стрела, пущенная из лука. И они уже могут только следить за твоей траекторией. Ты должен строить собственную семью. И дальше вопрос в том, как ты это делаешь. В 20 лет ты думаешь о семье как о способе удовлетворения сексуальной потребности. Ты думаешь: вот я на ней женюсь, у нас будут дети, и мы будем счастливо жить. Но на самом деле просто хочется спать вместе, трогать друг друга за все места и без конца заниматься любовью. А потом, когда начинаются дети... Елки-молотки! Ночной крик, измученная жена с синяками под глазами... Для молодого мужчины это серьезное испытание. Конечно, это

может быть и настоящая любовь, а не иллюзия. Хотя в принципе каждый человек женится столько раз, сколько у него в жизни возникают эти иллюзии. В юности брак – это чаще всего сублимация влечений. Потом возникает привыкание. Для женщины это одно, для мужчины совсем другое. Для него семья может стать

Женщина не должна выглядеть дома неряшливо. И мужчина, конечно, тоже. Муж и жена должны выглядеть в достаточной мере друг для друга приятно.

бременем. Когда ему просто не хочется идти домой. Причина может быть в детях, в теще, в плохих жилищных условиях. В жене, которая тебя больше не возбуждает, потому что она ходит в бигуди и шлепанцах, и она не следит за собой, потому что есть дети и их надо кормить. Чтобы понять и при-

нять такую жену, надо быть Толстым или Шопенгауэром. Потому у человека среднестатистического, когда он видит жену в таком виде каждый день и еще ест приготовленные ею котлеты, все чаще возникает желание пойти на футбол или с друзьями посидеть. И вообще найти в жизни какие-то новые перспективы. Сексуальные, конечно. А семья становится страшным бременем. Обузой, рабством, принуждением. Деться некуда, вместе жить невозможно, в общем, очень тяжело.

Когда мечтаешь о своей семье, прежде всего мечтаешь о месте, где тебя любят. А выражение любви бывает абсолютно разное. Начиная с того, что женщина делает все, что тебе хочется. Например, зная о том, чего тебе хочется, она следит за собой. Мужу должно быть приятно находиться в доме. Это довольно тяжело, когда дома у женщины один вид, а когда вы вместе идете в гости, совсем другой. Женщина не должна выглядеть дома неряшливо. И мужчина, конечно, тоже. Муж и жена должны выглядеть в достаточной мере друг для друга приятно. Даже если они уже не стесняются запахов друг друга, звуков, которые они могут издавать, и прочего. Совместная жизнь – это не немое кино. Тем важнее усилия каждого для того, чтобы выразить свою любовь. Семья – это крепость. Ты знаешь, что тебя там примут в любом виде. Настоящая семья – это семья, где живут

бабушка и дедушка, где их не бросают, где от них не пытаются избавиться. этого уже почти нет. Вот в Италии есть еще. А в России нет. Забота о бабушке с бабушкой – это бессмертие. Потому что ты тоже когда-нибудь будешь дедушкой или бабушкой, и если ты останешься один, то ты не викинг, чтобы уйти в море. Это старики-викинги уходили в море, чтобы не обременять семью. А твои дети либо будут о тебе заботиться, либо нет. Если они увидят,

Настоящая семья – это семья, где живут бабушка и дедушка, где их не бросают, где от них не пытаются избавиться. В России этого уже почти нет.

как ты заботаешься о своих бабушке и бабушке, то, скорее всего, и они будут заботиться о тебе в свое время. Потому что поймут, что их детям тоже нужны дедушка и бабушка. Дедушка и бабушка – это не только обуза, которая сидит за печкой и хлебает пустые щи, а это люди, которые передадут внукам те знания, которые не сможешь передать ты. Настоящая семья – это минимум два поколения. А когда поколения три, то это вообще невероятно. Семья – это бессмертие рода.

ПИЩА ДЛЯ УМА

Мозг — главный потребитель энергии в человеке.
Как его правильно питать и где искать источники?



Обычно мы связываем питание с нашим телом. Мы уверены, что наша биологическая активность связана с затратой энергии, а, значит, пища идет на пропитание тела. Это примитивная точка зрения. Современные исследования показывают, что основным потребителем энергии, полученной из пищи, является мозг. Да, именно мозг забирает столько энергии, сколько не нужно ни одному другому органу. Составляя менее 2% массы тела, мозг забирает 25% вырабатываемой организмом энергии, а у людей интеллектуального труда — до 40%.

Напряженная интеллектуальная работа, особенно за компьютером, ускоряет обмен веществ, заставляя людей худеть, — говорят исследователи. При этом одной из самых энергозатратных операций является концентрация внимания. Человек не в состоянии удержать внимание на неизменно высоком уровне более 20–25 минут, потому что за это время мозг «съест» столько глюкозы, сколько не съел бы и за день относительного покоя. Так что задания на внимание и реакцию, да еще и в ситуации цейтнота, способны выжать

всю энергию, полученную из пищи. Больше всего энергии потребляет тот участок мозга, который сильнее всего напрягается. Поэтому при решении многосоставных тестов и головоломок, где поочередно задействованы все типы мышления, потребление энергии резко возрастает. Больше калорий придется потратить и на непривычные задания. Так, если заставить гуманитария решать задачку по геометрии, энергозатраты его мозга сильно возрастут. Математики, шахматисты могут довести себя умственными упражнениями

до физического истощения. В ситуации, когда человеку необходимо запомнить феноменальный объем информации или сконцентрировать внимание на очень длительное время, мозг и нервная система оттягивают на себя львиную долю энергии, и человек худеет. И это нехороший признак: такой сброс веса всегда чреват проблемами со здоровьем, так как огромная нагрузка на клетки и сосуды мозга провоцирует нейродегенерацию и заболевание нервной системы. Именно поэтому современному человеку важно организовать правильное питание мозга, чтобы быть гармоничным.

