***Эта книга, написанная простым и доступным языком, стала настоящим бестселлером в еврейском религиозном мире и находится практически в каждом еврейском доме. Её автор, раввин Йехезкель Асхаек, получил известность не только, как известный всему религиозному миру специалист по профилактической медицине, но и как, в первую очередь, многолетний и бессменный личный помощник рава Шаха, одного из духовных лидеров ашкеназского еврейства последних поколений.***

***В своей книге автор предлагает цельную и доступную для выполнения программу сохранения и укрепления здоровья, сочетая рекомендации современной медицины с Торой и накопленными в течение столетий знаниями о здоровье еврейских мудрецов.***

***Мы опубликовали эту книгу на сайте с любезного разрешения автора, целью жизни которого является забота о сохранении здоровья каждого еврея, и который не равнодушен и к судьбе русскоговорящих евреев, в частности.***

**Тора о секретах здоровья**

**Профилактическая медицина**

***Как следить за здоровьем согласно Торе и последним медицинским исследованиям***

***Автор: Йехезкель Асхаек***

**Об авторе**

Раби Йехезкель Асхаек, несмотря на свою скромность, хорошо известен в религиозном мире как правая рука рава Элазара-Менахема Шаха. На протяжении 38 лет, с 5724 (1963) года и до кончины рава Шаха в 5762 (2001) году, раби Асхаек служил помощником и посланником этого духовного лидера поколения в самых различных поручениях, начиная с денежных вопросов и распоряжения бюджетом на благотворительные цели и кончая вопросами медицинского характера, непосредственно касающимися раввина. В своем завещании рав Шах назначил раби Асхаека одним из трех распорядителей своего имущества, отданного на благотворительность.

"Я прошу отнестись к мнению Йехезкеля с должным уважением, - писал рав Шах, - поскольку он понимает ход моих мыслей". Рав Шах упоминает раби Асхаека в своем труде "Ави Эзри", и при жизни он неоднократно говорил, что относится к Йехезкелю как к родному сыну.

Раби Асхаек родился в богатой, многодетной семье родом из Ирака и вырос в Бней-Браке, где на протяжении двадцати лет учился в знаменитой Поневежской йешиве. Его отец был приверженцем здорового образа жизни. Он всегда подчеркивал сыну важность этого вопроса.

В 5760 (2000) году раби Асхаек единолично запустил кампанию по борьбе с курением. Он начал с обращения к духовным лидерам поколения с просьбой подписать публичные осуждения курения, а затем перешел к распространению данных воззваний. Кроме того, он давал многочисленные интервью и написал книгу "Жизнь без курения" (2002), разошедшуюся тиражом в десятки тысяч и оказавшую значительное влияние на религиозное общество. В результате совокупности его стараний курение в религиозном секторе сократилось на 30 процентов!

На протяжении долгих лет заботясь, в числе прочего, о состоянии здоровья рава Шаха, раби Асхаек взялся за интенсивное изучение широкого спектра медицинских вопросов. В 2003 году по случаю бракосочетания своей дочери он издал небольшую брошюру на тему профилактической медицины. С годами, изучая тему все глубже, он значительно расширил свое издание. Сегодня его труд переведен на шесть языков. Он перерос в ту самую книгу, которую вы в данный момент держите в своих руках. Как выразился один читатель: "Стремление автора помочь другим буквально "кричит" с каждой страницы его книги".

От себя автор выражает искреннюю надежду, чтобы чтение книги стало "рецептом жизни" для каждого. Чтобы все читатели шли путем Торы и изложенных в книге предписаний современной медицины. И чтобы эта книга помогла нам служить Всевышнему в счастье и хорошем здоровье все дни нашей жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#_Предисловие_1)

[ВВЕДЕНИЕ](#_Введение)

Жизнь, как банковский счет

Банковский баланс

Еврейский банковский счет

Принципы данной книги

[ГЛАВА 1](#_Глава_1)

**Требование Торы следить за своим здоровьем**

Забота о здоровье – один из основных законов иудаизма и повелительная заповедь Торы

Хафец Хаим призывает следить за своим здоровьем

«И выбери жизнь»

«Все в руках небес»

Отношение еврейского закона к мнению врачей

Резюме

[ГЛАВА 2](#_Глава_2)

**Забота о теле согласно его природным ритмам и физиологии**

[ГЛАВА 3](#_Глава_3)

**Профилактика по Рамбаму**

Рамбам нам гарантирует

Важность пищеварительного процесса для профилактики болезней

Профилактическая медицина по Рамбаму

[ГЛАВА 4](#_Глава_4)

**Общественный и персональный подходы к медицине**

Доверяй, но спрашивай

Профилактика начинается с учета

[ГЛАВА 5](#_Глава_5)

**Современные продукты – что можно, а что нельзя**

Сахар

Сахар детям

Канцерогенный коктейль

Соль

Вкусовые ощущения

Белая мука

Рецепты выпечки

Жирная пища

Жареная пища

Насколько дороги Всевышнему тела евреев!

Быть как все

[ГЛАВА 6](#_Глава_6)

Вода – основа жизни

«Вода-сиротка»

Сколько пить?

Вода в пожилом возрасте и профилактика инсультов

[ГЛАВА 7](#_Глава_7)

Правильное пищеварение – ключ к здоровью

1. Значение слюны в пищеварительном процессе

2. Значение пережевывания пищи для пищеварительного процесса

3. Помехи пережевыванию

4. Фактор времени в пищеварительном процессе

5. Вред переедания

Избранные высказывания наших мудрецов по поводу переедания

6. Зарядка на службе пищеварения

7. Медицинские проблемы, возникающие из-за неправильных привычек в питании

8. Гневливость перед шабатом

9. Краткий перечень мудрых правил питания

[ГЛАВА 8](#_Глава_8)

Важность вывода шлаков из организма

Запор – враг человечества!

Расслабленный кишечник

Геморрой

Вздутие живота (газы)

Мочеиспускание

Простатит

[ГЛАВА 9](#_Глава_9)

Вред ожирения

1. Ожирение – проблема современного поколения

2. «Чудо-системы» похудения

3. Индекс массы тела (ИМТ – ВMI)

4. Объем бедер

5. Четыре типа «брюшка»

6. Внутрибрюшное давление

[ГЛАВА 10](#_Глава_10)

Жизнь без диабета и гипертонии

Причины диабета

Важная информация

Кровяное давление

[ГЛАВА 11](#_Глава_11)

Общие наставления по правильному питанию

Завтрак

Белок

Разное

[ГЛАВА 12](#_Глава_12)

Как сохранить здоровье – перечень рекомендаций

Рот

Глаза

Уши

Шея

Легкие

Ноги

Ортопедические проблемы

Хрящи

Сон

Мобильные телефоны

Разное

[ГЛАВА 13](#_Глава_13)

**Профилактика остеопороза (декальцинации костей)**

**и витамин D**

Обмен веществ

Процесс построения костей

Остеопороз

Витамин D

Зарядка для строения костей

[ГЛАВА 14](#_Глава_14)

Курение – опасность нашего времени

Курильщик – незавидный жених

Мудрецы Израиля против курения

[ГЛАВА 15](#_Глава_15)

Правила поведения перед Йом Кипуром

[ГЛАВА 16](#_Глава_16)

Учащимся йешив

[ГЛАВА 17](#_Глава_17)

Дорогие родители

[ГЛАВА 18](#_Глава_18)

К мудрой молодежи

# Предисловие

Книга, которую Вы сейчас держите в руках, предоставляет кладезь советов и инструкций – как сохранить свое здоровье в свете Торы и в соответствии с последними достижениями современной медицины.

По великой милости Творца, еще с юных лет мой отец и учитель, раби Салман, сын раби Менаше и г-жи Катун, покинувший этот мир четвертого тевета 5765 года, и, да продлятся ее годы, моя мать, приучили меня к соблюдению разумных правил во всем, что касается заботы о здоровье. Прошли годы, и эта тема стала мне еще более близка, когда я прислуживал своему раввину и учителю, раву Элазару-Менахему Шаху, и мне довелось разбираться во многих вещах, связанных с его здоровьем.

Прилагать усилия ради здоровья – прямая обязанность каждого верующего еврея, и мой раввин и учитель относился к ней с прилежанием и последовательностью. В своей книге я описал некоторые детали его поведения в этих вопросах, а также примеры подобного поведения Хафец Хаима. Идея состоит в том, чтобы продемонстрировать вам, дорогие читатели, как эти гиганты Торы посвящали время заботе о своем здоровье и, в самом деле, удостоились долголетия.

Здесь также уместно вспомнить добром покойного профессора, раби Амрама-Хаима Абухацира, сына раби Масуда и Рахель, ушедшего из жизни второго ава 5758 года. От него я так же почерпнул многие знания о здоровом образе жизни. Рав Шах встречался с ним и несколько раз даже специально ездил к нему на консультации в Иерусалим.

Забота о здоровье – разумеется, не только прямая обязанность, но и особая привилегия. Кто не мечтает о долголетии? Кто не желает жить полноценной, здоровой жизнью, с минимальными сбоями и максимальными возможностями выполнить свое предназначение в этом мире? И не говорите: «Это не зависит от нас. Все – в руках небес». Как вы сможете убедиться, прочитав эту книгу, особенно первые три главы, и мудрецы эпохи Талмуда, и более поздние алахические авторитеты указывают на тесную связь между заботой о здоровье и долголетием, а также качеством жизни. Руководствуясь данными главами, вы сможете преобрести духовную энергию, необходимую для перехода к практике. Кроме того, я убежден, что вы найдете в них много нового, того, что сможет изменить ваше мировоззрение, якобы почерпнутое из наших источников.

Иногда я встречаю людей, чье выражение лица и весь их внешний вид свидетельствует о том, что они плохо себя чувствуют, потому что ведут неправильный образ жизни. Они страдают физически уже сегодня, и кто знает, что еще их ожидает в будущем. Я начинаю понемногу расспрашивать таких людей об их образе жизни. Из ответов видно, что они смирились со своим положением. «Ну, что уж можно с этим поделать?!» – говорят они. Под «этим» подразумеваются: ожирение, вред от курения, дисбаланс сахара в крови, слабые почки, повышенное давление, затруднения в ходьбе, запоры и прочие проблемы. И я каждый раз, вновь и вновь поражаюсь всеобщей неосведомленности. Буквально после первых слов объяснения мой собеседник весь обращается в слух и хочет получить еще больше информации. Он хочет, чтобы я разъяснил ему все подробно. Создается впечатление, будто он впервые в жизни слышит, что можно как-то решить свои проблемы. Подобные встречи породили идею создать эту книгу.

На самом деле, с того дня, как я прочитал главы 4-5 "Илхот деот" ("Законы мировоззрения") Рамбама, в которых он дает подробные указания, как следить за своим здоровьем, мне не давала покоя мысль, что сегодня эти инструкции невыполнимы, поскольку произошли определенные изменения в восприятии, терминологии и природе человека. Но через какое-то время я обратил внимание на законы заботы о здоровье в книге "Кицур Шулхан Арух" раби Шломо Ганцфрида, и очень обрадовался, увидев, как тот адаптировал слова Рамбама к своему времени.

И вот Всевышний удостоил меня адаптировать те же представления к современным реалиям и подробно изложить их, учитывая достижения современной медицины.

Данная тема, безусловно, заслуживает еще более детального и объемного изложения с приведением всех источников, ссылок, цитат. Но в отличие от желаемого в действительности пока что нашлось место данной книге, написанной простым и доступным языком, где в сжатой форме описаны необходимые практические основы и принципы.

 Наше тело сотворено чудесным образом, и мы никогда не сможем до конца постичь все происходящие в организме процессы. Наша задача только заинтересовать человека, чтобы сказанное тут не казалось необъяснимыми декретами, а каждое указание сопровождалось бы объяснениями, иногда краткими, иногда довольно пространными. Все это – с целью облегчить вам, читатели, реализацию важных принципов заботы о здоровье.

 Важно подчеркнуть: книга не описывает ту или иную "диету", а предлагает целый жизненный путь. Это – то, что необходимо и доступно каждому вне зависимости от возраста, пола и времени. Цель книги – убрать от вас подальше все, что вредит вашему здоровью, и поддержать вас в приятии решения вести правильный образ жизни. Важно помнить простое и разумное правило: болезнь намного легче предупредить, чем вылечить.

Надеюсь, что вы извлечете немалую пользу из этой книги, и впоследствии узнаете еще больше, чем здесь написано. И главное – вперед, к действию!

С пожеланием доброго здоровья,

***Йехезкель Асхаек***

#

# Введение

**Дорогие читатели!**

Стоит вам захотеть, и эта книга станет для вас самой увлекательной из всех когда-либо прочитанных вами. Почему «увлекательной»? Потому что в ней не говорится о жизни чужих персонажей. В ней говорится о каждом из вас! Она знакомит вас с тем, что для вас дороже всего на свете. Она объясняет, как заботиться о своем теле и душе. Почему, «стоит Вам захотеть»? Потому что есть и те, кто, заглянув в книгу, не пожелали в нее вникнуть из опасений, что это обяжет их изменить свой привычный жизненный уклад. Если вам удастся дочитать это введение, то у вас есть неплохие шансы получить удовольствие от всей книги. Если же вам и это трудно, не надо отчаиваться! Отложите чтение до лучших времен. Это может занять время, но я верю, что, в конечном итоге, это случится.

Я не знаю, в каком возрасте вы столкнулись с этой книгой. Если вам еще нет тридцати, можно предположить, что вы отнесетесь к ней снисходительно. Если вы приближаетесь к сорока, вы отнесетесь к ней, возможно, с подозрением. После сорока, по моему убеждению, вы отнесетесь к ней со всей серьезностью. Но стоит принять к сведению: чем раньше вы начнете реализовать то, что здесь написано, тем в лучшей форме вы будете находиться в преклонном возрасте. Дай Б-г, чтоб и своих детей, независимо от их возраста, вы наставляли вести здоровый образ жизни.

Как только Вы дойдете до первой главы, Вы узнаете о том, что забота о здоровье – один из основополагающих принципов иудаизма, являющийся повелительной заповедью Торы.

Она не зависит ни от возраста человека, ни от его желаний и эмоций и должна выполняться, как и все другие заповеди Торы, начиная с возраста бар-мицвы.

**Жизнь как банковский счет**

Течение жизни подобно банковскому счету. У каждого – свой личный счет. С нашим приходом в этот мир, в добрый час, каждый из нас «вкладывает» в «банк жизни» те данные, которыми наделил нас Создатель. Творец одновременно является и «директором банка», время от времени позволяющим «особые расходы». Но это уже другая тема. Это – то, что касается молитвы, изучения Торы, заслуг и всей духовной стороны нашей жизни. Наша же книга намерена заниматься естественной работой "банка" и, как мы увидим в дальнейшем, сама Тора заповедует относиться к «банку жизни», соответственно известным нам законы природы, не выходя за их рамки.

О предоставленном нам счете говорится в мидраше Танхума, недельная глава Пекудей, гл.3, что до того, как человек приходит в этот мир Всевышний предрешает, будет ли он слабым или сильным, мужчиной или женщиной, богатым или бедным, красивым или уродливым, высоким или низкорослым, а также предрешает все, что с ним случится.

**Банковский баланс – приходы и расходы**

С этой минуты мы самостоятельно ведем свой счет. У каждого – свой «банкомат». Вам не требуется разрешения банковских клерков, консультантов и прочих. Вы сами решаете, сделать ли свои «вклады» или «снять» их со счета. Как Вы убедитесь в дальнейшем, те же самые действия могут переходить из графы «приходы» в «расходы» и наоборот.

 Возьмем для примера вопрос питания. Это – необходимое, повседневное действие, совершаемое по три-четыре раза в день на протяжении всей нашей жизни. Вы съели здоровую и питательную пищу? Это – ваш вклад! Вы полакомились пустой и вредной пищей, фаст-фудом? Вас счет автоматически обеднел! Организму придется потрудиться, чтобы «покрыть расходы», связанные с вашим последним действием, что приведет к обеднению врожденных ресурсов. До тридцати лет ваши ресурсы свежи и сильны, а «снимаете» вы со счета еще не слишком много. (Этот факт лежит в основе моей изначальной предпосылки, что если вы еще не дожили до этого возраста, то, вполне возможно, не будете спешить прочитать изложенную в ней информацию, так как ничего серьезного вас, слава Б-гу, пока не беспокоит). Начиная с сорока лет, ресурсы скудеют, а «расходы» увеличиваются. И с этого возраста большинство из нас ощущает на себе последствия неправильного образа жизни. При этом у каждого это может проявляться по-своему в зависимости от строения и крепости тела, а также от наследственности.

Мой совет вам, даже если вы еще совсем молоды, не отвергать предложенную вам возможность заглянуть внутрь себя и прочитать правильные инструкции по эксплуатацию своей собственной системы. Важно помнить одно. Большинство болезней не нападают на человека «вдруг», без предупреждения. Речь идет о долголетнем «банковском» дисбалансе. Но вот в чем дело: когда Ваш банковский счет показывает овердрафт в размере тысячи шекелей, никто не паникует. Ни вы, ни директор банка. Две тысячи? То же самое. Медленно, но уверенно овердрафт начинает расти и расти, вам звонят банковские служащие с предупреждениями о превышении овердрафта, но вы их игнорируете и продолжаете снимать деньги со счета, как ни в чем не бывало. И вот когда ваш долг составляет уже десятки, а то и сотни тысяч шекелей, раздается телефонный звонок. Директор банка на линии. Это – последнее предупреждение! Вы всполошились. Вы удивляетесь, умоляете, кричите, злитесь, но сейчас уже слишком поздно. Вы не замечали, как все превышали и превышали свои возможные расходы, и что теперь делать?

С вопросами здоровья все обстоит очень похоже. Вот только результаты тут куда критичней и драматичней. Здесь уже говорится не о средствах на жизнь, а о самой жизни. Поэтому я обращаюсь к вам по-дружески и говорю: «Учитесь на чужом опыте и сумейте вовремя себя спасти!»

**Еврейский банковский счет**

Помимо дружеского совета у вас, как у верующих евреев есть и прямая обязанность: «...и очень берегите свои души» (Дварим 4:15). Согласно Торе, ваш организм – не ваше личное достояние. Вы не имеете права обращаться с ним так, как вам вздумается. Он был дан вам Творцом в залог, в сопровождении четких инструкций по использованию. Эти инструкции находятся частично в письменной, частично в устной Торе, передаваемой из уст в уста мудрецами каждого поколения.

 Какими бы верующими мы не считались, мы, кажется, не совсем осознаем, насколько это серьезно. Проиллюстрируем это примером на основе слов Хафец Хаима, автора книги Пеле Йоец, рава Шимшона-Рефаэля Гирша, книги "Маавар Ябок" (см. дальше, гл.1) и книги "Харедим" раби Элазара бар Моше Азкари (см. дальше в конце гл.7).

 Вот, что пишет автор Пеле Йоец: **«…И тот, кто не остерегается всего дурного, несет за это полную ответственность, и в будущем ему предстоит отчитаться и ответить за всё потерянное время, из-за которого он навлек на себя [беды]»!**

Вполне возможно, что когда человек предстанет перед Высшим Судом, ему заявят, что в его случае обнаружена нехватка-недостача нескольких лет (а то и нескольких десятков лет) соблюдения заповедей – тфилин, шабат, Суккот и т.д. и т.п. Человек изумится и возопит: «Как такое может быть? Когда это было?!» Ему ответят: «Если бы вы следили за своим здоровьем, вы бы прожили в этом мире еще несколько лет и за эти годы могли бы соблюсти еще много заповедей. Однако вы этого не сделали…"

Смотрите же, насколько суровы претензии!

Поэтому, дорогие читатели, предложенный вам труд, который вы листаете в данную минуту, поможет вам идти путями наших мудрецов в соответствии с их принципами, адаптированными под влиянием современной медицины и новых сведений, полученных в наши дни, чтобы вы были здоровы и долго жили.

**Принципы данной книги**

Если резюмировать в нескольких словах принципы данной книги: не думайте, что от вас требуются активные и энергичные действия ради своего здоровья, будто вам предстоит перестроить весь свой организм. Совсем нет! Когда Вс-вышний творил нас, Он разработал и построил совершенно непостижимый в своей уникальности механизм, именуемый «человеком». Как говорится в книге Иова: «Из плоти своей узрю я Б-га» (Иов 19:26). Еще до вашего создания Творец подготовил все необходимое для функционирования вашего организма. Все, что от вас требуется - лишь следить за тем, чтоб ничего не поломать и не испортить!

Об этой задаче сказали наши мудрецы: «В час, когда Всевышний сотворил Первого Человека, Он взял и провел его от дерева к дереву по всему Райскому Саду и сказал ему: «Смотри, как прекрасны и восхитительны Мои деяния, следи же за тем, чтоб не испортить и не уничтожить Мой мир» ("Коэлет раба" 7:12). Конечно, речь идет о духовной миссии Человека, но все не ограничивается лишь прямым смыслом.

Теперь приведу вам, читатель, три примера из области питания. Это то, что происходит с нами изо дня в день, и мы не отдаем себе в этом отчет. Все примеры будут служить демонстрацией того, насколько прекрасны и восхитительны деяния Творца.

Посмотрим на нечто весьма интересное.

Возьмем для примера автомобиль. Ну, чем не чудо? Автомобиль нуждается в бензине, моторном масле, рулевом масле, масле для коробки передач, тормозной жидкости, антифризе для радиаторов, воде для дворников. Каждая из этих жидкостей заливается в отдельное отверстие. Можно представить себе, чем все кончится, если мы зальем все вместе в один и тот же бак. А человек «заправляется» через одно общее для всей пищи отверстие в единственном «баке»! И ногти не растут на голове, а волосы – на руках. И так – на протяжении всей жизни. И это лишь один пример. (Пример автомобиля – по книге комментариев на толкование рабейну Йона на трактат Авот рава Илеля Бриска, Иерусалим, 5764).

Приведу еще один удивительный пример.

Человеческое тело сотворено симметрично: два уха, расположенные на одном и том же уровне, две брови на одной высоте от глаз, верхние веки прекрасно ложатся на нижние, и верхняя губа прекрасна смыкается с нижней. И, конечно, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни – все они симметричны.

Но если мы присмотримся к зубам, мы заметим интересную вещь: хотя верхние задние зубы (моляры) прекрасно смыкаются с нижними, передние зубы (резцы) не смыкаются полностью над нижними. Вы сами, читатели, можете это проверить, свободно прикрыв рот и нащупав пальцами, что верхние резцы, как правило, выдаются вперед, а не прямо смыкаются с нижними.

Это чудесное и странное явление объяснимо. Передние зубы в соответствии со своим названием призваны резать, измельчать пищу, попадающую в рот. Естественно для резьбы нужен острый и тонкий инструмент (как лезвие ножа, которым пользуются для нарезки овощей и т.п). Только после этого пища попадает в полость рта и измельчается уже более широкими, задними зубами, чья большая площадь позволяет им лучше толочь попадающую пищу. Если бы верхние резцы смыкались с нижними не только во время измельчения пищи, но и во время ее пережевывания, они бы очень быстро стерлись.

И в этом мы видим великое благо Творца по отношению к человеку. Когда еда попадает в рот, верхние резцы сами собой смыкаются над нижними и измельчают пищу, и только затем задние зубы перемалывают ее.

Даже в самых больших фантазиях домохозяйка не может себе представить, что в мясорубке или кухонном комбайне сами по себе во время работы меняются ножи. «Смотри, как прекрасны и восхитительны Мои деяния!»...

В заключение приведу еще один удивительный пример, на который тоже обычно не обращают внимание.

За счет чего мы живем? За счет пищи! В результате пищеварительного процесса съеденное нами переходит в систему кровообращения, за счет чего мы и существуем.

Известно, что когда человеку необходима внутривенная инъекция, берется стерильная жидкость в стерильном пакете, стерильная игла, стерильная трубка, и таким образом, инъекционный раствор попадает в систему кровообращения. Завершив процедуру, вытаскивают иглу, и, слава Б-гу, все проходит без заражений.

Вдумаемся: мы живем за счет еды – хлеба, мяса, рыбы, овощей и фруктов. Кто же стерилизовал эти продукты? Ответ таков. Всевышний как бы говорит человеку: «Не волнуйся! Я тебе подготовил слюну, желудочный сок и желчь. Все они расщепляют микробы настолько, что когда пища доходит до тонкой кишки, она – стерильна, а микробы – расщеплены».

Ведь если бы мы хотели стерилизовать всю съедаемую нами пищу, нам бы потребовался гигантский стерилизационный завод. Но все процессы по стерилизации происходит внутри пищеварительной системы нашего организма без всякой нашей задней мысли. «Смотри, как прекрасны и восхитительны Мои деяния!»

Задача, преследуемая данной книгой – предоставить вам, дорогие читатели, правильное руководство и информацию о том, как следить за тем, чтобы ничего не сломать, не испортить и не уничтожить, а жить, оберегая свое тело, сотворенное в величайшей мудрости, и на долгие годы сохранить свое здоровье.

В цели данного труда не входит обучить читателя медицине. В книге описан правильный образ жизни с простыми, легкими, логическими и убедительными объяснениями в дружеской форме и доходчивым языком, чтобы все стало понятно и доступно и тем, кто не слишком разбирается в медицине.

Я долго анализировал всевозможные еврейские источники, а также принципы диетологии, известные сегодня среди исследователей и медиков, изучал результаты анализов, как подручное средство профилактической медицины.

В конце концов я вышел на краеугольные камни, составляющие путь к сохранению здоровья человека. Из них я составил краткий список тем под названием «правила здоровья» (см. внутреннюю обложку книги). Они подразделяются на 12 «запретов» и 8 «повелений». Вам придется отказаться от некоторых вещей, которые вошли в привычку машинально и из-за нехватки информации. Но знайте, что уже после того, как Вы привыкнете и к новому образу жизни, Вы абсолютно ни в чем не почувствуете себя ограниченным. Как сказано: «Привычка во всем – власть [над тобой дурного начала]» (Рабейну Йона, "Врата раскаяний", гл.2, 30; Маарша, трактат Таанит 4а). К тому же того, что Вам предстоит предпринять – не так уж много, и скоро новая линия поведения станет Вашей второй натурой, практически незаметной.

Обратите внимание, что Вы получите взамен. Взамен Вы получаете качественную жизнь! Вы получаете здоровье! Вы получаете обещание Рамбама! (См. гл.3) И услышав сирену скорой помощи, вы знаете, что она едет не за вами! Вы не будете знать, что такое больница! Это же все – бесценные вещи. И каждому, кто стремится к качественной жизни и долголетию, пристало принять сказанное к сведению и всегда и везде вести себя соответственно. И чем раньше, дорогие мои читатели, вы начнете вести здоровый образ жизни, тем лучше для вас.

Важно подчеркнуть, что, несмотря на несомненную пользу и попытку дать всеобъемлющий взгляд, данный труд не может заменить врача, поэтому при каждом изменении в физическом состоянии необходимо обратиться к врачу! Не запускайте свое состояние, даже если речь идет о самых незначительных изменениях, особенно касающихся зрения.

Первая глава этой книги посвящена необходимости следить за своим здоровьем по Торе. Здесь я приведу высказывания наших мудрецов всех поколений и факты из жизни величайших раввинов нашего времени. Кроме того, здесь мы разберемся с распространенным ошибочным доводом, будто бы нет никакой необходимости следить за своим здоровьем, потому что «все – в руках Небес».

Вторая глава содержит выдержки из 32-й главы Кицур Шулхан Арух о «заботе о теле, согласно природе».

В третьей главе поговорим подробней о профилактической медицине. Там же приводятся слова Рамбама и его обещание.

 В четвертой главе я покажу Вам, как превратить «общественную» медицину в «личную», включив в нее таблицы наблюдения за анализами.

С пятой по восьмую главы мы займемся центральными вопросами человеческой жизни, стоящими в основании этого труда: каких вредных продуктов нам следует избегать, вода как основа жизни, правильное пищеварение и опорожнение кишечника.

В девятой и десятой главах мы поговорим об ожирении, диабете и кровяном давлении.

Начиная с одинадцатой главы и далее я представлю Вам практическое руководство к здоровой жизни с момента пробуждения и до отхода ко сну. Отдельная глава посвящена избавлению от курения. Затем следуют наставления перед постом Йом кипур, детальное руководство для учащихся йешив и многое другое.

Желаю Вам приятного и главное – плодотворного чтения!

*Успеха и всего доброго,*

*Йехезкель*

# Глава 1

# Требование Торы следить за своим здоровьем

###

Как известно, человек приходит в этот мир для исправления своей души посредством изучения Торы, соблюдения заповедей и сведения до минимума занятий всем, что касается материальной стороны жизни. Это – его прямая обязанность. Однако из слов наших мудрецов видно, что мы должны следить за здоровьем тела, и это само по себе является заповедью.

Так в Гемаре, в трактате Шабат (82) рав Гуна спрашивает своего сына Раву, почему тот не посещает уроки рава Хисды, «чьи высказывания остры»? Ответил Рава: «Зачем мне идти к раву Хисде? Каждый раз, когда я к нему прихожу, он говорит со мной о мирских вещах – о вопросах здоровья!» Рав Гуна отнесся к реакции сына с изумлением: «**Он занимается вопросами человеческой жизни, а ты называешь это «мирскими вещами»?** **Так ты, тем более, должен пойти учиться у него!**»

Этот отрывок учит нас, что заботу о здоровье нельзя считать «пустыми, мирскими вещами». И нужно отдать предпочтение тому учителю Торы, который периодически включает эти темы в свои уроки. Как сказал рав Гуна: «Так ты, тем более, должен пойти учиться у него!»

Давайте вчитаемся в потрясающие слова рава Шимшона Рефаеля Гирша, о том, насколько человек обязан следить за здоровьем, чтобы его тело оставалось целым и невредимым. ("Хорев", в главах Законы, глава 7, запрет самоубийства, подвергания себя опасности и заповедь следить за своим телом):

**«Знай же, что и твое тело, и твои силы, и то недолгое время, которое ты проводишь на этой земле, принадлежат не тебе… Они были даны тебе как орудие и средство для выполнения твоих обязанностей. Поэтому ты должен распоряжаться своим телом так, как ты ведешь себя с другими доставшимися тебя дарами – только в соответствии с волей Творца и установленным Им порядком. Уничтожать, губить, разрушать орудия…не дай Б-г, не дай Б-г такое делать! Это недопустимо!... Ибо Всевышний потребует от тебя суровый и строгий отчет о самом дорогом, что у тебя есть – о том, что ты сделал со своим телом! Ты – раб Всевышнего, человеческая душа, ты был послан сюда в облачении земного праха, чтобы в этом земном мире выполнять приказы твоего Б-га… Все это – приказ Творца и твое предназначенье, и неужели ты пренебрежешь выполнением своей миссии с честью?... Или, может, ты истощил свой организм до полного изнеможения?… Даже малейшее повреждение нельзя наносить своему телу.**

**Не дай Б-г, по легкомыслию обессилить свое тело… Не дай Б-г, избегая того, что тебе необходимо и разрешено, себя истощать… Не доводи себя до состояния изнеможения беспорядочным образом жизни. Не порть свое здоровье и не укорачивай свою жизнь – ведь за это ты будешь держать ответ перед Творцом за «лишение сил». Каждая такая слабость и минимальные сопряженные с ней увечья – это «частичное убийство». Потому на тебе лежит обязанность и заповедь, как только возможно, остерегаться этого и избегать всего, что может представлять собой угрозу здоровью… Не испытывай Творца и не полагайся на чудо провидения, ибо провидение – не щит и не ограда от злого умысла, легкомыслия и безрассудства…** **Неоправданно подвергнуть свою жизнь опасности — страшнее нарушения запрета Торы. Посему тщательно оберегай свою душу и правильно ухаживай за своим телом, чтобы оно всегда служило тебе верой и правдой, являясь здоровым и крепким сосудом для благословения. Отстранись от всего, что может нанести вред организму и сгубить здоровье. В своей жизни используй то, что придаст тебе больше сил и укрепит здоровье».**

А вот слова раби Моше-Хаима Луцато из книги «Путь праведных» (глава 11) о том, кто легкомысленно относится к своему здоровью: **«Он считается полным глупцом»**.

И смотрите, что написано в книге «Беер Агола»:

**«Тот, кто подвергает себя опасности, как будто гнушается волей Творца и не желает ни служить Ему, ни получать Его награду, и нет более откровенного пренебрежения. А тот, кто исполняет [Его волю], не потеряет».**

КогдаШулхан Арух в конце последнего пункта раздела Хошен Мишпатпишет о том, что каждый, кто подвергает себя опасности, достоин наказания плетью, в подтверждение своих слов он приводит эту цитату.

### Забота о здоровье – один из основных законов иудаизма и повелительная заповедь Торы

Давайте теперь прочитаем отрывок из Рамбама и увидим, что согласно его мнению, забота о здоровье является воплощением повелительной заповеди Торы «и следуй Его путями» (восьмая заповедь).

Свою великую книгу «Аяд а-хазака» Рамбам начинает следующими словами: «Я посчитал уместным разделить данное сочинение на 14 частей. Первая часть включает все заповеди, являющиеся основой еврейской религии, и человек должен знать их в первую очередь. Такие, как, например, признание существования Единого Б-га и запрет идолопоклонства. И я дал этой книге название "Книга знаний"».

И вот в каком порядке поставил Рамбам законы «Книги знаний»: основы Торы, законы мудрости (Илхот Деот). А в законах мудрости первой идет заповедь «следовать Его путями». Затем описан запрет сплетен, мести и злопамятства, а после этого – законы изучения Торы, запрет идолопоклонства и суть раскаяния.

Сразу после разъяснения фундаментальных законов Торы и веры в Творца Рамбам переходит к законам мудрости. Первой заповеди этих законов – «следовать Его путями» – **Рамбам посвящает пять глав.**

 **В трех из них он объясняет, как выполнять заповедь удаляться от отрицательных свойств характера – гнева, гордыни, зависти, сладострастия, жажды почета. Там же он объясняет как, наоборот, использовать положительные качества Творца: быть милосердным, сострадательным и праведным, а также всегда совершать свои поступки во имя Небес. Завершает Рамбам эту часть объяснения заповеди «и следуй Его путями» следующими словами: «И это – то, что сказал Шломо в своей мудрости: "На всех путях знай Его, и Он распрямит твои стези"».**

После этого Рамбам переходит к объяснению второй части выполнения заповеди «следовать Его путями», и вот, как он начинает главу четвертую: **«Поддержание человеческого тела здоровым и крепким – это один из путей Всевышнего, ведь невозможно понять или узнать какую-нибудь Б-жественную мудрость, когда человек болеет. Поэтому необходимо отстраниться от того, что причиняет вред организму, и приучить себя к тому, что обеспечивает здоровье и лечит».**

Эти слова объясняют также, почему законы заботы о здоровье рассматриваются еще до законов изучения Торы и остальных 613 заповедей.

Дальше Рамбам подробно объясняет всем: простому народу, людям умным и мудрецам Торы, как досконально следить за своим здоровьем, как и чем питаться, а чего – не брать в рот, как и когда ложиться, сколько часов спать ночью, когда делать зарядку, а когда – справлять естественную нужду. И эти законы Рамбам также описывает в «Книге знаний», где он перечисляет основы еврейской религии, которые необходимо изучить в первую очередь, и которые достойны обсуждения, обдумывания и соблюдения в той же мере, что и все остальные законы.

Эти законы Рамбам детально изложил для всего народа. Закончив эту главу, он посвятил следующую главу особой обязанности мудреца выделяться из всего народа. Он подчеркнул, что мудрец должен отличаться и своим поведением, и тем, как и что он ест и пьет. Процитируем его первую алаху: «Точно так же, как мудрец отличается своей мудростью и знаниями и выделяется из остальных, так и его поведение, еда, питье,… одежда… должны быть показательными: особо притягательными и совершенными».

«Каким образом? Мудрец Торы не должен переедать, и пусть питается тем, что дает здоровье его организму. И даже здоровой пищей ему не следует объедаться. Он не должен вести себя подобно тем, кто набивает свой желудок едой и питьем, пока не лопнет… Мудрец съедает одно–два блюда в том количестве, которое достаточно для поддержания жизни и не больше. Как сказал царь Шломо: "Праведник ест до насыщения своей души"».

 И в продолжении: «Одежда мудреца Торы должна быть чиста и красива, на ней не должно быть грязных и жирных пятен».

 Завершает пятую главу Рамбам словами: «…о том, кто так себя ведет, написано: "и скажет мне: ты – Мой раб, Израиль, которым прославлюсь"» (Йешаяу, 49:3).

 По мнению Тура, забота о здоровье тоже является заповедью, и вот, что он написал в своих законах в разделе Орах Хаим (стр.155): «Заповедано привить себе положительные качества и беречь свое здоровье. Это достойное качество необходимое для того, чтобы быть крепким и сильным для служения Творцу». Мишна Брура (пункт 155) возводит эти слова в статус закона.

 Рамо (пункт 167), ссылаясь на Бейт Йосеф, (а Бейт Йосеф от имени Шиблей а-лекет) пишет: «Ибо стол подобен жертвеннику, а акт приема пищи – жертвоприношению». И так объясняет эти слова Мишна Брура: «Акт приема пищи [подобен жертвоприношению[ – когда человек ест для укрепления своих сил, чтобы быть здоровым и сильным для служения Творцу».

### Хафец Хаим призывает следить за своим здоровьем

К годовщине кончины Хафец Хаима была издана книга под названием «Пути праведника». Когда книга вышла в свет, один из учеников йешивы в Радине Раби Птахья Менкин написал следующее в редакцию ежемесячника «Шаарей Цион» в Иерусалиме:

 «Любовь Хафец Хаима к изучающим Тору была любовью отца к сыновьям. Он не останавливался на том, чтобы собрать вокруг себя людей Торы, сосредоточив их в едином месте [для изучения] Торы, и не замыкался только на мыслях об их духовном состоянии, но и с великой любовью заботился об их материальном положении.

Помню, как я учился в Радине в начале лета 5663 года. Хафец Хаим имел обыкновение каждый понедельник и четверг заходить в зал, где по субботам молились женщины. Это было место, где учили мусар перед вечерней молитвой. Он проводил там этические беседы с йешиботниками. И как же я удивился, услышав из его уст следующее необычное "этическое" замечание.

Вот, что он сказал: "Не переусердствуйте в чрезмерной учебе. Человек должен беречь свое тело, чтобы не ослабнуть и не заболеть, поэтому нужно отдыхать и расслабляться, и дышать свежим воздухом. К вечеру надо погулять или посидеть, отдохнуть, а по возможности – искупаться в речке, чтобы закалить свое тело! А чрезмерная усидчивость – это совет дурного начала: слишком перетруждаться, чтобы тело ослабло, и потом человеку пришлось бы на долгое время вообще отказаться от изучения Торы по болезни, и тогда убытки перекроют выгоду.

