ПРЕДГОВОР

В течение на своята история медицината е познала много завои. Но с идването на индустриалните общества и с развитието на научните и техническите изследвания, тя навлезе в една важна фаза с нейните добри и лоши страни. Парадоксално, откриваме, че здравето не е продукт, който се купува и че то струва скъпо, все по-скъпо; но това не пречи на всеки, застанал пред медицинска апаратура, да гледа на себе си, като на имащ право. . . Дилема!

Може би трябва да се разсъждава повече и да се разглеж­да произхода на отделните заболявания, които ни поразяват. Това се крие главно в нашия начин на живот: начин на хранене, излишък от храна, злоупотреба с животински протеини, с рафинирани мазнини и захари, не балансиране и недоимък на минерални вещества, витамини и микроелементи, хранителни продукти, денатурирани чрез методи на индустриално производство и чрез токсични вещества на околната сре­да и пр. Това са неща, толкова по-важни, тъй като съгласно съвсем официални статистики, броят на лицата, умиращи поради последици от грешки при храненето, не престава де се увеличава. Това се оценя­ва като 1/3 от смъртните случаи при хората. Социалните загуби, които произтичат от това, са огромни.

Бих искал, тази книга да даде отговор, нещо повече - решение на всички тези въпроси. За тази цел трябва отново да открием, като противоотрова срещу болестите на цивилизацията, предпазна­та и лечебна сила на едно здравословно хранене. Физическата фор­ма и общото благосъстояние са тясно свързани с него.

Лесно се възприема, когато се разбере, че цялата дей­ност на човешкия организъм е свързана с храната му доста­вяме. Тази храна е източник на живот, защото именно тя отключва процесите, необходими за изграждането, поддържането и доброто функ­циониране на тъканите, органите и системите.

Когато започнем да изследваме тези механизми, прониква­ме в един чуден свят, още много загадъчен, почти магически, онзи на биохимията, или изучаване на всички реакции и химически промени, извършващи се в и чрез едно живо същество.

Не по-малко необикновен е светът на лечебните свойства на храната. Те са безкрайно разнообразни, въпреки че са общо взето непознати. Но, за да се запазят максимално тези качества, трябва да се избягва подлагането на растителните храни на прекалени, дори опа­сни третирания /внасяния на токсични субстанции/; след това, да се денатурират чрез много и сложни кулинарни обработки. Целта на здравословната кухня е да запази възможно повече от естествените качества на храната.

Многобройни епидемиологични изследвания /нека припомним, че епидемиологията е изучаване факторите, които управляват появата, честотата и разпространението на болестите всред човешкия род /не са престанали да твърдят, че е необходимо едно здравословно и пълноценно хранене, не само за предпазване на здравето, но и за въз­можно продължаване на живота. Също е важно да се знае, че едно небалансирано хранене за по-кратко или дълго време, може да бъде причи­на за заболяване.

В областта на диетологията научното търсене постави под въпрос известни някогашни теории и концепции, а именно що се отнася до режима на диабетиците, борбата срещу пълнотата, лечението на метабо литните страдания, и ти пък храненето не бременната жена, кърма­чето и детето от ранна възраст. Тези въпроси ще бъдат разгледани по-специало в том втори на този труд.

С основание, човек може да се запита, като се държи сметка за замърсяването на средата, дали съществуват все още здравословни храни. Ние посветихме цяла глава върху промените, понасяни от наша­та храна, във връзка с проблемите на околната среда и обработката, която понася тя на индустриално или на домашно ниво. Засегнахме също проблема на хранителната непоносимост и алергиите, които се реги­стрират в растящ процент.

Една дума, към която би трябвало де се прибягва по-често в живота и при въпросите за здравето, е онази за личната отговорност.

Това понятие ни се струва повече от всякога необходимо. То включва от друга страна, уважение към творението и творчеството, които призовават нашата отговорност, както по отношение на нашите действия, така и по отношение на нашата небрежност.

През последните десетилетия медицинската наука трябваше да изясни за себе си, че човек не може де бъде лекуван единствено чрез средствата на физиката, химията, дори физиологията. Тя трябва да държи сметка и за неоценимата страна на съществото, не неговия психизъм; ако иска де го съзре и да се погрижи за цялостното му съще­ствуване.

Ние пожелахме да събудим интерес в този труд, който е ново, изцяло ревизирано и много разширено издание на книгата "Здра­ве чрез храната", към един толкова жизнено важен пробием, какъвто е този за храненето и да представим една информация, която, като оста­ва достъпна за всички, да бъде възможно най-пълна» Надяваме се, че така тази книга ще бъде помощ за всички, които пожелаят де я вземат в ръце и да решат съвременните големи проблеми на здравето. Нашата цел е..: да доставим на тях и семействата им средствата, да приложат на дело едно ново качество на живот. Кой би могъл да смята, че няма нужда от това?

ЕРНСТ ШНАЙДЕР

**Р А З Д Е Л П Ъ Р В И**

**Ж И В О Т В О Р Н А Т А С И Л А**

 **Н А Е С Т Е С Т В Е Н И Т Е Х Р А Н И**

**ЧАСТ ПЪРВА**

**ФАКТОРИ,**

**НЕБЛАГОПРИЯТНИ ЗА ЗДРАВЕТО**

В медицината се знаеше от дълго време, че преобладаващата част от нашите болести са само последица от едно небалансирано или изкуствено хранене; днес научните изследвания ни доставят все повече резултати, потвърждаващи тази теория. Един лош режим на хра­нене предизвиква дългосрочна поява на хронични смущения от всякакъв вид, които намаляват значително нашите жизнени сили и радости и дори достигат до цялостното им унищожаване.