К слову, именно из-за сверхпотребления энергии мозгом люди интеллектуального труда, несмотря на сидячий образ жизни, могут много есть и не толстеть (другой вопрос, что развивается атрофия мышц). Однако сверхпотребление энергии мозгом может стать и причиной ожирения.

Интеллектуальная деятельность, особенно за компьютером, и заставляет человека тратить много калорий, разгравшийся после работы аппетит побуждает проголодавшегося интеллектуала добирать энергию за счет шоколадок и булочек, что и становится главным препятствием на пути сохранения хорошей формы у тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Лев Толстой в своей «Исповеди» говорил, что мог долго работать за письменным столом, а потом выйти в поле и долго косить – и почти не испытывать ни физиче-

ской, ни умственной усталости. И правильно: Толстой таким образом грамотно организовывал свой отдых, ведь чередование умственной и физической нагрузки переносится гораздо легче, чем каждая из них по отдельности. В идеале после каждого часа

Бороться с лишним весом, как это ни странно, можно только путем духовного развития – гастрономической диеты тут совсем недостаточно...

напряженной умственной работы необходимо делать десятиминутный перерыв, – тогда мы обеспечим равномерное питание всего организма. Конечно, мы не всегда это можем себе позволить. Обратите внимание на то, как распределяется нагрузка на мозг в течение дня. Если стремиться жить в таком режиме, чтобы «включать мозги», едва открыв поутру глаза, а «выключать» перед

сном, переутомление неизбежно. Утомленный мозг будет делать все больше и больше ошибок, на устранение которых понадобятся дополнительные силы и время. Поэтому не стремитесь объять необъятное: все равно не получится. Распределите свои дела так, чтобы была возможность их чередовать, найдите в расписании «зазор» для небольшой прогулки и постарайтесь не злоупотреблять работой в ущерб ночному отдыху, сон должен продолжаться не менее 7–8 часов. Как же тогда жить и где искать спасение от гор невыполненных дел? Спасение – в грамотной организации своих дел. Эйнштейн, например, спал по 11–12 часов в сутки, не брезговал отдыхом посреди дня и все успевал. Исследования говорят, что именно в особенности функционирования мозга стоит искать причину ожирения или, напротив, худобы. Ожирение, безусловно, связано с перееданием. Однако большинство из тех, кого мы с вами называем «обжорами», прекрасно понимают, что много есть – неправильно, однако ничего не могут с этим поделать. Психологи утверждают, что у этих людей смещен центр удовольствия – они могут получать его только от еды, и, таким образом, потребление пищи связано не с утолением голода, а с эмоциональным насыщением. Именно в этом природа обжорства, и бороться с ним можно только путем духовного развития – диеты тут ни при чем.

MULTIPASS
РЕСПУБЛИКА*

20122981



**ТРЕБУЙТЕ
ПАСПОРТ ГРАЖДАНИНА
РЕСПУБЛИКИ*
И ГОЛУБУЮ КАРТУ
РЕСПУБЛИКА* MULTIPASS
ВО ВСЕХ МАГАЗИНАХ
РЕСПУБЛИКА***



RESPUB
LICA.RU

КАРТА РЕСПУБЛИКА* MULTIPASS ПРЕДОСТАВЛЯЕТ СКИДКУ 10% ВО ВСЕХ МАГАЗИНАХ СЕТИ РЕСПУБЛИКА НА ВСЕ КАТЕГОРИИ ТОВАРОВ, КРОМЕ ОТДЕЛЬНО ОГОВОРЕННЫХ ПОЗИЦИЙ. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КАРТЫ НЕОБХОДИМО СОВЕРШИТЬ ПОКУПКУ НА СУММУ ОТ 2000 РУБЛЕЙ ИЛИ ОБМЕНЯТЬ ЛЮБУЮ РЕСПУБЛИКАНСКУЮ КАРТУ СТАРОГО ОБРАЗЦА.
РЕКЛАМА. МУЛЬТИПАСС.

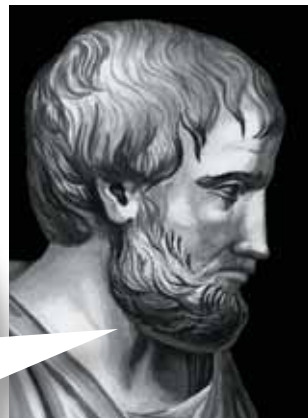
РЕСПУБЛИКА*
КНИГИ МУЗЫКА ПЕРСПЕКТИВА

Высказывания о еде и питании



Марк Аврелий

Дух подвластен
тому же закону,
что и тело, —
невозможности
существования
без постоянного
питания.



Аристотель

Человек не будет
наслаждаться едой и питьем, если
не перестрадает от голода и жажды.