Это я познал на себе, – продолжил Хафец Хаим. – В юности я много учился, больше чем позволяли мне силы. Мое зрение испортилось настолько, что врачи на два года запретили мне заглядывать в книги. Ну, так не является ли излишняя усидчивость происками дурного начала? – спросил Хафец Хаим и добавил, – И если человек, не дай Б-г, заболеет из-за пренебрежения своим здоровьем в результате излишней усидчивости, ведь он, не дай Б-г, сократит этим свою семидесятилетнюю жизнь, и за это ему предстоит дать отчет!"

Так Хафец Хаим продолжал увещевать нас еще минут двадцать, и это был единственный "этический урок", который он преподал нам в тот вечер.

Еще Хафец Хаим очень следил за йешиботниками, чтобы они не учились после отбоя – времени, отведенного на сон. Не раз и не два он сам приходил в здание йешивы поздней ночью и спокойно, но твердо приказывал учащимся прервать свою учебу и идти спать, а иногда сам залезал на скамейку и гасил керосиновые лампы в доме учения». (Из книги «Светоч глаз Израиля», том второй, стр.168-169).

А в книге «Биография Хафец Хаима» раввина Моше Меира Яшар написано:

«Комнаты были большие и хорошо проветренные… Ел он только здоровую пищу. Его одежда и обувь строго соответствовали материальному положению. С особой скрупулезностью он относился к заповеди: "Оберегайте свои души". И себе, и своим домочадцам, и ученикам он объяснял, что от заповеди заботиться о своем здоровье зависит вся Тора. Не раз он закрывал своими руками том Талмуда самого усердного ученика, говоря, что это происки дурного начала. Цель его: чтобы здоровье усердных учеников благодаря их чрезмерному прилежанию подорвалось, тогда они будут вынуждены временно забросить учебу Торы».

### "И выбери жизнь"

Написано в недельной главе Ницавим (30:19): «Жизнь и смерть Я положил перед тобою, благословение и проклятие. И выбери жизнь». Пространное объяснение тому, что человеку может прийти в голову добровольно не выбрать жизнь, можно найти у одного из величайших учеников раби Исраэля Салантера – мудреца раби Ицеле Блазера в брошюре «Шаарей Ор» (пункт 3), которая опубликована во вступлении к книге «Ор Исраэль».

Я же хочу предложить объяснение на слова: «И ваш трепет передо Мной станет бездумно-монотонным выполнением заповедей» (Йешаяу, 29:13). Оно основано на намеках (ремез) и токованиях (драш) рабейну Йоны в книге «Шаарей Тшува» (гл. 3:15). Он объясняет, что «богобоязненность» тех, кто не задумывается над сутью данного понятия, становится бездумным механическим выполнением заповедей. И то же самое можно сказать о естественном желании жить! Человек должен сделать осмысленный выбор в пользу жизни. Не жить как автомат, потому что все живут, все стареют, так и он стареет, а нужно выбрать жизнь!

Хотите проверить, насколько сильно в вас желание жить? Посмотрите, сколько усилий и средств вы готовы приложить ради этого желания. Чем больше усилий человек прикладывает ради своего существования, тем больше это доказывает его желание жить.

Например, бывает трудно встать утром, но если есть причина, обусловленная каким-либо желанием, то можно встать. Почему? Потому что есть сильное желание!

Если человек уразумеет важность правильного питания, как разъяснено дальше, он найдет на это и время. Но если у него нет желания, ему всегда есть куда спешить, и у него никогда не будет времени правильно вкушать пищу, он будет просто набивать желудок. Все зависит от желания!

Я наблюдал это у рава Шаха. Не знаю, видели ли это другие, но я видел его жажду жизни. Он осознавал ценность жизни. Он много об этом говорил. Его жажда жизни была настолько сильна, что превосходила все другие желания. Если он узнавал о чем-то, что может помочь ему быть здоровее, он претворял это. Для него не играло никакой роли принято ли это или нет, считается ли нормой, сочетается ли с его привычками. И он изменял свои привычки, услышав новую информацию, связанную с сохранением здоровья. Потому что у него была жажда жизни! Он не жил в силу привычки, автоматически. И знал, что стоит делать все возможное, чтобы жить.

**Пример из жизни рава Шаха**

**Рассчитывает свои поступки...**

 Один из приближенных к нему учеников, раби Б. Р. рассказал мне следующую историю:

 «Это было в месяце ияр (апрель-май – прим. пер.). В один из дней рав Шах приехал в Иерусалим. Скорее всего, он приехал к раву Ицхаку-Зееву (Соловейчику – прим. пер.). Это было в сумерки. Я встретил его в городе. По дороге он зашел во двор одного из домов, в подъезде снял свой раввинский "фрак", достал из сумки свитер и надел его, объясняя мне: "Я сейчас приехал из Бней-Брака. Там в эти дни уже жарко. Но здесь в Иерусалиме вечером становится прохладней, и по сравнению с Бней-Браком разница очень существенная. Поэтому я привез с собой свитер, чтобы надеть его в Иерусалиме"».

**«Все в руках небес»**

Среди тех, кто живет «без расчетов», питается когда и как попало, распространен риторический вопрос: как можно сказать, что те или иные здоровые или нездоровые привычки могут укоротить или продлить чью-то жизнь, если нам, верующим евреям, совершенно ясно, что продолжительность жизни каждого человека установлена на небесах? Поверхностному взгляду подобное утверждение может показаться неоспоримым. Но стоит углубиться в высказывания наших мудрецов и законоучителей всех поколений, чтобы убедиться в эфемерности данной точки зрения. Это не более чем попытка самовнушения, позволяющая человеку идти на поводу своих привычек и желаний, ни в чем не отдавая себе отчета.

В жизни человека случаются два вида событий. Один – то, что с ним происходит по прямой воле Небес, в зависимости от его поведения и соблюдения Торы и заповедей. Как сказано в Гемаре (трактат Хулин 7): «Человек на земле и палец о палец не ударит, если это не будет решено на небесах». И как объясняет рабейну Меири: «Человек должен замечать и осознавать, что все беды, которые с ним приключаются, вытекают из справедливого наказания, согласно суду Всевышнего. Это – одна из основ Торы... И на основании этого пусть человек анализирует свои поступки и исправит свои дурные пути».

Но есть события, которые можно накликать неправильным поведением в вопросах здоровья. И в этом Всевышний заповедал человеку вести себя так, чтобы его организм был здоровым и сильным, а жизнь – долгой. И наоборот, пренебрегая вопросами физического здоровья, человек может, не дай Б-г, преждевременно загнать себя в могилу или дойти до разных болезней. Рассмотрим это детальней.

**Примеры, приводимые нашими мудрецами**

Пример этому можно найти в словах рав Йеуды (трактат Брахот, 54б). Он перечисляет три вещи, продлевающие жизнь человека, и одна из них – время, уделяемое туалету. Как поясняет Раши: «Для человека это лечение».

В этом же месте трактата говорится о рав Йеуде бар Илай, который имел здоровый вид и приятный цвет лица. Он объяснял, что хорошо себя чувствует и хорошо выглядит, потому что старается вести здоровый образ жизни.

И мы находим, что даже если человеку было предопределено долголетие, он может преждевременно умереть. Откуда мы это учим? Из сказанного в трактате Бава Мециа (107б): «Рав шел по кладбищу, что-то сделал и объявил: девяносто девять умерли от дурного глаза, а один – когда было положено». И объясняет Раши, что Рав знал специальные заклинания, которые помогали ему понять у каждой могилы, какой смертью умер покоящийся в ней, умер ли он в свое время или от дурного глаза.

Из слов Талмуда и комментария Раши мы видим, что девяносто девять процентов покоящихся на кладбище покинули этот мир преждевременно, и только один процент умер в свое время. Следовательно, нельзя сказать, что каждый умирает в назначенный срок, а не раньше положенного. Ведь говорится прямым текстом, что девяносто девять процентов покоящихся ушли не в уготованное им время.

И из другого места трактата Бава Мециа (85а) тоже видно, что преждевременная смерть – не редкость, ведь вот, что там говорится: «Все годы страданий раби Элазара никто не умер прежде времени». То есть, страшнейшие мучения раби Элазара, сына раби Шимона (бар Йохая – прим. пер.), которые он принимал с любовью, как описано в Талмуде, защищали все его поколение настолько, что во все эти годы никто не ушел из жизни раньше, чем ему было положено. Значит, преждевременная смерть в природе вещей. Когда на протяжении определенного периода истории люди не умирали раньше времени, это было отмечено как исключительное событие.

**Становится предельно ясно, что человек способен влиять на состояние здоровья и на продолжительность жизни, и, как мы уже говорили выше, просто обязан делать это по закону. И никто не может освободиться от ответственности за заботу о своем здоровье под предлогом, что «все в руках небес».**

**Высказывания мудрецов всех поколений**

 Можно привести еще доказательства из слов мудрецов всех поколений – Рамбама, Рамбана, авторов книг «Ховот а-левавот» и «Сефер а-хинух», что человек сам может довести себя до болезни и страданий. Предлог «так было предопределено свыше» в данном случае не работает. Это настолько само собой разумеется, что не принимается в расчет даже в имущественных вопросах.

**Рамбам**

 Рамбам пишет (Илхот Шлухин, алаха 7): «Если один из братьев или партнеров заболел, расходы на лечение берутся из общей кассы. Если же он заболел по собственной преступной халатности, например, ходил по снегу или в жару, пока не заболел и т.п., он должен лечиться на свои собственные деньги». (И так же объясняется в «Шулхан Арух», Хошен а-мишпат, 177:2).

Рамбам углубляет эту мысль и в толковании к мишне трактата Бава Батра (гл.9, мишна 5) пишет: «Когда мы говорили, что человек должен лечиться за свой счет, а не за общий, имелось в виду, что он заболел специально, то есть делал вещи, которые у большинства считаются обязательной предпосылкой болезней. Например, поел блюда, чей вред всем известен, и делал это часто, или долгое время стоял под солнцем или на холоде. И этот закон подобен закону, принятому по отношению к тому, кто преднамеренно ранит свою руку».

Вот мы ясно видим из слов Рамбама, что всякий, кто не уберегает себя от болезней и опасностей, подобен тому, кто сам себе специально ранит руку. Ведь он сам наводит на себя болезни и страдания. Поэтому он не имеет права брать деньги на лечение из общей кассы под мнимым предлогом, будто так было предначертано с небес. Это он сам довел себя до болезни и причинил себе вред.

Рамбам говорил об этом и в своей книге «Путеводитель заблудших» («Море Невухим», ч.3, гл.12). Я приведу здесь слова Рамбана, цитирующего его вкратце в своей книге «Шаар Агмуль» (120), где он затрагивает тему страданий. И вот, что он говорит: «Великий раввин [Рамбам] в своей книге "Путеводитель заблудших" пишет, что большинство бед выпадают на долю человека из-за его неосведомленности. По нашей глупости мы взываем с просьбой о спасении и помощи от тех бед, которые сами же себе и причинили по своей воле. Как сказал царь Шломо в "Мишлей" (19:3): "Глупость человека искажает его пути, но на Всевышнего гневается его сердце". Здесь он приводит глубокий и длинный разбор, объясняя, что большинство бед являются следствием отношений между людьми, к примеру, драки и войны или ущерба, наносимого человеку самим собой от чрезмерного чревоугодия и т.п. И тому, кто вышел на поле боя, не подобает кричать, что в него летят стрелы. Винить в этом нужно только себя самого. И тот, кто питается дурной пищей и заболевает проказой… или слепотой, должен винить только свою глупость. Есть и такие, кто нарывается на опасности в пустыне или на море, чтобы разбогатеть больше, чем его соседи. С ними могут приключиться разные беды, и они будут вопить и винить во всем время, и удивляться своей неудачливости. Но Всевышний не будет делать чудеса, чтобы помочь этим сумасшедшим в их недостойных поступках».

Известны слова Рамбама, что иногда человек из-за страсти к дурной пище причиняет себе зло. После этого ему некого винить, кроме себя самого и своего глупого поведения – поведения, которое вытекает из неосведомленности и низменных человеческих качеств и считается признаком «сумасшествия». (Далее мы увидим это еще из цитат Рамбама в третье главе нашей книги).

**«Сефер Хасидим»**

В книге «Сефер Хасидим» мы также находим пример того, как человек может довести себя до преждевременной смерти. Вот, что там написано: «Гневливые натуры, их жизнь – не жизнь, и преждевременно умирают они» (пункт 145).

**«Сефер а-хинух»**

То же самое мы учим из книги «Сефер а-хинух» (заповедь 546). В ней объясняется этот важнейший принцип – необходимость заботы о своем здоровье: «Вот одно из глубинных объяснений этой заповеди. Всевышний пристально следит за всеми людьми и знает все их поступки. Все плохое или хорошее, что случается с людьми, происходит по Его замыслу и согласно их заслугам или провинностям по отношению к заповедям, как сказали наши учителя: "Человек на земле и палец о палец не ударит, если это не будет решено на небесах". Тем не менее, каждый обязан беречь себя от опасностей, которые случаются на свете. Ибо Творец построил мир на основе законов природы и постановил, что огонь сжигает, а вода гасит пламя. Точно так же по закону природы, если большой камень упадет на чью-то голову, он обязательно размозжит ему череп, а если человек упадет с крыши высотного дома на землю, он погибнет».

Далее «Сефер а-хинух» поясняет, как человек должен себя вести: «И Он, Благословенный, даровал людям тело и вдохнул в него живую душу, обладающую разумом, чтобы уберегать тело от всех напастей… Творец сделал человеческое тело подвластным силам природы, как обязала Его мудрость, ибо человек есть материя. После этого Он заповедал остерегаться опасностей. Потому что стихийные силы, в руки которых отдан человек, сделают свое дело, если он не будет от них оберегаться».

Отсюда «Сефер а-хинух» переходит к само собой разумеющемуся выводу: «А потому Тора заповедует нам беречь свои жилища и места нашего проживания, чтобы мы не погибли по нашей халатности и не рисковали собой в надежде на чудо».

**«Ховот а-левавот»**

Похожие вещи мы находим и в книге «Ховот а-левавот» рабейну Бахье (Шаар а-битахон, гл.4): «Несмотря на то, что конец и мера дней жизни связаны с предопределением Творца, да будет Он благословен, человек должен учитывать естественные законы природы, когда он ест и пьет, одевается, а также при создании условий для жизни, согласно своим потребностям. И в этом не надо полагаться на то, что если Всевышний постановил, что я буду жить, то Он сохранит мою душу в теле, даже если я всю свою жизнь не буду питаться, так что я не должен стараться найти себе пропитание и трудиться. И не пристало человеку ставить себя в опасные ситуации в уповании на предопределение Творца и пить отраву или рисковать и бороться со львом и другими дикими зверями без надобности, бросаться в море или в огонь и делать прочие вещи, в успешности которых у человека не может быть никакой уверенности. Этого делать нельзя, чтобы не подвергать свою душу опасности.

Тора нас предупредила об этом, говоря: "Не испытывайте Всевышнего, Б-га вашего" (Дварим, 6:16). Ибо такой человек не избежит одного из двух.

Первое, что может случиться: он умрет, и будет считаться самоубийцей. Тогда он должен будет дать за это отчет, как будто бы он убил любого другого человека... И наказание того, кто наложил на себя руки, будет, несомненно, огромно… Самоубийца, ставя себя в условия смертельной опасности, сбегает от служения Творцу. И это мы находим у Шмуэля, мир его праху [пророк выражает беспокойство за свою жизнь, когда Творец посылает его выбрать и помазать нового царя]. Он говорит: "Как я пойду? Услышит Шауль и убьет меня" (Шмуэль I, 16:2). Ему не было это засчитано, как недостаток упования, напротив, Творец дал свой ответ, показав, что волнения обоснованы. Было сказано Шмуэлю: «Возьми в руки телицу и скажи: "Я пришел принести жертву Всевышнему"» (там же). А если бы это считалось маловерием, то был бы получен ответ вроде такого: "Я умерщвляю, и Я даю жизнь" (Дварим, 32:39) или нечто подобное...»

И тут автор «Ховот а-левавот» однозначно утверждает: «И если Шмуэль при всей своей величайшей праведности не приуменьшил значение риска, несмотря на то, что он шел на него по приказанию Творца, да будет Он благословен, то это тем более необходимо делать тому, кому Творец ничего подобного не приказывал».

Дальше автор описывает второй вариант того, что может случиться с человеком, который пренебрегает опасностями: «...Он спасется с помощью Творца, да будет Он благословен, но потеряет свои заслуги и награду за них. Как говорили наши мудрецы (трактат Шабат, 32а): "Человеку никогда не следует стоять в опасном месте, говоря, что с ним случится чудо. А то вдруг чуда не произойдет, а если и произойдет, то будет это за счет его заслуг..."»

В дальнейшем рабейну Бахье приходит к выводу, что это относится не только к самоубийцам, но и к тем, кто не бережет себя и свое здоровье. Он добавляет: «И вот, что говорится о здоровье и болезнях: человек должен, уповая на Творца, постоянно заботиться о своем здоровье. Отвергать то, что по своей природе может вызвать болезнь, и избавляться от недуга принятыми методами…»

Отсюда явно следует, что нельзя подвергать себя опасности и запускать свое здоровье под предлогом: «Как Творец решит, так и будет». Потому что, Всевышний, предопределив ход событий, приказал остерегаться опасностей. В противном случае, если человек не будет беречься и пострадает от этого, то Б-г еще и взыщет с него за нанесение самому себе ущерба. А если и случится чудо с таким человеком, то только за счет его заслуг.

**Пример из жизни рава Шаха, которому я был очевидцем**

 **Отношение рава Шаха к врачам**

 Еще с начала месяца Адар он торопил, чтобы ему подготовили внушительные подарки (мишлохей манот) для каждого лечившего его врача и прибавлял рукописное поздравление в честь праздника Пурим.

 Его личный врач, профессор Цви Банк, обычно навещал его после своего рабочего дня в больнице Тель Ашомер. Иногда это случалось до молитвы минха, и в это время рав Шах беседовал с учениками в зале йешивы. Но когда ему говорили, что профессор Банк ждет его у него дома, он тотчас же поспешно шел к нему, даже если у них не была назначена встреча, и даже если он в это время хорошо себя чувствовал. И все это несмотря на то, что он не был уверен, что у него будут силы вернуться в йешиву на молитву минха. Видно, с каким уважением и почетом относился рав Шах к своим врачам.

**«Маавар Ябок»**

Написано в книге «Маавар Ябок» (Корбан Таанит, 5): «Есть такие болезни, как простуда, которые являются следствием человеческой глупости, и это подобно самоубийству, за которое человеку надлежит дать ответ**. И тот, кто доводит себя до болезни в погоне за сладострастием, а также те, кто не прилагают усилий для исцеления, считаются грешниками. Если такой человек пропустил работу по причине болезни, то с него потребуют ответ за упущенные деньги».**

**Раби Исраэль Салантер**

Я приведу две истории о гаоне мусара раби Исраэле Салантере (основатель религиозно-этического движения «мусар», призывал к совершенствованию качеств характера – прим. ред.), свидетельствующие о его отношении к необходимости следить за своим здоровьем.

Раби Бенцион Ядлер в своей книге «Бетув Йерушалаим» описывает историю, рассказанную равом Ицеле Блазером: «Одному человеку, который через чур отстранился от этого мира, раби Исраэль Салантер сказал со свойственной ему мудростью: "Я думаю, что по мнению наших мудрецов нет большего греха, чем неблагодарность. А самое великое благо, которым Всевышний одарил человека – это его физическое здоровье. Здоровый человек может служить Творцу, а тот, кто за своим здоровьем не следит, боюсь, входит в категорию неблагодарных"».

А в книге «Ор Олам» раби Авигдор Миллер рассказывает, как однажды раби Исраэль Салантер поехал лечиться в Германию. Был там один врач, заявивший: «Ко мне обращаются тысячи пациентов, но еще ни один из них за всю мою практику не относился столь скрупулёзно к выполнению всех моих рекомендаций, как этот пожилой раввин». Так он высказался о раби Исраэле Салантере. И еще много примеров следования здоровому образу жизни раби Исраэля Салантера можно найти в книге «Движение мусар» (т.1, гл.11).

«**Пеле Йоец» (глава «Значимость охраны [здоровья]»):**

«Говорится в Торе: "И берегите очень души ваши", и еще говорится: "Только берегись и береги очень душу свою". Посмотри и обрати внимание, что ни в одной заповеди не употребляется слово "очень" подобно этой заповеди о том, что человек должен беречь свою душу от опасности и риска. И причина, по которой Тора столь требовательна именно в этом вопросе, заключается в том, что один час изучения Торы и добрых дел в этом мире прекрасней всей жизни в мире грядущем. А тот, кто подвергает себя опасности, рискует потерять свою жизнь в этом мире. Тогда он не сможет выполнить заповеди, чтобы прийти к жизни в мире грядущем. И сказали наши мудрецы: "Человеку никогда не следует подвергать себя опасности, а то вдруг он не удостоится чуда. И даже если чудо и произойдет, то будет это за счет его заслуг**"**.

 Если в городе, не дай Б-г, есть эпидемия, нужно последовать совету наших мудрецов "скрывайся внутри" или покинуть это место, чтобы спасти свою душу. И пусть не высказывает человек вслух мнения глупцов, говорящих: "Если Всевышний не будет охранять город, напрасно старается охранник". Или: "Если Всевышний желает, чтобы человек умер, никакие меры предосторожности ему не помогут спастись, а если Всевышний желает, чтобы он жил, то даже если он не предпримет никаких мер, то останется в живых". Это не так, ибо Творец заповедал нам беречь себя. Несмотря на то, что Он, конечно же, может оставить человека в живых во время эпидемии или наоборот, это не противоречит нашей обязанности прилагать свои усилия, чтобы оберегаться от опасности».

«**Пеле Йоец» (глава «Значимость [процесса] лечения»)**

 «Сказали мудрецы, что слова Торы "А врач излечит" (Шмот, 21:19) говорят нам о том, что Тора предоставила врачу право лечить. А фразу "Их болезни плохи и верны" (Дварим, 28:59) объясняют так: болезни верны своей задаче. В час, когда на человека ниспосылаются болезни, определяется в какой точно день, благодаря кому и чему именно эти болезни будут излечены. И еще наши мудрецы предостерегают селиться там, где нет врача.

 По этому поводу спросит каждый: поскольку Всевышний умерщвляет и оживляет, что может дать и добавить врач? Ведь если предназначено кому-то умереть, то даже если ему предоставят всех врачей мира, они не спасут его от смерти. А если предназначено жить, то и без врачей Всевышний сможет все так устроить, чтобы человек исцелился. Ибо разнообразны пути Творца, и по слову Его приходит исцеление.

 Но ответ на это (и на множество подобных изысканий) в том, что существует три разновидности предначертаний:

 А. Есть человек, чьи заслуги велики и удача – сильна. И даже если у него не будет врача, и он будет делать то, что вредит здоровью, он все равно не умрет, а будет жить, несмотря ни на что.

 Б. Есть тот, кому, не дай Б-г, предначертано умереть, и как бы он себя не охранял и не следил за собой, даже врачи ему не помогут и его не спасут.

 В. Есть тот, чьи проступки позволяют отдать его на произвол природе. Если он будет следить за своим здоровьем и учитывать в вопросах лечения законы природы, то будет жить. А если нет, то умрет. И о таких говорится: "А есть скончавшийся без суда" ("Мишлей", 13:23).

 Каждый должен опасаться, что он относится к третьей категории отданных на произвол природе, и ему следует лечиться во время болезни. Без лечения он просто умрет, и ему придется за это отчитаться, ведь он нарушит предписание Торы "и берегите очень души ваши". А тот, кто не бережет себя и не учитывает существующие законы природы, не занимается поиском лечения своим болезням, может пострадать дважды. Во-первых, он понесет наказание за нарушение написанного в Торе. А во-вторых, у него есть еще один недостаток – он полагается на чудо. И если для него и будет совершенно чудо, это случится за счет его заслуг».

###  Письма Хазон Иша

 В 35-м письме (в первой части) Хазон Иш отвечает ученику: «Мне пришло твое письмо. Знай, дорогой, что здесь нет ни греха, ни вины. Усталость – это закон природы. Не стоит пренебрегать законами природы, потому что то, что мы зовем «природой», скрывает в себе самую постоянную волю Того, Кто все сотворил, да будет Он благословен. Поэтому ты обязан полностью отказаться от учебы на две недели, и ешь побольше здоровой и питательной пищи, больше спи и гуляй, и "бездельничай" в этом духе. И, может быть, тебе стоит приехать сюда на несколько дней,… пока ты не поднаберешься сил».

В 136-м письме он говорит: «Что касается меня, я лично считаю естественную заботуо здоровье – заповедью и обязанностью. Забота эта – одна из обязательных составляющих человеческого совершенствования, которые заложил Творец в природу мира…».

 А в 137-м письме сказано: «Скрупулезность в оздоровительных средствах – любимое служение в глазах Всевышнего».

 В 159-м письме, в третьей части он пишет: «Пренебрежение спасением собственной души также является кровопролитным преступлением».

**Отношение еврейского закона к мнению врачей**

Каждое разумное существо знает, как оберегаться от очевидной и явной опасности, но иногда опасность не так заметна и известна. Специалисты, сведущие в вопросах здоровья человека, называются врачами. Они способны диагностировать опасные тенденции в организме, болезни и напасти и подсказать, как с ними справляться и как бороться. В глазах еврейского закона статус врача очень важен. Закон принимается в соответствии с мнением сведущего врача.

 Все медицинские знания с древнейших времен и по наши дни на языке еврейских мудрецов называются «умдана» – «приблизительная оценка». Медицинские положения о дальнейшем развитии того или иного явления – не ясное, однозначное знание. Они основываются на медицинской практике – прошлом опыте и исследованиях похожих случаев. Этот опыт позволяет рассчитать возможные последствия на будущее. В законах «пикуах-нефеш» (спасение жизни в случае смертельной опасности) раввин, выносящий решение, не должен иметь медицинское образование. Он полагается на «оценку врачей» и в том, что касается нарушения субботы, и в том, что касается еды в Йом Кипур.

Так, мы находим в мишне следующее высказывание по поводу еды в Йом Кипур (трактат Йома, 82а): «Больного кормят в соответствии с мнением сведущих людей». А затем Талмуд (трактат Йома, 83а) продолжает: **«Если врач говорит "нужно", а больной – "не нужно", прислушиваются к мнению врача».** И таков еврейский закон («Шулхан Арух», Орах Хаим, 618а): «Если сведущий врач, даже идолопоклонник, говорит: если этого больного не покормят, его болезнь, возможно, обострится, и он подвергнется опасности, – то этого больного **кормят в соответствии с** **мнением врача**, и не надо дожидаться смертельной опасности. Даже если больной говорит "мне не нужно", **слушают врача**». А Мишна Брура уточняет от имени еврейских законодателей: «Если больной хочет придерживаться более строгого мнения о посте, в то время как ему необходимо есть и пить, о нем говорится: "Но за вашу кровь Я взыщу ответа с ваших душ"».

 Подумайте только! В вопросе сурового запрета еды в Йом Кипур, за невыполнение которого следует наказание «карет», раввин опирается на профессиональное мнение врача и заставляет больного есть, даже если сам больной желает поститься! Смотрите, насколько еврейский закон считается с мнением врача!

Кроме этого и в вопросе еще более сурового нарушения субботы, за которое по еврейскому закону положена смертная казнь, тоже ясно прослеживается особый статус врача («Шулхан Арух», Орах Хаим, 328:10): «Любая болезнь, которую врачи расценивают как опасную, даже если она находится только снаружи тела – из-за нее нарушают субботу». Ту самую субботу, за преднамеренное нарушение которой еврей уподобляется идолопоклоннику, и ему положена смертная казнь. Ту самую субботу, за соблюдение которой евреи из поколения в поколение жертвовали собою. Ту самую субботу нарушают в соответствии с мнением врача ради того, чтобы сохранить жизнь человеку, даже если смертельная опасность остается под вопросом.

**Резюме**

 Итак, мы приходим к выводу, что позиция наших мудрецов абсолютно очевидна: несмотря на то, что человеку отмерен определенный срок жизни, недостойным поведением и неправильным образом жизни он может навлечь на себя болезни и даже преждевременную смерть. И это не просто «отговорка». Человек однозначно обязан следить за собой и своими близкими, оберегаясь всего дурного, чтобы случайно не подвергнуть себя и их опасному риску. И это – абсолютная заповедь. Ибо Творец предоставил силу естественному ходу природы, порой опасному, способному поразить здоровье и сократить годы жизни. И Он заповедал нам следить за собой и оберегаться от всех вещей, представляющих угрозу нашему здоровью. И если мы будем придерживаться правил здорового образа жизни, мы сможем прожить нашу жизнь в добром здравии, без болезней и даже продлить наши годы!

**Забота о здоровье – ключ к материальному благосостоянию**

Во времена Талмуда важной медицинской процедурой считалось кровопускание. После кровопускания нужно было хорошо поесть, чтобы не причинить вреда организму. О необходимости и важности этого можно судить из слов Талмуда (трактат Шабат, 129), который детальнейшим образом изложил все, что касается данной трапезы. А затем мы встречаем в Талмуде высказывания Рава и Шмуэля: «Если человек пренебрежительно относится к трапезе после кровопускания, пренебрежительно относятся с небес к его пропитанию, говоря: он не жалеет своей жизни, а Я буду его жалеть?!» Из этих слов учится, что тот, кто пренебрегает вопросами здоровья, показывает, что он не жалеет своей жизни, а значит, сам приводит к тому, что его не жалеют на небесах. Свыше человеку отмеряют точно так же, как он отмеряет сам себе (трактат Мегила, 12б). Отсюда мы учим, что верно и обратное (трактат Недарим, 11а): «Если человек считается со своим здоровьем и заботится о нем, то с небес еще больше будут заботиться о его пропитании, ведь "велика мера добра"».

# Глава 2

# Забота о теле согласно его природным ритмам и физиологии

# (на основе книги «Кицур Шулхан Арух», 32)

 Здесь я приведу важнейшие и основополагающие отрывки из книги рава Шломо Ганцфрида «Кицур Шулхан Арух». Они базируются на законах Рамбама. Это законы о том, как надо заботиться о здоровье, адаптированные для его современников. На постулат Рамбама «здоровье или слабость организма по большей части зависят от пищеварения», в основном, и опирается читаемая вами книга.

 **1. «Поддержание человеческого тела здоровым и крепким – это один из путей Всевышнего, ведь невозможно понять или узнать какую-нибудь Б-жественную мудрость, когда человек болеет. Посему необходимо отдаляться от того, что причиняет вред организму и приучить себя к тому, что обеспечивает здоровье и лечит». И сказано так: «Тщательно оберегайте души ваши».**

 **2. Творец, благословен Он и благословенно Имя Его, создал человека** *(и также всех живых существ)* **и вложил в него естественное тепло. Это и есть жизненная сила. И если угаснет в нем этот природный огонь, настанет конец жизни. Поддерживается это тепло той пищей, которую человек ест. Это похоже на горящий огонь, в который если не подбросить дров, - погаснет. Так и человек - если он не поест, то погаснет его внутренний огонь, и он умрет. Пища перемалывается зубами и размягчается, смешиваясь со слюной***.* **Оттуда она спускается в желудок, и там вновь перемалывается, смешивается с желудочным соком и желчью, расплавляется, переваривается с помощью тепла и соков и усваивается. То, что остается в результате этого процесса питает все органы человеческого тела и поддерживает его жизненную силу. А отходы, являющиеся излишками, выводятся наружу. И об этом** *(по одному мнению)* **мы говорим в благословении после туалета (ашер яцар): «…совершающий чудеса». Когда мы произносим эти слова, имеется в виду, что Всевышний дал нашему телу способность отделять полезные вещества из пищи. Каждый орган притягивает к себе именно то, что подходит ему, а шлаки выводятся наружу.** **Ведь если бы отходы остались внутри, они бы перегнили и, не дай Б-г, довели бы до болезней.**

 **Поэтому, по большому счету, здоровье и слабость организма зависят от пищеварения: если пища усваивается легко и хорошо, тогда человек здоров. Но если процесс пищеварения нарушен, тогда человек ослабевает, и, не дай Б-г, это может довести его до опасного состояния.**

 **3. Хорошее пищеварение возможно, если пища не слишком обильна и легко усваиваема. А если человек много съел, и его желудок переполнен, это затрудняет процесс пищеварения, так как желудок не может расширяться и сокращаться, как ему положено, и как следует перемалывать пищу. Если положить в огонь слишком много дров, он будет гореть плохо, так и с пищей в желудке. Поэтому тот, кто хочет сохранить свое здоровье, должен стараться съедать не больше среднего, привычного для себя, количества: не слишком мало и не до полной сытости. Ведь большинство болезней вызваны либо вредными продуктами, либо перееданием даже полезных продуктов. Об этом сказал царь Шломо: «Оберегающий свой рот и свой язык оберегает свою душу от бед». То есть надо хранить свой рот от вредных продуктов или от переедания и свой язык от ненужных разговоров. И еще сказал мудрец: «Тот, кто съест немного вредной пищи, не так вредит себе, как тот, кто съест слишком много полезной».**

 **4. В юности способность переваривать пищу сильнее, и поэтому молодежи нужно питаться чаще, чем человеку среднего возраста. А старцу для поддержания сил ввиду его слабости требуется легкая пища, меньше по количеству, но лучше по качеству.**

 **5. В жаркие дни органы пищеварения ослабевают, и потому в такие дни стоит есть меньше, чем в холодные. По утверждению знатоков медицины в зной человеку следует съедать только две трети того, что он съедает, когда на улице холодно.**

 **6. Важное правило медицины: перед едой необходима физическая нагрузка. Это может быть ходьба или любая другая работа для разогрева организма. Лишь потом пусть человек поест. И об этом говорится: «В поте лица своего ешь хлеб». И сказано: «И хлеб лености она не ест». Пусть человек развяжет свой пояс перед едой. Во время еды следует сидеть на месте или возлежать, облокотившись налево. А после еды не надо много двигаться, поскольку из-за этого пища покинет желудок до того, как успеет перевариться, и причинит человеку вред. Лучше немного отдохнуть. Не следует ни гулять, ни тяжело трудиться после еды. И не ложиться спать, по крайней мере, два часа после еды, чтобы пары, поднявшись в мозг, не нанесли вреда** (объяснение этому феномену см. в третьей части седьмой главы)**.**

 **7. …Как правило, здоровому и сильному человеку нужно питаться два раза в день, а слабым и старым следует есть понемногу, но часто, поскольку изобилие пищи ослабляет желудок. Тот, кто желает сохранить свое здоровье не должен есть, пока желудок полностью не опорожнится от предыдущей пищи. Среднее время переваривания пищи у здоровых людей, потребляющих нормальную еду и занимающихся нормальным трудом, составляет около шести часов. И хорошо бы пропускать одну трапезу в неделю, чтобы дать отдохнуть желудку. Это увеличит его пищеварительные способности. И, по-видимому, лучшее время для этого воздержания – канун субботы.**

 **8. Хорошо приучить себя есть завтрак с хлебом.**

 **9. Если человек хочет съесть за одну трапезу несколько кушаний, пусть начнет с того, что оказывает слабительное действие, и не смешивает его с основным блюдом, а сделает небольшой перерыв между ними. И также следует сначала съесть легкое, хорошо усвояемое блюдо, например, птицу перед мясом или мясо мелкого рогатого скота перед мясом крупного рогатого скота. А то, что требует больших усилий для переваривания, пусть съест в самом конце и в небольшом количестве.**

 **10. Процесс пищеварения начинается во рту с измельчения пищи зубами и смешивания со слюной. Не следует ничего проглатывать, не прожевывая, поскольку тогда все бремя пищеварения ложится на желудок.**

 **11. Мы уже говорили, что люди отличны по своему темпераменту. И каждый должен выбрать те блюда, которые, по мнению врачей, полезны человеку в соответствии с его темпераментом, местом, где он находится, и временем.**

 **12. Что касается питья, самый естественный и полезный для здоровья напиток – это вода. Если она чиста и прозрачна, она полезна тем, что сохраняет влажность организма и помогает быстрее выводить отходы. Когда человек пьет воду, пусть пьет ее холодной, потому что в таком виде она лучше, чем в любом другом, утоляет жажду и улучшает пищеварение. Но она не должна быть чересчур холодной, чтобы не погасить природное тепло тела.**

 **Тем не менее, когда человек утомлен и устал, он должен тщательно следить за тем, чтобы не пить холодную воду, поскольку в этом состоянии жир сердца разгорячен и размягчен утомлением и усталостью, и холодная вода ему может навредить вплоть до (не дай Б-г) угрозы жизни. И хотя вода полезна для здоровья, ее все же не следует пить в больших количествах. Не следует пить воду до еды, так как это охладит желудок и помешает должному процессу пищеварения. И также за едой следует пить только немного воды, смешанной с вином. И только когда пища уже начинает перевариваться, можно выпить умеренное количество воды. А также не следует пить воду, выйдя из бани, чтобы не переохладилась печень, и тем более не следует пить в самой бане.**

 **13. …И если нужно справить естественные надобности, нельзя терпеть ни минуты. Надо хорошенько проверить до еды, нет ли позывов справить естественную нужду*.***

 **14. Человек всегда должен стараться, чтобы его кишечник всю жизнь был несколько расслаблен и более близок к поносу, чем к запору. И это – важнейшее правило медицины. Любое отсутствие или задержка стула приводит к тяжелым болезням. И поэтому, когда человек видит, что его кишечник ослаб и стал склонен к запорам, он должен обратиться к врачам за рекомендацией, как ему расслабить кишечник – в соответствии с темпераментом и возрастом каждого.**

 **15. Тот, кто хочет сохранить здоровье, должен разбираться в эмоциях и относиться к ним осторожно. Речь идет о таких порывах души, как радость, беспокойство, гнев или страх. Разумный человек должен радоваться своей доле все дни этой суетной жизни, не беспокоясь о мире, который все равно не его, не гнаться за излишками, а всегда пребывать в состоянии добродушия и умеренной радости. Дело в том, что это состояние усиливает природное тепло тела, помогает пищеварительному процессу и выводу отходов, укрепляет зрение и общее самочувствие, а также работу мозга.**

 **Не следует отмечать радостные события широким застольем – обильной едой и питьем подобно глупцам. Из-за чрезмерной радости природное тепло растекается по всему телу, отчего сердце может внезапно переохладиться, и человек безвременно погибнет. И в первую очередь это происходит с людьми тучного телосложения, поскольку их телесное тепло понижено, так как их артерии узки, и циркуляция крови – источник тепла – замедлена.**

 **Беспокойство – это противоположность радости. Это чувство также вредно, ибо, когда человек в беспокойном состоянии, его организм охлаждается. В этот момент все естественное тепло приливает к сердцу, что тоже может привести к летальному исходу.**

 **Гнев стимулирует телесное тепло, доводя человека до лихорадки.**

 **Страх пробуждает в теле холод, поэтому, когда человек боится, его охватывает дрожь. А чрезмерное охлаждение может довести до смерти. И нужно особенно остерегаться есть или пить в состоянии гнева, страха или беспокойства, а делать это только в состоянии тихой радости.**

 **16. Умеренный сон полезен для здоровья. Он способствует усвоению пищи и отдыху органов чувств. А если по болезни человек не может спать, он должен есть усыпляющие блюда. Но чрезмерный сон вреден, так как при этом голова переполняется парами, которые поднимаются в избытке в мозг из желудка. Эти пары могут нанести непоправимый вред всему организму.**

 **Как нужно стараться не спать сразу после еды, так следует стараться не спать, испытывая чувство голода, потому что, когда в организме нет пищи, появляется лишнее тепло, порождающее разрушительные пары, которые могут подняться в мозг.**

 **Во время сна изголовье должно быть приподнято, так как это помогает проходу пищи из желудка вниз и уменьшает количество паров, поднимающихся в мозг.**

 **Ночь – естественное время для сна. А дневной сон вредит человеку и полезен лишь тем, кто к нему привык.** (См. еще пункт 71 в разделе «Сон»).