Даже ако сме все по-многобройни тези, които споделят това убеждение, то не е често пъти достатъчно ситно в ежедневния жи­вот, за да извлечем всички необходими практически заключения. Случва се често, физическото или психическото объркване, което предизви­ква едно сериозно заболяване, да ни даде силата да променим нашия начин на мислене и да ни подтикне да потърсим ние самите пътя на лечението.

Нашето здравословно състояние зависи тясно от нашия начин на живот. Важно е да разберем, че здравето и болестта не са само въпроси от материален порядък; те са неща, които човек ИМА; именно НИЕ, в нашата същност, СМЕ болни или здрави. Болестта е едновременно физически и психически проблем, който обхваща цялата личност. Паралелно с физическото лечение, трябва да се провежда лечение и на нашето психическо и умствена естество. Ако бъдем изло­жени на много негативни влияния, ако сме завладени от конфликти, грижи и страх; ако сме отровени от дроги от всякакъв вид, това ще доведе до същите разрушителни резултати върху нашето, тяло и ум, как­то и едно изкуствено или погрешно хранене. Ако напротив, нашият свят на мислене е по същество, позитивен, нашият психически живот и нашето физическо здраве ще се повлияят от това.

Съществува цяла серия от изследвания върху храненето, кои­то сочат връзките, съществуващи между храната и организма. Те ни учат да търсим в храната лекарствата, от които имаме нужда и да оце­няваме в истинската й стойност лечебната сила, която природата й е придала. Медицинското изследване днес се стреми да разкрие ефектите от храната и да изолира нейните активни съставки, а именно витамини­те, съставките от хормонално естество, ензимите и минералните соли, и микроелементите.

Изучаването на тези твърде сложни проблеми бе предприето твърде късно; то се води от малка група изследователи с голям замах и ако дори рядко се появяват публикации във вестник, ние притежаваме вече много обещаващи резултати.

Тъй като съм в непрекъсната връзка е изследването и с еже­дневната практика, аз се опитвам от една страна да предам на читателя значимите открития, до които науката достигна в тази област и от дру­га страна, да покажа как тези открития чрез . . . практическите си резул­тати, могат да бъдат благотворни за много болни; те ще позволят съ­що така на здравите да се предпазят предварително от тежки заболявания.

Тази книга се ръководи от убеждението, че условието, необ­ходимо за едно добро здраве и пълно развитие на нашите умствени сити, минава през внимателното съблюдаване на природните закони. Не съще­ствува ли в човека, може би несъзнателно, в неговото желание за мир и щастие, един копнеж към Хармонията и завръщане към Безкрайното? Природата ръководи човешкия ум отвъд самия него, към Създателя му.

Тази книга иска да бъде в помощ срещу всички болести на храненето; те са действително все по-разпространени и толкова по- опасни, тъй като протичат дълго време незабелязани; няма никакво съмнение, че те заплашват съществуванието на нашето население повече от всички инфекциозни болести, взети заедно. Проф. КОЛА, като твърди, че "който се придържа към съвременните лоши навици на хранене, рискува много да види семейството си да угасне в следващите две или три поколения", пожела да покаже, до каква степен положението в тази област е сериозно.

П Р О Г Р Е С Ъ Т,

Ф А К Т О Р З А З Д Р А В Е Л И Е?

Прогресът, освен че не винаги е фактор за здраве, напро­тив е отговорен за онова, което наричаме "болести на цивилизацията": заболявания на храносмилането и храненето, като зъбен кариес, язва на стомаха и на дванадесетопръстника, диабет, пълнота, заболявания на черния дроб, на жлъчния мехур, бъбреците, сърцето и кръвоносните съдове, ревматизъм и дори туберкулоза и рак.

Така би изглеждало предварително, че прогресът и цивили­зацията са по-скоро вредни, отколкото полезни за човечеството.

Трябва да различаваме в цивилизацията два важни елемента:

* онова, което е прието да се нарича култура и
* цивилизацията в тесен смисъл на думата.

КУЛТУРАТА

Под култура се разбира образованието, възпитанието, интелектуалното, моралното и духовното развитие на човешкото същество. Тя означава също творческата дейност на човека в природата, приложе­на към почвата, растенията и плодовете. Това е истинският смисъл на думи, като "агрокултура", "арборикултура" и пр. Така, ябълковото дърво, чийто хубав плод радва погледа, е трябвало да понесе в продълже­ние на векове влиянието, опитомяването, да кажем "културата" на чо­века; иначе, то би раждало винаги диви, жилави ябълки, които не мо­гат да се ядат. Тази промяна на дивия плод в облагороден, е едно творческо дето, една културна изява. Тя не върви срещу природата, но позволява нейното разцъфтяване. В рамките на възможностите, при­същи на природата, ние можем да говорим за истински ПРОГРЕС . Също­то се отнася и за хуманитарните, интелектуалните или артистични по­стижения. Бог пожела човекът да твори духовни ценности, ценности, които ще го издигат над материалните неща и ще направят живота до­стоен да бъде изживян. По този начин Бог позволява на човека да взе­ме участие в Неговото Творчество.

Културата и истинският прогрес в рамките не природните възможности представляват благословение за цялото творение.