Джозеф Аддисон

Когда я вижу эти столы,
покрытые яствами, мне чудится,
что за каждым из них прячется,
как в засаде, подагра, водянка,
лихорадка и множество
других болезней..

Карло Петрини,
основатель
движения Slow Food

Готовить нужно не спеша,
с чувством, из самых свежих
органических продуктов, и есть
с теми, кого любишь, за одним
большим столом. Бесконечно
ускоряя ритм жизни,
мы лишаем себя
самой жизни».

Голод —
лучшая приправа
к пище.



Сократ

Умеренность —
союзник природы
и страж здоровья.
Поэтому когда вы пьете,
когда вы едите, когда
двигаетесь и даже когда
вы любите — соблюдайте
умеренность.



Абу Аль-Фарадж

Самым вкусным в моей жизни
были пирожные в варшавской
кондитерской году в 1913-м
и крысы в блокаду. Крысы дали
возможность выжить, пирожные
дали ориентир —
для чего...

Екатерина Гордеева,
пережившая блокаду
ЛенинградаДжей Кей,
Financial Times

Ожирение в развитых
странах — признак бедности.
Когда еды вдоволь,
более обеспеченные
предпочитают есть
не как можно больше,
а как можно лучше.

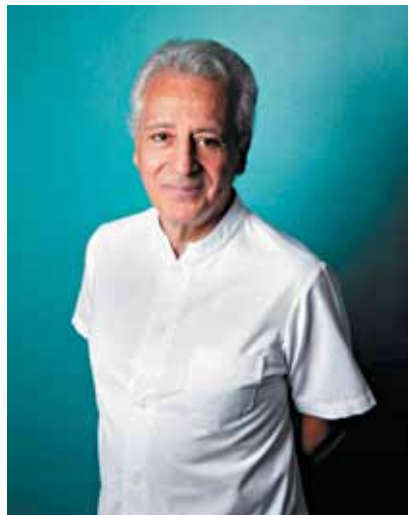
НЕ БУДЬТЕ РАБАМИ ЕДЫ

Пьер Дюкан — врач, диетолог и создатель системы поддержания здорового образа жизни.

Перестаньте объедаться! Поборите в себе страх оставить на тарелке еду, который достался нам в наследство от голодных времен. Прислушайтесь к своему организму, доверьтесь своему организму и ешьте столько, сколько ему действительно надо. Я как практикующий врач с сорокалетним стажем, занялся вопросами питания потому, что понял — именно питание являлось причиной болезней многих пациентов, которых я брался лечить. Так от терапевтической практики я пришел к диетологии и философии питания. В мире бушует настоящая эпидемия избыточного веса. Однако это не телесная, а психологическая проблема. С этой надо начинать.. В современном обществе существует проблема перепотребления. Люди живут на высоких скоростях — в условиях «сжатого» времени, в постоянном стрессе. Мы спешим как можно больше доставить себе удовольствия в кратчайшие сроки, — и пере-
едание, то есть потребление большего количества пищи в короткие сроки, лишь следствие нашего образа жизни.

Это мировая тенденция. Как врач, я хорошо знаю, насколько это опасно для здоровья. Именно тучность часто становится причиной диабета, сердечной недостаточности. И самое главное — рака. Да-да, это заболевание связано с избыточным весом. Поверьте, полнота представляет колоссальную опасность. Это совсем не проблема женщин-кокеток, которые хотят иметь красивую фигуру. Для многих людей сегодня это вопрос изменения образа жизни. Меня часто спрашивают: как оторвать человека от картошки фри? Овсяные отруби не такие вкусные! Представьте, что женщина имеет 15–20 лишних килограммов. Избыточный вес мешает не просто ее фигуре, он мешает ее образу жизни. Но вот что такое избыточный вес — с этим стоит определиться. Тут все не так просто. Нынешнее повальное увлечение похудением — еще один бич человечества. Телевидение и журналы вдолбили нам с вами эталон красоты, которые по сути своей являются противоречивыми. Более того, следование этому

эталону — опасно для здоровья, особенно когда молодая и красивая тридцатилетняя женщина истязает себя диетами, чтобы быть похожей на 18-летнюю девушку. С подачи шоу-бизнеса люди затеяли противоестественную игру с возрастом, и вся это свистопляска с культом молодости провоцируют на изнуряющие диеты, хирургические эксперименты и в долгосрочной перспективе нескольких поколений результат непредсказуем. Идеальный вес? Посмотрите на античные статуи или на полотна художников Возрождения, и вы увидите гармонию. Однако современное человечество, увы, слепо иначе: у нас есть небольшое количество знаменитостей, для которых глянцевая внешность стала способом заработать деньги, и масса обезображенных неправильным питанием людей, которые стремятся быть похожими на этот «рекламный эталон». Рано или поздно все это должно измениться, и в том числе мы с вами придем к новому пониманию понятия красоты и, как следствие, идеального веса.



ПЬЕР ДЮКАН

После окончания школы Пьер Дюкан хотел обучаться живописи и заниматься искусством, но свою роль сыграла трагическая смерть матери Пьера: в 1961 году во время операции на головном мозге она скончалась. Молодой человек, оплакивая свою маму, решил поменять свой выбор и поступил в парижский медицинский университет, решив посвятить свою жизнь помощи больным людям.