 А вот слова рава Шломо Ганцфрида во втором абзаце пункта 71:

 **2. Среднестатистическому здоровому человеку следует поменьше есть на ночь. И пусть ужин будет более легким, чем обед. Тем самым, он выиграет сразу четыре вещи: а) сохранит свое здоровье; б) охранит себя от дурного ночного происшествия;… в) его сновидения будут спокойными и ровными, ибо от избытка еды и питья часто снятся тяжелые сны и кошмары; г) его сон не будет тяжелым, и он проснется вовремя. Здоровому человеку достаточно спать шесть часов. Следует остерегаться спать одному в комнате. И не стоит спать в особо жарком или особо холодном месте.**

 А вот, что он говорит в пятом абзаце пункта 71:

 **5. Пусть человек разденется, а не спит в одежде. Снимая обувь и одежду, сначала снимают все с левой стороны тела. Не следует класть одежду под голову, ибо это приводит к тому, что человек забывает то, что он учил. И нужно особо тщательно приучить себя спать только на боку. Есть строгий запрет – лежать на спине, лицом кверху или, наоборот, – лицом вниз и спиной кверху, можно только на боку. И хорошо бы сначала спать на левом боку, а в конце сна – на правом. Это хорошо для здоровья, так как печень находится справа, а желудок – слева. Когда человек спит на левом боку, печень находится над желудком и разогревает его своим теплом, и это способствует более скорому пищеварению. А после того, как пища переварилась, стоит перевернуться на правый бок, чтобы дать отдохнуть желудку и спуститься отходам. Нехорошо переворачиваться много раз в течение ночи с боку на бок**.

 **17. Не следует идти купаться ни голодным, ни сытым, а на тот момент, когда пища уже начала перевариваться.** (Из пункта 72).

 **18*.* Кроме того, следует остерегаться всего, что может таить в себе опасность, ибо неоправданно подвергать свою жизнь угрозе – страшнее нарушения запрета Торы. И там, где опасность под вопросом нужно остерегаться еще больше, чем там, где под вопросом – нарушение запрета.** (Из пункта 33).

 И вернемся к 32-му пункту:

 **19. Чтобы сохранить зрение, нужно остерегаться следующего. Не следует слишком быстро выходить из темноты на сильный свет. А если нужно перейти из темного места в освещенное, надо слегка приоткрыть дверь и несколько секунд посмотреть на этот слабый свет, потом открыть дверь пошире и опять несколько секунд посмотреть на уже более сильный свет, а после этого уже можно полностью открывать дверь. То же самое верно и по отношению к переходу из светлого места в темное, поскольку резкая смена света и тьмы (и наоборот: тьмы и света) портит зрение. Поэтому-то Всевышний, да будет Имя Его благословенно, по милости своей сотворил мир так, что солнце начинает освещать землю постепенно, а не сразу, и также постепенно заходит. И об этом мы говорим в благословении «…освещающий всей земле и ее обитателям по милости», – то есть, по милости Своей, Всевышний освещает нам Землю постепенно, а не сразу, вдруг… И не надо много писать или читать книгу с мелким шрифтом или заниматься тонкой работой при свете свечи ночью.**

 **Долго смотреть на белый цвет тоже вредно для глаз. Поэтому-то небо голубого, а не белого цвета, чтобы не вредить глазам. Вредно долго смотреть на ярко-красный цвет и на огонь. Также вредны дым, запах смолы, мелкая пыль или ветер, дующий в глаза. И долгая ходьба, и широкий шаг. Вредно также много плакать, как сказано в Писании: «Иссякли от слез глаза мои». Но – «Заповедь Всевышнего – чиста, просветляет глаза» (Рамбам).**

# Глава 3

**Профилактика по Рамбаму**

Прежде всего, обратимся к изложению позиции по вопросам здоровья нашего величайшего мудреца Рамбама. Его указания служат нам светочем в пути. Мы удостоились того, что он составил для нас целый комплекс правил здоровой жизни. Ниже дополним каждую актуальную тему информацией о профилактике с точки зрения современной медицины.

 **«Если человек поддерживает свое тело, чтобы оно оставалось здоровым и неповрежденным – значит он идет путями Всевышнего. Ведь невозможно понять или узнать какую-нибудь Б-жественную мудрость, когда человек болеет. Посему необходимо отстраняться от того, что разрушает организм, и приучать себя к тому, что обеспечивает здоровье и лечит» (Рамбам, Илхот Деот 4:1) .**

Этими словами Рамбам начинает описание законов, посвященных здоровому образу жизни. В этих законах содержатся указания, как сохранить свое здоровье с помощью профилактической медицины и правильного питания.

**«*Сведущий врач не будет лечить лекарствами, пока можно лечить питанием*». *(Рамбам в середине предисловия к комментарию на раздел «Зраим»).***

**«*Достойный подход медицины: пока врач может вылечить человека питанием, он не будет стараться лечить его медикаментами*» *(Амеири в предисловии к комментарию на Талмуд).***

Давайте посмотрим, что пишет Рамбам своим блистательным языком в «Аяд а-хазака» (Илхот Деот, гл.4, алаха 20):

«**Я гарантирую**, что каждый, кто ведет себя так, как мы указали, не будет болеть всю свою жизнь, умрет только в глубокой старости и не будет нуждаться во врачах. Его тело будет крепким, и он на всю жизнь сохранит свое здоровье».

Вот мы и дошли до этого удивительного предложения Рамбама, внутри которого – два кульминационных слова. Если бы они здесь не были написаны, мы бы не поверили, что можно утверждать такое – «я гарантирую». Поясним эти слова.

**Рамбам нам гарантирует**

Сколько мы бы заплатили врачу, который бы обещал поделиться с нами уникальной, разработанной им методикой, следуя которой мы будем здоровы всю жизнь? За сколько километров мы были бы готовы поехать, чтобы добраться до такого врача?! Сколько усилий мы были бы готовы приложить, чтобы он нас принял в своем кабинете и пообещал нам здоровье, если мы будем следовать его методике?! А оказывается, данная медицинская методика находится в каждом религиозном доме. Нужно только заглянуть в книжный шкаф, достать книгу «Аяд а-хазака» и открыть раздел Илхот Деот. Все, что теперь нам осается – прочитать четвертую главу и претворить прочитанное в жизнь. Даже не верится, что вы не обращали внимания на такое потрясающее обещание! Просто, скорей всего, до сегодняшнего дня вы не относились к этим словам с достойным вниманием, в первую очередь, потому что не знали, как конкретно воплотить их в жизнь в наше время. Разъяснить вам это – и есть одна из целей данной книги.

Пусть мысли о том, а не прибегнул ли тут Рамбам к преувеличению или гиперболе, ни на секунду не приходят вам в голову. Во-первых, Рамбаму такое не свойственно. Достаточно вспомнить, как кропотливо мы стараемся вникнуть в смысл каждого его слова. Так вот, это – тот же самый Рамбам! Да, это – тот же Рамбам, и та же самая книга «Аяд а-хазака», все написанное в которой – конкретная алаха. Обратите внимание, насколько эта тема важна для Рамбама, посчитавшего нужным посвятить законам здорового образа жизни целую главу! Более того, суровым законам лашон а-ра (злоязычия), от соблюдения которых зависит Избавление еврейского народа (как разъяснял Хафец-Хаим), Рамбам уделяет только половину главы, а законам здоровой жизни – целую главу! Более того, Рамбам не ограничивается общей фразой «никогда не будет болеть», но и поясняет, что человек «не будет болеть всю жизнь до самой смерти, умрет только в глубокой старости, не будет нуждаться во врачах, и его тело всю жизнь будет здоровым и невредимым». Детальные гарантии...

Во всей книге «Аяд а-хазака» мы не находим, чтобы Рамбам писал **«я гарантирую»**, а тут он вдруг обязуется быть гарантом для всего еврейского народа на все поколения!

На самом деле, слова Рамбама поразительны, если в них вчитаться. Я не хочу перечислять тут все известные нам сегодня болезни. Начиная с онкологических заболеваний и кончая разными странными и страшными недугами, которые приносят людям мучения на долгие годы, и для лечения которых были открыты специальные отделения. Рамбам дает гарантию, что мы убережемся от всех этих людских страданий. И это – «псак», постановление, как и все, о чем он пишет в книге. К чему мудрецу понадобилось связывать себя гарантийными обязательствами? Это много значит!

Дело в том, что Рамбам знал, что болезни развиваются в организме постепенно. Это – целый процесс, являющийся результатом многолетнего неправильного поведения, прежде всего в вопросах питания. И зная это, он был уверен, что тот, кто следует изложенным им рекомендациям, будет здоров и сможет достойно служить Всевышнему!

И с бесконечной любовью Рамбам обращается к каждому из нас и говорит: «Пожалуйста, отстранись от всего, что губит твой организм, и веди здоровый образ жизни. Я же добровольно беру на себя гарантию на всю твою жизнь, что у тебя не возникнет необходимости знать, где находится больница. Ты всегда будешь здоров. Каким образом? Следуя описанному нами пути!»

Рамбам исключил из своей гарантии три ситуации: А. Если человек болезненный с рождения. Б. Если человек с рождения вел нездоровый образ жизни. В. В случае эпидемии чумы или всеобщей засухи.

И того, кто изначально болен, или кто на протяжении многих лет вел нездоровый образ жизни, Рамбам наставляет следовать рекомендациям врачей на основе медицинской литературы. Несмотря на это, он предупреждает: «И здоровому, и больному не пристало уклоняться от всех указаний, приведенных нами в данной главе. Каждое указание приводит к хорошим результатам».

**Важность пищеварительного процесса для профилактики болезней**

Под влиянием Рамбама автор «Кицур Шулхан Арух» написал свой 32-й раздел под названием «Забота о теле в соответствии с его природой» (я переписал большую его часть во второй главе).

В этом разделе – 27 пунктов. Из них только семь последних касаются воздуха, света и других тем, а все остальные законы посвящены вопросам питания! Даже когда в конце раздела рав Ганцфрид говорит о различных эмоциях, например, радости, беспокойстве, гневе и страхе, он связывает их с тем влиянием, которое они оказывают на пищеварение. И вот, какими словами автор подводит итог в конце второго пункта: **«Здоровье тела и его слабость, по большому счету, зависят от пищеварения. Если продукты усваиваются легко и хорошо, то человек здоров. А если пищеварение портится, тогда человек ослабевает и может, не дай Б-г, дойти до опасного состояния».**

Если мы внимательней вчитаемся в слова Рамбама и рава Шломо Ганцфрида, то придем к выводу, что пищеварение – один из важнейших факторов здоровья. Это и показатель состояния здоровья, и причина хорошего или плохого состояния. Например, запор. Считается, что он ведет к различным заболеваниям и одновременно сам по себе является проблемой, требующей решения. Очевидно, что первое, на что следует обратить внимание, это – на то, что мы едим, сколько мы едим, и как мы едим.

Виленский Гаон пишет в «Адерет Элияу»: «Сказано в книге Дварим (недельная глава Экев, Дварим 8:9): "И ты поешь, и насытишься, и благословишь". О том же говорится в книге Йешаяу (1:19-20): "Ешьте от всего хорошего, что дает вам земля". В обоих стихах сказано о том, что если удостоится человек, то будет есть пищу, если нет, то "меч его съест", – то есть еда будет разъедать его и не будет идти ему впрок. И благословил евреев Элияу, чтобы питались благами земли и насыщались».

Поэтому в большей части данной книги повествуется о правильном питании и пищеварении, тогда как тема физкультуры занимает относительно малое место. Поскольку никакая зарядка и физкультура не помогут правильному пищеварению. Основная цель зарядки перед едой – подогреть организм, подготовив его к последующему пищеварению.

Посмотрим, что приводит к большинству внутренних болезней? Что попадает в наш организм, нанося ему вред?

Обратите внимание, что общего у следующих внутренних болезней: сердечная недостаточность, проблемы миокарда, инсульт, почечная болезнь, варикозное расширение вен? Все эти болезни относятся к сердечно-сосудистой системе. Остановимся на этом подробней. Человек с рождения наделен кровеносными сосудами – это система «труб». Артерии перегоняют кровь от сердца ко всем органам, вены перегоняют обратно – от органов к сердцу. Мы получаем их при рождении ничем не закупоренными, полымии чистыми (см. иллюстрацию на задней стороне обложки). Кровь течет по ним свободно. Сердцу не требуется слишком напрягаться (кровяное давление), чтобы кровь попадала во все участки тела. С годами, в результате нездорового или неправильного питания на стенках кровеносных сосудов оседает и скапливается грязь, на языке врачей называемая «бляшками», и тогда, не про нас будет сказано, начинаются проблемы. Происходит все более плотная закупорка сосудов. До сердца доходит все меньше и меньше крови, соответственно, ему не хватает кислорода, а отсюда – рукой подать до инфаркта, не дай Б-г.

Подпитка мозга также проходит по двум кровеносным сосудам, находящимся внутри шеи и называющимся сонными артериями. Этим сосудам также может грозить засорение в результате неправильного питания. Так, не дай Б-г, повышается риск кровоизлияния в мозг (инсульта). После 40 лет хорошо периодически проводить ультразвуковое исследование сонных артерий на предмет их закупорки. Мы обязаны следить за тем, чтобы наши кровеносные сосуды оставались полыми и чистыми. Каким образом? С помощью правильного питания.

Здесь уместно упомянуть сказанное в восьмом пункте 32-го раздела «Кицур Шулхан Арух»: «…Врачи говорят, что если человек привык к определенному виду пищи, то даже, если эта пища сама по себе плоха, она ему не вредит, потому что привычка становится его натурой. Главное, не переедать». Конечно, под «дурной пищей» автор не имел в виду все те вредные промышленные продукты вроде сахара, соли, пищевых красителей, консервантов, фосфора, азота, фосфатов и еще множество вредных веществ, о которых во времена автора «Кицур Шулхан Арух» не могли и помыслить. Под плохой пищей подразумевается мясо больших быков, ячменный хлеб или другие виды пищи, примеры которой представлены в конце четырнадцатого параграфа у Рамбама. Там же помещено мнение врачей о потреблении такой еды.

Более того, может показаться, что мнение Рамбама не совпадает с мнением врачей об этом. Ведь в четырнадцатом пункте алахи он ставит три условия тому, кто поел плохую пищу, чтобы тот не заболел. Во-первых, усиленно заняться спортом и физическим трудом. Во-вторых, не есть такой пищи досыта. В-третьих, освободить кишечник. И не пишет, что с привыканием продукт перестает быть вредным, и можно продолжать им питаться. Напротив, в конце четвертой главы Рамбам отмечает, что к больному или к тому, кто накопил вредные привычки за долгие годы, применимы свои принципы излечения, приведенные в медицинской литературе и соответствующие состоянию здоровья пациента (алаха 21). А тем, кто лишен возможности получить медицинскую консультацию, Рамбам советует: «И там, где нет врача, здоровому и больному не пристало уклоняться от всех указаний, приведенных нами в данной главе, потому что каждое из них приводит к хорошим результатам» (алаха 22).

Рамбам знал тогда то, что только сейчас стало известно современным врачам: болезни не возникают за одну ночь, и процесс сужения кровеносных сосудов начинается в раннем возрасте в результате неправильного питания. Другое дело, что на разрушение здоровья требуются годы. И если человек, который привык к вредной пище, продолжит подобный образ жизни, это будет его ошибкой.

После вьетнамской войны в медицине было совершено открытие, что уже с раннего возраста начинает происходить сужение кровеносных сосудов из-за потребления холестерина, который оседает на стенках сосудов. До этого было принято мнение, что сосуды начинают сужаться только в зрелом возрасте.

**Профилактическая медицина по Рамбаму**

На современном языке принципы, изложенные Рамбамом, называются «профилактической медициной». В самом деле, все, кто занимается профилактической медициной, предоставляя своим пациентам руководство по здоровому образу жизни, базируют свой подход на словах Рамбама.

Следующий пример проиллюстрирует нам необходимость самостоятельно заниматься профилактикой болезней. Человек приходит к врачу и говорит: «Я чувствую себя здоровым. Что мне делать, чтобы так и оставаться в добром здравии?» Врач на него смотрит и изрекает: «Вот когда заболеешь, тогда и обращайся ко мне!»

Данная книга предлагает вам, друзья, ответ на вопрос, на который у врача ответа нет!

Приведем пример профилактических мер самого примитивного уровня. Например, воспаление легких. Это – серьезная болезнь с риском тяжелых осложнений вплоть до, не дай Б-г, летального исхода. Человек кашляет, у него поднимается температура, он идет к врачу, тот посылает его на рентген – сделать снимок легких. Человек возвращается к врачу, принимает антибиотики, проводит целую неделю дома и выздоравливает. А если мы подумаем о профилактике, что могло привести к воспалению легких? Всего-навсего окно, оставшееся открытым после того, как приняли ванну! Закроте окно и воспаление легких не подхватите! И кто предупреждает об этом? Сам Рамбам. Вот, что он пишет в «Книге знаний», где он излагает основы еврейской веры: «Выходя из бани, следует хорошо одеться и покрыть голову, чтобы не простыть от холодного ветра. И даже в жаркие дни нужно быть осторожным!»

Конечно, профилактическая медицина в более широком понимании, включает в себя намного более глубокие и значительные аспекты. Это режим дня, поведение за едой, питье, наблюдение за хорошим настроением – все, что изложил нам Рамбам в своей книге, как вы увидите тут.

А что происходит в современной медицине? Я скажу вам, что медицина вообще почти не занимается областью профилактики. Семейный врач обратит внимание только на ваши конкретные жалобы. Он не научит вас правильному образу жизни. Он с трудом объяснит связь между вашим образом жизни и теми симптомами, на которые Вы жалуетесь.

Это не может не вызывать недоумения: современная медицина, в принципе, не отрицает связи между образом жизни и наличием болезней, и даже, напротив, многочисленные научные исследования, публикующиеся почти каждый день по всему миру, подчеркивают связь между, например, ожирением и проблемами с сердцем, кровообращением и т.п. Кроме того, многочисленные результаты исследований указывают на связь между питанием и онкологическим заболеванием пищевода, не про нас будет сказано. Тем не менее, как правило, познания современного врача в области здорового и правильного образа жизни и связей между образом жизни и болезнями – не велики. И даже если найдется знающий врач, он настолько загружен, что у него не будет времени, чтобы передать и разъяснить эту информацию пациентам – он занят лечением больных.

Грубо говоря, современная медицина почти совсем «слепа» в том, что касается правильного инструктажа по надлежащей заботе о своем организме, который необходимо получить до того, как вы, не дай Б-г, заболеете.

Справедливости ради следует отметить, что сегодня практически в каждой поликлинике принимают профессиональные диетологи. И мужчины, и женщины, с которыми можно проконсультироваться по поводу питания. Но обращаться к ним можно лишь по направлению от лечащего врача. И, как правило, к диетологу попадают только, когда человек уже находится в плохом состоянии, а не по инициативе лечащего врача в качестве профилактики до возникновения проблем. Можно предположить, что многого из написанного в книге вы от них не услышите.

 **«И здоровому, и больному не пристало уклоняться от всех указаний, приведенных нами в данной главе, потому что каждое из них приводит к хорошим результатам».** (Рамбам, Илхот Деот, гл.4, алаха 22)

### Глава 4

**Общественный и персональный подходы к медицине**

Я специально воспользовался в заголовке термином «персональный», а не «частный», чтобы вы не подумали, что я рекомендую обращаться именно к частной платной медицине, особенно в наше время, когда нехватка денег столь ощутима. Я хочу лишь указать на два подхода к медицинским проблемам: общественный и персональный. И на разницу между ними. Поняв и разобравшись в этих отличиях, вы сможете воспользоваться принципами «персонального» подхода к медицине в рамках общественного обслуживания. Например, вы сможете обратиться к своему лечащему врачу с просьбой/требованием регулярного обследования. Таким образом, вы будете иметь представление об общем состоянии своего здоровья – все ли в порядке или есть какие-либо проблемы, получите информацию обо всех изменениях и тенденциях, происходящих в организме.

Вы должны попросить врача указать вам в результатах анализов на то, что имеет для вас значение. Кроме того, вы заодно можете попросить и направление к диетологу больничной кассы. Все это доступно в рамках общественного обслуживания.

Давайте рассмотрим, по какому принципу работают общественные медицинские учреждения. Врачи в таких учреждениях прибегают к помощи медикаментов для лечения, а не к профилактическим мерам. В конечном итоге цена сохранения здоровья несравненно ниже, чем цена лечения болезни, но это – вклад, который требует оплаты уже сегодня, тогда как его плоды мы увидим лишь спустя годы. Беда в том, что у системы здравоохранения, с трудом сводящей концы с концами, нет лишних денег для долгосрочных вкладов.

Врач, который захочет заняться профилактикой болезней всех членов больничной кассы, окажется вне системы и останется безработным. Общеизвестно, что врач, с которым мы имеем дело, является представителем общественного медицинского учреждения. Он обязан предоставлять отчет вышестоящим инстанциям. При этом он получает указания об ограничениях во времени (столько-то больных он должен успеть принять за определенный промежуток времени) и в денежных ресурсах (столько-то стоит каждое лекарство/анализ и т.п.).

Кроме того, вышеописанная современная медицинская система такова, что при рассмотрении частных случаев врачи руководствуются общими принципами для всех пациентов в целом, и совсем не обязательно, что при этом они будут считаться с тем, что лучше конкретно для вас. Поэтому каждый обязан следить за своим здоровьем, а не слепо полагаться на врача и общественные медицинские учреждения.

Для наглядности процитирую научную статью доктора Шломо Винклера, которую опубликовал «Израильский журнал семейной медицины» (номер 79, 11-й том, январь 2001).

Название статьи: **«Здоровая диета, натрий (соль) и гипертония».**

Тема статьи: **взаимосвязь гипертонии и неправильного питания, диета как важный фактор положительного влияния на здоровье общества.**

 Исследователи задались целью проверить влияние диеты с ограниченным потреблением натрия и еще одной специальной диеты на кровяное давление. В конечном итоге результаты исследования показали снижение давления на 7.1 мм ртутного столба у здоровых участников опыта и на 11.5 мм ртутного столба у страдающих повышенным давлением.

Анализируя данное исследование, доктор Винклер затрагивает наболевшую тему, и вот что он пишет: «При рассмотрении результатов передо мной как медиком вновь встает старая дилемма: что предпочтительней? Выписать очередное лекарство или порекомендовать изменить образ жизни? Исследователям удалось доказать, что можно значительно снизить показатели кровяного давления без лекарственного вмешательства, но мы-то знаем, как трудно заставить наших пациентов изменить свой образ жизни.

Однако специалисты, проводившие эксперимент, предлагают оригинальное решение вопроса: изменить содержание натрия (соли) в покупных продуктах в результате принудительного влияния на производителей.

Но до тех пор, пока этого не случилось, мы – семейные врачи – обязаны напоминать своим пациентам о важности правильной системы питания для нормализации кровяного давления».

Другими словами, мы имеем дело с попыткой справиться с медицинской проблемой, имеющей огромное влияние на здоровье всего общества на глобальном уровне. Такое решение проблемы не всегда может быть идеальным для вас, например, если вы относитесь к тем, кто как раз способен изменить свой образ жизни. Есть и другие примеры такого подхода, например, обязательная добавка фтора в питьевую воду и пр.

### Доверяй, но спрашивай

Нередко бывает, что больной приходит к своему семейному врачу с результатами разных проверок и анализов, и врач находит у него какую-то новую болезнь, о существовании которой пациент до сих пор не имел и понятия, а, может, ее у него, действительно, до сих пор не было. Свое заключение врач формулирует несколькими скупыми фразами: «Вы больны тем-то и тем-то (тут он, как правило, назовет неразборчивое, латинское название). Вам нужно принимать такое-то лекарство. Вот Вам рецепт в аптеку. Принимайте три раза в день перед едой. Пожалуйста. Следующий!..»

Это – не фантастическая история, а ежедневная реальность. Конечно, из каждого правила есть исключения, и они достойны особого благословения. Но врач ничего не говорит о факторах, повлиявших на возникновение болезни, о тех шагах, которые необходимо предпринять во избежание обострения болезни, об альтернативных методах лечения, если они существует, о плюсах и минусах каждого метода и т.п. Поэтому не стоит абсолютно полагаться на врача и слепо ему подчиняться. Расспросите и разузнайте у него все, что вас интересует, не опасаясь вызвать его раздражение или нелестные отзывы. Помните: речь идет не о его, а о вашей жизни. Возможно, даже имеет смысл поискать другого врача, который вас удовлетворит.

**Пилот и врач**

В чем разница между пилотом и врачом? Почему, прежде чем обратиться к врачу, мы выясняем и проверяем информацию о нем – его стаж работы, профессионализм, компетентность и т.п., но мы никогда не слышали, чтобы, заходя на борт самолета, кто-либо просил у пилота предъявить свои документы. Никто не наводит о нем справки, не требует предварительных рекомендаций... В чем же разница?

Все – предельно просто. Пилот летит вместе с нами! Один неверный шаг – и его жизнь в такой же точно опасности, как и наша. Маловероятно, чтобы он сел за штурвал самолета без опыта, усталым, несосредоточенным... А вот врач не ложится с вами вместе под скальпель. Он оперирует, но сам он – вне опасности. Поэтому так важно разузнать все о его профессиональных качествах.

У нас принято относиться к врачам с большим уважением. Это правильно и педагогично: врач заслуживает уважения и почтительного отношения. Но все же есть люди, склонные явно перебарщивать с пиететом по отношению к врачам. О них можно с уверенностью сказать: «Все лишнее приравнивается к дефекту»… Нет никакой необходимости относиться к врачу с тем же трепетом, который от нас требуется по отношению к раввинским авторитетам. Главное, как я уже писал выше, задавать вопросы до тех пор, пока вы не почувствуете, что все стало ясно.

 В заключение я снова вернусь к определению термина «персональный подход к медицине», на этот раз с новой точки зрения. Это не обязательно подразумевает обращение к частному врачу. (Без вопросов и требований с вашей стороны и частный врач может вести себя, как общественный!). «Персональный подход» – это когда вы лично являетесь управляющим своей медицинской картой. Естественно, это не означает, что вы должны принимать медицинские решения, не разбираясь в медицине. Идея в том, чтобы следовать словам Гилеля в трактате Авот: «Если не я для себя, то кто для меня?» Если вы не возьмете контроль над медицинской картой в свои руки, не будете ее проверять и за ней следить – конечно, прислушиваясь к мнению специалистов, – никто за вас этого не сделает!

Более тридцати лет тому назад, как клиент больничной кассы Маккаби, я старался воспрепятствовать распространению «Маккабитона» (ежеквартального журнала на тему здоровья) в среде ортодоксальных евреев (ввиду нескромной подачи материала, включая рекламу). Мне было нелегко объяснить дирекции «Маккаби», почему то, что им хорошо, нам вредно, но постепенно они согласились не высылать «Маккабитон» жителям религиозных районов. После того, как мы выполнили заповедь «удались от зла», я начал искать пути к воплощению заповеди «делай добро» и обратился к дирекции с новым доводом о том, что религиозная община тоже нуждается в медицинской информации и не заслуживает дискриминации в этом вопросе. Так родился религиозный «Маккабитон», который сегодня рассылается всем ортодоксальным членам больничной кассы «Маккаби» по всему Израилю. Вслед за «Маккаби» и другие больничные кассы стали издавать информационные брошюры по вопросам здоровья, включая руководство по профилактике болезней и новости в сфере лечения различных заболеваний, подходящие религиозному обществу. К сожалению, члены больничных касс не уделяют достаточно времени чтению такой периодики. Она оказалась не у дел – как у рабочего люда, так и у домохозяек. Поэтому я подчеркиваю здесь важность этих брошюр. Ведь постоянно и последовательно читая их наряду с данной книгой, человек вполне мог бы стать сам для себя почти что личным врачом.

**Персональный подход к медицине**

Из всего вышесказанного вытекает важный вывод.

Каждый, кому дорого его здоровье, должен стоять сам у себя на учете, не полагаясь ни на врача, ни на больничную кассу, не ожидая, что они это сделают за него.

Вы являетесь клиентом больничной кассы, и у вас есть так называемый семейный врач. В компьютере у этого врача находятся все ваши медицинские данные, – какие процедуры вы прошли, какие лекарства принимаете, каких специалистов посетили. Но даже если на протяжении десяти лет вы ни разу не придете к нему на прием, он сам никогда не позвонит, чтобы поинтересоваться и проверить, что с вами. Вы никогда об этом не задумывались? Врач исходит из предпосылки, что если возникнет проблема, вы сами к нему заглянете... А на протяжении десяти лет у каждого происходят изменения в организме. Может быть, общее состояние здоровья постепенно ухудшается. Тем не менее, никто на это не обратит внимания и не проверит.

Поэтому, как уже было сказано, я рекомендую самому вести свой медицинский учет. Это значит, по своей инициативе периодически просить направление на анализы, хранить дубликат каждого медицинского заключения и результата, – причем тщательней, чем вы храните все документы, относящиеся к области финансов. Вам должно быть известно содержание и значение каждого медицинского документа, имеющего к вам непосредственное отношение.

В отличие от банковских отчетов, очень быстро теряющих свою актуальность, становясь бесполезными, отчеты «банка здоровья», особенно прошлые, могут оказаться весьма полезными.

Например, если результаты электрокардиограммы неоднозначны, врач может попросить результаты предпоследней, а, может, и нескольких прошлых кардиограмм для сравнения. Если результат идентичен предыдущим, ваше состояние не вызывает беспокойства. Но если что-то изменилось, то возникает необходимость в принятии срочного решения о назначении подходящего курса лечения. И это – лишь один из множества примеров того, как важно хранить все отчеты своего «банка здоровья».

Чем больше вы будете знать о себе, тем больше пользы вы сможете извлечь из нескольких отведенных вам минут на приеме у врача. Чем меньше вы будете знать, тем труднее будет врачу предоставить вам ту информацию, которую вам важно получить. В результате через считанные минуты вы окажетесь за дверью с выписанным рецептом. Рецепт, возможно, вам и поможет, но уж точно не прибавит мудрости и не предотвратит следующего посещения врача.

 Для этого вам не обязательно самому быть врачом или студентом медицинского факультета. Достаточно лишь расспросить врача, попросив его терпеливо объяснить все, что ему известно о состоянии вашего здоровья. (Если это вас смущает, попробуйте следующую формулировку, немного шутливую, но правдивую и искреннюю: «Доктор! Пожалуйста, объясните мне все толком. Говорят, что до меня быстро доходит, когда мне медленно объясняют…»).

 **Профилактика начинается с учета**

Первый этап ведения учета за состоянием своего здоровья в профилактических целях – таблица наследственности. Наследственность – это переход одних и тех же физиологических особенностей от поколения к поколению. У каждого из нас – своя наследственность, с которой мы пришли в этот мир. Мы живем с этим вне зависимости от того, насколько мы заботимся о собственном здоровье. Поэтому личный учет окажется эффективней и полезней, если вы составите для себя таблицу, в которую будут внесены все данные о семейной наследственности: заболевания братьев и сестер, родителей, дедушек и бабушек и даже дядь и теть с обеих сторон.

На отмеченные в таблице болезни вам следует обратить особое внимание, потому что наследственность подразумевает повышенную чувствительность организма к тем же самым заболеваниям, что и у ваших родных, а также предрасположенность к их развитию. Практическое приложение таких знаний: пристальное наблюдение за состоянием органов, предрасположенных к наследственным заболеваниям, с самого раннего возраста. Например, обычному человеку рекомендуется проверять внутриглазное давление (глаукому) с сорока лет. Но тот, у кого болезнь является наследственной, должен начать проверки с 25-ти лет. Точно так же дело обстоит и с другими заболеваниями: необходимо следить за развитием ситуации, проходя соответствующие проверки и анализы в более раннем возрасте.

Учет и правильное питание способны предотвратить и появление наследственных заболеваний.

**Пример семейной наследственной таблицы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | я | Братья/сестры | Папа  | Папины братья/сестры | Дедушка (с папиной стороны) | Бабушка (с папиной стороны) | Мама  | Мамины братья/сестры | Дедушка(с маминой стороны) | Бабушка (с маминой стороны) |
| Диабет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гипертония |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ожирение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сердце |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инфаркты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| катетеризация сердца |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| коронарное шунтирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аритмия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| инсульты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Простатит  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остеопороз  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остеоартрит  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Слух  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Глаукома  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вены  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запор |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Холестерин  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Десны  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Почки  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печень  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Паркинсон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Целиакия (глютеновая болезнь) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сколиоз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Второй этап личного медицинского учета в профилактических целях – попытка предотвращения болезней благодаря их выявлению на самой ранней стадии на основании данных анализов.

В прошлом о существовании болезни знали только после того, как у человека появлялись боли или различные расстройства организма. Без этого никто и не знал, что он болен.

Сегодня доступны анализ крови и другие проверки – измерение уровня сахара в крови, артериального и внутриглазного давления, функционирования почек и печени, уровня жиров в крови и др. Прибегая к этим средствам, которые не были широкодоступны в прошлом, мы помогаем обнаружить тенденцию к заболеванию задолго до болезненных проявлений. Тем самым, мы пресекаем возможное развитие проблемы еще до того, как она превратилась в настоящую болезнь.

Необходимо приучиться разумно пользоваться предоставленными к нашим услугам средствами: проверять причины предварительных симптомов, указывающих на тенденцию к возникновению болезни, – например, повышение давления, уровня сахара или жиров в крови, даже если пока они в норме. Учитывая эти проблемы, мы сможем изменить рацион питания и тогда будем здоровыми.

Здесь я позволю себе пару дополнительных слов. Когда мы говорим о различных заболеваниях, следует понимать различия между их видами. В данном контексте я не называю болезнью, например, простуду. Но есть такие внутренние болезни, которые на начальном этапе не проявляют себя болью, и человек их вообще не ощущает. Это, например, диабет, гипертония, атеросклероз, жиры в крови, глаукома, почечная недостаточность, остеопороз. Когда они проявляют себя как болезни, они уже практически неизлечимы, ведь сегодняшняя медицина не лечит, а подавляет проявления.

Например, есть лекарства, понижающие уровень сахара у диабетика, но если пропустить хотя бы один день и не принять их, уровень сахара в крови поднимется. И если человек с повышенным давлением один день не примет необходимое ему лекарство, его давление подскочит. Атеросклероз – явление необратимое, бляшки, скопившиеся на стенках кровеносных сосудов не вытащить. И даже катетеризация не очищает сосуды, а всего лишь раздвигает бляшки, тем самым, расширяя сосуды. Избавиться от бляшек можно только посредством операции – коронарным шунтированием, в ходе которого происходит замена закупоренной артерии. Глаукома не поддается лечению, надо постоянно понижать давление. Один день без понижения – и внутриглазное давление поднимается.

Со своей стороны профилактика предотвращает возникновение и прогрессирование всех вышеперечисленных и многих других заболеваний. Профилактика базируется на правильном питании и остальных вещах, описанных в данной книге.

Для этого вы должны знать, что происходит с вашим организмом и следить за изменениями. Это включает и регулярные анализы мочи и крови – в соответствии с вашим собственным самочувствием, возрастом и наследственностью. За исключением «аварийных случаев», процессы, происходящие в человеческом организме, как правило, развиваются постепенно, а не появляются внезапно.

 **Сказал мудрец: ничто не происходит за одну ночь – на уничтожение здоровья уходит много времени, но на его восстановление уходит еще больше, если это вообще исправимо.**

Систематическое ведение таблицы учета поможет вам обнаружить тревожные тенденции на самом раннем этапе и предотвратить развитие заболеваний.

 **Пример таблицы учета для анализов крови**

 Обратите внимание, что по определенным причинам показатели границы нормы полученных данных в разных лабораториях могут варьироваться. Поэтому важно выяснить нормы в той лаборатории, где проверяются ваши анализы.

 В рамках системы «персонального подхода» я предлагаю человеку самостоятельно вести таблицу результатов лабораторных анализов по датам и типам анализов.

 Одним из важнейших и самых распространенных параметров для получения информации о функционировании почек является уровень креатинина (параметр функционирования почек) в крови. Сегодняшняя норма в большинстве лабораторий колеблется между 0.6 (минимум) и 1.3 (максимум). Пока показатель находится в рамках этих границ, считается, что все в порядке.

 Возьмем для примера человека, который заметил повышение или изменение уровня креатинина, выходящее за границы нормы. Если бы он вел для себя таблицу с результатами анализов, он бы, например, обратил внимание на умеренное повышение уровня креатинина в своей крови на протяжении длительного периода времени. Он бы заметил это еще до того, как произошло отклонение от верхней границы нормы, и уже на этом этапе начал выяснять и допытываться, что можно предпринять, чтобы приостановить эту опасную тенденцию. Может быть, он недостаточно пьет или перебарщивает с солью? Возможно, он переедает те продукты, которые чрезмерно нагружают почки (например, слишком много белковой пищи), или живет в постоянном напряжении? Быть может, он страдает гипертонией?.. Таким образом, у него была бы возможность понять, что ему просто необходимо начать вести правильный образ жизни. Тогда бы ему удалось привести почки в более здоровое состояние, еще до того, как показатели успеют выйти за границы нормы. Поскольку переход красной черты свидетельствует о том, что почки уже более-менее серьезно повреждены.