Он окончил университет, получив диплом врача-терапевта, и принял решение специализироваться в неврологии. В этой области Пьер Дюкан проработал три года, опубликовал несколько успешных научных работ, но тут в его жизни снова происходит неожиданный поворот.

Его сильно взволновала встреча с одним из пациентов. Этот пациент страдал от ожирения и никак не мог избавиться от своего заболевания. Пьер занялся вопросами здорового питания и разработал собственную методику поддержания формы.

Я создал целый концепт, который называется «правильный вес». Что это такое? Каждый человек имеет свой собственный правильный вес. Существует таблица – ее все знают – «Индекс массы тела». Она берет вес и рост – и все. Но ведь важны не только эти два параметра! Важно еще, мужчина вы или женщина, вам 15 лет или 50. Каждые 10 лет организм прибавляет в весе сам по себе, и пытаться

Телевидение и журналы навязали нам эталон, далекий от природной красоты и естественного идеального веса!

избежать этого – губительная затея. Очень важен максимальный вес, который вы когда-то в своей жизни набрали. У тела есть память. У вас в семье может быть наследственная склонность к полноте. Если в роду были толстенькие, то не мечтайте, что станете худышкой. Для женщины очень важно, сколько она родила детей. Существует также ваша костная структура – тяжелая или легкая.

Есть женщины, которым совершенно не нужно худеть. Что происходит, если организму не нужно худеть, а вы его заставляете? Вы стрессите ваш организм, а потом он вас боится. Он начинает бороться с вами. Это значит, что он поправляется ни с того ни с сего и худеть никак не хочет.

Получив диплом врача, я начал свою работу неврологом в небольшой клинике, расположенной в живописном и дружелюбном квартале Парижа Монпарнас. Именно там я и встретил человека, который заставил мою жизнь отклониться от намеченной траектории. Один из моих пациентов, которого я лечил от разных болезней, был доволен лечением и хорошо ко мне относился, однажды попросил меня помочь ему похудеть. Он был тучным, и что бы он ни предпринимал, это не приносило результатов. Я уже много раз рассказывал эту замечательную историю. Как я ни пытался ему объяснить, что я ничего не знаю о питании – все было тщетно, потому что несмотря ни на что, он продолжал видеть во мне своего спасителя. «Взрывное» решение его проблемы заключалось всего в двух фразах, которые выгравированы с тех пор в моей памяти. Это было как соединение нитро с глицерином: «Если вы будете лечить меня, и предпишете мне диету, вы можете запретить любую пищу, которую только захотите, кроме одного продукта: позвольте мне есть мясо». «Ну, тогда, и ешьте одно мясо, пейте как можно

больше воды, и приходите ко мне через пять дней взвешиваться». Правило «Пяти дней мяса», о котором тридцать лет назад я интуитивно догадался, через год стало одной из основ будущего метода первой французской протеиновой диеты. Можно было есть любое нежирное мясо, исключая лишь свинину, баранину и говяжий стейк. Я разрешил рыбу, морепродукты, все виды птицы, но без кожи, яйца, постную ветчину, а затем и обезжиренные молочные продукты, которые с тех пор лучше и разнообразнее. Вскоре оказалось, что этого было недостаточно. Через несколько месяцев вредные привычки, из-за которых набирался вес, вызывали те же последствия, потерянный вес возвращался. Нужно было все начинать сначала. Меня учили лечить людей, а не поддерживать болезнь, постоянно продвигая ее на новые рубежи. Иногда я даже наблюдал, что некоторые пациенты, которые долго не обращались к врачу по поводу снижения веса, не только не могли вернуться к достигнутому весу, а даже поправлялись еще больше и, так или иначе, не без моей помощи, усугубляли ситуацию.

В первую очередь – пол, потому что женщины более требовательны в имиджевом плане, чем мужчины, во-вторых возраст, так как Каждые десять лет идеальный вес естественным образом увеличивается на 1 кг, я до сих пор объясняю, что невозможно в 60 лет ни снизить свой вес до его значения в 20 лет,

ни сохранить его на таком уровне. Каждая беременность повышает значение идеального веса, по крайней мере, на 1 килограмм. В 1988 году во время Международного конгресса по ожирению, я сравнил население с избыточным весом во всем мире с большой армией. «Каждый год, – сказал я, – с одной стороны эта армия попол-

Если вслед за «стадом» пытаться достичь идеальной фигуры, можно нажить серьезные проблемы со здоровьем. Мы все должны пересмотреть понимание идеала.

няется все больше и больше молодыми новобранцами, подростками и детьми, у которых предрасположенность к ожирению и избыточному весу выше, чем у взрослых». В попытке понять и вылечить всех этих мужчин и женщин, которые обращались ко мне за помощью, я научился их понимать, они больше не были

для меня «термодинамическими машинами», поглотившими калорий, толстеющими, малоподвижными роботами, не умеющими обуздать собственное обжорство, именно так нас учили, и к сожалению, по-прежнему учат и сегодня в западных университетах. На самом деле, на практике оказалось, что они не роботы и не счетчики, а живые существа из плоти и крови, люди с временной или устойчивой неудовлетворенностью, которую они бесконечно заедали, заполняя эту неудовлетворенность жизнью наслаждением от поглощения продуктов питания.

Моя жизнь всегда была особо подвержена эмоциональному и эстетическому воздействию. Именно эти чувства движут мной, и радуют меня. Природа наградила меня сочувствием, интуитивным восприятием людей через их манеру держаться и выражаться. И именно через это восприятие, я пытался найти для «моих толстяков», разные решения, позволяющие покинуть их укрепленные лагеря. Между ними и мной установился простой двусторонний договор, в котором, я предложил им конкретный обмен: обменивать удовольствие от пищи на удовольствие от потери веса, обменивать материю на чувство гордости за свое тело, на чувство достоинства от восстановления самооценки, когда внешний вид отражает красоту и глубину души, как у Виктора Гюго, который сказал, что: «форма – это сущность, которая поднимается на поверхность».

УРОК ФРАНЦУЗСКОЙ ФИЛОСОФИИ

Владимир Познер



Общезвестно, что французы, что называется, прижимистые. Эта их черта совпадает с русским «копейка рубль бережет». Но в отличие от нас, французы привязаны к правилам, распорядку и очень строги к своим детям. В том числе это касается еды. Однако из этой жизни по правилам есть исключения – высокая гастрономия. И в этом сочетании строгости и культа высокой кухни формируется своя, особенная и неповторимая культура и философия питания. Я, например, до 17 лет должен был ложиться спать в половине десятого. Завтрак, обед и ужин были в строго опреде-

ленное время – мама следила за этим. Ни о каких перекусах в промежутках между едой не могло быть и речи. В то же время по праздникам столь же обязательно присутствовало на столе какое-нибудь деликатесное блюдо. Например, даже сложные французские десерты, приготовление которых может растягиваться на несколько суток. У французов особые отношения с кулинарией. В этой стране удовольствия от вкуса какого-нибудь блюда вполне могут оказаться в одном ряду с впечатлениями от произведений искусства. Все это вместе создает

особую философию питания, особое отношение к высокой гастрономии, приобщение к изысканной еде становится похожим не только на физическое, но и интеллектуальное, духовное удовольствие. Вся французская кухня интеллектуальна. Создается ощущение, что она питает мозги, творческую энергию, а не просто заряжает энергией. К примеру, шампанское. Настоящее шампанское – сложное произведение искусства, сочетание технологии и мастерства, передаваемого из поколения в поколение. В правилах создания шампанского оговариваются не только

сорта винограда, местность, где его выращивают, и срок выдержки, но и такие детали как метод подрезывания лозы, степень отжима винограда, угол наклона и частота вращения бутылок, хранящихся в погребах. Требований всего не меньше ста, и только соответствующее всем им игристое имеет право именоваться «шампанским». До сих пор, когда я готовлю, у меня свои отношения с продуктами. Или французский сыр... Французский сыр – больше чем еда. Это культурный феномен. Сальвадор Дали в своих мемуарах вспоминает, что как-то, отведав камамбера на ужин и размышляя о удивительной нежности этого сыра, присел перед незаконченной картиной, притушил свет и... ему вдруг явилось чудное видение – знаменитые «текущие часы». Так была написана картина «Постоянство памяти». Будучи в Америке, Дали дал такое сюрреалистическое сравнение сыра

с реальностью: «Нью-Йорк – это готический рокфор, а вот Сан-Франциско напоминает мне камамбер». Устрицы – еще одна история более философская, нежели чисто гастрономическая. «Вы не любите жизнь во всей ее полноте, если не понимаете удовольствия от устриц», – пишет Элеонора Кларк в романе «Устрицы Локма-рикера. Единственное условие – устрицы должны быть свежими, ведь едят их живьем. В 1671 году, когда принц Конде устроил пир в честь короля Людовика XIV в замке Шантильи, знаменитый повар Ватель покончил собой из-за того, что устриц не привезли вовремя – отлив в тот день задержался. Говорят, что Дидро и Вольтер ели устриц для вдохновения, а Наполеон – перед ответственной битвой. По традиции, устрицы принято есть зимой, потому что раньше, до изобретения холодильников, летняя жара делала невозможной перевозку

устриц. Существовал даже специальный королевский указ от 1730 года, который запрещал их поставку к столу с 10 апреля по 10 сентября. Или вот возьмем историю, возможную только во Франции. Именитый шеф-повар, кавалер Ордена Почетного Легиона, Бернар Луазо покончил собой на фоне слухов о том, что после очередной инспекции Красный гид Мишлена собирается снизить рейтинг его ресторана в Соле (Бургундия), с трёх до двух звёзд. Оказалось, что это всего лишь слухи. Трагическая история иллюстрирует роль гастрономии в жизни Франции. Со времен французского детства у меня до сих пор особые отношения с продуктами. Когда готовлю, разговариваю с ним. Умею готовить самые разные блюда. Кстати, сами французы говорят, что научиться готовить можно абсолютно все, кроме мяса. С этим талантом, по их мнению, надо родиться.



ЕДА И ЭМОЦИИ

Юлия Высоцкая о взаимосвязи еды и нашего настроения.