Также очень важно следить за уровнем сахара в крови – нет ли постепенного роста показателей, даже если они все еще в пределах нормы. В этот момент можно спасти положение правильным питанием. Ведь если результаты выйдут за границы нормы, то окажется уже слишком сложно повернуть все вспять. И здоровый человек внезапно становится диабетиком со всеми вытекающими последствиями, о которых я расскажу подробней в главе 10.

|  |
| --- |
| Химический анализ крови |
| Название (англ.) | Название (русское) | Упрощенное объяснение | Норма | Дата  | Дата |
| Glucose | Глюкоза | Уровень сахара в крови |  |  |  |
| HbAle | Гликированный («засахаренный») гемоглобин | Среднестатистический уровень сахара за 3 месяца |  |  |  |
| Urea | Уреа | Функционирование почек – жидкости |  |  |  |
| Creatinine | Креатинин | Функционирование почек |  |  |  |
| Uric Acid | Мочевая кислота |  |  |  |  |
| K+ Potassium | Калий | Минерал |  |  |  |
| Na+ Sodium | Натрий | Соль |  |  |  |
| Calcium Ca | Кальций | Минерал |  |  |  |
| Phosphorus PH | Фосфор | Минерал |  |  |  |
| Magnesium MG | Магний | Минерал |  |  |  |
| Cholesterol | Холестерин | Общий холестерин |  |  |  |
| Triglycerides | Триглицериды | Жиры в крови |  |  |  |
| HDL- Cholesterol |  | Полезный холестерин |  |  |  |
| LDL-Cholesterol |  | Вредный холестерин |  |  |  |
| Protein Total | Белок | Белок (общий) |  |  |  |
| Albumin | Альбумин  | Особо важный белок |  |  |  |
| Bilirubin Tot. | Билирубин | Функционирование печени |  |  |  |
| Alkaline phos | Щелочная фосфатаза |  |  |  |  |
| ALT (CPT) |  | Фермент печени АЛТ в крови |  |  |  |
| AST (GOT) |  | Фермент печени АСТ в крови |  |  |  |
| LDH |  | Внутриклеточный фермент |  |  |  |
| GGT |  | Фермент печени и желчного пузыря |  |  |  |
| FE- Iron | Железо | Минерал |  |  |  |
| Ferritin | Ферритин | Белок, сохраняющий железо |  |  |  |
| Transferrin | Трансферрин | Белок, связующий железо |  |  |  |
| Vitamin B12 | Витамин В12 | Формирует кровяные клетки нервной системы |  |  |  |
| Folic Acid | Фолиевая кислота | Формирует кровяные клетки |  |  |  |
| ESR 1 hour | Оседание крови | Воспалительный процесс |  |  |  |
| C R P | С-реактивный белок | Воспалительный процесс |  |  |  |
| Vitamin D | Витамин D | Усваивание кальция, содержащегося в пище |  |  |  |
| PT H | Паратероид | Гормон паращитовидных желез |  |  |  |
| CK - CPK | Креатинкиназа | Диагностика мышечных нарушений |  |  |  |
| TSH | Тиротропин | Гормон-раздражитель щитовидной железы |  |  |  |
| F.T.3 | Свободный трийодтиронин | Гормон щитовидной железы |  |  |  |
| F.T.4 | Свободный тироксин  | Гормон щитовидной железы |  |  |  |
| P.S.A. | ПСА  | Простатический специфический антиген |  |  |  |

|  |
| --- |
| Общий анализ крови |
| Название (англ.) | Название (русское) | Упрощенное объяснение | Норма | Дата  | Дата |
| WBC-leucocytes | Лейкоциты | Белые кровяные тельца – воспаление |  |  |  |
| RBC – Red Blood |  | Красные кровяные тельца |  |  |  |
| Hemoglobin | Гемоглобин | Диагностика малокровия |  |  |  |
| Hematocrit | Гематокрит | Пропорция красных кровяных телец |  |  |  |
| MCV |  | Объем красных кровяных телец |  |  |  |
| MCH |  | Количество гемоглобина в красных кровяных тельцах |  |  |  |
| MCHC |  | Концентрация гемоглобина в красных кровяных тельцах |  |  |  |
| RDW – Red cell |  | Ширина красных кровяных телец |  |  |  |
| Platelets | Тромбоциты | Кровяные пластинки, способствующие свертыванию крови |  |  |  |
| MPV |  | Объем тромбоцитов |  |  |  |
| Свертывание крови |
| I.N.R. |  | Индикатор свертывания крови |  |  |  |
| PTT |  | Система свертывания крови |  |  |  |
| Общий анализ мочи |
| PH | Водородный показатель | Уровень кислотности |  |  |  |
| Nitrite | Нитрит | Указывает на возможное заражение | Отрицательный |  |  |
| Ketone | Кетон | Указывает на проблемы с сахаром |  |  |  |
| Glucose | Глюкоза | Сахар в моче |  |  |  |
| Bilirubin | Билирубин | Функционирование печени и желчевыводящих путей |  |  |  |
| Protein | Протеин | Белок |  |  |  |
| Leucocytes | Лейкоциты  | Белые кровяные тельца |  |  |  |
| Erythrocytes | Эритроциты | Красные кровяные тельца |  |  |  |
| Sp Gr. | Удельный вес | Функционирование почек |  |  |  |

|  |
| --- |
| Химический состав мочи за 24 часа |
| Albumin Micro 24 | Микро-альбумин 24 ч. | Белок – оценка нарушения работы почек |  |  |  |
| Creatinine 24 h | Креатинин 24 ч. | Общая оценка функционирования почек |  |  |  |
| Protein-24 hr | Протеин 24 ч. | Белок 24 ч. |  |  |  |
| K+ Potassium | Калий | Баланс калия |  |  |  |
| Na+ Sodium | Натрий | Баланс солей и жидкостей в организме |  |  |  |
| Calcium  | Кальций | Минерал |  |  |  |

 Еще один пример – наблюдение за уровнем триглицеридов. При увеличении их количества возникает риск развития сахарного диабета, сердечных заболеваний, гипертонии и накопления излишков жиров в организме. Повышение уровня холестерина требует немедленного вмешательства в ситуацию. В противном случае это провоцирует скопление жиров на стенках кровеносных сосудов (атеросклероз) и является фактором риска инфаркта и инсульта, не про нас будет сказано.

 Еще пример того, насколько важно вести учет и относиться к анализам с должной внимательностью: иногда ожирение является результатом нарушения функции щитовидной железы. Из-за этого нарушения у человека появляется повышенный аппетит и он переедает.

 Вывод: все результаты должны быть в пределах нормы. Нужно следить за изменениями – есть ли повышения или понижения и понимать значение данных изменений.

 Приведу еще пару примеров: холестерин может быть «хорошим» (высоким) (HDL) и «плохим» (низким) (LDL). Чем выше показатели «плохого» холестерина – тем хуже, чем выше показатели «хорошего» холестерина – тем лучше. Или еще один менее известный показатель: уровень кислотности мочи (водородный показатель). Чем ниже этот показатель, тем кислотней моча, и тем это хуже.

Это только единичные примеры того, насколько важно вести свой личный учет в форме таблицы и разбираться в результатах анализов.

Сегодня в большинстве поликлиник установлены автоматы для получения результатов анализов в порядке самообслуживания. Вы можете получить распечатки результатов всех своих анализов и медицинских проверок, рассортированных по датам и по типам, что поможет вам в ведении учета состояния здоровья, как было описано выше. Для входа в систему необходим личный код, который можно получить в регистратуре.

Если работа автомата вас не устраивает, обратитесь за помощью к секретарю в регистратуру. В системе больничной кассы хранится огромный объем информации, касающейся вашего здоровья, и вы должны научиться получать к ней доступ, извлекая из нее максимальную пользу для профилактики.

Кроме того, для вашего блага я хотел бы поделиться с вами еще одной таблицей – «личной таблицей лекарств». Она может оказаться особенно полезной, если вам придется принимать те или иные лекарства на протяжении определенного периода времени. Заодно я хотел бы показать вам еще два лекарства, прием которых на постоянной основе обязателен на протяжении всей вашей жизни. Первое – это вода, второе – витамин D. Об этом вы прочитаете в главах, посвященных данным темам.

**Пример таблицы учета за принимаемыми лекарствами**

Эта таблица очень важна. Когда врач видит, что вы дорожите своим здоровьем, точно знаете, какие лекарства принимаете, и для чего предназначено каждое из них, он будет относиться к вам с уважением. И польза от посещения врача возрастет в несколько раз.

С другой стороны, когда пациент, приходя на прием, вываливает на стол из пакета пустые упаковки лекарств со словами: «Вот все, что я принимаю», то врач, видя, как человек относится к своему здоровью, автоматически будет относиться к пациенту точно так же. Даже если у него и было желание помочь более серьезно, он видит, что в данном случае ему не с кем разговаривать!

В заключение главы приведу цитату из Торы: «Все болезни, которые Я навел на Египет, Я на тебя не наведу, ибо Я, Всевышний – врач твой». Задается вопрос: если «не наведу», то зачем же «врач твой»? Дело в том, что главное лекарство заключается в словах «не наведу», то есть в предотвращении болезни – в ее профилактике!

**Один час профилактики стоит тысячи часов лечения.**

**Пример таблицы учета принимаемых лекарств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название препарата** | **Дозировка** | **Как принимать?** | **Лекарственный эффект** | **Имя назначившего врача** | **Дата начала приема** | **Дата завершения приема** |
| Вода (см. главу 6) |  35 мл на каждый кг веса тела | Не позже, чем за 20 мин. до еды или через два часа после. | Вода – основа жизни |  | Сегодня | Пожизненно |
| Витамин D (см. главу 13) | Как минимум, 800 международных единиц | С кусочком хлеба или кекса после жирной пищи | Необходим для усвоения поступающего с пищей кальция в кости. Нормализует функциониро-вание иммунной системы |  | Чем раньше, тем лучше | Нет |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Статья из израильской газеты:

**Важность регулярных анализов**

**В медицинском центре «Услуги здоровья Леумит» в г. Маале-Адумим у клиента больничной кассы была диагностирована тяжелая форма сахарного диабета на грани смертельной опасности.**

49-летний мужчина случайно заглянул в медицинский центр больничной кассы за лекарством для дочери.

Медсестра с солидным стажем, работающая в этой поликлинике, заметила, что он уже восемь лет не обследовался, и предложила ему воспользоваться случаем, чтобы сдать стандартные анализы. Сначала мужчина отказывался под предлогом, что он – совершенно здоров и никакие проверки и анализы ему не нужны, но медсестра оказалась настойчивей, и он уступил ее просьбам.

Уже первые анализы показали наличие проблем, таких как повышенное давление. Но самым важным результатом анализов оказался диагностированный диабет в тяжелой, острой форме, требующий немедленного медицинского вмешательства.

Если бы не своевременное обнаружение болезни, состояние здоровья пациента ухудшилось бы за считанные дни, и его жизни угрожала бы реальная опасность.

По результатам анализов пациент был направлен к специалисту по лечению сахарного диабета и поставлен на учет у медперсонала поликлиники.

Медсестра подчеркнула: «Мы вновь и вновь становимся свидетелями того, как важны регулярные анализы в медицинских центрах. Поликлиники – первое место встречи медперсонала с гражданами. Очень важно предпринимать все должные меры, чтобы успевать распознавать те или иные болезни на самой ранней стадии развития, чтобы немедленно начинать лечение». Данная история может служить примером того, как ответственность медперсонала и стандартные анализы могут предотвратить беду!»

# Глава 5

**Современные продукты – что можно, что нельзя**

Итак, если вы прочитали первые четыре главы, то, несомненно, убедились в том, что настало время изменить свою жизнь. Сейчас вы задаетесь вопросом: а что же именно мне требуется изменить? Перейдем прямо к делу.

 Несмотря на то, что сегодня значительная часть предлагаемой нам пищи содержит много сахара, соли, маргарина и жиров, пищевых красителей и консервантов, вы увидите, что и в наши дни вполне можно обойтись без всех этих вредных добавок. Вы откроете для себя правильный путь к здоровому питанию. Для этого нужно только немного внимательности.

В нашем мире есть много хороших вещей. Во-первых, вода, много воды. Затем, изобилие фруктов и овощей. Употребляйте разнообразные фрукты и овощи, каждый из них вносит свою уникальную лепту в наше здоровье. Одни укрепляют иммунную систему и предупреждают болезни, другие разжижают кровь, понижают уровень холестерина, улучшают зрение, помогают пищеварительному процессу и содержат множество витаминов и минералов. Желательно ежедневно съедать по 5-8 порций овощей-фруктов (при том, что одна порция составляет примерно 80-100г).

Существует распространенное мнение о том, что в кожуре содержится множество витаминов. Мне это кажется неверным: разве может быть, чтобы Б-г сотворил фрукты и овощи так, чтобы польза от кожуры превышала пользу от самого плода? Как бы то ни было, сегодня фрукты и овощи выращивают, опрыскивая химикатами и антибиотиками. Хотя бы поэтому кожуру следует чистить.

Я слышал высказывание гаона раби Йехезкеля Сарны, главы йешивы «Хеврон» по поводу фразы: «Питающий весь мир по Своему благу привлекательно...» из благословения после трапезы. Раби Сарна сказал: «Обратите внимание, что пища животных находится на дворе, в мусоре, а человек питается плодами с деревьев. Посмотрите на яблоко: какое же оно красивое! Какая кожура, сохраняющая плод чистым! Какие цвета – зеленые, красные! Какая красота! Это и есть "Питающий мир… привлекательно"».

Внимание: полный отказ от сырых овощей и фруктов на длительный период времени может привести к цинге. Первым признаком этого заболевания служат кровоточащие десны.

Существует множество полезных продуктов. Например, молоко. Для людей в возрасте рекомендуется молоко не более 1% жирности, молодым можно и до 3%. Молочные продукты, включая сыры и творога – не выше, чем 5% жирности, без сахара, пищевых красителей и консервантов. Существуют разнообразные виды мяса, индюшка, курица, яйца, рыба, все бобовые, цельный рис и другие цельные крупы, мука из цельнозерновой пшеницы и все виды орехов – все это рекомендуется употреблять в пищу, и все это есть в изобилии. (Подробнее об этом вы можете прочитать в главе 7, в конце 9-го пункта, 9-ое указание).

**Выработайте для себя железное правило:** держитесь подальше от промышленных продуктов и торговых марок! Чем большей обработке был подвержен продукт, тем он вреднее. Не притрагивайтесь к мясным полуфабрикатам, чипсам, фалафелю, сладостям, снэкам, всевозможным подслащенным напиткам и особенно – к кока-коле! Сохраняйте благоразумие, чтобы сохранить себе жизнь!

Если вам приходится покупать промышленный продукт, обращайте внимание на этикетки. Они помогут Вам сориентироваться, от чего следует держаться подальше, и насколько может повредить вам тот или иной товар.

Чем ближе к началу списка находится ингредиент, тем больше его содержание в продукте. Чем ближе он к концу списка, тем его присутствие незначительней.

Обращайте внимание, относятся ли фигурирующие на упаковке данные к 100г продукта или к «порции». Производители знают, что если количество будет указано в расчете на 100г, это помешает вам злоупотреблять данным продуктом. Поэтому они могут публиковать состав в расчете на порционную норму. Например, порционной нормой может являться одна столовая ложка. Тогда вас не отпугнет количество соли в изделии. Но, как известно, многие не ограничиваются одной «порцией» в размере столовой ложки, поскольку вкус слишком уж соблазнительный и хочется добавить еще и еще. Таким образом, не обращая внимания, люди вводят в свой организм такое количество вредных веществ, съесть которое изначально они не намеривались.

 Или возьмем для примера упаковку, на которой красуется надпись «содержит здоровые продукты» или «не содержит вредных веществ». Например, «содержит овес и цельнозерновую муку» или «без сахара и холестерина». Но, просмотрев ингредиенты, в их числе можно найти гидрогенизированные растительные жиры (маргарин), транс-жиры, сахар (под самыми разнообразными наименованиями: органический, коричневый, тростниковый, глюкоза, фруктоза, сукралоза, патока, кленовый сироп, кукурузный сироп, энергетические спортивные напитки), натрий, пищевые красители, эмульсии, ароматизаторы и хлебопекарные улучшители, а также различные консерванты, необходимые, в том числе, чтобы увеличить срок годности товара. Вас удивит, что в сладком продукте содержится соль, а в соленом – сахар и т.п.

 Еще один пример. Хлеб, выпеченный в домашних условиях, содержит муку, воду, дрожжи, немного растительного масла и немного соли. А теперь возьмите в руки упаковку хлеба из цельнозерновой муки, приготовленного в промышленных условиях, и посмотрите на длинный список ингредиентов!

Будьте бдительны и постоянно смотрите на этикетки продуктов, где указан их состав – так вы будете знать, чего избегать, а что можно и взять на вооружение.

 **И пусть вас не вводят в заблуждение надписи «натуральный продукт» или «содержит натуральные вкусовые добавки». Ведь нефть тоже натуральный продукт!**

 А теперь давайте уделим внимание каждому потенциальному вредителю в отдельности.

**Готовые покупные чипсы содержат 19 ингредиентов**

Потребители, покупающие готовые чипсы в сетях фаст-фуда, понимают, что речь не идет о домашнем продукте, но не отдают себе отчета, насколько!

Впервые всемирная сеть фаст-фуда открыла список ингредиентов, используемых для изготовления своих чипсов: 19 ингредиентов, включающих, в числе прочего, и силикон, и химикат, получаемый на основе бензина.

В ходе пиар-кампании сеть открыла двери своего завода по изготовлению чипсов журналисту, которому была предоставлена возможность понаблюдать за поэтапным изготовлением подукта.

Компания опубликовала ролик, снятый во время визита журналиста в попытке опровергнуть критику качества подаваемых в ее филиалах изделий. Целью было показать, что чипсы готовятся из картофеля. Но трудно поверить, что публика поспешит доверять продукту, после того как обнаружилось, из каких именно компонентов, кроме картошки, состоят эти чипсы.

Среди ингредиентов – 12 химикатов, включая консервант TBHQ – третичный бутилгидрохинон на основе бензина.

Свой золотистый цвет чипсы приобретают благодаря другому веществу – декстрозе, которой их опрыскивают. Еще одна добавка – сода (натриевый фирофосфат) – предотвращает почернение нарезанного картофеля. Дополнительные ингредиенты включают различные жиры, такие как гидрогенизированное соевое масло, кроме того, ароматизаторы, муку, сушеную пшеницу и, конечно, соль. Кроме того, на ролике было ясно видно, что чипсы жарятся дважды: один раз на заводе и второй раз уже в самой столовой». (Газета «Ятед неэман», шват 5775, февраль 2015).

### Сахар

Где же тот деготь, который находится в ложке сладкого сахара? Что в нем может быть вредного? Ну, может быть, это плохо для зубов, но не более... И вообще, разве можно представить себе, что мы откажемся от сладких напитков или чашечки кофе/чая с двумя чайными ложками сахара?

Это дело «вкуса». Но, пожалуйста, прочитайте следующие выдержки (частично из медицинских книг и исследований) и серьезно все взвесьте.

Сахар – рафинированный, ненатуральный продукт питания. Производство сахара началось более 300 лет тому назад. Люди научились его рафинировать и придавать белую окраску, так сахар избавили от всех необходимых элементов, изначально в нем присутствующих. Не натуральный, а обработанный продукт лишен того необходимого, что с удивительной точностью было заложено в натуральную пищу Творцом. Находящийся во фруктах и овощах натуральный сахар, в отличие от рафинированного, переваривается и усваивается организмом, не нарушая баланса сахара в крови.

Концентрация сахарозы в рафинированном сахаре не идет ни в какое сравнение с любыми натуральными продуктами. Поэтому, попадая в желудок, сахар с невероятной скоростью впитывается кровеносной системой, и тогда он подобен «бомбе», брошенной на поджелудочную железу, ответственную за выработку инсулина, расщепляющего сахар в организме. В результате вырабатываются гигантские количества инсулина.

Если сравнение ложечки сахара с бомбой кажется утрированным, приведу вам конкретный пример. Больной сахарным диабетом, который доходит до состояния критического понижения уровня сахара – гипогликемии – начинает потеть и дрожать, и его жизнь – в смертельной опасности. Но стоит ему съесть одну чайную ложечку сахара, и уровень сахара в его крови мгновенно поднимется, и его жизнь будет спасена! Смотрите, на что способна одна-единственная ложечка сахара. Теперь нам становится ясна уместность термина «бомба».

У человека, не страдающего диабетом, поджелудочная железа выделяет инсулин и справляется с одной ложечкой сахара. Но при употреблении большого количества сахара, ей приходится тяжело трудиться над его расщеплением и усвоением. Если же к этому добавляются дополнительные факторы, усложняющие пищеварение, поджелудочная железа просто выходит из строя. В этом случае начинает развиваться сахарный диабет, так как вся система не способна нормально функционировать.

Для усвоения сахара требуется большое количество кальция, превышающее способность организма его вырабатывать. Поэтому излишнее потребление сахара может привести к остеопорозу (дефицит кальция). Кроме того, расщепление сахара в желудке требует большого количества витаминов, тогда как самому организму негде их получить. Все это происходит, как уже было сказано, из-за огромной концентрации сахарозы. (Для примера: на производство двух чайных ложек сахара уходит такое количество сахарного тростника, что при всем желании, вам бы не удалось съесть его за один раз). Сахар приводит к ожирению, поскольку питает организм пустыми калориями низкого качества, а углеводы тут же превращаются в жир.

Хранилищем сахара, в виде жира, служит печень. Но так печень может хранить лишь ограниченное количество доступного жира. Оставшийся жир отлагается в бедрах и других местах. Для сердца эти скопления являются излишней нагрузкой, что может привести к различным заболеваниям.

Сахар создает и дополнительные проблемы, такие как кариес, заболевания пищеварительного тракта, глисты, проблемы сердечно-сосудистой системы, гормональные и другие. Экономические соображения производителей сахара побуждают их хорошенько скрывать производственные процессы. Речь идет об индустрии, в которой вращаются очень большие деньги. Сегодня невозможно точно знать, что происходит в данной отрасли. Поэтому тот, кому дорога его жизнь, будет избегать всех разновидностей сахара.

В последнее время все больше и больше врачей уподобляют сахар яду. И настало время взять данный продукт под контроль по принципу надзора над алкогольными и табачными изделиями. Ведь сейчас сахар скрывается под разными названиями во множестве продуктов: в «Здоровых утренних хлопьях», выпечке, кетчупе и других соусах, и, конечно, в подслащенных напитках, шоколадах и всяких сладостях.

В процессе высушивания концентрация сахара в свежих не засахаренных фруктах сильно увеличивается. Поэтому я рекомендую замачивать сухофрукты в воде, чтобы вернуть к естественным размерам. Но в любом случае, их необходимо тщательно пережевывать и, конечно, не перебарщивать с количеством.

Засахаренные сухофрукты, в которые после высушивания добавляют сахар или глюкозу, употреблять не следует. К вашему сведению: сушить такие фрукты, как бананы, яблоки, персики можно и в домашних условиях – в духовке. Конечно, они отличаются по вкусу от покупных, поскольку не содержат нежелательные добавки.

Употребление меда рекомендуется ограничить двумя чайными ложками (без верха) в сутки. Как сказал царь Шломо: «Мед нашел ты? Съешь в меру, чтобы не пресытиться и не исторгнуть его» (Мишлей 25:16).

Фруктовые соки, и в первую очередь – гранатовый, морковный и свекольный, не рекомендуются ввиду высокой концентрации находящегося в них сахара. Лучше съесть сам фрукт или овощ, хорошенько пережевывая, чем выжимать из него сок и пить. Если съесть их целиком не представляется возможным, разведите сок водой и пейте медленно.

 Важно знать и обращать внимание на то, что сахар, белая мука, маргарин, соль, а также химические добавки входят в состав многих продуктов питания. Они содержатся в тортах, печенье, вафлях, пицце, крекерах, вермишели, суповых порошках, консервах, соусах, покупных салатах, и, конечно, в сладостях, прохладительных напитках, мороженном и разнообразных снэках. Причем, в больших количествах.

**Письма Хазон Иша**

 **«**Особо остерегаться есть во имя наслаждения… Это – одна из низостей, тормозящих учебу. И как говорится в мидраше, и приводится в "Тосафот Ктубот" (104а): "Прежде, чем молиться, чтобы слова Торы вошли в него, пусть человек молится, чтобы в него не входили лакомства". И сказано в трактате Гитин (70а): "От трапезы, доставляющей тебе удовольствие, убери свои руки"» (часть 1, письмо 20).

 Если вам не удастся отучиться от использования белого сахара за один раз, стоит хотя бы максимально уменьшить его потребление, пока не избавитесь от данной пагубной привычки полностью. (Нет никакой разницы между белым и коричневым сахаром. Коричневый сахар подвергается такой же обработке).

**Сахар детям**

**Личный пример в профилактике**

Когда ангел наставляет мать Шимшона оберегать сына от вина, поскольку он будет назиром, ангел заповедует и ей отказаться от вина.

В книге «Ор Касальма» задается вопрос: почему и матери Шимшона заповедано не пить вина, ведь только ее сын, а не она сама, будет назиром? И отвечает на него автор: «Отсюда мы учим великое правило в вопросе воспитания. Невозможно требовать от детей более строгого поведения, чем у их родителей. Так как она должна вырастить своего сына назиром, нереально, чтобы она старалась уберечь его от капли спиртного, одновременно позволяя себе выпить. В противном случае ей никогда не удастся воспитать сына назиром. И так – во всем».

 Личный пример служит ключом к правильному воспитанию. Если родители будут следовать правилам и объяснять детям причины своего поведения, обычно – по опыту – дети воспримут и воплотят сказанное, иногда даже в большей мере, чем взрослые. Ведь, как известно, чувство справедливости у детей особо развито, и если они на что-то решаются, то идут в этом до конца, не пытаясь «сгладить углы». Дети готовы и даже хотят обозначить границы, за которые они не будут выходить, но им трудно принять декреты. Разница между границами и декретами – в сопроводительных объяснениях! Ребенок хочет объяснений! И если он их получит наряду с личным примером, то результаты вас поразят.

**Необходимо приучить население, особенно молодых родителей, к мысли, что сладости – это наш враг. Это пища, без которой можно обойтись. Все продукты, содержащие сахар, представляют угрозу здоровью, в частности, грозят ожирением и порчей зубов наших детей.**

**Потребление детьми сахара, пищевых красителей и консервантов**

Необходимо знать, что сахар делает детей гиперактивными. Ребенок получает с утра чашку подслащенного напитка и становится перевозбужденным.

Как это происходит?

Уровень сахара в крови моментально поднимается, потому что чистый, рафинированный и концентрированный сахар очень быстро впитывается в кровь. Потом уровень сахара с той же скоростью падает. Тогда ребенок начинает ощущать, что ему чего-то не хватает, и, не осознавая, чего именно, становится перевозбужденным. Он не может сказать: «Мой организм требует того высокого уровня сахара, который был у меня до этого». Поэтому очень важно помимо всего вышеизложенного не давать детям сахар или продукты, содержащие сахар, особенно на завтрак.

Когда мы даем ребенку конфетку, мы должны знать, что количество сахара, которое в ней содержится, не равняется ее объему, а превышает его раза в два. Дело в том, что сахар состоит из воды, а для изготовления конфеты сахар уваривается, вода испаряется, его объем уменьшается, и он затвердевает.

Вдобавок, здесь следует упомянуть, что дети больше взрослых чувствительны к вредному влиянию пищевых красителей и консервантов, поскольку в их организме еще не слишком налажен процесс избавления от ядов. Поэтому для них разнообразные напитки и сладости, изобилующие сахаром, пищевыми красителями и консервантами особенно вредны и опасны.

Если уж мы упомянули детскую гиперактивность, то здесь будет уместно упомянуть и другую общеизвестную истину о том, что пищевые красители и консерванты также приводят к детской гиперактивности вдобавок к их общему вреду для всех и каждого. К таким выводам привело исследование, проведенное на 3871 ребенке в возрасте трех лет. На протяжении одной недели этим детям не давали ничего, содержащего пищевые красители и консерванты. Их кормили исключительно натуральной пищей. В начале второй недели их поделили на две группы: одной группе давали еду, содержащую пищевые красители и консерванты, другой давали еду без пищевых красителей и консервантов. Результат? Гиперактивное поведение в первой группе, употреблявшей пищевые красители и консерванты, наблюдалось в намного большей степени, чем во второй (а речь шла о нормальных, здоровых детях). Данное исследование подтвердило то, что мы уже давно знали: дети перевозбуждаются под влиянием пищевых красителей и консервантов.

Разумеется, есть еще множество других причин, вызывающих гиперактивность, но для начала избавимся от того, что в наших силах.

В ходе американских исследований выяснилось, что процент сахара в кукурузных (и прочих) хлопьях может доходить до 40-50%, и они скорее заслуживают названия «хлопья сахара с элементами кукурузы».

Родители должны стараться, чтобы дети питались правильно, без сахара, свести до минимума потребление конфет и пищевых красителей, обращать внимание на состав продуктов, а не на эффектную упаковку.

 Желательно приучить детей к сезонным фруктам – сладостям, которыми одарил нас Творец: яблокам, грушам, винограду, цитрусовым, дыне, арбузам. Можно использовать и не засахаренные сухофрукты: изюм, финики, чернослив, курагу.

После вышесказанного мы от имени многочисленных родителей обращаемся ко всем педагогам, воспитателям и тем, кто одаривает маленьких деток сладостями: «Пожалуйста, поменьше! Не давайте вредителям загубить здоровый организм наших детей изнутри! И все, кто может в этом помочь, да будут благословенны».

**Коробочка личных побед**

 Пишет Рамбам: «Мудрый человек, который берет себя в руки и не тянется к предметам своего вожделения,… это – герой! »

Многие семьи взяли на вооружение идею «коробочки личных побед».

Берется прозрачная пластиковая емкость с крышечкой, на нее приклеивается бумажка с надписью «коробочка личных побед» (см. иллюстрацию на задней стороне обложки). Когда дети возвращаются домой из любого места, где они добыли сладости (в хедере, садике, на дне рождения, в синагоге при чествовании жениха), им предлагается сложить свое угощение – частично или полностью – в «коробочку личных побед». Когда коробочка наполнится, дети получат приз или подарок – что-нибудь, свидетельствующее о том, что о них заботятся и ценят их хорошее поведение. И, о чудо! Вы не поверите, с какой легкостью наполнится коробка. Дети даже будут показывать пальцем: «Вот конфета, которую я получила и положила в коробочку!», и: «А это – мое, это я получил и положил!». Это срабатывает даже с самыми маленькими детьми (но их необходимо поощрять на месте) при условии, что сами родители служат личным примером.

Конечно, необходимо, чтобы к приходу детей в доме находилась здоровая пища, поскольку ребенок возвращается голодным и хочет подкрепиться. Желательно, чтобы под рукой у детей были почищенные овощи и фрукты или полезная выпечка, для того, чтобы они не ели конфеты.

Приучая детей к самообладанию, мы не только прививаем им навыки здорового образа жизни, но и прокладываем путь к их будущим успехам. Примером может служить следующий эксперимент, описанный в газете «Ятед неэман» (20 сивана 5774):

«35 лет тому назад были опубликованы результаты эксперимента, впоследствии известного как "тест маршмеллоу". Проводил его исследователь нееврейского происхождения, условия эксперимента были просты, в нем принимали участие маленькие дети. Их по очереди вводили в пустую комнату, усаживали на стульчик и клали перед ними на стол одну-единственную аппетитную зефирную конфетку – маршмеллоу. Исследователь объяснял ребенку: "Сейчас я на несколько минут выйду из комнаты. Ты можешь съесть конфетку. Но если ты подождешь и удержишься, не съев ее до моего прихода, то, когда я вернусь, дам тебе сразу две конфеты". Детей, оставшихся один на один с маршмеллоу, снимала камера. Большинству не удавалось удержаться, и они сразу набрасывались на сладость. Другие ждали несколько секунд, после чего с удовольствием съедали маршмеллоу. Но треть детей все-таки не поддалась искушению и честно заслужила полученные две зефирные конфеты.

Вторая часть эксперимента проходила через двадцать лет. Исследователь нашел подросших детей, и оказалось, что те, кому удалось подавить мгновенное желание, с годами продемонстрировали более развитые общественные и учебные навыки, намного опередив тех детей, которые не смогли удержаться и съели маршмеллоу на месте. Те последние выросли, не получив хорошего образования и не реализовав себя в бизнесе. Но все, кто с детства продемонстрировал самодисциплину, подождав всего лишь несколько лишних минут, осознавая, что ожидание окупится для них дополнительной выгодой, сумели занять видные позиции на работе или открыли собственное дело. Их доходы были намного выше среднего уровня.

Такие качества как самодисциплина, преодоление дурного начала, умение подавлять желание мгновенного удовлетворения потребностей – это фундаментальные условия духовного роста для того, кто служит Творцу».

И, конечно, известны слова Рамхаля из книги «Месилат Ешарим» из первой главы о том, что человек в этом мире постоянно находится на войне, и если он победит, проявив свою доблесть, то достигнет гармонии (и без теста маршмеллоу!).

В заключение я хотел бы сказать кое-что очень важное, напрямую касающееся детей и косвенно – взрослых. В прошлом году был издан детский комикс «Смелое путешествие Авигдора» (на иврите), в основу которого были положены принципы здорового образа жизни, почерпнутые из данной книги. Писательница и иллюстратор Ш. Коэн придумала увлекательный сюжет и со вкусом проиллюстрировала текст.

Мне довелось услышать множество положительных отзывов не только о том, насколько книга понравилась детям, но и о том, что она произвела настоящую революцию во многих семьях. На этот раз инициаторами выступили сами дети. Книга произвела на них такое впечатление, что они почти перестали употреблять вредные сладости, упросив родителей покупать больше полезных продуктов. Таким образом, в выигрыше остались и взрослые, и дети. Я горячо рекомендую эту книгу, полистать которую, между прочим, будет приятно и взрослым.

Еще одно мудрое, педагогическое замечание. Многие родители спрашивают ребенка: «Что ты хочешь?» Это – ошибка. Так не формулируют вопрос, обращенный к детям, потому что детские желания не имеют границ. Поэтому спрашивать нужно так: «Что тебе дать – творог или яйцо? И т.п...», а не: «Что ты хочешь?».

Вот, что пишет Сефер а-хинух в 117-й заповеди: «Что касается запрета на использование мёда, объясним это юношам как нравоучение, предписывающее человеку умерить свою страсть к пресыщенно-сладкой пище, которой обжоры и лентяи удовлетворяют свое чрево. Ведь они всегда тянутся за сладким и приятным. Мудрец же выберет то, что полезно для организма, необходимо для поддержания жизненных сил и сохраняет здоровье. И с этой мыслью пристало есть и пить каждому разумному человеку, а не с мыслью о том удовольствии, которое ощущает его рот».

### Подслащенные напитки и искусственные подсластители

Тех, кто не страдает зависимостью к различным сладким блюдам и не употребляет сладости, белый сахар чаще всего подстерегает в подслащенных напитках. Настало время убрать их с нашего стола! В состав некоторых прохладительных напитков входит огромное количество фосфорной кислоты. Эта кислота препятствует усвоению кальция и магния – важнейших для человеческого организма химических элементов. Экспериментально доказано, что высокое содержание фосфата в крови может повлиять на летальный исход.

Знайте, что в каждом стакане кока-колы или другого похожего напитка содержится, как минимум, 5-6 чайных ложек сахара! Такое громадное количество сахара искажает процесс обмена сахарозы в крови.

Приготовление напитков именно таким образом – преднамеренно. Цель производителей – увеличить количество сахара в крови, то есть доступных и быстрых калорий, чтобы дать человеку на время почувствовать прилив бодрости и сил. Отсюда и все эти лозунги и рекламы про «освежающие» и «бодрящие» напитки. Эта бодрость длится очень короткое время, после чего уровень сахара быстро упадет, а организм потребует еще стаканчик.

Если предложить человеку стакан воды с таким огромным количеством сахара, он просто не сможет это выпить – может дойти до рвотного рефлекса. Именно поэтому изготовители напитков добавляют контрастные вещества – соль, лимонную кислоту, чтобы сбалансировать чрезмерно сладкий вкус.

Кроме того, когда в стакане есть и соль, и сахар, ощущение солёности всегда будет предшествовать ощущению сладости, и в мозг поступают сигналы от солевых рецепторов, побуждая пить еще и еще, как бы, запивая соль. Так человек пьет все больше и больше. В этой ситуации он уподобляется пьющему соленую морскую воду. Чем больше он пьет, тем меньше это утоляет его жажду, пока на каком-то этапе больше жидкости просто не войдет, и человек вынужден прекратить пить.

Когда вы почувствуете разницу между тем, как хорошо вам становится после простой воды, и тем, как вы себя чувствуете после этих напитков, вы сможете понять, чем утоление жажды отличается от стимулированного питья.

 Не факт, что диетические прохладительные напитки, в которых сахар заменен синтетическими подсластителями, улучшают ситуацию. На различных форумах не утихают споры по поводу степени их вреда здоровью и влияния на ожирение печени.

Сегодня есть новые подсластители, о которых нам на данный момент неизвестно, приносят ли они вред, но они еще не успели пройти достойную проверку временем, чтобы однозначно убедиться в их безвредности для ежедневного употребления. Я бы лично не рекомендовал использовать их постоянно и уж точно не в больших количествах.

Люди думают, что нет особых проблем со сладостями, в которых содержание калорий сводится к нулю, но на наш организм оказывает влияние то сладкое, что содержится в данном продукте без всякой связи с количеством калорий или их отсутствием.

 **Канцерогенный коктейль**

«В Соединенных Штатах продажа прохладительных напитков детям в школах запрещена.

Убрать прохладительные напитки с территории школ стало возможным после того, как к величайшему ужасу, в них были найдены канцерогенные вещества. Первыми обнаружили этот злосчастный факт американцы, проводившие частные опыты в одной из нью-йоркских лабораторий. Они открыли, что уровень бензола в некоторых прохладительных напитках превышал норму, установленную для питьевой воды всемирной здравоохранительной организацией, в два с половиной раза, а порой и раз в пять.

Вследствие этих открытий англичане и французы решили провести свои собственные опыты и пришли к еще более устрашающим цифрам: уровень бензола превышал норму в восемь раз! Объяснение данным отклонениям звучит парадоксально. Всему виной оказались благие намерения изготовителей, возжелавших порадовать потребителей более полезными продуктами. Добавка такого полезного элемента как витамин С и привела к проблематичным химическим реакциям, породившим опасные вещества. Высокие показатели бензола, обнаруженные в сотнях видов прохладительных напитков, включая апельсиновую "Фанту", "Пепси" с ванильным вкусом и диетическую "Пепси" с вишневым вкусом, предположительно явились следствием гремучей смеси – консервантов (натрия или бензоата натрия) и аскорбиновой кислоты (витамин С). Недавно израильской фирме-изготовителю напитка "Фанта" был предъявлен коллективный (представительный) иск на сумму 212 миллионов шекелей в связи с наличием в ее напитках данных веществ, сочетание которых не пригодно для употребления человеком. Истцами утверждается, что речь идет о введении потребителей в заблуждение, так как отклонения от нормы в восьмикратном размере явно противоречат надписи на упаковке» (газета «Ятед нееман», 12 ияра 5766).

В состав большинства прохладительных напитков входит и кофеин, создающий зависимость. Стоит человеку привыкнуть к влиянию напитка на его нервную систему, он уже не может представить своего существования без него.

Знайте: те, кто решился и начал пить воду, сообщают о прекрасном общем самочувствии. Со временем у них совсем не возникает потребности в подслащенном питье, – оно даже вызывает у них отвращение. Так что пробуйте и наслаждайтесь!

Но если вам слишком трудно отказаться от подслащенного питья, я могу дать несколько полезных советов. Выполнять их легко, и вы сможете к ним привыкнуть с самого начала. Прежде всего, самое простое: возьмите в рот кусочек финика и так с ним и пейте горячие напитки. Можно употреблять две чайные ложки (без верха) меда или две столовые ложки силана (натурального финикового сиропа) без сахара в день.

1. Никогда не наполняйте стакан прохладительными напитками до краев. Наливайте лишь треть или половину стакана, не больше. А затем добавьте воду. Результат? Краска остается (немного светлей), вкус остается (чуть менее сладко, но все еще сладко), а в ваш организм попадает пусть и не полезный, но хотя бы разбавленный водой, а значит, менее вредный напиток.

2. Попробуйте пить кофе и/или чай с одной чайной ложечкой сахара вместо двух полных ложек. Начните с полутора ложек. Перейдите к одной полной ложке. Когда привыкнете, перейдите к ложке «без верха». Вы убедитесь, что напиток все равно остался вкусным. Параллельно можно начать уменьшать и количество потребляемого кофе в день, что, само по себе, приветствуется. Так вы постепенно избавитесь от сахарной зависимости.

3. Можно приготовить цветочную заварку из ромашки, аниса, тмина, корицы, мяты и т.п. и понемногу добавлять ее в кипяток. Напиток получится вкусным и без сахара. Ведь в отличие от горьких чая и кофе, в которые потому-то и хочется добавить сахар, в цветочных чаях нет горечи, и их можно пить в горячем виде без сахара.

4. В продаже имеется натуральный яблочный сироп без сахара, консервантов и красителей. Он безвреден и может заменить собой различные подслащенные напитки. Тем не менее, и этот сироп не рекомендуется для постоянного употребления, так как он изготавливается из концентрата и повышает кислотность организма, что может вызвать дискомфорт.

Примечание: концентрат продается в жестяной консервной банке. Открыв ее, желательно перелить содержимое в бутылку, поскольку хранить пищу в открытой консервной банке – не хорошо. Кроме того, лучше заранее приготовить напиток из сиропа, разбавленного водой, в большом кувшине. Когда каждый наливает себе сироп в стакан, он не имеет возможности четко отмерить дозу и может перестараться. Зато, когда мы сразу подготавливаем большой сосуд, мы можем регулировать желательные пропорции (и чем меньше сиропа при этом, тем лучше).

Те, кому тяжело пить воду из-под крана, особенно зимой, когда вода холодная, могут наполнить кувшин или бутылку с вечера, чтобы к утру вода достигла комнатной температуры.

В завершение темы сахара и сладостей нельзя не упомянуть про страшнейшее заболевание – сахарный диабет, которому я посвятил десятую главу данной книги – «Жизнь без диабета».

### Соль

У соли и сахара есть общий знаменатель – они оба белы, рафинированы, вредны и требуют изменения нашего к ним отношения.

Итак, соль нам тоже неполезна. Соль называется «тихим и медленным убийцей». Медленным – по сравнению с сахаром, убивающим быстрее. Соль приходит к тому же результату медленней, но, в конечном итоге, и она является убийцей.

Поваренная соль – это рафинированная и очищенная версия морской соли (употреблять которую также не рекомендуется). В нее добавляют отбеливатели и вещества, сохраняющие сухость и сыпучесть, другими словами, чуждые организму алюминиевые соединения.

Уже давно известно, что изобилующий солью рацион приводит к обильному выводу кальция из организма, что чревато потерей общей костной массы (остеопороз) и угрозой переломов в пожилом возрасте. Поэтому можно догадаться, что избыток соли угрожает здоровью и пожилых, и молодых людей. В последнее время ученые пришли к выводу, что у девочек в возрасте от восьми до тринадцати лет избыток соли в рационе уменьшает накопление кальция в костях. Эти выводы очень важны, потому что укрепление костей в юном возрасте уменьшает их ломкость в старости. И наоборот.

 **Есть ли опасность недосола?**

Возникает вопрос: известно, что человеческий организм нуждается в соли, что соль – необходима для здоровья. Те, кому не хватает соли, страдают расстройствами мышления. Если так, то откуда же наш организм получит необходимое ему количество соли, если мы будем стараться свести ее использование к минимуму?

Ответ прост. Соль содержится в нужных количествах в потребляемом нами мясе, рыбе, птице, покупном хлебе и всех молочных продуктах. Даже фрукты и овощи поливают в Израиле соленой водой. Поэтому наш организм получает достаточно соли. Согласно исследованиям, опубликованным в прессе, потребление соли в Израиле превышает норму в два, а то и в четыре раза. Поэтому нет надобности в собственноручном добавлении соли.

 **Избыток соли и профилактика инсульта**

Следующие отрывки приводятся по материалам из статьи покойного д-ра Рефаеля Шена «Опасность чрезмерного потребления соли».

Многие международные исследования доказали, что чрезмерное потребление соли представляет собой существенный фактор риска повышения давления, провоцирует инсульт, возникновение ревматизма, заболеваний сердечно-сосудистой системы и проблем с почками. У многих пожилых людей сокращение потребления соли понижает давление не хуже мочегонных лекарственных препаратов. Поэтому можно предположить, что сокращение потребления соли понизит и риск инсульта.

Трудно понять безразличие здравоохранительных учреждений ко всему, что касается профилактики инсультов. Мало того, что инсульт занимает третье место в списке причин летального исхода (после сердечных и онкологических заболеваний), но и многие из тех, кто после этого выжили, на всю жизнь остаются с парализованным телом или поврежденным мозгом. Помимо бесконечных страданий болезнь приносит огромные финансовые затраты. Все серьезные исследователи убеждены, что можно сильно уменьшить число инсультов с помощью более умеренного потребления соли. Речь идет не о новом медикаментозном решении, а о легком, безвредном изменении привычек питания. Таким образом можно сократить длинную очередь тех, кто ожидает койку в учреждении для недееспособных.

 **Как уменьшить потребление соли**

Тут у меня нет для вас хороших новостей. Да, нелегко в наше время избавиться от лишней соли, ведь в современной пищевой промышленности соль занимает важнейшее, центральное место. Приведу вам лишь частичный список продуктов с высоким содержанием соли: соленые печенья и палочки, консервы, колбасы, соевый соус, быстрорастворимая лапша с добавками, консервированные соки, оливки, маслины, соленые огурцы, чипсы, жареные снэки, блинная мука, крекеры, соленые орехи и семечки, сардины, квашеная капуста, кетчуп, копчености и прочее.

 **Отказ производителей пищевой промышленности понизить уровень соли в продукции**

Производители отказываются уменьшить количество соли в своей продукции, поскольку соль является консервантом. Она помогает продлить срок годности изделия. Кроме того, обществу, за годы привыкшему к соленой пище, будет трудно продать малосоленые продукты. Борьба за соль удивительным образом напоминает войну производителей табачных изделий против прекращения курения. Как и производители табачной продукции, производители пищевой промышленности оказывают давление на правительства всех стран и поддерживают те публикации в медицинских журналах, которые пытаются опровергнуть выводы множества исследований в этой области. А ведь ситуация должна бы быть обратной: если производители хотят добавлять соль в свою продукцию для улучшения ее вкуса, их задача – доказать, что в этом нет ни малейшей угрозы для здоровья.

 **Но как же все-таки сократить потребление соли?**

Рекомендуется снизить ежедневное потребление соли хотя бы на пять грамм (одна чайная ложка). Казалось бы, что может быть проще: перестаем добавлять соль в процессе варки и во время еды. Но этого недостаточно. Как уже было сказано, в наше время большая часть (около 80%) соли находится в покупных продуктах. Мы так привыкли к вкусу соли, что не отдаем себе отчет в ее наличии в большинстве готовых продуктов. Например, хлеб. В обычном хлебе количество соли немного меньше одного процента. Это значит, что, съедая 250г хлеба в день, мы поглощаем примерно пол чайной ложки соли. Еще один пример – порошковые супы. Тарелка порошкового супа, изготовленная согласно инструкциям, обозначенным на упаковке, может содержать целую чайную ложку соли!

Хотя производители пищи и обязаны указывать количество соли в продуктах на упаковке, делается это так, что среднестатистический потребитель не понимает значения указанных данных (скорей всего, в связи с сопротивлением производителей). Вместо того, чтобы прямо указать процент соли, производители указывают процент натрия. Не каждый знает, что соль состоит из двух компонентов: натрия и хлорида. И только посвященные в тайны химии знают, что один грамм натрия равен 2.5гр соли. Так, намерено или нет, производители не дают потребителям узнать, что происходит.

Чтобы было понятно, что у нас в организме нет недостатка в соли, приведу вам данные, которые помогут рассчитать количество соли в пище.

Каждые 400г натрия равняются одному грамму соли. Возьмем для примера хлеб – основной продукт, необходимый каждому из нас. Допустим, на хлебе указано, что он содержит 560мг натрия на каждые 100г хлеба. Тогда, если он весит 750г и порезан на 18 кусков, каждый кусок весит примерно 40г. Следовательно, в каждом куске хлеба есть полграмма соли. Всего в день допустимо употреблять 5-8г соли, т.е. около 2000-3200мг натрия (одна чайная ложка соли содержит 5г). Если человек съедает 5 кусков хлеба в день, то это уже 2,8г соли. Следовательно, путем простых расчетов мы приходим к выводу, что этим он уже использовал от четверти до половины своей ежедневной квоты. А мясо, рыба, творог и все остальное? Таким образом, к концу дня человек незаметно для себя самого употребит количество соли, во многом превышающее дозволенное.

 Я рекомендую следующий тест: проверьте все виды творога в магазине и обратите внимание на содержание натрия в каждом из них. Вас ожидают любопытные открытия о еде, которая всегда находилась в поле вашего зрения. (Например, творог «Коттедж» содержит намного больше соли, чем обычный творог).

 Обратите внимание, что солезаменители вроде соли с пониженным содержанием натрия содержат огромные дозы калия. Высокий уровень калия может оказаться опасным для каждого. Поэтому тем, кто использует данные солезаменители, необходимо постоянно наблюдать за уровнем калия в крови.

 **Если хотите постепенно снизить потребление соли, рекомендуем вам:**

**А. Не добавлять соль в пищу.**

**Б. Избегать богатых солью продуктов, вроде разных закусок, жареных орешков и семечек, маслин, оливок, селедки, соленых огурцов и брынзы.**

**В. Употреблять больше пищи с малым содержанием соли. Не так уж трудно привыкнуть к творогу с минимальным количеством соли.**

**Г. Ввиду большого содержания соли в мясе и птице, советуем избавиться от этих излишков соли путем вымачивания продуктов в воде, после чего необходимо эту воду слить.**

**Д. Добавлять то небольшое количество соли, которое вы все-таки желаете, следует после варки, поскольку в ходе варки вкус соли ослабевает, а химический состав – не уменьшается.**

**Е. Варить лучше с открытой крышкой, не солите до конца варки. Когда жидкость испарится, вам понадобится меньше соли.**

**Ж. Соль – дело вкуса, и можно привыкнуть, приучив наши вкусовые рецепторы к меньшему потреблению соли. Попытавшись на протяжении целого месяца питаться, не добавляя соль, мы вдруг откроем для себя настоящий вкус огурцов и помидор, истинный вкус блюда, а не вкус соли. Ребенок, который привык с детства к очень соленой пище, с возрастом будет нуждаться в еще большем количестве соли, чтобы почувствовать ее вкус. Убрать солонку со стола – тоже хорошая идея.**

Следующее объяснение связи между давлением и солью я слышал от натуропата Йоси Раднера:

Наш организм на 60-80 процентов состоит из воды. Когда мы пьем, вода попадает в нужные места. Соль по своей природе притягивает воду. Когда тело страдает от избытка соли, вместо того, чтобы притягивать воду в нужные участки, соль притягивает их к мышцам. При этом возникает внешнее давление на сосуды, что заставляет сердце тяжелее трудиться над продвижением крови по артериям и венам.

Гипертония на языке врачей называется «тихим убийцей». Я уделю этому вопросу отдельное внимание в десятой главе.

 Вывод:

 Осознавая и понимая, что пищевая промышленность пытается запихнуть нам в рот соль, чтобы еда была вкусней и приятней, а мы покупали их продукцию – мы спасаем свою жизнь.

 Заходя в магазин, спешите избавиться от лишних иллюзий и сохраняйте бдительность, ощущая себя на вражеской территории. Берегитесь опасностей, грозящих вашему здоровью, затаившихся в засаде на каждой полке! Если мы примем этот факт в расчет во время наших покупок, у нас есть шанс продлить и улучшить качество нашей жизни и жизни наших близких.

 Очень важно проверять содержание натрия в каждом продукте и перейти к потреблению пищи с меньшим содержанием натрия. Готовая продукция не должна содержать в среднем больше 350мг натрия на 100г изделия.

 **Вкусовые ощущения**

 Прежде чем перейти к следующим «вредителям», я бы хотел уделить несколько слов вопросу, почему пища с ярко выраженным вкусом (соленым, сладким, острым) для нас особо притягательна.

 Существуют две причины, по которым мы едим. Без них, возможно, нас бы просто пришлось кормить…

 Первая и знакомая каждому причина – ощущение голода. Это ощущение приводит нас и к перееданию, к тому, что мы едим больше, чем нужно. Как с этим бороться я напишу дальше в главе 7, пункте 5.

 Вторая причина – вкусовые ощущения. Благодаря этим ощущениям мы едим то, что для нас вкусно, хотя это не полезно и не способствует укреплению здоровья. На этой проблеме я хотел бы остановиться подробнее.

 **Как бороться с вкусовыми ощущениями?**

 Наше взаимодействие с миром происходит посредством пяти чувств. Ответственными за эти чувства являются рецепторы, именуемые нервами. Каждое чувство реагирует на определенные раздражители, возбуждающие только его.

 Например, обоняние связано с носом. Если мы захотим понюхать ухом, у нас ничего не получится. Слух связан с ухом. Если мы захотим послушать носом, у нас тоже ничего не получится. Вкус связан с языком. Если мы положим самое вкусное лакомство на любую часть тела кроме языка, мы ничего не почувствуем. Ни сладкого, ни соленого, ни горького.

 «Не надо вожделеть всего, что вкусно, подобно ослу или собаке. Надо есть полезные вещи, горьки они или сладки. И не надо есть продукты, вредные для организма, даже если они приятны на вкус» (Рамбам, Илхот Деот, глава 3, алаха 2).

 «Глупец из-за своего недалекого ума будет хватать из еды то, что ему приятно на вкус, забывая, что это приводит к болезням. Поэтому сказали наши мудрецы: "Кто мудр? Тот, кто предвидит будущие результаты"» (Этические послания раби Исраэля Салантера).

 На языке находится более десяти тысяч рецепторов, поделенных на группы. Каждая группа рецепторов располагается в какой-то одной области языка и ответственна за строго определенный вкус. Передняя часть языка ощущает сладкий вкус, а задняя – горький, по сторонам – соленый и кислый (сегодня некоторые утверждают, что ответственным за разделение вкусовых ощущений является мозг, получающий информацию от всех рецепторов вместе). И все устроено удивительно мудро.

 Понимание процесса облегчит нам борьбу, ведь мы знаем, что вопрос вкуса зависит всего лишь от ощущений языковых рецепторов, передающих информацию мозгу, а мозг уже переводит их на язык вкусов. Данные ощущения длятся считанные секунды, пока пища соприкасается с языковыми рецепторами. После того, как мы ее проглотили, мы уже и не чувствуем никакого вкуса, а только ощущение переедания или боли в животе.

 В наше время в игру вступили заинтересованные организации и лица, которые ради собственной выгоды хитроумными способами проникают в центр вкусовых ощущений в мозгу человека и творят там нечто невообразимое. Каким именно образом?

 С развитием технологий в лабораториях в ходе исследований были разработаны разные виды синтетических и химических веществ, оказывающих влияние на языковые рецепторы и позволяющих воссоздать ощущение различных вкусов. Это – разнообразные ароматизаторы, названия которых мы видим на этикетках промышленных продуктов. Например, можно создавать апельсиновый сок, в котором не будет ничего от апельсина, кроме ощущения вкуса апельсина на нашем языке. Так происходит вмешательство в творение и фальсификация не в нашу пользу и за счет нашего здоровья.

 Индустрия изощряется и «прогрессирует», изучая новые пути влияния на вкусовые рецепторы с целью заставить человека потреблять все больше готовых продуктов.

 Вы никогда не задавались вопросом, почему Всемогущий Творец мира не создал таких сладостей, как те, что изготовляются на фабриках? Ведь намного проще сделать конфету, чем сотворить инжир? Ответ: Всевышний по-отечески о нас заботится. Поэтому Он дал нам фрукты умеренной сладости, чтобы мы их ели, но тоже в меру. Во фрукты Он добавил фруктозу в умеренной концентрации и вместе с фруктовыми волокнами, чтобы эта сладость лучше переваривалась и усваивалась организмом, не нанося ему вред. Если бы фрукты были сладки, как все покупные сладости, мы бы ели их без перерыва, и это плохо бы сказалось на нашем здоровье.

 Но так как производители изощряются в изобретениях, направленных против нас, у нас нет другого выбора, кроме как, в свою очередь, собраться с силами против них. Духовная подпитка даст нам силы побороть физические соблазны. Следующий отрывок, надеюсь, поможет вам укрепить свои позиции.

 Я хочу обратить Ваше внимание, дорогие читатели, что царь Шломо относил неправильное питание к одному из серьезных нарушений, совершаемых с помощью языка. И об этом говорится: «Жизнь и смерть во власти языка» (Мишлей 18:21).

 И так пишет Рамбам: «Переедание для организма, как ангел смерти, и это главная причина всех болезней. Большинство болезней обрушиваются на человека или из-за плохих продуктов питания, или из-за грубого поедания и набивания живота даже самыми полезными продуктами. И об этом царь Шломо сказал: "Берегущий уста свои и язык свой бережет душу от страданий" (Мишлей 21:23). То есть нужно беречь свой рот от употребления плохой пищи или от обжорства, а свой язык от пустых речей и говорить только по делу» (Илхот Деот, гл.4, алаха 15).

Можно подумать, что щепетильность в вопросах питания не более чем общая рекомендация, но стих ставит сдержанность уст и сдержанность языка на одни весы. Более того, мудрецы сначала пишут о сохранении рта от плохой пищи и только потом о необходимости сдерживать язык от запрещенных речей.

 Итак, вы видите, насколько важно беречь свой рот от дурного питания и обжорства.

 Чтобы проиллюстрировать суровость грехов языка Хафец Хаим в своей книге «Шмират а-лашон» (в части «Память», гл.4) приводит Мидраш и отрывок из книги «Сифри Зута», написанный Ялкут на недельную главу «Ки Теце»:

 «Сказал Всевышний: "От всех выпадающих на вашу долю бед Я могу вас спасти, но, что касается злого языка – следи сам за собой, и ты не останешься в проигрыше.

 Приводится притча. Жил-был богач, который любил одного селянина. Однажды богатый пришел к бедному, справиться о его благополучии. А в той деревне была бешеная собака, кусающая прохожих. Сказал богач бедняку: "Сынок, если ты кому-то должен, – я дам тебе эти деньги. И не скрывайся от одолжившего тебе. Но если увидишь бешеную собаку, то от нее спрячься! Если она тебя укусит, то тут я вряд ли чем-то смогу помочь".

 И так сказал Всевышний (книга Иова, 5:19): "От шести бед Он спасает тебя", и далее (там же, 5:21): "От бича языка спрячься"».

 Комментирует этот отрывок Хафец Хаим: «Смотри, как точно мудрецы дают определение вреда от греха, творимого языком. Они сравнивают такого человека с укушенным бешеной собакой. И ведь действительно, как написано в трактате Йома (стр. 84): "Тому, кого укусила бешеная собака – нет лечения". И о грехе, совершаемом языком, сказано: "Тому, кто привык к этому греху, не дай, Б-г, – нет исправления"».

 Центральное место в нашей жизни занимает способность к преодолению трудностей, умение побороть свои негативные желания. С этого еврей начинает свой день, – как пишет Шулхан Арух в первом пункте раздела Орах Хаим: «Пусть преодолеет (себя), как лев, чтобы встать с утра для служения Творцу». «За каждую минуту, когда человек преодолевает себя и ограждает свой язык от запрещенных речей, он удостаивается сокрытого света, который Всевышний бережет для праведников» (из письма Виленского Гаона). То же самое по отношению к еде: умение себя преодолеть, оберегая свой рот от вредной пищи, охраняет человека от множества бед.

 Дополнительная параллель между запрещенными речами и едой: точно так же, как разговаривать можно только на пользу дела, так и питание должно приносить только пользу человеку. И об этом пишет Рамбам: «Не ешь то, что вкусно, а только то, что полезно».

Хафец Хаим приводит поучительную притчу о бедах, которые может принести язык, в предисловии к своей книге «Ховат а-шмира»: «Допустим, у человек есть 248 ткацких станков. Из них 247 – ручных и только один работает на пару, так что его выработка равняется совокупности выработок всех других станков. Так и язык человека: грехи, которые он способен совершить языком, равны грехам, которые могут совершить все остальные органы вместе взятые. Добавьте к этому скорость, с которой язык может совершать грехи, и вы поймете, как человек в кратчайшие сроки создает против себя сотни ангелов-обвинителей».

Мне кажется, ангелы-вредители, которых человек создает, когда ест и пьет, гораздо больше всех тех, которые он может создать с помощью других прегрешений. Как написано в «Кицур Шульхан Арух» (гл.2, пункт 2): «По большому счету, здоровье тела или его слабость зависят от пищеварения. Если еда усваивается легко и хорошо – человек здоров. Если же процесс пищеварения нарушен – человек слабеет и, не дай, Б-г, это может довести его до опасного состояния».

 Народная легенда гласит, что император Франции Наполеон на поле боя, в полночь, ощутил жуткую жажду, однако добраться до воды в это время суток было небезопасно. Наполеон сомневался: «Чтобы я, император Наполеон, захвативший все эти земли, боялся?» Он встал и пошел к воде. Дойдя до воды, он подумал: «Я – великий Наполеон рисковал жизнью ради ничтожного количества воды? Неужели я не могу себя побороть?» И он вернулся, так и не попив.

 Воистину, если скажут, что есть у народов мира мудрость – верь тому. Но нам, еврейскому народу, унаследовавшему огромные силы для работы и победы над собой от наших праотцев с момента жертвоприношения Ицхака и до сегодняшних дней, нет нужды учиться у других народов. Маленький ребенок в садике, получив сладость, которую ему очень хочется съесть, прежде всего, спрашивает: «Это – кошерно?». Получив утвердительный ответ, он продолжит расспросы, соответствует ли это тому уровню кашрута, который признает его отец, и если нет, то и он не будет есть!

 В чем же тогда проблема? Нам не хватает знаний, информации. Сейчас, когда мы знаем, что бороться нам предстоит всего лишь с рецепторами на языке, находящимися на его маленькой части площадью в один квадратный сантиметр, мы скажем себе: «Я не могу побороть себя в такой мелочи?» И так мы сможем себя преодолеть и получить взамен здоровую жизнь и долголетие!

Царь Шломо сказал: «Ибо хитроумием веди свою войну» (Мишлей 24:6).

 Приведу пример «хитроумия» из реальной жизни. Позвонил мне один человек, который в Пурим пристрастился к молочному шоколаду и не может избавиться от этой зависимости. Я посоветовал ему поставить тарелку куриного супа в холодильник и раз в шесть часов съедать по чайной ложке этого супа. Проблема была решена!

### Белая мука

Производство белой муки началось около 300 лет тому назад. Тогда было изобретено новое устройство для перемалывания зерна. В результате изобретения новой технологии, начали отделять внутреннюю оболочку зерна под названием «отруби», содержащую клетчатку и жирные кислоты, необходимые для нормального пищеварительного процесса, а также минералы и витамины.

Поэтому для переработки этого продукта организму приходится выделять важнейшие витамины и минералы. Результат: обеднение их запасов в нашем организме.

Сегодня белая мука проходит также процесс отбеливания при помощи различных химикатов, неизвестных в прошлом. Пищеварительная система затрудняется переварить очищенную муку. В желудке она превращается в тестообразную массу без волокон, начинает бродить и вызывает рефлюкс и запоры. В отличие от белой муки, хлеб из цельнозерновой муки обеспечивает нормальное пищеварение.

Исследователи питания Техасского университета в Америке провели эксперимент. Они взяли две группы крыс. Одной давали только белый хлеб и воду без ограничений, другой – хлеб из цельнозерновой муки и воду без ограничений. Через шесть месяцев группа, питавшаяся белым хлебом, частично вымерла, частично оказалась на грани издыхания, тогда как вторая группа продолжала жить, как ни в чем не бывало. Вот вам пример того, насколько важна внутренняя оболочка пшеницы. Подчеркивается, что в ходе эксперимента мыши питались только хлебом и водой. Конечно, люди живут не только на воде и белом хлебе. Я же хотел указать на тот вред, который наносит организму длительное потребление белой муки.

 **Вывод:**

 Надо стараться покупать всю выпечку только из неочищенной муки грубого помола. Здесь нужно оговориться, что в отличие от сахара, от которого необходимо отказаться полностью, к цельнозерновой муке можно добавлять до четверти белой. Сегодня, слава Б-гу, есть очень богатый ассортимент кондитерских изделий из неочищенной муки, так что данный шаг не вынуждает нас идти на «самопожертвование».

Здесь уместно отметить, что на некоторых упаковках цельнозерновой муки, которая сама по себе полезна, печатаются рецепты выпечки с добавкой сахара, соли и маргарина. Но мудрость человека проявляется в его дальновидности, в умении разбираться, что принимать, а что отвергать.

Кстати, вам стоит узнать важный факт, имеющий прямое отношение к правильной диете: изделия из муки грубого помола насыщают и не побуждают вас есть все больше и больше, в отличие от изделий из белой муки, из-за которых многие ощущают постоянный голод. Если вы принадлежите к числу тех, кто после обильной трапезы встает из-за стола с чувством неудовлетворенного аппетита, вам стоит перейти на хлеб из цельнозерновой муки. 2 куска этого хлеба для многих равноценны 4-6 кускам обычного. Для лучшего пережевывания и усвоения любой хлеб должен быть черствым, в форме сухарей (об этом читайте дальше главу 7, пункт 2).

**Пример из жизни Хафец Хаима**

 Раби Йосеф-Дов Соловейчик (сын рава Ицхака-Зеева) рассказывал своим ученикам и приближенным историю, услышанную от раби Нафтали Зильберберга из Варшавы. Раби Нафтали однажды приехал в Радин. И Хафец Хаим пригласил его разделить с ним трапезу в субботу вечером.

 Когда настало время благословения на хлеб, раби Нафтали заметил, что халы были… из темной муки. Он поморщился (или как-то по-другому выразил свое недовольство). Хафец Хаим почувствовал это и, нарезая халу, сказал: «Шварце бройт из зеейр гут» («Черный хлеб – это очень хорошо»). И повторил: «Шварце бройт из зеейр гут», а потом добавил: «Шварце бройт из зеейр гизунт» («Черный хлеб – это очень полезно»), отрезал еще кусочек халы, и сказал то же самое. (Из записей учеников раби Йосефа-Дова, «Светоч глаз Израиля», том второй, стр.319).

**Пример из жизни рава Шаха**

 Когда он узнал, что хлеб, выпеченный из цельнозерновой муки, важен для здоровья, он очень старался есть только такой хлеб, а в честь шабата я приносил ему пакет с четырьмя булочками из неочищенной муки производства пекарни «Анжел». На каждой трапезе он делал благословение на них. Я помню, как в один из шабатов ему подали булочки из белой муки, на что он требовательно спросил: «А где же черные булочки Йехезкеля»?!

**Рецепты выпечки**

**Домашняя выпечка**

Те, кто может печь сам, очень помогут своему здоровью, заменив и другие неполезные ингредиенты на полезные.

Цельнозерновая мука требует больше жидкости.

Вместо маргарина пользуйтесь растительным маслом.

Желательно печь на дрожжах.

Разрыхлитель – вреден.

Вместо сахара можно использовать мед, яблочный концентрат без сахара, финиковую пасту или финиковый сироп под названием силан, в чистом виде без добавки сахара (глюкозы).

**Рецепт полезного теста** (от г-жи Г.Катун).

**Халы**

Ингредиенты для теста:

1 кг цельнозерновой муки,

50 г дрожжей или 2 ст.л. сухих дрожжей,

1 ст.л. ложка сахара или хлебопекарного улучшителя,

1 ч.л. соли без верха,

4-5 ст. воды (комнатной температуры),

1/4 стакана растительного масла.

Способ приготовления:

положите в кухонный комбайн все ингредиенты кроме масла и замесите. Добавьте масло и продолжайте месить, пока тесто не будет отделяться от стенок комбайна. Оставьте на час, – тесто должно увеличиться в объеме. Перемесите все заново и дайте ему подняться еще раз для получения более воздушного теста.

Сформируйте халы/булочки. Смажьте яйцом и украсьте кунжутом.

Разогрейте духовку до 2000С (средне-горячей температуры). Выпекайте около 30 минут. Передержав выпечку в духовке, вы рискуете ее пересушить. Во время приготовления не забудьте сказать: «В честь субботы».

**Тесто для сдобной выпечки**

Ингредиенты для теста:

1кг цельнозерновой муки,

50г дрожжей или 2 ст.л. сухих дрожжей,

1 ст. л. ложка сахара или хлебопекарные улучшители,

1 ст. л. растительного масла,

4 яйца,

2-3 стакана воды комнатной температуры.

Способ приготовления:

положите в кухонный комбайн муку и все остальные ингредиенты. Месите, пока тесто не будет отделяться от стенок комбайна. Накройте и дайте тесту подняться. Разделите тесто на части и раскатайте каждую часть в прямоугольный лист.

Заполните листы начинкой на свой вкус (см. предложения на выбор ниже) и закрутите рулетом.

Застелите противень бумагой для выпечки и перенесите туда тесто с начинкой.

Смажьте сверху сырым яйцом и посыпьте кунжутом.

Разогрейте духовку до 1900С (средне-горячей температуры). Выпекайте около 30 минут. Не передержите выпечку в духовке.

**Варианты для начинки**

Яблочная: нарежьте яблоки на дольки, добавьте изюм и корицу. Можно их размягчить, ошпарив кипятком.

Финиковая: размочите финики в небольшом количестве воды, раздавите в пюре – получится хорошая финиковая паста.

Миндальная: молотый миндаль или другие орехи вместе с финиками или медом, или силаном (финиковым сиропом без добавки сахара).

Фруктовая: абрикосы/сливы/персики (по сезону) тонко нарезать и уложить на тесто.

Кунжутная паста с медом: смешать немного кунжутной пасты (тхины) с медом и намазать на тесто. Эту пасту также можно намазать на порезанные фрукты.

Творожная: 250г творога 5-процентной жирности, 150г натертой брынзы, 1 яйцо, 1 ст.л. муки.

Бобовая: потушите лук в небольшом количестве растительного масла, добавьте отваренный и перемолотый нут (хумус), приправьте кумином и немного перцем и солью.

Овощная: потушите лук, добавьте натертые овощи, продолжайте тушить, приправьте по вкусу.

Пицца: потушите лук, добавьте помидоры, болгарский перец и томатную пасту. Варите пока овощи не станут мягкими. Для разнообразия можно добавить грибы, кукурузу, маслины, оливки, сыры и специи по вкусу.

**Формы приготовления:**

1. Рулет – разделите тесто на части и раскатайте в прямоугольный лист. Намажьте лист слоем одной из предложенных выше начинок и закрутите рулетом. Сверху на тесто можно нанести полоски. Помажьте все сырым яйцом и посыпьте кунжутом.

2. Печенья – порежьте тесто, скатанное в рулет, на ломтики или на треугольники и выложите на противень на небольшом расстоянии один от другого.

3. Печенья в форме розочек – порежьте тесто, скатанное в рулет с начинкой, на кусочки толщиной 1 см. Выложите на противень каждый кусочек начинкой вверх на небольшом расстоянии один от другого. Во время выпечки печенья примут форму розочек.

4. Рогалики – приготовьте из теста лист в форме круга. Разделите его на 8 или 12 треугольников. В каждый треугольник положите начинку по вкусу и закрутите его. Закрутите треугольники от основания к вершине.

5. Пирожки с начинкой – раскатайте тесто, вырежьте кружочки диаметром в 7см, положите в центр каждого кружочка столовую ложку начинки, заверните полумесяцем и хорошенько закатайте концы.

6. Пирог – раскатайте тесто в лист по форме и размеру противня. Положите на лист фруктовую начинку. Сверху положите по диагонали полоски теста.

7. Пицца – раскатайте тесто в лист по форме и размеру противня. Положите на него сверху описанные выше добавки по вкусу.

**Дополнительные идеи для печенья:**

А. Соленые печенья – добавьте в тесто специи для улучшения вкуса. Например: анис, фенхель, тмин или хавадж. Слепите из теста бублики, палочки или малюсенькие булочки.

Б. Сладкие печенья – добавьте в тесто стакан рубленых орехов/миндаля и/или изюма, замесите и дайте тесту подняться. Слепите булочки и дайте еще раз подняться.

Вся эта выпечка прекрасно хранится в морозилке.

**Всегда необходимо придавать изделиям разную форму, чтобы отличать молочную начинку от начинки парве.**

###  Жирная пища

Главная опасность жирной пищи это – насыщенные жиры. Речь идет о жирах, в основном, животного происхождения. Их употребление следует свести к минимуму, поскольку они являются одной из причин повышения холестерина в крови.

 **Холестерин – «хороший» и «плохой»**

Холестерин – вещество, частично вырабатываемое нашим организмом и частично – приобретаемое из пищи.

 «Хороший» (высокий) холестерин (HDL) помогает выводить лишний «плохой» холестерин из крови, тем самым уменьшая риск атеросклероза. Высокие показатели «хорошего» холестерина в крови достигаются, прежде всего, правильным питанием в соответствии с указаниями, которые вы в эту самую минуту держите в руках, а кроме того – физическими упражнениями и ходьбой.

«Плохой» (низкий) холестерин (LDL) это – жирное вещество, оседающее на стенках артерий и постепенно приводящее к полной закупорке кровеносных сосудов, именуемой атеросклерозом. В результате атеросклероза происходят инфаркты, инсульты и все прочие болезни, связанные с закупоркой сосудов.

Животные жиры увеличивают «плохой» холестерин и уменьшают «хороший», а часть растительных – наоборот. Поэтому рекомендуется употреблять их в пищу. Разумеется, в меру.

Оливковое масло – замечательно подходит для этой задачи. Его называют также «зеленым золотом». Оно содержит ненасыщенные жиры в количестве 84% на 100г продукта и насыщенные жиры в количестве 14% на 100г продукта. Растительные жиры находятся в таком составе при условии, если на этикетке указано, что это масло «холодной выжимки», а не написано «рафинированное» или «очищенное». Предпочтительней, чтобы уровень кислотности был менее 0.8%. Масло, соответствующее данным критериям называется Extra Virgin. Оливковое масло следует добавлять в пищу, а не пить отдельно.

Важная информация: организм неспособен впитать за один прием пищи более двух столовых ложек оливкового масла. Все остальное – бесполезно.

Подсолнечное и рапсовое масло предпочтительней соевого.

Здесь стоит подчеркнуть, что в связи с тем, что холестерин завоевал себе дурную славу, многие фирмы выпускают фаст-фуд под лозунгом «без холестерина». Это, конечно, хорошо, но это далеко не все, и, конечно, это еще ничего не говорит о полезности продукта даже с точки зрения содержания в нем холестерина. Почему? Потому что наличие в продукте насыщенных жиров может привести к повышению уровня холестерина в крови. Например, хотя маргарин для выпечки сам по себе не содержит холестерин, но в его состав входит большое количество вредных насыщенных жиров, поэтому его употребление может привести к повышению уровня холестерина в крови. Для правильного питания важно не только количество потребляемого холестерина, но, в основном, количество насыщенных жиров, содержащихся в пище!

Поэтому важно употреблять как можно меньше насыщенных жиров, так как это приводит к обилию «плохого» холестерина в крови.

**К вашему сведению:**

Важно знать, что заболевания сердечно-сосудистой системы являются причиной смерти номер один в Израиле и в развитых странах мира. Эти данные нельзя рассматривать в отрыве от качества пищи в этих странах. Современная пищевая продукция изобилует насыщенными жирами и, очевидно, является первопричиной этих страшных данных.

**Чего следует избегать и чем питаться?**

Следующие продукты содержат большое количество насыщенных жиров, и потому от них желательно отказаться: жирные и твердые сыры, сметана, сливки, пальмовое и кокосовое масла, жирное мясо, колбаса, сосиски, гамбургеры и подобные продукты. Кунжутную пасту (тхину) тоже следует потреблять в минимальных количествах ввиду ее высокой жирности (около 60% жиров).

Вместо этих продуктов предпочтительней останавливать свой выбор на обезжиренных молочных продуктах (творог до 5% жирности, молоко – 1% жирности), нежирном мясе, курице без жира и без шкурки.

Кроме того, хорошо добавить в рацион продукты, содержащие ненасыщенные жиры, например: оливковое масло, нежирную морскую рыбу, авокадо, немного орехов, немного миндальной пасты или пасты из тыквенных семечек и семечек подсолнуха.

**Маргарин, транс-жиры**

Маргарин это продукт, производимый из растительного масла искусственным путем. Он становится твердым в ходе гидрирования, то есть химического изменения молекулярной структуры посредством насыщения водородом. Потребление маргарина опасно для здоровья. От него повышается уровень холестерина в крови, и есть подозрения на канцерогенный эффект этого продукта при чрезмерном употреблении. Помимо этого маргарин содержит синтетические витамины, красители и консерванты.

Маргарины могут продаваться под разными наименованиями: маргарин, жир растительный затвердевший или частично затвердевший. Эти жиры являются распространенным ингредиентом промышленной выпечки – вафель, кексов, печенья, рогаликов, бурекасов, малауах, джахнуна, снэков, а также чипсов. Выпечка из слоеного теста содержит упомянутые жиры. Поэтому необходимо от них держаться подальше.