Представления о том, что в жизни правильно, а что нет, – вообще относительны. Потому что люди – очень разные. Ритм и стиль жизни, опыт, привычки, ситуации, в которые мы попадаем – все это индивидуально. Поэтому, я думаю, универсальных рецептов «правильного» и «неправильного» нет и быть не может. Разумеется, это не значит, что все дозволено. Но и закрепощать себя в жестких рамках правил, запретов, на мой взгляд, не следует. Гораздо полезней учиться понимать, что правильно для тебя лично в данной конкретной ситуации, пытаться слушать себя и следовать желаниям своего тела. Скажем, я вчера прилетела в Петербург ночью, в гостинице мне захотелось есть, и я заказала себе хлеб с маслом. Утром у меня не было необходимости завтракать. Объективно вроде бы неправильно. Потому что принято считать, что завтрак обязателен. Но у меня была ситуация, в которой я,

не навредив себе, повела себя так, как мне хотелось. И это вовсе не значит, что в следующий раз я поведу себя также, что ночью есть хорошо или плохо, что завтраки вредны или полезны...

Не секрет, что наш рацион тесно связан с нашим эмоциональным состоянием. Что нужно есть, чтобы всегда быть в хорошем настроении? На часто задаваемый вопрос о том, как поддерживать в себе жизненный тонус, у меня один ответ: стараться каждый день делать праздником, наполненным радостными событиями и приятными сюрпризами. Это значит не держать любимое платье запертым в шкафу, «для особых случаев», а носить его каждый день. То же и с гастрономией. Важно помнить, что еда – это самое доступное нам из сильных удовольствий. Поэтому при помощи искусства кулинарии каждый день легко сделать праздником.

Для меня не существует связи между той едой, кото-

рая существует вокруг меня, с пищей, которую я ем.

Я ем тогда, когда у меня есть компания. Потому что мне приятней разделить трапезу с людьми, которые мне симпатичны. В одиночестве я редко ем. Что касается диеты, то мне даже слово это не нравится. Я предпочитаю слово «дисциплина». Само собой, есть ограничения, которым я следую, правила, которые я выполняю. Например, каждый день пробегаю на беговой дорожке четыре километра. Но я вас уверяю, что я никогда не сяду на диету. А если и сяду, то продержусь недолго: на следующее же утро будут пирожки. Конечно, несмотря на любое питание, не существует людей, у которых не бывает плохого настроения. Для меня существует железное правило: никогда не вымещать мое плохое настроение на других людях. В этом, на мой взгляд, и заключается хорошее воспитание, а вовсе не в умении правильно держать в руках столовые приборы.

СИЛА ПРИРОДЫ

Многие из нас, кто живет в большом городе, при первом удобном случае стремятся на природу. Москвичи стоят многими часами в пробках, чтобы хотя бы один день провести вдали от города, в который их родители или даже они сами так стремились. Я люблю без палатки, с топором и минимальным запасом еды (обычно это чай и яблоки) уйти далеко от цивилизации несколько раз в месяц, чаще всего с вечера пятницы на сутки или двое. Теперь, имея семью и свой небольшой бизнес, возможности отсутствовать, как раньше, по три-четыре дня, к сожалению, у меня нет.

Место привала заранее не определяю, как и маршрут, по которому следует идти. Дорога какое-то время пролегает по основной тропе, затем уходит на пять-шесть часов пути в сторону понравившегося склона или перевала. Местом ночлега является только спальный мешок вне зависимости от вида осадков и прогнозов метеорологов. Вопросы об опасностях такого отдыха вызывают у меня удивление, чем и разговор о его странности. Биолог по образованию, я до 90-х годов работал при станции

юных туристов. Но спать под открытым небом любил гораздо позднее, причем чаще зимой, так как согреться гораздо проще, чем избавиться от жары.

Я просто рад, что могу себе такое позволить. Возможно, это та свобода, которую я сам себе сделал. Но что такое полная свобода я не представляю. Поначалу, как и у большей части горожан, выезд в лес был компанейский, но необходимость постоянного общения не давала чувства отдыха и удовлетворенности. Я не отрицаю, что осуществить мечту об одиноком походе с ночевкой в диких местах сначала было действительно страшно. Но цели доказать себе силу характера или найти уединение с природой – тоже не было. Это скорее внутренняя необходимость.

Отдых на пляже на море уже не вызывал особой радости, а бродить с бутылкой пива по берегу казалось скучно. В лесу дело не только в том, что ты находишься совершенно один, готовишь еду на костре и спишь на снегу. Молчание также придает сил, как в историях про монахов, у которых существует подобный обряд.

Если ты находишься один

дома – это одно, если ты один идешь по улице – это тоже не то. Когда ты один в горах, создается ощущение, что сама жизнь поистине течет по совершенно другим правилам. Создается определенно не то чувство одиночества, которое зачастую пугает людей. Мысли в голове поначалу бегают и скачут, постоянно выстраиваются планы дальнейших действий на работе, мозг не перестает анализировать все подряд прошедшие дни. Потом в какой-то момент наступает абсолютное спокойствие. Пьешь чай и смотришь, например, на огонь. Вот это самый важный момент, когда ты понимаешь, что мыслей нет уже никаких – ни о доме, ни о работе, ни о чем. Наступает это не сразу и не всегда, но это самое важное, чего я могу добиться! Нет той каши и мешанины, чем и наслаждаешься. По приходу домой всё выглядит иным и этого хватает на пару недель работы без отдыха, нет раздражения в автобусе, на улице, нет раздражения от людей. Перестать раздражаться, успокоиться и вновь обрести себя – это и есть целительная сила природы, которая нас питает.

Текст: Виктор Хомутовский

Силы природы
питают нас
энергией.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ТЕЛА

Статья Анни Блезант,
впервые публикуемая на русском языке
эксклюзивно в журнале «Начало»
с разрешения Фонда наследия Анни Блезант.



Я хочу побудить читателя изменить привычное мнение о себе самом, дабы он не смешивал собственно человека с теми телами, в которых он пребывает. Мы слишком привыкли отождествлять себя с теми внешними оболочками, в которых мы заключены; слишком склонны отождествлять себя со своими телами. Но для того, чтобы правильно понять изложенную здесь концепцию, необходимо отказаться от этих взглядов и перестать отождествлять себя с оболоч-

ками, в которые мы входим лишь на время и затем вновь оставляем, когда приходит время, чтобы сменить их на новые. Отождествлять себя с этими преходящими телами столь же нелепо и глупо, как, например, отождествлять себя со своей одеждой; мы не зависим от тел – их ценность для нас пропорциональна их полезности. Причиной этого повсеместно распространенного заблуждения, согласно которому наше сознание (являющееся нашим истинным Я) тождественно тем носи-

телям, в которых оно в данный момент функционирует, может быть разве что тот факт, что в состоянии бодрствования, и отчасти также и в состоянии сна, сознание живет и действует в теле, и человеку непосвященному сложно вообразить его вне тела; однако интеллектуальным путем вполне возможно постичь истинное положение вещей, и мы можем научиться считать наше истинное

Я хозяином используемых им оболочек; со временем наш опыт окончательно убедит нас в том, что это очевидный факт; мы научимся отделять свое истинное Я от его тел, выходить за пределы своих носителей и убедимся в том, что вне этих носителей горизонты нашего сознания несоизмеримо более широки и что оно никоим образом не зависит от своих оболочек; после достижения этой стадии дальнейшее отождествление нашего истинного Я с нашим телом станет уже невозможным и мы никогда уже более не впадем в заблуждение относительно того, можем ли мы быть идентичны своим носителям. Интеллектуальное осознание истины доступно каждому из нас, и каждый из нас в состоянии научиться чувствовать разницу между истинным Я – человеком – и его телами; научиться этому – уже означает избавиться от иллюзии, которая опутывает большинство людей; и, следовательно, приобрести принципиально новое отношение к жизни и ко всему миру, то отношение, которое возвысит нас над «переменами

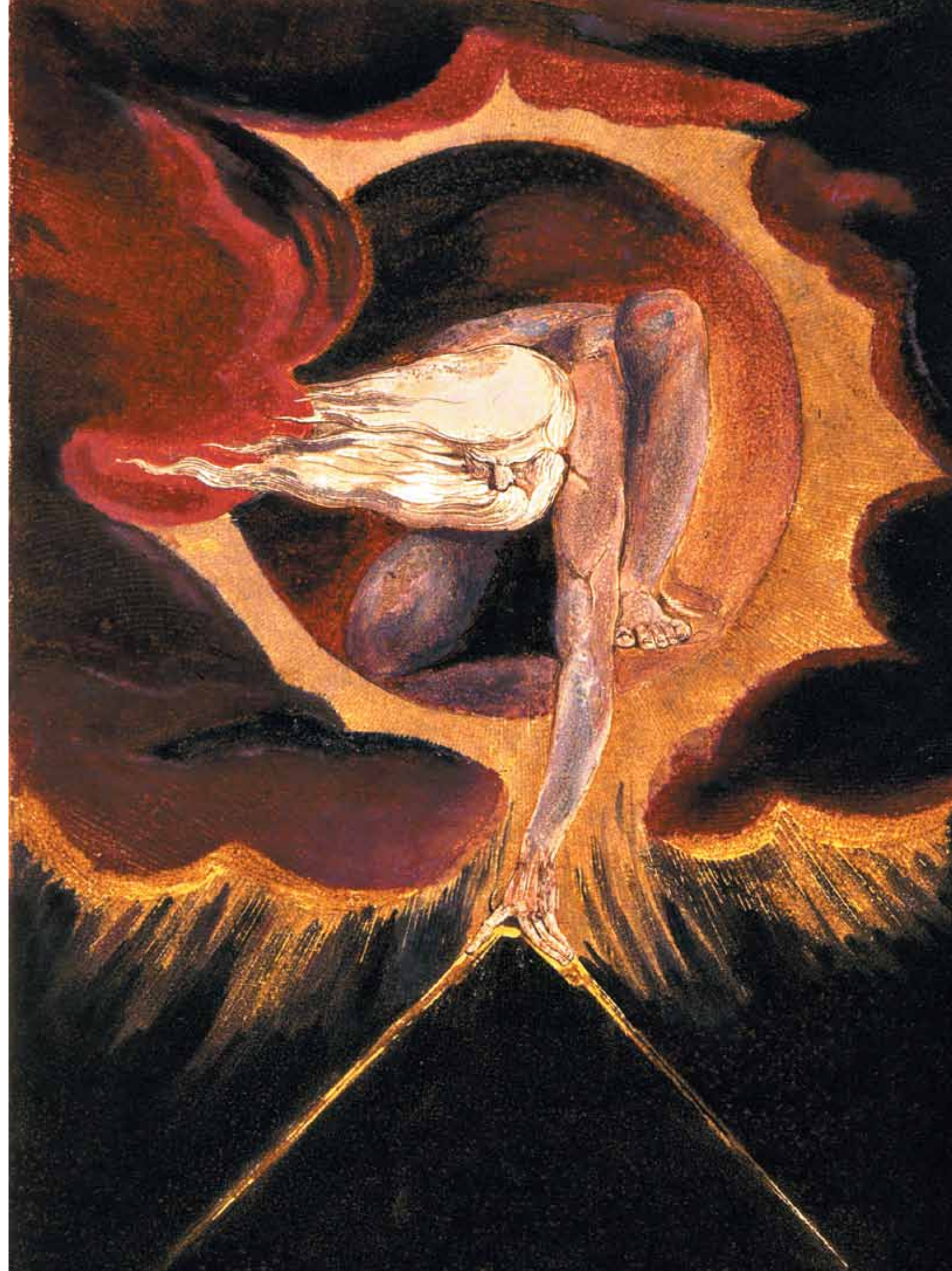
и случайностями смертной жизни» (над мелочными проблемами, довлеющими над воплощенным сознанием), вознесет в сферы более безмятежные, где мы сможем постичь истинное соотношение между вечно изменяющимся и относительно неизменным, сможем ощутить разницу между