Так как маргарин является основным ингредиентом бурекасов, я чувствую себя обязанным процитировать слова профессора Рафаэля Карассо, заведующего неврологическим отделением медицинского центра Илель Яффе в Хадере:

«Бурекас – это самый ужасный продукт, который только может быть. Бурекас – отец всех болезней, потому что он состоит из твердых жиров. Самый вредный жир, который только может быть, находится в бурекасах». К этим ошеломляющим словам мне уже нечего добавить.

На рынке существуют маргарины, производимые из транс-жиров. Транс-жиры образуются при переводе жидких масел в твердое состояние под действием азотистой кислоты. Организм их очень плохо усваивает. Молекулы транс-жиров приклеиваются к стенкам тонкой кишки, препятствуя усваиванию пищи. Транс-жиры не только преумножают плохой холестерин, но и понижают уровень хорошего, тем самым повышая риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. С помощью научных исследований пришли к выводу, что употребление транс-жиров имеет непосредственное отношение к болезни Альцгеймера, болезням печени и депрессии. Транс-жиры находятся в избытке, в основном, в фаст-фуде, не имеющем никакой питательной ценности. Многие страны ограничивают использование транс-жиров в пищевой промышленности, а есть и те, кто и вовсе его запрещает.

 В последнее время на прилавках появились маргарины почти не содержащие транс-жиров, и естественно, это – наименьшее зло. Но все равно новая продукция еще не успела пройти проверку временем, чтобы у нас была возможность однозначно утверждать, что новый вид маргарина действительно безвреден.

Наш организм не нуждается ни в маргарине, ни в содержащей его продукции. Можно приготовить хорошую, домашнюю выпечку без маргарина.

*«Уважаемый рав Асхаек, я хочу поблагодарить Вас за замечательные советы и указания во всех областях, касающихся здорового образа жизни. С Вашей помощью я сумел сбросить 22 кг. Показатели холестерина, бывшие высокими, значительно упали.*

*Врач не поверил, что за столь короткое время можно достичь таких замечательных результатов.*

 *Да отплатит Вам Всевышний сторицей за все добро, которое Вы делаете людям, и все Ваши потомки принесут Вам много радости. Желаю Вам успехов во всех начинаниях.*

*Большое спасибо,*

*Моше Э., Бейт-Шемеш»*

### Жареная пища

 В жареной пище процент насыщенных жиров более высок, чем написано на указателе пищевой ценности, по закону в обязательном порядке, сопровождающем каждый продукт. Обратите внимание, что два показателя всегда находятся рядом, один под другим – «жиры» и «насыщенные жиры».

Кроме того, при достижении растительным маслом очень высоких температур, начинается химическое разложение, возникают свободные жировые кислоты, ядовитые для организма. Вдобавок, жареная пища возбуждает защищающую стены желудка слизистую оболочку. Поэтому следует отказаться от фалафеля, чипсов, пончиков и всех лакомств, жареных во фритюре.

Обратите внимание, что и количество калорий тоже чрезвычайно возрастает при жарке. Например, 100г печеного картофеля содержат 80 калорий, а 100г чипсов – 560!

**Вывод:** Вы не обязаны переходить на естественное или вегетарианское питание, просто очень важно уменьшить потребление жира.

Однако нужно знать: ни в коем случае недопустимо полностью отказываться от употребления жира. Присутствие жира в пище необходимо, в частности, для регулярного поступления в организм растворимых в жире витаминов и их эффективного усвоения кишечником.

Все это можно сделать, тщательно проверяя количество жира в каждом продукте и пытаясь найти вариант с наименьшим количеством жира, и жира - ненасыщенного.

На сегодняшний день процент врачей, которые не считают насыщенные жиры вредными, минимален. Тем не менее, пока не нашлись убедительные доказательства их вреда, и специалисты не пришли к единому мнению в данном вопросе. Поэтому я решил придерживаться правила «лучше сядь и ничего не делай» и описал мнение подавляющего большинства врачей на сегодняшний день.

 В заключение этой главы, посвященной объяснениям важности удаления вредных продуктов из рациона, мы можем сказать, образно выражаясь, что сахар, соль, белая мука и жирная пища соревнуются, кому из них, не дай Б-г, удастся навредить потребителю первым. А тот, кто с ними осторожен, достоин всех благ и благословений.

Вы, конечно же, слышали историю о том сельском жителе, который решил попытаться сэкономить и кормить свою лошадь опилками.

Каждый день он понемногу убавлял порцию корма и вместо него подкладывал опилки, пока вместо корма не остались одни опилки. В этот день лошадь сдохла. Ее хозяин очень расстроился и стал сетовать: «Если бы лошадь прожила еще один день, то у меня была бы рабочая лошадь, которая ест одни опилки!»

О чем говорит нам эта притча? Люди думают: «Что плохого, если я поем чуть-чуть сахара, чуть-чуть соли, чуть-чуть того, чуть-чуть сего. Что может случиться? Такие небольшие количества не могут навредить здоровью». Но вся вместе эта плохая еда может повлиять нехорошо на здоровье человека. Поэтому Рамбам обещает, что тот, кто будет беречь себя, не заболеет. Делая вывод от противного мы видим, что тот, кто не бережет себя, не получает никаких гарантий сохранения здоровья. Результаты такого поведения известны. Чем меньше вы будете подвергать свой организм отрицательным влияниям, тем здоровее он будет.

 Автор «Сефер а-хинух» говорит об этом прямым текстом. Я процитирую то, что он пишет о 73-й заповеди «Запрет есть трефное»: «"Из основ заповеди": не задавай каверзных вопросов о том, что может быть плохого в животном, которое подверглось шхите (было убито кошерным способом) сразу после того, как получило увечье, которое в конечном итоге привело бы его к смерти? Такой вопрос не свидетельствует о мудрости спрашивающего. Ведь известно, что у всего есть свое начало. И если ты признаешь, что со временем мясо животного станет плохим и непригодным из-за определенного увечья, тебе придется признать, что непригодным оно было с самого начала. Другое дело, что вначале этот вред – мизерный. Но нет сомнения во вреде от ущерба, даже если он крошечный.

Так и любое решение, вынесенное по Торе, как и любая вещь, которая есть в этом мире, должны существовать согласно этому условию».

 А в объяснении 387-й заповеди «Не следуйте за своими глазами» автор «Сефер а-хинух» пишет: «И знай, сынок, что если один раз ты решишь удовлетворить свое дурное вожделение, то продолжишь это делать постоянно… Каждый человек, привыкнув потакать своим похотям, изо дня в день будет усиливать власть дурного начала над собой. Если же он сможет воздержаться от этого, то возрадуется своей доле. И так будет изо дня в день».

 **Насколько дороги Всевышнему тела евреев!**

 В заключение этой главы, после того, как мы подробно описали всю проблематику данной темы, нам стоит посмотреть на следующую удивительную вещь.

 Тур в первой главе законов Йом Кипура (Орах Хаим, параграф 604) пишет: «Учил рав Хия сын Рава из Дифтей: "[Написано в Торе:] И изнуряйте души ваши девятого дня месяца". Почему говорится о девятом дне месяца, ведь поститься надо десятого? Чтобы научить, что все, что человек ел и пил накануне перед постом засчитывается ему так, как будто он постился и девятого, и десятого числа месяца. И так объясняется: "Подготовьтесь девятого числа к изнурению (постом), которое будет десятого". Тора, говоря про необходимость поесть перед постом, назвала еду "изнурением". Из этого следует, что засчитывается человеку трапеза девятого как пост десятого, будто он постился два дня». Поясняет Тур: «То есть, как будто есть повеление поститься два дня. Но Всевышний из любви к еврейскому народу не заповедал два дня поста, а [дал пост] только один день в году для искупления грехов. И заповедал сначала поесть и попить, чтобы евреи смогли держать пост, и пост им не навредил.

 На что это похоже? На Царя, у которого был единственный сын. И приказал ему Царь поститься один день, но перед этим повелел ему есть и пить, чтобы смог сын выдержать пост. Поэтому общепринято устраивать обильную трапезу перед постом».

Продолжает Тур и приводит мидраш: «Правитель города сказал своему слуге: "Купи мне рыбы". Пошел слуга на рынок и нашел там только одну единственную рыбу. Хотел дать он за нее золотой. Но вдруг подошел еще один покупатель – еврейский портной, предложил за рыбу пять золотых и забрал ее. Так остался слуга ни с чем, пошел к правителю и рассказал ему, что случилось. Послал правитель за портным. И когда тот пришел, спросил у него: "Какая твоя профессия?" "Я портной". "Почему ты купил рыбу, которая стоит один золотой, за пять золотых и оставил слугу, которого я послал, без рыбы?" Ответил ему портной: "Как же не купить, пускай даже за десять золотых, чтобы поесть в этот день, в который Всевышний повелел нам есть и пить, чтобы были мы уверены в том, что искупит Он все наши грехи". Ответил ему правитель: "Правильно ты поступил!" И освободили портного, и ушел он с миром».

 И разъясняет Байт Хадаш (комментатор Тура – прим. ред.), а также книга «Тосефет Йом а-Кипурим» (Трактат «Йома», 81:2), что этим рассказом Тур хотел показать, что заповедь устраивать трапезу перед Йом Кипуром важнее, чем заповедь есть в шабаты и праздники. И что эта трапеза засчитывается как пост. Она приравнивается по своему значению самому великому и грозному дню года, Йом Кипуру.

Тур преподал нам великий урок. Он приводит заповедь устраивать трапезу перед постом Йом Кипур первой, перед всеми остальными заповедями об этом дне. (Несмотря на то, что согласно порядку подготовки к этому празднику первыми должны идти заповеди о законах обряда искупления – «капарот»).

Тур очень пространно объясняет этот пункт, несмотря на то, что каждый обязательно будет есть и пить накануне поста, даже если ему не заповедано. А если человек болен, и ему опасно поститься, то он должен есть и пить даже в пост Йом Кипур.

Все эти законы проистекают из любви Всевышнего к еврейскому народу, и не только к нашим душам, но и к телам, которые могут пострадать в результате поста. Несмотря на то, что большинство людей не получают ущерба от того, что они постятся один день, нам дана заповедь устраивать плотную трапезу перед постом. И это не обычная заповедь, она важнее, чем заповедь устраивать трапезы в шабаты и праздники. Тора даже меняет свой язык, и, говоря о заповеди устраивать трапезу в день перед постом, употребляет слово «изнурение», чтобы объяснить нам, что у того, кто это делает, есть заслуга, как будто он постился в этот день. И не только один день ему засчитывается, как пост, а два. И не просто, как два дня, а как два дня подряд. И не просто два дня подряд, а как будто два Йом Кипура подряд. Такова его награда!

 Тур не ограничивается этим объяснением. Он приводит также притчу о посте царского сына, для того, чтобы каждый еврей узнал и понял, что он – царский сын! И не просто царский сын, а единственный! И нет у Царя никого более близкого и дорогого Ему. Затем Тур приводит мидраш о портном и слуге. И все это для того, чтобы показать нам в простой и понятной форме, насколько велика любовь Всевышнего к Его сыновьям. И как Он заботится о том, чтобы пост им не навредил, несмотря на то, что дал им всего один пост в год, и то – для их же пользы, чтобы очистить их от грехов.

 И если малейший вред от одного поста в году так нехорош в глазах Вс-вышнего, насколько важна наша постоянная забота о здоровье, отстранение от всех вредных продуктов, перечисленных нами выше в этой книге. Это важное дело в глазах Творца, и за наши старания наши дни продлятся, и пребудем мы в добром здравии в этом мире, а также увеличим нашу награду в мире будущем.

**Быть как все**

Меня иногда спрашивают: «Как можно прийти на свадьбу, где все едят и пьют, и ничего не есть?» Так на всех праздниках и торжественных датах, где подается нездоровая пища. «Как можно не есть? Как можно быть не таким, как все?».

Я так отвечаю каждому спрашивающему:

– Скажите мне, Вы когда-нибудь наведывались в больницу? В палату, где лежат больные?

– Да, бывал.

– Что Вы чувствовали, когда видели, что отличаетесь от всех, что Вы здоровы, а они больны? Тогда Вам было тяжело осознавать себя отличным ото всех? Или в душе Вы радовались, что не похожи на остальных?

Мораль ясна: когда дело касается здоровья, то мы умеем быть отличными от других, но когда речь идет о вкусной еде, то мы стремимся быть как все!..

Мудрость в том, чтобы знать, когда надо быть отличным от других, а когда таким, как все.

– Хорошо! Вы убедили меня. Но в любом случае, я голоден и должен поесть. Что мне делать?

И я отвечаю ему:

– Где Вы ели вчера? Дома? Если так, то и сегодня, когда Вы должны пойти на свадьбу или другой праздник, поешьте перед выходом из дома.

И тут важна роль женщины. Если вечером, когда есть праздник вне дома, в доме будет ужин, ее муж поест дома. Так она спасет его и себя от нездоровой и ненужной пищи.

# Глава 6

# Вода – основа жизни

Говорится в книге «Ховот Алевавот» (раздел «Бхина», конец пятой главы), что все вещи, которые есть в природе, существуют в количестве прямо пропорциональном потребностям человека. Поскольку воздух необходим для жизни, он находится везде.

Второй по важности элемент, необходимый для поддержания жизни человека и всего творения, это вода. Поэтому на земле так много воды: дожди, моря, реки, озера, подводные источники, находящиеся под верхними пластами земли так, что до них можно добраться, выкопав колодцы. А вот не столь необходимого золота – не так уж много.

Человеческий организм более чем на 65% состоит из воды. Если эти данные вам покажутся нелогичными и странными, то представьте себе впечатляющий костер на Лаг ба-Омер, взмывающий свое пламя на бешеную высоту и состоящий из бревен общим весом в несколько сот килограммов. А теперь представьте его вид назавтра утром, когда от всего этого остается лишь горстка пепла. Вся жидкость испарилась, и вот результат.

В былые времена большинство людей зарабатывало на жизнь тяжелым физическим трудом, что вызывало жажду. Поэтому советует Рамбам «не пить, не испытывая жажду». Но сегодня мало кто занят тяжким физическим трудом. Более того, почти повсеместно установлен кондиционер. И если мы начнем пить, только когда почувствуем недостаток воды, то, не приведи Г-сподь, опасность обезвоживания близка. Поэтому сегодня, безусловно, необходимо пить воду и до того, как появляется желание пить.

Сегодня с изобилием промышленных продуктов в наш организм входит огромное количество шлаков, чего не было в прошлом. Например, сахар и маргарин, пищевые красители и консерванты, разнообразные жареные продукты, а также пестициды в овощах и фруктах. Все эти яды организм должен выводить. Занимаются этим, главным образом, почки.

Пить воду чрезвычайно важно для всех систем человеческого организма и, особенно, для почек, в числе прочего ответственных за вывод шлаков, процесс обмена веществ, выработку гемоглобина и кортизона.

Тот, кто достаточно пьет, предотвращает возникновение камней в почках. Даже в противостоянии онкологии процесс питья имеет огромное значение. Исследователи пришли к выводу, что выпивая большое количество жидкости, можно уменьшить риск возникновения рака мочевого пузыря почти на 50% (не про нас будет сказано!). Эта болезнь занимает четвертое место по распространенности среди мужчин.

Человек может не понимать, зачем придавать значение тому, сколько мы пьем, ведь вода заходит в нас, а потом выходит в уборной. Такая мысль, естественно, не верна, поскольку вода забирает с собой все отходы, очищая организм. Это подобно тому, как грязный пол моют водой, которая забирает с собой всю грязь. Пол становится чистым, хотя саму воду уже успели слить.

Очень важно правильно питаться, следить за давлением и не курить, чтобы беречь почки. Вам наверняка известно, что за «жизнь» у людей с поврежденными почками, обреченных на диализ.

Человек теряет жидкость через мочу, пот, дыхание и т.п. У того, кто мало пьет, обычно мало слюны, а иногда ситуация может дойти и до сухости в глазах. Нехватка жидкости в организме в сочетании с высокой температурой или тяжелой физической нагрузкой чревата головными болями, обезвоживанием и даже угрозой мгновенного летального исхода.

Воздух, который мы выдыхаем – влажный, поскольку легкие всегда влажны. А вот вдыхаемый нами воздух – суше. То есть мы выдыхаем больше жидкости, чем ее вдыхаем. Поэтому когда мы находимся в среде с низкой степенью влажности – в некоторых климатических поясах или там, где работает кондиционер, нужно увеличить количество потребляемой воды, чтобы вернуть организму теряемую им жидкость.

**К сведению летающих самолетами!**

Работающий кондиционер в самолетах чрезвычайно высушивает воздух, так что если обычно речь идет о 45-75% влажности воздуха, то в самолетах степень влажности бывает менее 20%! Причина этого кроется, в частности, в попытке предотвратить возникновение ржавчины в металлических частях самолета. Отсюда – особая необходимость много пить в полете, несмотря на приятную температуру воздуха и отсутствие жажды.

Мочегонных напитков вроде чая, кофе, вина, пива и другого алкоголя следует избегать на борту.

Во время полета рекомендуется много пить, двигать лодыжками и ступнями сидя или изменяя позу, вставать и прохаживаться раз в час-полтора. Все это может помочь предотвращению закупорки вен – тромбозу (см. гл. 12, пункт 6, о венозной недостаточности).

**Предостережение матерям!**

Обезвоживание младенцев – очень скоротечный процесс! Поэтому прошу матерей обратить внимание на следующие инструкции. Всегда проверяйте, мокрый ли подгузник, и достаточно ли пьют ваши дети. Иногда младенцы оказываются «между двух стульев» – между нянечкой, бабушкой, соседкой и бебиситтер, а баланс жидкости, тем временем, теряется, и это – опасно!

Особое внимание следует проявлять к детям, которые обычно забывают, что хотят пить. Особенно, когда они заняты игрой. Родители должны обратить на это внимание, чтобы не доводить до опасного состояния.

**«Вода-сиротка»**

После того, как мы подробно объяснили важность потребления воды, задается вопрос: почему же мы об этом не слышали раньше? Почему ни одни врач не предоставил нам столь важную информацию? Здесь я хочу добавить еще несколько слов, на основании которых читатель может осознать, насколько важно взять заботу о здоровье в свои руки, а не слепо полагаться на официальную медицину.

Как делаются медицинские открытия? Есть то, что обнаруживается случайно, а есть то, что открывается в ходе исследований. Исследования стоят денег.

Главным источником финансирования исследований являются фармакологические компании. Они вкладывают в это средства, чтобы открыть новые лекарства от разных болезней. Все это обходится очень дорого, поэтому после того, как компания получает все необходимые лицензии для выпуска лекарства на рынок, она обеспечивает себя гарантией, запрещающей другим изготовителям создавать аналогичные препараты, имитирующие исконный на протяжении десяти лет и более. За этот период времени продажа лекарства должна, по идее, покрыть все расходы на длительный и дорогостоящий процесс исследования и принести немалые доходы.

Приведу два примера о том, сколько денег зарабатывается на лекарствах.

Существует лекарство для понижения холестерина под названием «Крестор». Объем его продаж в течение 12-ти месяцев с 01.04.13 до 31.3.14 достиг пяти с половиной миллиардов долларов!!! За это время было выписано 23 миллиона рецептов на покупку этого лекарства.

Объем продаж лекарства «Янувия» (на иврите и английском «дженувия» – прим. ред.) для понижения уровня сахара в крови за тот же период достиг трех миллиардов долларов. На него было выписано 9 миллионов рецептов!!!

Получается, что дешевые лекарства, а уж тем более вода, не компенсируют затраты на исследования. Поэтому коммерческие организации не могут позволить себе вкладывать ресурсы в фармакологические исследования таких препаратов, продажа которых не покроет расходы ввиду их низкой стоимости. Это могут сделать только некоммерческие организации: государственные, общественные, всемирная организация здравоохранения, специально созданные некоммерческие фонды для финансирования исследований на благо здоровья общества. Например, под эгидой подобного фонда были проведены исследования вреда, приносимого курением.

Иногда исследования проводят и больничные кассы, убеждаясь, что, в конечном итоге, с помощью анализа результатов исследований они могут не только окупить себестоимость самих исследований, но и получить прибыль. Например, в сфере профилактики болезней и т.п.

Если коммерческая организация заявит: «Мы вложили деньги в исследования и пришли к выводу, что вода в таком-то количестве или в такой-то дозировке служит чудодейственным лекарством от определенных болезней», – она не получит от этого никакой выгоды, поскольку на воде невозможно нажиться. Теперь становится понятно, почему врачи обычно не слишком распространяются о значимости воды.

Еще один пример медицинского «сироты» – витамин D.

Упаковка из 180 таблеток витамина D продается в Америке по очень низкой цене. Доходами от его продаж нельзя покрыть расходы на исследования и, конечно, нечем покрыть расходы на рекламирование таблеток. Поэтому им занимаются лишь некоммерческие организации. Особой значимости данного витамина мы посвятим отдельную главу в дальнейшем.

**Сколько пить?**

Здоровому человеку рекомендуется в среднем выпивать 30-40г на каждый килограмм веса в день. Например, человеку весом 60кг следует пить 1800-2400мл воды, то есть примерно 12 стаканов в день. Не следует пить более 50мл воды на каждый килограмм веса без предварительной консультации с врачом, если только речь не идет об усиленной физической нагрузке или очень жарких днях (или местности), когда необходимо пить побольше.

Следует знать, что ощущение жажды пробуждается, как правило, когда организму уже не хватает нескольких стаканов воды. При этом частичное восполнение этой нехватки дает почувствовать нашу жажду утоленной. Поэтому необходимо пить, даже когда мы не ощущаем нехватку воды.

В следующей главе я опишу, когда правильней всего пить, предложив примерный режим питья на день. Там же я написал, что желательно пить в больших пол-литровых или 300-миллилитровых кружках, что облегчает контроль над количеством выпитой за день воды.

Рекомендовать пить воду вне связи с весом человека – все равно что продавать костюм покупателю не в соответствии с его размерами, а в соответствии с его возрастом.

### Вода в пожилом возрасте и профилактика инсультов

С возрастом чувство жажды притупляется, и на протяжении нескольких часов пожилые люди могут не чувствовать потребность в воде. Таким образом, постоянная нехватка воды может привести их к хроническим запорам, что опасно само по себе, а чрезмерные потуги, связанные с этим состоянием, могут спровоцировать повышение давления.

Вдобавок, в результате недостатка воды кровь становится гуще и теряет способность проникать во все тонкие сосуды, в том числе и в те, что находятся в мозгу, и это может, не дай Б-г, привести к инсульту. Да, обычно пожилые люди принимают лекарства для разжижения крови вроде аспирина, которые не дают частицам крови слепляться. Тем не менее, если человек недостаточно пьет, кровь обычно густа, а это – опасно.

Недостаток воды приводит также к уменьшению объема крови и автоматически – к понижению давления. У пожилого человека, который принимает лекарства для понижения давления, например, мочегонные средства, и при этом недостаточно пьет, кровяное давление может слишком упасть, кровь перестанет поступать в мозг, а в результате – инсульт и удар по почкам.

Поэтому или сами пожилые люди или те, кто пребывает около них, должны следить за количеством выпитой ими воды.

Убедившись, насколько важно много пить, будьте осторожны – не увлекайтесь системами, рекомендующими пить поменьше. Они – чрезвычайно опасны!

 **Признаки инсульта (кровоизлияния в мозг)**

 «Настораживающими признаками могут являться внезапная слабость или онемение лица (искривленный рот), онемение руки или ноги, чаще всего – с одной стороны. Внезапное замешательство, затруднения речи или понимания. Неожиданное нарушение равновесия или координации. Внезапное, резкое ухудшение зрения. Внезапная острая головная боль без известной причины.

Осведомленность, обнаружение данных признаков на раннем этапе и медицинское вмешательство в течение первых 4 часов могут спасти жизнь и избавить от тяжелой инвалидности. Обратите внимание, что иногда речь идет о кратковременном происшествии, которое может служить предупредительным сигналом рецидивов в будущем» (газета «Ятед неэман», 22 хешвана 5776).

 Изменение образа жизни может минимизировать риск, улучшить показатели состояния здоровья, сохранить функционирование всех систем организма и продлить жизнь.

# Глава 7

# Правильное пищеварение – ключ к здоровью

До сих пор мы обсуждали разные виды пищи – что можно и нужно есть, а чего следует остерегаться и избегать. Сейчас мы перейдем к не менее важной теме: пищеварительному процессу. В этой главе я подробно опишу его, и уверен, что это поможет вам беречь свое здоровье.

Одним из наиболее важных показателей здоровья человека является система пищеварения. Благодаря ее существованию у нас есть возможность пребывать в добром здравии. Чем лучше пищеварение, тем больше веществ, без которых невозможно жить, организм извлекает из пищи! Это и минералы, и витамины, нужные организму белки, жиры и углеводы, а также энергия, заключенная в этой пище, необходимая для сохранения температуры тела.

И если вы скажите: «Разве мы управляем нашей системой пищеварения? Мы не можем повлиять на ее работу». Вы глубоко ошибетесь. Пищеварительная система начинается не с желудка и не с кишок. Она начинается во рту. И зависит от того, что мы туда кладем, как мы это туда кладем и что наш рот делает с той пищей, которую мы в него кладем.

### Значение слюны в пищеварительном процессе

Как известно, организм живет за счет того, что он ест. Пищеварение начинается с процесса разжевывания во рту.

 Передние зубы разрезают пищу. Шесть слюнных желез, которые существуют во рту, при пережевывании выделяют большое количество слюны. Задние зубы измельчают пищу. Щеки и язык перемешивают ее. Таким образом, во рту образуется тестообразная масса, замешанная на слюне и готовая проскользнуть дальше – по пищеводу в желудок.

Слюна обладает сладким вкусом. Чем больше вы будете жевать, тем больше будете чувствовать эту сладость. Слюна содержит 64 вида ферментов, необходимых для процесса пищеварения, в частности, и для человеческого организма в целом.

Слюнные железы выделяют слюну не только в процессе пережевывания пищи, а все время суток. Правда, без раздражителей, связанных с переработкой пищи, выделение слюны не так обильно, чтобы нам это не мешало. В итоге за сутки организм выделяет и заглатывает около двух литров слюны. В состоянии бодрствования мы пятьдесят раз в час сглатываем слюну, во время сна эта цифра сокращается до десяти раз в час.

Можно убедиться в уникальном значении слюны для пищеварения, вспомнив, что стоит нам подумать о еде, увидеть ее, услышать, как она готовится, понюхать, и, конечно же, попробовать ее на вкус, в тот же миг происходит повышенное слюноотделение. Это – не что иное, как предварительная подготовка к пищеварительному процессу.

«Мишна Брура» в законах Йом Кипура (617:8) приводит алаху: «Если человек понюхал пищу, не попробовав ее, надо срочно сплюнуть образовавшуюся слюну». Ее нельзя глотать во избежание смертельной опасности. Вот она сила слюны!

Кроме того, рекомендуется жевать жевачку не дольше 10 минут и только после еды. В противном случае начинается повышенное слюноотделение, что само по себе вредно. Для переваривания лишней сладкой слюны выделяются ненужные желудочные соки. Если желудок пуст, они будут разъедать его.

Одна из задач слюны – служить своеобразным защитным средством стенкам пищевода и желудку. Тут я хочу обратить внимание тех, кто всегда держит рядом с собой стакан, постоянно из него попивая. На мой взгляд, это разжижает слюну и мешает ей выполнять свою функцию как следует, что может привести к проблемам, и такое поведение – неправильно.

Тот, кто все время хочет что-нибудь пригубить, должен проверить, достаточно ли он пьет. Возможно, он просто мало пьет, или у него заложен нос, поскольку даже со слегка заложенным носом человек дышит ртом, что просто высушивает рот и автоматически побуждает постоянно что-нибудь пить. Конечно, следует вылечить заложенный нос и стараться дышать носом, а рот держать закрытым (читайте ниже – гл.12, пункт 1, «Закрытый рот»).

После того, как мы поняли значимость слюны в пищеварительном процессе, нам будет легче понять важность процесса пережевывания пищи, описанного далее.

### Значение пережевывания пищи для пищеварительного процесса

«Процесс пищеварения начинается во рту с измельчения пищи зубами и смешивания со слюной. Не следует ничего проглатывать, не прожевывая, поскольку тогда все бремя пищеварения ложится на желудок» («Кицур Шулхан Арух», 32:13).

Давайте представим себе наш желудок в виде кухонного комбайна. Мощность его мотора и его насадки подходят для измельчения вареных овощей. Что будет, если вы засунете в него сырое мясо? Мотор выйдет из строя.

У нас в желудке нет миксеров, ножей и блендера. Есть только слюна, желудочные соки и сокращение мышц. Гигантский «миксер» находится во рту – челюсти с зубами. Там мы должны полностью раздробить нашу пищу.

 Обратите внимание, челюстная мышца – самая мощная мышца человеческого тела! Ее мощь непропорциональна силе всех остальных мышц. Если, к примеру, мы возьмем зуб и захотим его сломать, нам это не удастся. Но если мы поели какое-то блюдо, в котором был камень, и надавили на него челюстями, зуб сломается! Для чего Всевышний дал такую силу нашим челюстям? Ведь, чтобы говорить, такой силы не требуется. Следовательно, эта сила предназначена для одной единственной цели – для пережевывания пищи!

 В самом деле, некоторые виды пищи невозможно проглотить, предварительно не пережевав их хорошенько (например, сырую морковь). И тут мы можем убедиться в мощности наших челюстей. Без этой силы поедание яблока или моркови и похожих продуктов занимало бы у нас слишком много времени.

 Давайте теперь познакомимся с устройством нашего рта. Поговорим о ротовой полости и глотке. Эти знания пригодятся нам, чтобы научится правильно жевать.

**Ротовая полость и глотка**

Нам может показаться, что наш язык плоский и гладкий, но это не так. Обратите внимание на его строение: посередине есть небольшой холмик. Присмотревшись, мы заметим, что этот холмик разделяет рот на две части.

Передняя часть называется «ротовой полостью». Она начинается с губ и завершается в районе выпуклости языка. Она включает в себя передние зубы, предназначенные для разрезания пищи, задние зубы для перемалывания и измельчения пищи, переднюю часть языка, щеки и слюнные железы, выделяющие слюну в процессе измельчения и перемалывания пищи.

Хоть ротовая полость нам кажется большой, ее нельзя переполнять, так как это будет препятствовать пережевыванию пищи. Это подобно чаше кухонного комбайна. Для хранения продуктов вполне допустимо заполнить чашу до краев. Но когда хозяйка захочет использовать ее по назначению, включив комбайн, она оставит в ней свободное место, чтобы пища перемололась должным образом. Точно так же обстоит дело и с ротовой полостью. Здесь перемешивается пища, к ней в большом количестве добавляется слюна, и для всего этого необходимо свободное место. Поэтому не запихивайте в рот полную ложку, поскольку так образуется излишек, который будет проглочен уже на первых этапах жевания, еще до того, как он окажется пережеванным и обработанным слюной.

 Задняя (внутренняя) часть ротовой полости называется глоткой. Она начинается от выпуклости языка и заканчивается трахеей и расположенным рядом пищеводом, внизу глотки. Трахея предназначена для прохода воздуха при вдохе и выдохе, а также при разговоре. Пищевод – труба, по которой еда и слюна спускаются в желудок.

Пищевод постоянно открыт. У трахеи есть особый клапан, препятствующий попаданию пищи в легкие. Большую часть времени трахея – открыта, поскольку мы совершаем примерно 20 вдохов-выдохов в минуту. Кроме того, разговаривая, мы тоже выпускаем воздух. А глотание продолжается считанные секунды.

Перед тем, как порция пищи должна быть проглочена, поступает приказ от мозга временно задержать дыхание, пока еда не попадет в пищевод, и на эти секунды трахея закрыта. Это – тот самый клапан, о котором говорил Раши (трактат Таанит, 5). Таким образом, еда соскальзывает в пищевод.

Все это – во избежание риска попадания слюны или пищи через открытую трахею в легкие. Поскольку, если пища или слюна попадут в легкие, появляется прямая угроза жизни человека – он может задохнуться. Так что это – очень опасный перекресток! Авария на данном перекрестке может, не дай Б-г, завершиться летальным исходом в любом возрасте и без всякого предупреждения в отличие от остальных болезней и происшествий, как правило, сопровождаемых предупредительными симптомами. Поэтому наши мудрецы так строго наказывали нам: «Нельзя разговаривать за едой, чтобы пища не попала в трахею вместо пищевода». Если все-таки пища случайно попадает в трахею, человек сразу начинает кашлять, кашель выталкивает пищу обратно из трахеи, и опасность удушья отступает.

Из всего вышесказанного вытекает: вся пища, находящаяся в глотке, в любом состоянии, достаточно или недостаточно пережеванная, моментально проглатывается, чтобы освободить место для воздуха!

 В связи с высоким риском удушья рецепторы глотки особо чувствительны и во избежание аварий очень быстро, без размышления и без промедления реагируют на каждый раздражитель.

**Жевать, жевать, жевать**

С той минуты, как пища попала к вам в рот, соблюдайте следующее важнейшее правило: жевать, жевать и вновь жевать. Чем больше вы будете жевать, тем удобоваримей будет пища в вашем желудке и благодаря тому, что она хорошо перемолота, и благодаря впитанной в нее слюне. Следует отметить необходимость заботиться о состоянии своих зубов (в соответствии с написанным в гл.12, пункт 1), чтобы ими жевать.

Важно знать, что если вы будете питаться здоровой пищей в правильном порядке и правильно ее пережевывая, у вас есть все шансы на то, что ваша страсть к еде ослабеет, и у вас появится ощущение сытости. Очень скоро вы почувствуете разницу между реальным желанием поесть и мнимым голодом, являющимся основной причиной обжорства – источника большинства болезней, по мнению Рамбама.

Здесь я хочу подчеркнуть, что расщепление углеводов происходит, в основном, во рту и посредством слюны. Поэтому длительное пережевывание пищи чрезвычайно важно, так как способствует расщеплению углеводов и, соответственно, получению наибольшей пользы от еды. А вот желудок расщеплять углеводы не способен. Двенадцатиперстная кишка, расположенная за желудком предназначена для продолжения переваривания углеводов, но лишь после того, как они прошли предварительную обработку во рту. Если углеводы прибывают в двенадцатиперстную кишку в непереваренном виде, она не может обеспечить им вторичную обработку и извлечь из них максимально желаемую пользу для нашего организма.

Уяснив особое значение жевания в пищеварительном процессе, следует следить за тем, чтобы пища, которую мы кладем себе в рот, подходила для пережевывания. Было бы неверным взять и перед употреблением перемолоть все продукты. Польза от подобной пищи будет не столь эффективной из-за отсутствия слюны, возникающей в процессе жевания.

Свежий хлеб, даже из цельнозерновой муки, плохо пережевывается во рту. Поэтому свежий хлеб следует подсушить в тостере до состояния «сухарей», тогда его станет легче жевать.

Что же делать с шабатними халами? Я предлагаю заранее нарезать хлеб перед шабатом и подсушить его в духовке. После первого куска от халы, на которую говорилось благословение, лучше есть высушенный хлеб, а не свежий.

Тот, у кого нет возможности подсушить хлеб в духовке или тостере, может оставить его на воздухе, чтоб он зачерствел. В полиэтиленовом пакете хлеб остается свежим даже несколько дней.

В книге «Бен Иш Хай» (Второй год цикла, недельная глава «Пинхас», 16) написано, что никакую выпечку, включая сухари, не следует употреблять в пищу в горячем виде, ибо это – опасно. Следует подождать, пока все остынет, хотя в горячем виде выпечка и вкуснее.

### Помехи пережевыванию

 Перечислю вам возможные причины спешного, неправильного пережевывания пищи.

**Разговор:** разговор с набитым ртом не только сам по себе опасен, но и приводит к быстрому глотанию.

**Связь между глазом и ртом**: когда глаз видит столовый прибор с пищей, готовой к употреблению, автоматически происходит процесс глотания.

**Слух:** когда вы слышите, что вас зовут по имени, когда раздается телефонный звонок или звонок в дверь, происходит глотательная реакция.

**Мысль:** читая или задумываясь о постореннем, мы забываем о пережевывании, и пища быстрее попадает в глотку и оттуда мгновенно проскальзывает в желудок.

Из всех вышеперечисленных факторов, которые влияют на глотание в спешке, не считаясь со степенью пережевывания пищи, я бы хотел подробно остановиться на разговорах во время еды, а также на связи между глазом и ртом.

**Разговор**

Прежде чем я опишу помехи пережевыванию, приведу слова наших мудрецов о запрете разговоров во время трапезы, так как это основной отвлекающий фактор от процесса пережевывания пищи.

###  Когда я ем, я глух и нем

Известно высказывание Талмуда (трактат Таанит, 5б), принятое и Шулхан Арух (Орах Хаим, параграф 170:1): «Нельзя разговаривать за едой, чтобы пища не попала в трахею вместо пищевода, так как это опасно для жизни». Ведь известно, что неоправданно подвергать свою жизнь опасности — страшнее нарушения запрета Торы.

О важности и суровости запрета вести беседы во время трапезы можно сделать вывод и из сказанного в «Шулхан Арух» (параграф 174:8): «Если принесли вино посередине трапезы, каждый благословляет для себя, даже если все сидят вместе (ибо не могут ответить «амен» – примечание Тура), поскольку опасаются, чтобы пища не попала в трахею вместо пищевода».

«Мишна Брура» объясняет, что когда несколько людей сидят вместе, лучше, чтобы один произносил благословение за всех, поскольку «слава царя познается в количестве подданных». Но это правило не касается благословений непосредственно во время трапезы, «поскольку все заняты едой, и рот не свободен,… это чревато опасностью».

Некоторые считают, что этот закон относился лишь к прошлым временам, когда люди ели полулежа, и он не имеет отношения к современной жизни, когда люди едят сидя. Но они заблуждаются, ведь во времена Хафец Хаима было принято есть сидя прямо, а не облокотившись на бок. А он прямым текстом пишет в книге «Мишна Брура» о разговорах за едой: «[Нельзя произносить] даже слова Торы, но во время смены блюд можно». Отсюда ясно, что и сегодня закон остается в силе, и за едой нет оправдания разговорам, а только во время смены блюд. И еще Хафец Хаим подчеркивает, что смысл запрета – в риске опасности. «Мишна Брура» поясняет, что такое опасность словами Раши, который пишет: «Когда человек говорит, открывается клапан, закрывающий трахею, и туда может попасть пища, что очень опасно для жизни».

А если вы спросите: «Мы же видим, как люди разговаривают за едой, и ничего с ними не происходит. Как же они не задыхаются?» Ответ заключается в том, что, разговаривая за едой, человек подвергает себя опасности, но не каждый риск завершается трагедией. Все потому, что Всевышний оберегает и глупцов, подвергающих себя риску. Но, конечно, это – неправильный путь, и нельзя сознательно идти на это. Защита, предоставленная Всевышним, заключается в том, что когда человек думает или собирается что-нибудь сказать, то во избежание угрозы сразу срабатывает рефлекс глотания большей части пищи, находящейся на тот момент в ротовой полости.