Каждый из нас в состоянии научиться чувствовать разницу между истинным Я – человеком – и его телами; научиться этому означает избавиться от иллюзии.

человеком, барахтающимся в волнах, которые бьют, швыряют и топят его, и человеком, стоящим на вершине скалы, о подножие которой разбиваются эти волны, бессильные причинить ему какой-либо вред.

Под человеком я подразумеваю живое, сознательное, мыслящее Я – индивидуальность; телами же называю те различные оболочки, в которых это истинное Я заключено

и через посредство каждой из которых оно имеет возможность функционировать на определенном плане вселенной. Подобно тому как человек для перемещения в пространстве может использовать: повозку – при перемещении по земле, летательный аппарат – при передвижении по воздуху или лодку – для путешествия по воде, но все равно остается при этом самим собой, так и истинное Я, подлинный человек, остается само собой, в каком бы теле оно не функционировало; и подобно тому, как повозка, летательный аппарат или лодка создаются из различных строительных материалов и имеют различные конструкции, максимально приспособленные к стихии своего передвижения, так и каждое тело приспособлено к тем условиям, в которых ему предназначено действовать. Одни тела – тоньше, другие – плотнее; одни живут дольше, другие – меньше; одни обладают большими способностями, чем другие; но у всех у них одно общее свойство – их жизнь скоротечна в сравнении с жизнью человека, все они – его слуги, его орудия, изнашивающиеся и вновь восстанавливающиеся в соответствии со своей природой, приспособляясь к разнообразным потребностям человека и его растущим способностям. Поэтому каждый из нас должен понимать, что силой своей мысли, своего истинного Я, он может менять свои оболочки, создавать здоровое и бодрое тело, необходимое для функционирования Духа.





ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ

Продолжение рода.

Ответственны ли родители
за семейную жизнь своих детей?
Должны ли родители готовить детей
к будущей семейной жизни?

Совет да любовь.

Брак, устроенный родителями, —
так ли это плохо, как говорят сегодня?
Что говорят традиции Европы
и Востока?

Добрачная подготовка.

Как готовили к браку юношей
и девушек в дворянских семьях?
Каковы традиции крестьянства
и русской интеллигенции?

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Владимир Ляпоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова

ДИЗАЙН :
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФИИ,
ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, ПроФото,
Shutterstock.
ArtPhoto, LuxImages, Digital Library.

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ
ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО
Продюсерский центр
Андрея Кончаловского,
High Performance Photo Gallery
for Fine Arts,

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№13 ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2012
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7(495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8-495-799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Отпечатано в ООО «Типография КЕМ»
129626 Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2
Подписано в печать 5.10.2012.
Объединенный тираж 17000 экз.

Здесь Вы всегда сможете купить журнал «Начало»:

Киоски

Чонгарский б-р 10

Нагатинская, выход метр

Чертановская ул. 16,

Братиславская ул. 14-16

Б. Серпуховская 31

Профсоюзная 84

Бирюзова Маршала 19

Химкинский бульвар 16/1

Карбышева Генерала бульвар 13

Цветной бульвар 15

Новослободская 56

Беговая 11

Красноармейская 24

Абрамцевская 1

Бутырская 97

Юлиуса Фучика 15

Малая Филевская 11

Воздвиженка 3

Толбухина 45

Покрышкина 5

Ломоносовский проспект 23

Ленинский проспект 41

Магазины «Азбука Вкуса»

ТЦ «Ереван Плаза», Большая Тульская 13

ТЦ «Дрим Хаус», Рублево-Успенское шоссе 85/1

Калужская площадь 1

Комсомольский проспект 4

Ленинградский проспект 52

Мичуринский проспект 22

Нахимовский проспект 61

Проспект Мира 58

Проспект Мира 97

Старая-Басманная 28/2

Пятницкое шоссе 14

Островитянова 2

ТЦ «Лотте Плаза» Новинский бульвар 8

Симферопольский бульвар 22

ТЦ «Юнимолл» Новорижское шоссе, 6-й км.»

Ленинский проспект 34/1

ГУМ

Красная площадь 3

ТЦ «Весна» Новый Арбат 19

Если журнала нет в продаже, пожалуйста, сообщите нам по телефону

8 (926) 3636801