Эта реакция столь мгновенна, что мы ее даже не ощущаем. Но мы глотаем, автоматически закрывая клапан трахеи, и сразу начинаем говорить. Если мы присмотримся со стороны к человеку, который начал есть, а к нему кто-то обратился с вопросом, то мы заметим, как он автоматически быстро сглотнет и сразу начнет отвечать. Поскольку игнорировать чужое обращение считается невежливо, то, как только к человеку обращаются, он машинально проглатывает то, что на данный момент находится у него во рту.

Что касается нашей темы, то мы видим, что разговор во время еды приводит к проглатыванию недостаточно пережеванной пищи. Если бы с человеком не заговорили во время еды, он бы продолжал жевать и жевать намного больше, чем он успел прожевал в создавшейся ситуации.

Помимо алахического запрета, обсуждаемого выше, есть здесь и огромная польза для пищеварительного процесса, поскольку, разговаривая во время еды, мы недостаточно пережевываем пищу. Вы не найдете такого человека, который способен одновременно разговаривать и достаточно пережевать все, что находится у него во рту. Это просто невозможно. Тот, кто говорит, даже не замечает, сколько он жует и жует ли вообще. Он занят темой разговора. Вот он уже должен сказать следующее предложение, а для этого – быстро проглотить то, что находится у него во рту, чтобы не задохнуться. В результате, разговаривающий во время еды проглатывает недостаточно перемолотые куски пищи.

Такая пища не пропитывается должным количеством слюны, а потому спускается в желудок в неготовом виде, и желудку вместо того, чтобы ее переваривать, приходится перемалывать. Да, в конце процесса любая пища выходит из нашего организма перемолотой, но есть существенная разница между перевариванием и перемалыванием. Не все перемолотое является переваренным. Поверхностным пережевыванием мы ослабляем всю нашу пищеварительную систему, перекладывая на желудок те функции, выполнять которые должен был рот. И вместо того, чтобы каждая «станция» получала максимум пользы от пищи и усваивала все полезное, что есть в ней, она занимается ее перетиранием. Таким образом нарушается весь процесс.

Комментаторы Торы находили намеки в тексте Пятикнижия на то, что нельзя разговаривать во время трапезы. Итак, по их словам, Тора намекает нам на это следующим образом:

Говорится в Торе (книга «Берешит» 18:8): «И взял масло и молоко, и приготовленного теленка и дал им, и он стоит перед ними под деревом, и ели они». А в следующей фразе говорится: «И сказали ему: "Где твоя жена Сара?", и сказал им: "Вот, в шатре"». И объясняет Бааль а-турим, что вопрос ангелов приводится в отдельном предложении, уже после того, как говорится о том, что они ели, потому что это – намек Торы на запрет разговаривать во время еды и питья, как сказали мудрецы (трактат Таанит, параграф 5): «Нельзя разговаривать за едой, чтобы пища не попала в трахею вместо пищевода».

А Сфорно комментирует сказанное в «Берешит» (24:18-19): «В 18-м стихе написано: "И сказала: "Пей, господин мой", и поспешила, и сняла кувшин с руки своей, и напоила", а затем, в следующем 19-м стихе: "И закончила поить его, и сказала: "И твоим верблюдам я зачерпну воды, пока они не напьются"". Почему о том, что она его напоила, говорится в одном стихе Торы, а об ее предложении напоить верблюдов – в следующем? Потому что она подождала с разговором, пока он не закончил пить. Как сказали наши мудрецы "Нельзя разговаривать за едой"».

Из слов Сфорно мы также учим, что предупреждение «нельзя разговаривать за едой» касается не только того, кто ест, но и того, кто хочет поговорить с тем, кто ест. Его тоже предупреждают: нельзя разговаривать с тем, кто в данный момент ест. Причем даже с тем, кто всего лишь пьет воду. И, очевидно, тот, кто заводит разговор в этот момент, нарушает запрет «не ставь препятствие перед слепым». Всего этого достаточно, чтобы окончательно предотвратить все наши разговоры во время еды.

**Связь между глазом и ртом**

Хочу обратить ваше внимание на удивительную вещь, которую я подметил в процессе глотания.

Одним из самых важных наших рефлексов является глаз. У многих из нас выработалась привычка наполнять ложку или вилку, пока мы пережевываем ту пищу, которая уже находится во рту.

И вот обратите внимание, что происходит (каждый может это лично проверить): как только глаз замечает ложку, полную еды, автоматически срабатывает глотательный рефлекс! Почему? Глаз замечает готовую пищу в следующей ложке. Мозг моментально воспринимает это как сигнал о бедствии, поскольку от двойной порции пищи во рту человек может подавиться. Ведь во рту недостаточно места для содержимого сразу двух ложек, а в промежутке между жеванием надо еще и дышать, и все – в одном и том же ограниченном постранстве. Поэтому мозг сразу же дает приказ опорожнить содержимое ротовой полости и проглотить набранное.

Приведу еще один пример. Человек берет яблоко среднего размера, разрезает его на четыре части, очищает первую дольку, кладет себе в рот и начинает жевать. В руку он берет вторую, начинает чистить и ее. Когда она будет очищена, первая часть – та, что во рту – сразу проглатывается. А теперь заметьте: последнюю, четвертую дольку вы будете жевать в несколько раз дольше, чем первую! Все почему? Потому что перед глазами нет еще одной части, которую нужно съесть… Вот и еще один пример этой удивительной связи.

Поэтому я советую вам выработать для себя новую хорошую привычку, которую со временем вы станете выполнять автоматически:

Если еда находится во рту, отложите ложку или вилку, пока вы не пережуете и не проглотите пищу! При подобном подходе вам не придется подсчитывать количество жевательных движений, поскольку никакой внешний импульс не заставит вас проглатывать пищу до того, как она будет полностью готова к этому.

**Совет на основе личного опыта: когда несколько членов семьи кушают вместе – хвалить того, кто закончит есть последним!**

**Резюме:**

Чем больше вы будете жевать, тем больше пользы это будет приносить вашему организму, и вы будете насыщаться меньшим количеством пищи. Лучше меньше кушать и больше жевать, чем больше кушать и меньше жевать.

1. **Фактор времени в пищеварительном процессе**

В двух следующих пунктах разберем правила пищеварения, связанные с фактором времени. Начнем со слов Талмуда, приведенных Сфорно на фразу: «Вечером вы узнаете». Цитируем: «Чтобы вы знали, что Всевышний, да будет Он благословен, полностью вывел вас из земли Египта. [Полностью, это значит, что] Он вывел вас (освободил – прим. ред.) и от ее обычаев. Вы сидели там, около котла с мясом, без определенного времени трапезы, как скот. Как говорили наши мудрецы (трактат Йома 5б): «Вначале евреи были, как петухи, клевавшие в мусоре, пока не пришел Моше-рабейну и не установил им время трапезы» (книга «Шмот» 16:6).

**Не спать два часа по завершении приема пищи**

Спать после еды – нездоровая привычка. И вот, что пишет Рамбам (Илхот Деот, гл.4, алаха 5): «И пусть не ложится спать сразу после еды, а подождет около трех-четырех часов».

А в книге «Кицур Шулхан Арух», которую я цитировал выше, в главе 3:6 говорится: «Не следует ложиться спать, по крайней мере, два часа после еды, чтобы пары, поднявшись в мозг, не нанесли ему вреда». Многие знакомы с этим не понаслышке, а, прочувствовав на собственном опыте: когда, ложась спать после еды, они встают с головной болью. Почему? Что тут происходит?

Когда человек спит, не все его внутренние системы функционируют в полной мере. Например, желчный пузырь. Для переваривания жиров, как правило, содержащихся в любой пище, кроме овощей и фруктов, необходима полноценная работа желчного пузыря. А так как во сне его работа замедляется, жиры просто плохо перевариваются и вместо того, чтобы служить человеку источником энергии, они накапливаются в организме в качестве жировых отложений, и это вредит здоровью. Кроме того, весь процесс обмена веществ замедляется во время сна, соответственно удлиняя время переваривания. Тем временем еда в желудке прокисает, и это – те самые пары, о которых говорится в «Кицур Шулхан Арух»! Так что нетрудно уяснить, что, в самом деле, не следует спать после еды.

Еще одна причина избегать сна после приема пищи связана с тем, что и после того, как человек заканчивает есть, слюноотделение поисходит еще на протяжении примерно двух часов. Продолжительность этого процесса зависит от того, что мы съели, сколько, и хорошо ли пережеванной поступила пища в желудок. Поэтому если человек ложится спать до того, как прошло два часа после еды, и пищеварительный процесс еще в самом разгаре, то обычно, если он ляжет на левый бок, то может заслюнявить подушку. Дело в том, что во сне он неспособен проглатывать слюну более десяти раз в час, и лишняя слюна, выделяемая для улучшения пищеварения, вместо желудка попадает на подушку. И это не сугубо эстетическая проблема. Это – только симптом, указывающий на то, что желудок недополучил необходимую ему порцию слюны. Это еще одна причина, по которой стоит отказаться от сна после еды.

У некоторых пожилых людей слюноотделение слабеет с годами, потому что они плохо пережевывают пищу и недостаточно пьют. Они нуждаются в дополнительной слюне для переваривания. Поэтому они склонны съедать что-нибудь сладкое вроде финика или изюма на десерт, поскольку сладкие блюда усиливают слюноотделение.

**Полезный совет для дневного отдыха: придя домой усталыми и голодными, поешьте немного фруктов или овощей, а затем пойдите отдохнуть. Этот отдых – не на пустой желудок – будет эффективней. Он может оказаться короче, чем если бы вы пошли отдыхать до завершения пищеварительного процесса. Вам будет легче встать. Обедать после этого вы будете не из чувства острого голода и, соответственно, сможете выполнить наставление Рамбама не набивать свой желудок.**

Ужинать перед сном – это грубейшая ошибка. Мы уже приводили слова Рамбама и Кицур Шулхан Арух о том, что нельзя спать до истечения двух часов после еды. Когда затрагиваешь эту тему, то все время слышишь восклицания: «А нам никто никогда не говорил такого». Что ж, очень жаль! Я не собираюсь вам указывать, что именно есть и в каком количестве, но говорю, что ужин нужно завершать не позднее, чем за два часа до отхода ко сну. Такое поведение также исключает возможность обратного движения содержимого желудка (рефлюкса), от которого человек может задохнуться во сне.

Попытаюсь дать здесь упрощенное объяснение, чтобы вам было легче воплотить мои рекомендации в жизнь. Согласно биологии человека необходимо закончить ужин как можно раньше и, главное, не позднее девяти часов вечера (по зимнему времени). После пищеварительного процесса в желудке, – когда происходит разделение между отходами и пищей, – пища превращается в кровь и направляется в печень. Печень функционирует как малый химический завод, принимающий участие в обмене веществ: отторгает вредные вещества и сохраняет полезные, вырабатывает тепло и желчь, переваривающую жиры. Но нужно знать, что основные часы работы печени приходятся на отрезок времени между часом и тремя часами после полуночи. В это время печень проводит по кровеносным сосудам всю впитанную за день в кровь пищу, и чем позже мы заканчиваем ужин, тем хуже успевает перевариться наша еда. В этом случае печень получает сигнал от желудка прийти к нему на помощь, поскольку в нем еще осталась неусвоенная пища. Тогда, вместо того, чтобы работать с кровью и извлекать из нее все необходимое, печень идет на подмогу желудку перерабатывать пищу с помощью различных выделений. Печень неприспособлена к двойной работе. Она не может одновременно выполнять функцию извлечения необходимых элементов из крови, и помогать желудку переваривать пищу. Так из-за позднего ужина мы лишаемся главной пользы от правильной работы печени. Но обратите внимание, что и организм должен в это время находиться в состоянии сна. Если мы не отдыхаем, то наша печень не функционирует должны образом, развивается диабет, а также возникают неподобающие мысли.

Если вам тяжело перестать есть после девяти часов вечера, попробуйте восполнить этот пробел питьем. Если это вас не удовлетворяет, постарайтесь, по крайней мере, есть только те продукты, в которых совсем нет жира, то есть овощи и фрукты. Ведь основная функция печени – переработка жиров.

**Температура тела как пищеварительный фактор**

Процесс пищеварения также требует тепла. Если количество пищи невелико, достаточно естественного тепла кровеносных сосудов вокруг желудка. Когда живот набит или пища недостаточно пережевана, желудок нуждается в повышенном тепле. В этом случае к нему приливает гораздо больше крови, чем в обычной ситуации, чтобы обеспечить необходимое тепло. Кровь, которая должна была поступить в мозг, почки и другие участки тела, приливает к сосудам, находящимся в стенках желудка. Именно поэтому после большого застолья человека клонит ко сну – кровь из головы приливает к стенкам желудка, спеша на помощь пищеварительному процессу. Это особенно чувствуется после обильных трапез вроде утреннего чолнта в шабат.

Обратите внимание, что эта потребность во сне не вытекает из чувства усталости. Это легко доказать: если вы продержитесь первые два часа после еды без сна, то по истечении этого времени испарится и усталость. Когда пищеварительный процесс подходит к концу, желудок больше не ощущает потребности в крови, она возвращается по своим местам, и желание спать проходит.

**Не пить за едой (а только за двадцать минут до еды и по истечении двух часов после)**

При всей своей важности питье может послужить помехой правильному пищеварению, если пить не вовремя, то есть позже, чем за двадцать минут до еды, во время еды и вплоть до истечения двух часов после. Разберемся.

**Пить воду до еды**

Пишет Кицур Шулхан Арух (приведено выше – гл.2:2): «Не следует пить воду до еды, так как это охладит желудок и помешает должному процессу пищеварения».

Помимо того, что вода, как сказано, охлаждает естественную температуру желудка, препятствуя пищеварению, мы должны обезводить желудок перед тем, как туда попадет пища. Иначе эта вода разбавит слюну и желудочные соки, что неблагоприятно скажется на пищеварении.

Время, необходимое для обезвоживания желудка – 20 минут. Поэтому нужно прекратить пить за двадцать минут до начала еды. Исключение: завтрак. После ночного сна, натощак достаточно десяти минут для обезвоживания желудка.

Любая другая жидкость кроме воды – небольшое количество разбавленного водой вина, молоко, кефир и различные супы – не так вредят пищеварительному процессу. Но чем они жиже, тем ближе к началу и середине трапезы их лучше употреблять, и в малых дозах.

**Вода во время трапезы и на протяжении двух часов после**

Пишет Рамбам, а также Кицур Шулхан Арух: «За едой следует пить только немного воды, смешанной с вином. И только когда пища уже начинает усваиваться, можно выпить умеренное количество воды».

Сколько времени требуется, чтобы пища начала усваиваться, после чего уже можно пить? Для начала, скажем, что в книгах «Маген Авраам» (184:9) и «Кицур Шулхан Арух» (в главе 2:7) написано, что пищеварение продолжается шесть часов.

Кицур Шулхан Арух(в главе 2:6) пишет: «**И не ложиться спать, по крайней мере, два часа после** **еды**». Отсюда мы можем сделать вывод, что пища начинает усваиваться через два часа.

Современная медицина пришла к выводу, что у страдающих диабетом особое значение следует придавать показателям уровня сахара в анализах, сделанных через два часа после еды. Об этом мне рассказал один из больших профессоров рав Амрам Абухацира.

Объясню детальней проблему питья воды во время еды. Пища попадает в желудок, где она проходит переработку с помощью желудочных соков, ферментов слюны и сокращения мышц желудка и кишок. Если вместе с пищей в желудок попадает вода, пищеварение будет менее эффективным ввиду того, что вода разбавляет желудочные соки и ферменты слюны, и еда переваривается не самым наилучшим образом. Появляется ощущение «вздутости», живот набухает, а брожение пищи образует газы. В результате часть съеденного не усваивается и превращается в жир.

Холодная вода во время еды или после нее охлаждает пищеварительную систему и вредит перевариванию.

Легко привести пример: если мы поставим тарелку с супом в холодильник, наверху застынет слой жира. Так и в желудке холодная вода приводит к застыванию жиров и усложнению переваривания. Застывший жир скапливается на стенках кишечника и мешает пище впитываться в стенки. Это – еще одна причина избегать питья во время еды.

В свете этого нам станет ясно, почему не следует пить раньше, чем через два часа после завершения приема пищи. В первые два часа пищеварительный процесс в самом разгаре, и питье вредит ему, поскольку разбавляет слюну и желудочные соки. Через два часа завершается первый этап пищеварительного процесса, и уже можно пить.

И если пойти спать можно, поев фруктов или овощей, пить воду не следует на протяжении двух часов после любой еды, включая овощи и фрукты, причем даже в минимальном количестве.

Примечание: несмотря на все вышесказанное о неподходящем времени для воды, не принимайте лекарств, не запивая их водой или другой жидкостью во избежание язвы пищевода. Поэтому те, кто принимает лекарства во время еды или после нее, обязаны запивать лекарство в соответствии с предписаниями врача.

Чтобы снизить потребность в питье воды во время еды, необходимо удалить причины, заставляющие нас запивать еду. Перечислим их по порядку:

1. **Недостаток питья**

Если вы недостаточно пьете, вы испытываете жажду, а трапеза является самым удобным временем для восполнения недостатка. Во избежание этого заранее планируйте свои поступки так, чтобы не испытывать жажду к моменту трапезы. Как? Выпив достаточно воды до трапезы, но не совсем перед ней, как было объяснено выше (за двадцать минут до обеда и ужина и за десять минут до завтрака).

1. **Соленая и пряная пища**

Еще одна причина, вызывающая жажду во время еды – это количество соли и приправ в пище. Чем больше соли и приправ, тем сильнее жажда, и тем больше человек вынужден пить во время еды. Поэтому потребление соли надо свести к минимуму, а также по причине прямого вреда, наносимого ею, как уже писалось выше. И не злоупотреблять приправами и пряностями.

1. **Помощь в «проталкивании» еды**

По привычке, выработанной годами, вы пьете во время еды, чтобы помочь пище быстрее спуститься в пищевод, что позволяет вам съедать привычную порцию. Вы едите со всем энтузиазмом и намного больше, чем нужно, пока не поступает «сигнал сытости» от мозга.

Данный сигнал поступает только через 20 минут после начала еды, но за это время вы уже успели поглотить большую часть порции не без помощи питья, ускорившего процесс поедания.

Если человек ест правильно, еда проходит внутрь без помощи посторонних жидкостей, по причине того, что она хорошо пережевана и достаточно смочена слюной. Стоит вам привыкнуть съедать всю порцию, хорошо пережевывая и не прибегая к помощи питья, и вы обнаружите, что, сами того не замечая, сели на диету. Вы просто не сможете съедать то количество пищи, к которому привыкли в прошлом.

1. **Разговор за едой**

Мы уже писали, что разговоры за едой приводят к глотанию недостаточно пережеванной пищи. Поэтому возникает потребность прибегнуть к помощи воды, которая «протолкнет» продукты в желудок. Перестаньте разговаривать и начните лучше жевать, – и вам не понадобится пить, поскольку еда будет хорошо измельчена и смочена слюной. Как только это войдет в привычку, вы очень скоро убедитесь, что уже просто не можете пить во время еды.

Время от времени меня спрашивают по телефону: «Что мне делать, если я поел и хочу пить?» Я спрашиваю: «А почему Вы хотите пить?» Ответ: «Я забыл попить до этого». На это я отвечаю: «Вы знаете, как дрессируют животных? Как дрессируют цирковую лошадь? Если она делает то, что от нее хотят, она получает кусок сахара, а если нет, – то не получает. После нескольких тренировок, пристрастившись к сахару, лошадь будет выполнять все, что от нее требует дрессировщик. Так и наш организм: если он испытывает жажду, и вы дадите ему пить, он так и будет продолжать забывать пить. Но стоит ему раз за разом не получить питья, он будет хорошенько помнить и посылать сигналы в мозг, чтобы вы напились перед едой и впредь не страдали от жажды».

**Резюме: Начните трапезу, предварительно напившись. Ваша пища не должна быть соленой и обильно приправленной. Нельзя разговаривать за едой. Не держите новую порцию еды в руке или в столовом приборе, пока предыдущая порция находится у вас во рту. Хорошенько пережевывайте пищу, чтобы она смешивалась со слюной. При соблюдении этих условий вы не сможете переедать. У вас будет хорошее пищеварение, и вы извлечете максимальную пользу от приема пищи. Если вы поведете себя именно так, у вас не будет причин нуждаться в питье во время еды**.

### Рекомендуемый режим питья

Меня многие спрашивают, как распланировать необходимое количество питья на день. Желательно разделить ежедневную норму на 4-5 дневных порций. Лучше пользоваться большими стаканами объемом в 300мл или пол-литровыми кружками. Так мы наполовину решаем проблемы, потому что обычно мы считаем стаканы, а, используя обычные или одноразовые, маленькие стаканы, можно сбиться со счета. Кроме того, каждый раз надо подходить и набирать еще и еще стакан. Это утомительно. А ведь почти с той же легкостью, с какой мы выпиваем маленький стакан, мы можем выпить и большую кружку.

Вот вам пример дневного режима питья: утром пол-литровая кружка. Так как речь идет о воде, то можно пить и до молитвы, как написано в «Шулхан Арух» (Орах Хаим, 89:3): «Но воду можно пить и до молитвы и в будни, и в шабат, и в праздники». Если нет возможности попить до молитвы, нужно попить сразу после молитвы. И тому, кто уже пил до молитвы, тоже не возбраняется выпить еще перед завтраком, к которому можно приступить через десять минут, так как вода, выпитая натощак после ночного перерыва, быстрее выводится из организма, как я уже объяснял выше.

И тут уместно отметить важный факт: вода, выпитая утром натощак, сжигает скопившиеся в организме жиры. Теперь становится ясно, почему в прошлом воду не пили натощак, а сегодня это весьма рекомендуется. Дело в том, что в прошлом большинство людей занимались тяжелой физической работой, и жиры им были просто необходимы. Сегодня мало кто трудится физически, скорее наоборот, люди страдают от лишнего жира, из-за этого рекомендуется пить воду утром перед едой.

Через два часа после завершения завтрака и до двадцати минут до обеда надо найти время, чтобы попить по мере возможности. Через два часа после обеда есть опять возможность выпить еще один большой стакан или несколько обычных стаканов. Ближе к ночи, через два часа после ужина, можно дополнить ежедневную дозу жидкости. Таким образом, можно легко успеть выпить все необходимое количество воды за день.

Тот, кто вообще не испытывает жажды, не любит воду, не получает от нее никакого удовольствия и пьет исключительно из-за потребностей тела (что сегодня почти не существует), может добавить в воду какую-нибудь заварку – анисовую, ромашковую, мятную или яблочный концентрат без сахара, чтобы получить хоть какое-то удовольствие, и тогда он точно может произносить благословение на воду.

###

###  Желательный режим питья в субботу

Меня спросили, как я предлагаю пить в субботу. Здесь я опишу свое мнение.

Как известно, в пятницу меньше едят, чтобы первую трапезу проводить с аппетитом. Поэтому с утра и до начала шабата есть прекрасная возможность побольше пить, чтобы к трапезе у нас не возникло потребности в воде.

Две первые субботние трапезы нужно организовать так, чтобы вначале поесть, немного поговорив о Торе и попев, а после главного блюда засечь время. Большую часть бесед о Торе и песнопений следует оставить на потом. Об этом прямым текстом пишет Яавец в своем комментарии на трактат Авот (глава 3, мишна 3): «А есть те, кто, по обычаю, распевают субботние песни и гимны после трапезы». Таким образом, к благословению после трапезы уже пройдет львиная доля необходимых двух часов ожидания. По истечении двух часов, можно уже и пить, и, конечно, идти спать в соответствии с вышеописанными правилами.

 Что касается субботы днем, тот, кто может попить до молитвы – это, естественно, лучше всего, ведь обязанность делать кидуш наступает только после молитвы. Вот что пишет об этом Тур в законах молитвы (Орах Хаим, глава 89): «Мой господин и отец Рош пил воду в субботу утром до молитвы, потому что кидуш не запрещает этого, так как еще не пришло его время». Чтобы подчеркнуть важность вышесказанного, Тур повторяет то же самое в законах субботы (глава 289): «И на моих глазах мой господин и отец Рош пил воду в субботу утром до молитвы, потому что обязанность произносить кидуш еще не вступила в силу, и не запрещено пить воду. И нет в этом нарушения "и Меня ты бросил из-за своей гордыни", потому что вода не имеет отношения к гордыне». Вот, что говорит Тур, и такова алаха: «Пить воду утром перед молитвой можно» («Шулхан Арух», Орах Хаим, 289:1).

Но, как правило, воды, которую мы пьем до молитвы, недостаточно, и нужно пить еще. И делать это нужно до начала трапезы, потому что если человек не попьет сейчас, ему придется ждать еще два часа после окончания трапезы. Тогда у него уже не останется времени дополнить суточную норму воды, поскольку впереди еще третья трапеза и трапеза Мелаве малка на исходе субботы.

Я бы очень хотел предложить читателям допустимый режим питья до утренней трапезы, но меня останавливают слова Бен Иш Хая (недельная глава «Насо» первый год цикла, 2-й пункт): «И правильно будет предостеречь того, кто пьет воду между кидушем и благословением на хлеб, чтобы он не пил больше ревиита (87-120 г). Потому что это может обязать его произнести благословение после питья (браха ахрона), и он войдет в смутную область разногласий. Есть те, кто говорят, что произносить такое благословение в этом случае – необходимо, и благословение после трапезы не распространяется на воду, выпитую до благословения на хлеб, а есть и те, кто не видят надобности произносить благословение».

И еще спорный вопрос по этой теме: если человек хочет, чтобы благословение на кидуш распространялось и на воду, достаточно ли ему отпить вина, или он должен выпить всю необходимую порцию кидушного вина. Поэтому я не могу тут написать ничего определенного, и пусть каждый ведет себя в соответствии с законом, который он выяснит у раввинов или почерпнет из книг.

В любом случае ясно, что необходимо попить до начала трапезы. Попив сразу после минимального объема хлеба (кезаит), в данной ситуации достаточно подождать перед едой 10 минут, как каждое утро, а затем приступать к субботней трапезе. И как я уже писал о вечерней трапезе, следует постараться сосредоточиться непосредственно на еде, а через два часа уже можно и пить.

Ниже читателю предлагаются пояснения к медицинскому аспекту употребления воды во время трапезы в соответствии с нашими источниками.

 **Пояснение, написанное одним мудрецом Торы:**

 В трактате Брахот (стр. 40) мудрецы говорят, что у того, кто пьет воду во время еды, не будет кишечных заболеваний. Как же тогда Рамбам пишет в четвертой главе Илхот Деот (алаха 2), что нельзя пить воду во время еды (и то же самое написано в «Кицур Шулхан Арух»)? И как же упоминается в Талмуде в трактате Моэд Катан (11), что хорошо пить воду, поев рыбу, а Тосафот комментируют, что «в наше время это считается опасным»?

Тосафот объясняют: «Либо изменилась природа, и лечебные советы Талмуда не подходят нашему времени, потому что с тех пор произошли изменения, либо вода в вавилонских реках обладала целебным эффектом». Объяснение, подобное второму, мы находим в «Кесеф Мишне» (Илхот Деот 4:18): «И это не противоречит словам нашего учителя Рамбама, поскольку медицинские рекомендации и общие правила поведения в Вавилоне, где жили мудрецы Талмуда, отличаются от других стран. К примеру, сказали в Моэд Катан (11а), что полезно запивать рыбу водой, а в других странах полезно не запивать рыбу водой». Об этом высказывании из «Кесеф Мишне» написано в примечаниях к книге «Амафтеах» от имени автора «Биур а-мелех»: «"Кесеф Мишне" на протяжении всей главы нигде не указывает источники, на которые ссылается наш учитель [Рамбам], потому что в этом он [Рамбам] опирается исключительно на медицинскую науку».

На основе вышесказанного можно объяснить мнение Рамбама о том, что, как после рыбы – пить речную воду Вавилона полезно, а другую воду – опасно, так и вообще пить речную воду Вавилона во время еды полезно для кишечника (как учат наши мудрецы), а любая другая вода вредит и портит пищеварение. И так принято у иракских («вавилонских») евреев, что «острые и легкие» воды реки Тигра полезны для усвоения любой, даже жирной пищи.

Согласно первому объяснению Тосафот о том, что изменилась природа, можно привести слова Рамбама, полагавшего, что в эти дни нельзя пить во время еды, как объясняет Шулхан Арух (Орах Хаим, конец 179 пункта, о вопросе употребления соли) и Мишна Брура (100:18), что в наше время не надо стремиться есть все с солью, потому что изменилась природа человека.

Еще нужно добавить: Рамбам писал, что когда пища начинает усваиваться в кишечнике, можно пить все, что необходимо. В любом случае, если человек пьет через два часа после завершения трапезы, когда пища начинает усваиваться, получается, что он еще успевает выполнить слова Барайты, поскольку пищеварительный процесс занимает в общей сложности около шести часов. Об этом можно прочесть у Маген Авраам (Орах Хаим 184:5:9), который пишет, что усваивание пищи заканчивается через шесть часов (он не разделил между разными видами еды). Это доказывается из комментария Эйн Мишпат к трактату Брахот (стр.40), где упоминаются вышеприведенные слова Рамбама из Илхот Деот (гл.4, алаха 2).

Рамбам в Илхот Деот пишет в рамках своей доктрины, что нельзя пить во время еды. Возможно поэтому в законах благословений он не указал своего мнения по поводу благословений на другие напитки кроме вина во время трапезы, так как по его мнению нельзя пить воду во время еды.

А то, что говорится в Талмуде в трактате Шабат (41): «Тот, кто поел и не попил, будто наелся кровью», в данном случае речь идет о вине, так как в те времена, когда мудрецы говорили о питье в общем, то подразумевали вино. Если же говорится о воде, вода всегда упоминается прямым текстом, как в трактате Брахот (40). Согласно Рамбаму и Кицур Шулхан Арух вино, разбавленное водой, пить во время трапезы можно. В наше время, когда не принято пить вино, не нужно опасаться сказанного в Гемаре. Согласно словам Шла в «Шаар а-отийот» на букву «куф» в описании святости пищи (пункт 5 комментария на Гемару): «Они говорили только об утренней трапезе». Доказано из этих слов, что Гемара не имела в виду, что нужно пить во время еды, иначе, чем утренняя трапеза отличается от всех остальных? Дело в том, что ночью человек ведь не пьет, а если человек будет есть с утра до того, как утолит жажду, его пища не будет хорошо перевариваться. Тем более желательно пить до завтрака. Конец цитаты.

Написано в книге Маариля:

«Сказал нам Маари Сегаль, что запрещено применять все медицинские рекомендации и заклинания Талмуда, поскольку человек не может докопаться до их сути. И если у него ничего не получится, это приведет к насмешкам и глумлению над словами мудрецов» (Ликутим, в конце п.43). И в Хидушей раби Акивы Эйгера на «Шулхан Арух» (Йоре Деа 336:1) приводятся те же слова.

### Вред переедания

Рамбам пишет: «Для человеческого организма переедание подобно яду, и отсюда все болезни. Большинство болезней обрушиваются на человека либо из-за плохих продуктов питания, либо из-за обжорства и переедания даже самых полезных продуктов. И об этом сказал мудрейший царь Шломо: «Тот, кто следит за своим ртом и языком, оберегает свою душу от бед» (Мишлей 21:23). То есть следит за своим ртом, чтобы не съесть ничего плохого или переесть, и за своим языком, чтобы говорить только по делу» (Илхот Деот, гл.4, алаха 15 и то же самое пишет Кицур Шулхан Арух, цитируемый в гл.2:3).

Объясним подробней вред переедания. Процесс пищеварения проходит посредством движения желудочных мышц и желудочных соков. Давайте представим себе воздушный шар, который должен сжиматься и расширяться. Понятно, что чем больше содержимого внутри шара, тем тяжелее ему совершать требуемые действия. Эти движения сокращения и разжимания в числе прочего предназначены для должного перемешивания пищи с желудочными соками так, чтобы они вступили во взаимодействие друг с другом. Поэтому чем полнее желудок, тем тяжелее процесс перемешивания пищи с желудочными соками, тем слабее становится пищеварительная система и тем меньше пользы от еды.

Вот вам прекрасный пример, чтобы это понять. Представим себе стиральную машину. Вы выбрали хорошую программу для стирки, но положили в нее двойное количество белья. Понятно, что одежда не будет чистой. Мыло и моющие средства не смогут добраться до каждой складочки и до каждого уголка в состоянии такой перегрузки. Более того, если машину перегружать, то она придет в негодность раньше времени.

Здесь уместно подчеркнуть роль хозяйки дома в борьбе с перееданием, частично зависящим от количества пищи в тарелке, а это, как правило, находится на ее совести. По правде сказать, действует она из наилучших побуждений, и порой ей кажется, что это – ее прямая обязанность, но убедившись, что слишком много еды – не полезно, а вредно, ей стоит проявить благоразумие, рассчитав количество пищи так, чтобы она пошла на пользу, а, не дай Б-г, на вред.

Тенденция закармливать детей, считая, что, чем больше они съедят, тем сильнее, здоровее и крепче они будут – не оправдана. Кормить детей надо в меру, не запихивая в них еду силой.

**Чувство голода**

Вернемся к словам Рамбама и углубимся в эту тему (Илхот Деот, гл.4, алаха 2): «Нельзя наедаться до состояния переедания, а следует остановиться, удовлетворив свой голод примерно на три четверти» (и см. слова Кицур Шулхан Арух, приведенные в гл.2:3). Об этом легко говорить, но, оказывается, трудно это осуществить. Тому, кто привык наедаться досыта, тяжело расстаться с этой привычкой. Быть может, если мы лучше поймем причины переедания, нам станет легче справляться с этой проблемой.

Откуда возникает желание набить желудок? Существует несколько причин. Возбуждение глаз от вида пищи, возбуждение носа от запахов пищи, возбуждение языковых рецепторов от вкуса пищи, и конечно же – чувство голода.

С вашего позволения я бы хотел остановиться здесь именно на этом последнем аспекте – «чувстве голода» и развить эту тему.

**28 грамм – это все, что впитывается**

Люди склонны думать, что большая часть того количества пищи, которое они употребляют, остается в организме, и только мизер выходит в виде экскрементов. Однако, на самом деле, из всего съеденного в организме остается только самая малая часть, а все остальное выводится. Пищеварительная система человека является герметичной, абсолютно закрытой системой с момента глотания и до момента вывода отходов из организма.

Пища, которая попадает к нам в рот, смешивается с 64 ферментами слюны и проходит по пищеводу в желудок. Там она смешивается с желудочным соком и выделениями поджелудочной железы и желчного пузыря. На этом завершается процесс расщепления пищи. Затем маленькая жидкая часть расщепленной пищи разбавляется большим количеством жидкости, которую организм специально выделяет для этой цели. Полученная таким образом смесь всасывается в кровяные капилляры, расположенные в стенках тонкой кишки. Эти капилляры могут впитывать только очень водянистую жидкость с тем, чтобы ввести ее в кровообращение. Это единственное, что впитывается в кровеносные сосуды стенок кишечника и питает тело. Все остальное выходит из нашего организма в виде отходов.

Чтобы лучше понять обратимся к цифрам. Из всего, что мы съели за целые сутки, кровеносные сосуды вбирают в себя чуть более 28 грамм питательных элементов: минералов, белков, жиров и витаминов, растворенных в жидкости до такой степени, чтобы стенки кишечника могли их усвоить. Это – все, что впитывается в кровеносную систему, из того что мы съели за 24 часа! (Вышесказанное основано на научных исследованиях).

То, что нам кажется, что в нас много входит, и мало выходит – всего лишь обман зрения, ведь мы употребляем объемную пищу и жидкости, а выводится это из организма в тщательно перемолотом и утрамбованном виде. Это похоже на удивление домохозяйки, которая положила в кухонный комбайн целую миску овощей, а в конце получила небольшую порцию мелко порубленной овощной смеси… Поняв вышеизложенный процесс, нам станет намного легче избегать переедания. (Важно учесть, что здесь описана идеальная ситуация, когда человек есть только полезную пищу. В противном случае часть съеденного не усваивается правильно. Тогда отходы попадают в артерии, откладываются на печени, в сердце или в виде жира – прим. ред.).

**Отрывок из завещания Рамбама сыну:**

«Относитесь к вредным продуктам с такой ненавистью, с которой человек относится к злейшему врагу, готовому его убить. Ешьте, чтобы жить. Все остальное предайте анафеме. Не верьте, что чем больше ешь и пьешь, тем лучше для тела и ума, подобно мешку, наполняемому тем, что в него кладется. Ибо все наоборот: когда ешь мало, у желудка есть силы это принять и с помощью природного тепла переварить. При этом условии человек может расти, быть здоров и иметь ясный рассудок. А если он увлечется чрезмерным поглощением пищи, то, тем самым, опозорит свой разум и опустошит свой карман… и в этом – причина большинства болезней» (Эта тема рассмотрена более детально в гл.16).

**Мнимое чувство голода**

Вы наверняка знакомы с этим явлением. Вы только что плотно покушали, и все равно ощущаете некое чувство голода. Разум отвергает такую возможность, но животу все еще не хватает ощущения сытости. В чем же причина? Оказывается, этому явлению есть научное объяснение. Разобравшись, как работает механизм, нам будет легче совладать с собой, и мы сможем внять полезному совету. Давайте разберемся. Ученые проверили, сколько времени требуется мозгу, чтобы «узнать», что пища попала в желудок. «Узнать» – слишком упрощенное понятие по отношению к этому процессу, но здесь не место углубляться в научную терминологию. Известно, что мозг получает информацию от разных органов тела о том, что в них случается, посредством нервов и реагирует посылкой «ответных сигналов». То же самое происходит и с чувствами голода и сытости. Мозг командует и решает, когда человек насытился. Результаты показали, что с того момента, как пища проходит в желудок и до получения информации мозгом, на которую он реагирует ощущением, что пища, действительно, уже в желудке, проходит двадцать минут. Поэтому садясь за стол, человек должен учесть, что все, что он съест в течение первых двадцати минут, не повлияет на его чуство сытости.

В тех странах, где существует правильная культура питания, в начале трапезы подаются легкие закуски, вроде фруктовых салатов, после чего ждут двадцать минут и только потом подают основное блюдо. Это именно та система питания, которую предлагает Рамбам: сначала съедать легкоусвояемые блюда, а затем, когда мозг получает информацию о наличии пищи в желудке, продолжать есть все остальное, не набрасываясь на еду и без ощущения сильного голода. Таким образом, человек съест столько, сколько ему надо. А если он начинает есть с ощущением дикого голода, то можно почти с абсолютной уверенностью сказать, что он набросится на пищу без всяких ограничений и переест.

Но если при всем этом после еды вы остались голодными, возьмите что-нибудь, что требует тщательного и долгого пережевывания: кусочек сырой морковки или кольраби и хорошенько это пожуйте. Тем самым вы обеспечите свой желудок слюной, которой ему не хватает, а также пройдет необходимый срок для утоления ощущения голода, как мы уже объясняли.

**Пример из жизни рава Шаха**

**Рав Шах вычислял свой вес**

У него дома были весы. Раз в неделю в определенное время он на них вставал и всегда помнил свой вес. Если за неделю он поправлялся на четверть или полкилограмма, то на протяжении всей следующей недели строго придерживался принципа съедать меньше, чем ему подавали. Он говорил: «На этой неделе я прибавил в весе. Я не могу много есть». И это несмотря на то, что он и так мало ел. Когда рав Шах уже был в таком состоянии, что не мог становиться на весы без посторонней помощи, у него были специальные весы-стул, и он садился на них, чтобы взвеситься.

Вывод: при правильном порядке питания сначала съедают что-нибудь легкое, немного пережидают и продолжают трапезу. Из этого мы извлекаем дополнительную пользу: так человек учится обуздывать свою страсть к еде и не переедать. А когда он не переедает, то и пищеварение улучшается. Как мы уже объяснили выше, – чем менее полон желудок, тем лучше пищеварение.

Я слышу от многих: «Мне удается преодолевать себя целый день. За весь день я почти ничего не беру в рот. Но когда вечером я прихожу домой, то не могу взять себя в руки и много ем. Что мне делать?**»** Я дал таким людям дельный совет, и он сработал! Поэтому считаю уместным описать его тут и предложить широкой общественности.

Вот, в чем заключается мой совет:

**Перед тем, как выйти из дома, подготовьте себе фрукт, например, яблоко или финик, или рисовое печенье и возьмите с собой. Перед тем, как вы решили вернуться домой, попейте воды и через 20 минут съешьте то, что взяли с собой. Таким образом, домой вы придете не голодным и сможете спокойно есть, не набивая желудок.**

Те, кому это не подходит, могут воспользоваться другим советом.

Возьмите все, что вы хотели бы съесть и разделите пополам, составив «контракт**»** со своим вожделением. Скажите своему телу: «Смотри! Я тебя не обделяю! Все, что ты так хочешь съесть – ешь, но только я делю все это пополам. Часть съешь сейчас, а вторую часть – уже потом**»**. Отложите половину в сторону (например, в холодильник) и смело ешьте первую половину. Конечно, есть надо по всем правилам (жевать, не разговаривать, не пить). Завершив, можете сделать перерыв на час, чтобы потом пойти доесть вторую половину. К своему удивлению, вы убедитесь, что вожделение испарилось, и, в конечном итоге, вторую половину решите оставить на завтра. Утром вы, конечно, не захотите к ней и притронуться… Этот простейший совет помог очень многим, и я надеюсь, что он поможет каждому, кто в этом нуждается.

**Избранные высказывания наших мудрецов по поводу переедания**

Поскольку с этой проблемой не так легко справиться, я посчитал уместным собрать тут отдельные выдержки из высказываний наших учителей, которые в числе прочего давали советы, как работать над собой. Я привожу их в дополнение к завещанию Рамбама, которое я опубликовал в расширенном виде в начале 16-й главы.

Рабейну Йона в комментарии к трактату Авот (2:12) пишет: «И все твои поступки будут во Имя Небес. И обжорством человек доводит себя до беды. Как сказали врачи, изучающие законы природы, большая часть приобретенных болезней является следствием переизбытка пищи в организме. И человек должен есть не больше, чем ему требуется для утоления голода, тем самым оберегая от напастей свою душу и заботясь о здоровье. И пусть не ест каждый раз, как только блюдо покажется ему притягательно сладким. Ведь еда будет соблазнять до тех пор, пока желудок не окажется забит до отказа, а от этого все болезни и хвори. И об этом написано в Мишлей (13:25): "Праведник ест до насыщения души, а животу злодеев все время чего-то не хватает". Злодеи едят из-за заманчивого вкуса до тех пор, пока в желудке не будет места. А праведник, который ест исключительно для насыщения души и утоления голода, заботится также и о своем теле. Он, любя свою душу, делает то, что кажется прямым в глазах Творца, и умные это поймут"**»**.

Еще на эту же тему я нашел суровые слова у такого раввина, как раби Элазар Азкари. Он был одним из величайших мудрецов Цфата эпохи Йосефа Каро и Аризаля. В своей книге «Харедим» (гл. 66:94) он пишет:

«Поев больше, чем тебе необходимо для ощущения сытости, ты напрасно потратил и время, связанное с лишним поглощением пищи, и время на опорожнение. А если этой едой ты еще и навредишь своему желудку и окажешься поглощен связанными с этим страданиями, то и это будет тоже напрасно потраченное время. А если это приведет к болезни, как сказал Рамбам, то ты преступишь предупреждение "очень берегите души ваши". И так можно довести своего врага *(образно говоря, себя* – *прим. автора*) до смерти. И Творец взыщет с тебя за твою кровь, **и ты, не дай Б-г, лишишься всех заповедей Торы, которые ты мог бы делать и соблюдать в будущем».**

Читая «Месилат Йешарим» понимаешь, как изумительно Рамхаль решает вопрос страсти к еде с помощью правильного мышления. Процитируем его слова частично (гл.15): «Человек должен приучать свой разум признавать, что удовольствия являются слабостями, и они – лживы. Приучать настолько, чтобы они ему опротивели, и не было бы трудно от них отказаться. Например, удовольствие от еды является самым чувствительным и ощутимым. Есть ли что-либо эфемерней и скоротечней? Ведь это удовольствие существует лишь тот отрезок времени, пока еда находится во рту. Как только пища падает в желудок, память об этом исчезает, и удовольствие забывается, как будто его и не было. И человек одинаково насыщается откормленными лебедями и хлебом из отрубей, если поест его досыта. Тем более, стоит обратить внимание на многочисленные болезни, которыми можно заболеть из-за неправильного питания. Или хотя бы учесть общую тяжесть, которая охватывает после еды, и пары, затуманивающие ум. И ведь ясно, что человек ничего этого не захочет, потому что польза от этого – не польза, а зло».

**Для тех, кто заблуждается, будто в шабат в этом деле нет никаких ограничений,** приведу здесь слова из книги «Элия Раба» (170:20) (частично приводится в «Мишне Бруре»):

«Шла (Йешаягу Алеви Горвиц, автор книги "Шней Лухот Абрит" – прим. пер.) на стр. 84 подробно пишет о том, что надо остерегаться перебора в еде и питье. И вот что он говорит: "Общее правило: лучшее лекарство – забота о здоровье. Ради этого человек должен отдалиться от тяжелой и грубой пищи и напитков, так как это чревато болезненными последствиями. И нельзя переедать даже легкоусваяемую пищу и напитки, поскольку это преумножает в людях плесень и тоже является причиной болезней. Если человек будет следить за этим, ему не будет нужен врач". И написано в "Сефер Аган", что даже делая это в честь шабата или праздника, человек нарушает сразу три заповеди: "берегись – не забудь", "не засоряйте" себя, набивая желудок как животные, а также запрет произносить благословение на еду (*биркат амазон*) после переедания. И об этом говорится "животу злодеев всегда не хватает", – их еда лишена благословения. И пишет там Шла: "Вот я учу тебя делать прекрасную *тшуву*, и это – очень серьезно и легко. Когда предложенное яство или напиток кажется тебе притягательным на вкус и особенно любимым, откажись от него и лиши себя этого удовольствия. И это – *тшува* во всякое время. Такое поведение желанно в глазах Всевышнего Б-га, и Он это принимает».

 В молитвеннике «Бейт Яаков» раби Яакова Эмдина очень детально описано поведение во время трапезы в комментарии на слова «большой престол из слоновой кости», и я его процитирую: «И если бы человек отмерял себе количество пищи так же, как он отмеряет своим домашним животным, он бы избежал дурных болезней».

А Бен Иш Хай на второй год цикла, в начале главы Берешит пишет: «Поэтому сказали наши мудрецы: "Кидуш делают только там, где трапезу"… Так наши учителя в свойственной им деликатной манере намекали на то, что если человек получает слишком большое удовольствие от трапезы, ему следует от нее отдалиться. Ибо умеренность в еде приводит к дополнительной святости (кдуша) человеческой души, и на таком человеке почит дух Всевышнего. Поэтому признак того, что праведник служит Всевышнему, познается в том, как он ест».

 **Рав Аарон-Йеуда-Лейб Штейман про заботу человека о здоровье**

 «Рамбам в разделе Илхот Деот детально описывает, как следить за своим здоровьем. Он гарантирует тому, кто ведет себя согласно его советам, что тот не заболеет. Значит, это обязывает.

 Однако главные старания должны быть сосредоточены не на свойствах и качестве блюд, а на их количестве. И мы видим это в наше время: большинство умирает не от недоедания, а, наоборот, от переедания. И мало того, что следовать своему вожделению в еде, само по себе, является грехом, так это еще вредит и сердцу». (Бюллетень «Кеаяль таарог», недельная глава «Ваэра», 5776 год)

### Зарядка на службе пищеварения

 Пишет Рамбам: «Перед тем, как садиться есть необходимо походить перед едой, пока тело не разогреется, или заняться каким-либо физическим трудом или любой другой нагрузкой. В общем, нужно ежедневно с утра напрягать свое тело и трудиться, пока организм не разогреется. А потом надо немного отдохнуть, чтобы успокоиться и поесть». (Илхот Деот, гл.4, алаха 2; об этом также пишет Кицур Шулхан Арух в гл.2:6).

Упомянутая Рамбамом «нагрузка» – не что иное, как утренняя зарядка. То, что Рамбам подчеркивает именно ее, мне кажется понятным. В его время люди зарабатывали себе на жизнь физическим трудом и обычно ели два раза в день. Совершенно естественно, что они возвращались к ужину, наработавшись физически, и им не нужно было дополнительно разогревать свой организм. Поэтому Рамбам упомянул только зарядку до завтрака, которую делают после ночного сна.

Есть зарядка для поддержания физической формы, а есть – для разогрева организма ради лучшего усвоения пищи. Остановимся на этом подробней.

В нашем организма есть жировые накопления. Чтобы «сжечь» эти жиры с помощью зарядки, необходимы занятия разными видами упражнений: против каждого накопления – свои упражнения. Например, один из восьми видов зарядки – это энергичная ходьба. Она очень эффективна (об этом вы прочтете дальше в книге). Конечно, не каждый в состоянии заниматься всеми требуемыми видами упражнений. Но у нас есть рекомендация Рамбама: делать зарядку перед едой. Пищеварение того, кто вначале разогрелся, подобно приготовлению пищи на сильном огне. Такая зарядка будет способствовать прекрасному конечному результату. А тот, кто не разогревает свой организм зарядкой перед едой, подобен тому, кто варит на слабом огне.

Хорошо переваренная пища не превращается в жировые отложения! Организм использует ее в качестве источника энергии, не откладывая его в жир, а жировые накопления постепенно опустошаются, – ведь существует обмен веществ, и новый жир не поступает. Поэтому у того, кто делает зарядку перед едой, и без занятий разными видами спорта постепенно опустеют все залежи жира, и тело избавится от лишнего веса.

Физкультура – это целая наука, и невозможно объяснить все «что и как» в нескольких словах. Необходимо обращаться к специалистам, особенно учитывая, что указания могут менятся в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Но знайте, что любые физические упражнения перед едой играют огромную роль в пищеварительном процессе.

Я предлагаю читателям несколько простых упражнений для разогрева, которые вы можете много раз делать дома без дополнительного инструктажа. Разумеется, натощак или через два часа после еды.

Исходное положение: встаньте прямо, выпрямите спину и прислонитесь к шкафу или стенке. Голову держите прямо, руки по швам.

\* Медленно поднимайте руки вперед, а затем вверх, пока они не дотронутся до стены, которая сзади. Руки должны оставаться прямыми. Эта часть упражнения делается на вдохе. Подождите две секунды и так же медленно опускайте руки на выдохе. Подождите две секунды и повторите упражнение.

\* На вдохе раскиньте руки в стороны, на выходе – верните их в исходное положение. Не раскрывайте руки до конца, оставляйте их слегка повернутыми внутрь, т.е. примерно на 140, а не на 180 градусов и уж никоим образом не больше.

\* Из положения сидя медленно вставайте без помощи рук, затем медленно садитесь при помощи рук, колени при этом не должны слишком выпирать. (Это и следующее упражнение не подходят для людей с лишним весом, так как при его выполнеии есть нагрузка на колени).

\* Постепенно вставайте на цыпочки, как можно выше, и медленно опускайтесь. И наоборот: встаньте на пятки и постепенно опускайтесь на всю ногу.

**Мудрец предусматривает последствия, зная, что ему хорошо, а что – не очень.**

 **Важно знать! Нельзя заниматься физкультурой после еды. От такой зарядки будет один лишь вред и никакой пользы. Поев, подождите, как минимум, два или даже три часа, после чего можете сделать упражнения.**

Неотъемлемой частью процесса пищеварения является вывод шлаков из организма, но ввиду особой значимости этой темы для ее обсуждения мы выделили следующую главу.

### Медицинские проблемы, возникающие из-за неправильных привычек в питании

 **Изжога**

Многие страдают изжогой после еды. Изжога является следствием повторного подъема пищи из желудка в пищевод. Для профилактики изжоги, в первую очередь, нужно тщательно следовать всем правилам, изложенным в данной книге, особенно тем, что указаны в этой главе.

Если вас все равно будет мучить изжога, что маловероятно, стоит проследить, после какого продукта она начинается и исключить его из своего рациона.

Считается, что следующие продукты, как правило, могут привести к изжоге, а часть из них – и к мигреням.

Никотин (сигареты), белый хлеб, кофе, жареное, спиртное, шоколад, кока-кола, чай, какао, сыр, приправы. Цитрусовые (сами по себе и в виде соков) на десерт.

**Как я уже писал выше, не следует ложиться, даже не спать, а отдыхать на протяжении двух часов после окончания еды. Очень часто в лежачем положении пища поднимается из желудка и приводит к изжоге. В пожилом возрасте это может быть по-настоящему опасно, поскольку есть риск попадания пищи в легкие (аспирация), следствием которого является воспаление легких. Тем, кто страдает изжогой, рекомендуется не ложиться даже на протяжении трех часов после еды и приучиться лежать на кровати со слегка приподнятой головой.**

**Навязчивый кашель**

Люди, страдающие навязчивым кашлем, в отличие от кашля простудного, склонны его игнорировать, хотя это не правильно. Остановлюсь на причинах и следствиях данного явления.

Пищевод – это полая трубка, по которой еда спускается из глотки в желудок. Данная трубка по всей своей длине состоит из кольцевидных мышц. Сокращение данных мышц приводит к спуску слюны и пищи в желудок. Над желудком расположена сетка, в одну из дыр которой вставлен пищевод. Данная сеть является также своеобразными воротами, предотвращающими возвращение пищи из желудка обратно в пищевод.

Пища, смешанная с желудочным соками, не так приятна на вкус, как та, что мы ощущали на языке. Всевышний сотворил желудочные соки кислыми и острыми для усвоения пищи, которая смешавшись со слюной спускается из ротовой полости в измельченном виде. Возвратись к нам в рот одна капля усвояемой желудком пищи, мы бы ощутили во рту кислый и в высшей степени отвратительный вкус.

С каждым приступом кашля эта сеть растягивается. Новые приступы кашля в конечном итоге приводят к тому, что сеть над пищеводом, ослабев, хуже закрывается. И чем слабее она становится, тем больше шансов, что что-нибудь может попасть обратно в пищевод. Данное ощущение приводит к дополнительному приступу кашля из желания избавиться от дискомфортных ощущений во рту, и все возвращается на круги своя. Система слабеет, и уже наступает время, когда нужно принимать медикаменты – противокислотные препараты, а в запущенных случаях возможно и хирургическое вмешательство.

Во избежание всего этого, в первую очередь, конечно, рекомендуется следовать всем правилам, изложенным в данной книге. Если вы проявите в этом настойчивость, то кашлять вы больше не будете. А если вы уже страдаете навязчивым кашлем, не запускайте! Подумайте и проанализируйте, какие правила, изложенные в книге, вы игнорируете. Если вы заново начнете относиться к ним со всей серьезностью, скорей всего, проблема исчезнет сама по себе. Но если ситуация уже превзошла профилактическую фазу, остается только надеяться, что сочетание правил, изложенных в книге, вкупе с лекарствами, назначенными лечащим врачом, и понимание процесса вам смогут помочь, и кашель прекратится!

**Раздраженный кишечник**

У меня для вас есть новость: не бывает «раздраженного кишечника». Бывает кишечник, который раздражается после того, как его раздражают… Если человек неправильно питается, это нарушает работу кишечника. Лекарство? Питаться правильно! И тогда ничего не будет вас беспокоить. А если вы успели достаточно навредить кишечнику на протяжении длительного периода времени, от вас потребуется еще больше усилий и внимательности к правильному питанию, чтобы вылечить его после всего причиненного ему ущерба в прошлом!

### Гневливость перед шабатом

 Рамбам в Илхот Деот (2:3) пишет, что в поступках лучше всего придерживаться среднего пути, и во всех проявлениях свойств характера нужно стремиться к золотой середине. Исключением служат отдельные качества, которых человек должен избегать совсем, вместо того, чтобы искать золотую середину. Ужаснейшее качество – гневливость, и от него следует держаться, как можно дальше, приучаясь не сердиться даже там, где есть веские причины для праведного гнева.

 В своей книге «Море Баэцба» (стр.140) Хида пишет: «С момента допустимого часа для дневной молитвы – минхи, накануне субботы наступает время, чреватое раздорами между мужем и женой и между слугами. Нечистые силы очень стараются раздуть ссору, а богобоязненный муж должен совладать со своим дурным началом и не затевать никаких раздоров и придирок, а, напротив, стремиться к миру».

 И мне кажется, что эта книга внесет свою лепту в профилактику таких раздоров. В «Диврей Йеошуа» гаона раби Йеошу Эллера, ученика раби Исраэля Салантера, в пятой главе первая тема посвящена тому, что существует две основные причины для гнева. Человек сердится, когда он голоден, и это – чаще всего. Другая причина – гордыня и придирчивость.

Здесь я хотел бы уделить внимание первой, самой распространенной причине раздраженности и гнева – голоду.

 Обычно человек привык обедать днем. Как известно, по пятницам обедов нет. Организм подсознательно по привычке требует пищу. Большинство мужчин не умеют сами себя обслужить на кухне, и тогда начинают находить разные поводы своему неудовольствию и сердиться. А ведь, на самом деле, глубинная, подсознательная причина их раздражения – голод!

 Поэтому во избежание столь ужасного явления, как гнев, желательно, чтобы в пятницу днем жена позаботилась о готовой доступной пище. Не целый обед, а что-нибудь для утоления голода. Этот совет может спасти многих от проявления ужасного качества гнева и раздражения. Благодаря этому во многих еврейских домах воцарятся мир и покой, что позволит чинно встретить царицу-субботу.

 Иногда меня спрашивают: но ведь к вечерней субботней трапезе нужно быть голодным? Я отвечаю, что нигде не написано, что нужно приступать к субботней трапезе голодным. Написано, что нужно приступить к ней с аппетитом.

 Поясню. Запрещено устраивать необычно пышные трапезы, пиршества в пятницу, чтобы сохранить аппетит на субботу. Есть также заповедь не есть трапезу с хлебом, даже стандартную, как в любой другой будний день, начиная с девятого светового часа. И здесь также говорится только о таком количестве хлеба, которым человек, как правило, насыщается в будни. Но слегка утолить голод, не устраивая трапезу, а просто перекусывая – это нечто другое и, разумеется, разрешено в любое время дня. И заповеди избегать легко перекусить не существует. Об этом говорится прямым текстом в **«**Шулхан Арух**»**, Орах Хаим (249:2) и в **«**Мишне Бруре**»**.

 Тем, кто ввиду своей неосведомленности в алахе не ест по пятницам после полудня и в большинстве случаев ведет себя раздраженно, гневается, сердится – что ужасно, я хотел бы задать вопрос. Что происходит в субботу утром, когда в синагоге после молитвы делают кидуш по разным радостным поводам? Вы тоже избегаете есть там, поскольку нужно сохранить аппетит для субботней трапезы? Или когда есть еда, вы едите? Тогда ешьте и по пятницам, тем самым, спасая себя и свой дом от беды, именуемой пятничным гневом. И да пошлет Всевышний мир всем домам сыновей Израиля! Амен, да будет так!

### Краткий перечень мудрых правил питания

1. Если время поджимает – лучше вообще не есть.
2. Ешьте только с тарелки и только за столом.
3. Размер тарелки имеет значение. Поэтому рекомендуется использовать мелкие тарелки.
4. Накладывайте всю порцию (включая хлеб) на тарелку с самого начала, стараясь не подкладывать добавку.
5. С другой стороны, совсем не обязательно съедать все содержимое тарелки...
6. Во время еды занимайтесь только жеванием и глотанием. Не читайте газету или книгу и не разговаривайте вообще и по телефону в частности.
7. Пока вы жуете, отложите столовый прибор в сторону.
8. Не переполняйте ложку, потому что вместимость ротовой полости не велика, а все остальное проглатывается в недостаточно пережеванном виде.
9. Ешьте «объемные» продукты, а не маленькие, вроде семечек, потому что их трудно, как следует, прожевать и это приводит к геморрою. Можно извлечь пользу из миндаля или орехов в пастообразном виде. Например, можно намазать тонким слоем на рисовое печенье или тост миндалевое масло «Шкедия» холодной выжимки. Только учтите, что миндальное масло не употребляют в больших количествах. Оно – жирное, а у организма нет надобности в таком количестве жира. Можно также поесть немного молотого миндаля. Тому, кто все же настаивает на том, чтобы есть орехи в чистом виде, стоит замочить миндаль в воде для размягчения и очистить от коричневой шкурки, которую есть нежелательно. Класть в рот надо чайную ложку миндаля, а не по одному ореху. И хорошенько-хорошенько пережевывать.
10. Если вы все еще голодны после еды, подождите двадцать минут и только тогда решите, действительно ли вам стоит продолжить есть. Зачастую обнаружится, что вы хотели «продолжения банкета» не потому, что были по-настоящему голодны.

# Глава 8

# Важность вывода шлаков из организма

Здоровье человека зависит от той пищи, которую он употребляет, от ее особенностей, от того, как он ее ест, и от правильного пищеварения.

Мы уже пространно описали то, что входит в организм. А здесь я хочу уделить внимание тому, что из него выходит. Я заранее прошу прощения, уважаемый читатель, что вынужден обратиться к этой теме, но это – необходимость, и это – Тора, и мы должны учиться. (См. трактат Шабат, 82, который я привел в начале первой главы).

Хафец Хаим в книге «Шмират а-лашон» (часть вторая, глава 21) пишет, что когда евреи питались маном – «хлебом богатырей», у них не было никаких отходов. Они не верили, что такое состояние, при котором человек живет без потребности справлять нужду реально. От этой мысли они нарушили запрет злоязычия по отношению к Всевышнему, как сказано: «И наговорил народ на Б-га».

 Написано в книге «Седер а-йом»: «И произнесет благословение "ашер яцар" (*после туалета – прим. перев.*) вдумчиво каждое слово, подразумевая великую милость, которую Творец, благословен Он, проявляет к человеку каждый раз, когда тот опорожняется… Потому что если бы не было такой возможности, не хватило бы всех денег на свете для излечения, чтобы избавиться от того, что человек съел, и в конце концов он бы умер и исчез из этого мира. А Всевышний, по великой милости своей, создал отделы и отсеки, и много разного в теле. Это сделано, чтобы была возможность ввести в организм то, что необходимо, и вывести из него то, что требуется, впитывать отборное и выводить отходы. Таким образом сохраняется здоровье, чтобы можно было достойно служить Творцу всю жизнь. И если помыслы человека будут стремиться к совершенству, а его поведение будет разумным, то он никогда не заболеет, и ему не потребуются ни лекари, ни лекарства».

Рамбам посчитал уместным повторить шесть раз (в четвертой главе Илхот Деот), что откладывать отправление естественных нужд – вредно для здоровья, и что кишечник должен быть расслаблен. Он перечислил десять ситуаций, при которых нужно проверить, не хочет ли человек в туалет. А в конце законов о запретной пище (гл.17, алаха 31) в отношении воздержания от туалета применил формулировку «нельзя». Вот что он говорит дословно: «Нельзя откладывать отправление естественных нужд – ни больших, ни малых. И каждый, кто не оправляет свои естественные надобности вовремя, оскверняет свою душу. И это не говоря о неприятных болезнях, которые он на себя наводит, и ему предстоит дать отчет за подвергание себя смертельной опасности». Смотрите, до чего доходит дело – до смертельной опасности, за которую ему же еще предстоит отчитаться! (См. также трактат Брахот 62 и «Кицур Шулхан Арух», процитированный в гл.2:13-14)

**Запор – враг человечества!**

Онкологические заболевания, не про нас будет сказано, часто поражают толстую кишку. Объясним почему. С того момента, когда пища входит к нам в рот, она продвигается «от станции к станции» посредством сокращения кольцевидных мышц. Изо рта – через пищевод в желудок, из желудка – в двенадцатиперстную кишку (еще одну остановку переработки пищи), оттуда – в тонкую кишку, а из нее – в толстую кишку, и уже оттуда она выводится из организма. Пока пища не добралась до толстой кишки, она все еще называется пищей, то есть питает организм. Но с того момента, как она вошла в толстую кишку, она превращается в отходы, которые ждут своего часа, чтобы покинуть тело. Чрезмерная активность кишечника предпочтительней чрезмерной пассивности. В идеале стул должен быть ежедневным и выходить без напряжения, потому что чем дольше отходы находятся в толстой кишке, тем больше плохого впитывается в организм из тех веществ, от которых уже следовало бы освободиться. В этом и кроется причина того, что болезнь поражает толстую кишку – тот участок тела, где отходы застревают и не проходят. Чем дольше они там останутся, тем это опаснее.

Теперь понятно, почему так важно освобождать свое тело от всех отходов. Поэтому Рамбам вновь и вновь предостерегает человека ни в коем случае не задерживать отправление своих естественных надобностей, поскольку воздержание в данном вопросе приводит к запорам, и отходы долгое время находятся внутри организма. Поэтому он предостерег, чтобы экскременты выходили в состоянии мягком, близком к поносу, а не наоборот. И это – признак здоровья.

 Тем, кто страдает от запоров и геморроя и тем, кто не желает страдать от них в будущем, вкратце приведу свод общих правил.

Для начала перечислю то, что может, как правило, привести к запорам:

Недостаток воды, недостаток фруктов и овощей, плохо пережеванная пища со всеми нюансами, описанными в предыдущей главе и особенно – разговоры за едой, недостаток физической активности (см. гл. 7:5), нервное напряжение (см. гл. 10).

Любая выпечка из белой муки, шоколад, сладости, орехи, семечки, миндаль. Даже используя молотые орехи, их следует смешивать с пищей, а не есть отдельно ложкой, поскольку, несмотря на то, что они перемолоты, они и в таком виде могут привести к запорам. Организму не требуется большого количества орехов и семечек. (Можно использовать ореховые пасты без добавок, понемногу намазывая их на засушенный хлеб или рисовые лепешки – «пирхийот»). Тхина (любая), бананы, для некоторых – йогурт, баклажаны, сырые перцы всех цветов, острые приправы, кукуруза, не пережеванная морковь, чрезмерное употребление плодов рожкового дерева и каштанов, гранатовый сок, гранаты, употребляемые в пищу вместе с косточками, смородиновый сок, клюквенный, – служащий профилактикой воспаления мочевых путей, – все это может привести к запорам.

Хлеб и кондитерские изделия – даже из цельной муки, например халы, следует подсушить в тостере, в духовке или дать им засохнуть на свежем воздухе, потому что без этого они приводят к запорам. Непрожёванные финики высушивают шлаки. Помидор – полезный овощ, но по мере возможности его лучше употреблять без семечек, поскольку они приводят к запорам, а у некоторых – и к камням в почках.

Те, кто для стимулирования работы кишечника добавляет в пищу отруби, должны знать, что если при этом не увеличить количество выпиваемой в день воды, то вместо пользы, можно ожидать запоры, потому что по своей природе отруби притягивают много воды.

Некоторые предпочитают бездрожжевой хлеб. Им следует знать, что рекомендуется как раз дрожжевой хлеб, а хлеб без дрожжей хуже усваивается и, более того, может привести к запорам. Так же, как и ржаной.

Антибиотики уничтожают вредные микробы, но одновременно с ними – и полезные микробы кишечника. У одних они могут вызвать запоры, у других – поносы. Особое внимание должны обращать на это пожилые люди, которым иногда выписывают один антибиотик за другим, что может привести к серьезным запорам или поносам и потере жидкости так, что исправить ситуацию станет крайне сложно. Во избежание данных явлений желательно с самого начала курса лечения принимать пищевые добавки – пробиотики. (Необходимо знать, что пробиотик можно принимать через 6 часов после антибиотка, если антибиотик принимается каждые 12 часов, и через 3, если антибиотик принимается через 6 часов. В противном случае пробиотик ликвидирует действие антибиотика).

Кодеин – активное вещество, содержащееся во многих лекарствах, особенно противокашлевых и болеутоляющих. Его первым побочным эффектом является запор. Принимая антацидные препараты, антидепрессанты, снотворное, добавки железа и кальция, также нужно следить, не приводит ли это к запорам. В любом случае необходимо сразу проконсультироваться с лечащим врачом о целесообразности замены лекарства.

Здесь следует предупредить о необходимости всегда читать описания лекарств и побочных эффектов, прилагаемых к упаковке.

Ожирение или болезненная худоба, а также запоры могут являться следствием нарушения функционирования щитовидной железы. Это можно понять по анализу крови, проверив наличие гормона T.S.H. Если его количество превышает норму, это служит сигналом нарушения функционирования щитовидной железы.

Болезнь Паркинсона провоцирует запоры, и на это нужно обращать внимание и при необходимости помогать этим больным избавляться от запоров всеми доступными средствами!

**Расслабленный кишечник**

Пищеварительный процесс напрямую связан с наличием воды в нашем организме.

Пишет Рамбам:«Человек всегда должен стараться, чтобы его кишечник всю жизнь был несколько расслаблен и более близок к поносу, чем к запору. И это – важнейшее правило медицины. Все то время, пока стул не выходит или выходит с трудом, человек подвержен неприятным болезням» (Илхот Деот, гл. 4, алаха 13, и то же самое пишет Кицур Шулхан Арух – см. в гл. 2 п. 14 в нашей книге).

После того, как еда выходит из желудка, она переходит в верхнюю часть тонкой кишки, где завершается расщепление пищи. Оттуда она поступает в нижнюю часть тонкой кишки в разбавленном жидкостями виде – с тем, чтобы стенки кишки смогли впитать из нее полезные элементы (см. выше о 28г).

Затем пища проходит в толстую кишку, а там уже происходит процесс впитывания воды из пищи, чтобы она стала крепким стулом.

На примере работы нашего организма мы можем увидеть удивительную мудрость Творца. Давайте посмотрим, что может случиться с содержимым толстой кишки. После того, как стенки толстой кишки впитают воду из пищи, пища останется сухой, а сухая пища перемещается не так подвижно. И чем она суше, тем тяжелее ей двигаться. Получается, что отходы могли бы застрять в толстой кишке, не имея возможности выйти оттуда. Не нужно лишних слов, чтобы понять, насколько это опасно для жизни. И тут-то мы сталкиваемся с величайшей мудростью Создателя, сотворившего человека так, что стенки толстой кишки впитывают воду из пищи неравномерно. Впитывание начинается как раз с конца и продолжается по направлению вверх, и это – чудо. Ведь до конца толстой кишки мы как-то можем добраться и с помощью свечек или клизмы облегчить выход экскрементов. А если сухость была бы где-нибудь в среднем участке кишечника, у нас бы не было возможности избавиться от всех отходов. И, в самом деле, один из параметров недостатка воды в организме – сухой стул, и чем суше стул, тем явнее сигнал о том, что организм требует воды. Более того, нужно, чтобы стул был полностью мягким.

В любом случае мой самый лучший совет: Вода! Вода! Вода!

Пить воду в нужном количестве и в нужное время – первое средство, способствующее профилактике запоров и облегчающее состояние тем, кто уже от них страдает.

 Правильному пищеварению и, естественно, мягкому стулу помогает: здоровое и разнообразное питание, особенно – много овощей и фруктов, правильное пережевывание пищи, отказ от разговоров за столом, физическая нагрузка или ходьба, важнее всего перед завтраком, упражнения для укрепления кольцевидных мышц – система Паулы, которую мы опишем ниже после раздела о простатите, и упражнения внутрибрюшного давления.

При необходимости можно прибегнуть к помощи сливового экстракта, разбавленного водой, а также отварной свеклы и воды, в которой она варилась. Магний помогает при запорах, но принимать его без консультации с врачом не следует.

Если вы сделали все, что в ваших силах, и все равно страдаете запорами, попытайтесь увеличить ежедневную норму питья до 50 г воды в день на каждый килограмм веса тела. И, конечно, когда не остается другого выбора, обязательно обращайтесь к врачу, чтобы проверить, не стоит ли за этим дополнительная медицинская проблема, и получить рецепт слабительного. Но это лишь временное и неестественное решение проблемы, поскольку вызывает привыкание организма к тому, что кто-то проводит за него всю работу. Вы должны стараться, чтобы кишечник ежедневно опорожнялся естественным образом.

Важнейшая часть профилактической медицины – обращать внимание и следить за различными системами организма. Так следует обращать внимание и на наши экскременты – их количество, форму, цвет – и знать, что каждое изменение достойно того, чтобы на него обратили внимание, за ним проследили и выяснили его причины. Кровь всегда является сигналом тревоги.

**Геморрой**

Запор – главная причина геморроя! Кроме того, сильный напор струи для подмывания тоже может привести к геморрою, поэтому нужно использовать такое устройство, в котором вы можете регулировать напор струи вручную, чтобы он не был слишком сильным.

Усугубить геморрой может и долгое сидение на одном месте. Желательно каждый час хотя бы ненадолго вставать и стараться сидеть на мягком сидении. Упражнения по системы Паулы могут помочь и при геморрое.

**Вздутие живота (газы)**

Газы очень важны в процессе вывода шлаков из организма, но иногда их бывает слишком много, и они сопровождаются неприятным запахом. Если вы правильно питаетесь – в соответствии с инструкциями данной книги, вы, как правило, не будете от них страдать. Если, тем не менее, они вас беспокоят, попытайтесь проследить, какие именно продукты их провоцируют: откажитесь на несколько дней от определенного продукта питания и проверьте, не улучшится ли ваше состояние. Если да, значит, проблема заключалась именно в нем. Некоторые продукты порождают неприятный запах. Например, фасоль, капуста, бобы, арахис, нут (хумус), сырой чеснок, апельсины, мандарины, финики, молоко. Попробуйте проверить, не в них ли дело. И если да, поменьше употребляйте проблемный продукт, огородив себя от неловких ситуаций.

**Мочеиспускание**

А теперь поговорим о другом, более осознанном виде опорожнения – мочеиспускании.

У нас есть две почки, представляющие собой сложнейшие фильтры, состоящие из нескольких миллионов фильтрующих пор. Они работают без остановки. Их задача – фильтровать кровь, выделяя из нее отходы в виде мочи из почек в мочевой пузырь – своеобразный мышечный сосуд, расположенный в районе таза под брюшной полостью.

Чем дольше моча остается в теле человека, тем больше она отравляет организм.

Тот, чьи почки не выделяют мочу на протяжении полусуток, находится в смертельной опасности.

Многие ошибочно полагают, что способность человека дольше продержаться, не испуская мочу, указывает на здоровье и крепость его мочевого пузыря. Подобное заблуждение коренится в непонимании структуры собственного организма. На самом деле, все как раз совсем наоборот.

Чем больше неопорожненной жидкости находится в пузыре, тем слабее становится мочеиспускательная система. Мочевой пузырь с ослабленными мышцами стенок не может полностью опорожняться, и в нем скапливаются остатки, которые могут привести к многочисленным заражениям и воспалениям. Особенно этому подвержены в пожилом возрасте, так как с возрастом мышцы мочевого пузыря естественным образом теряют свою гибкость. Но возможно и обратное: чем лучше его опорожняют, тем сильнее становятся мышцы его стенок, предотвращая вредное скопление остатков. Упражнения, сокращающие кольцеобразные мышцы, о которых мы еще поговорим, также могут укрепить мочевой пузырь.

Тот, кто желает иметь здоровую систему освобождения организма от отходов, должен опорожняться, как только почувствует позывы к этому, не задерживаясь. Если он их не чувствует более двух часов, очень стоит провериться, сходив в туалет.

Кроме того, после 40-50 лет рекомендуется попросить направление на УЗИ мочевого пузыря, чтобы проверить, насколько он опорожняется, и не остается ли в нем остатков мочи. Раз в несколько лет или по необходимости следует проводить повторное обследование.

Осознав, что удержание мочи является угрозой для жизни, обратимся к аллегории. Представим, что муравей заполз к кому-то под одежду. Такой человек сразу же пойдет переодеваться, чтобы избавиться от насекомого даже посреди важного совещания. Точно так же следует вести себя при первых позывах о мочеиспускании. При первом сигнале нашего организма мы должны тотчас избавиться от «вредителя», независимо от того, сколько людей нас окружают, и в какой ситуации мы находимся.

Мы должны приучить наших детей с раннего возраста каждый раз идти в туалет перед уходом. И когда они приходят домой, первым делом надо отправлять их в туалет. Это избавит их от многих бед в будущем. Интересно отметить, что в иракской («вавилонской») диаспоре детей с раннего возраста приучали заходить в туалет до выхода и после прихода домой.

**Следует проследить за тем, чтобы детская одежда удобно расстегивалась. Ребенок не должен каждый раз обращаться к помощи окружающих, чтобы пойти в туалет.**

То, что человек недостаточно пьет, может стать одной из причин рака мочевого пузыря, не про нас будет сказано. Исследователи гарвардского университета и университета Огайо провели эксперимент, в котором приняло участие 48 тысяч испытуемых. В результате у тех, кто пил не менее шести стаканов воды ежедневно, риск развития рака мочевого пузыря оказался на 51% меньше, чем у тех, кто пил менее одного стакана в день.

Кроме того, в результате недостатка питья моча становится более концентрированной. В этом случае рецепторы мочевого пузыря сигнализируют человеку, что ему необходимо опорожниться, несмотря на незначительное количество мочи, поскольку организм ощущает потребность в опорожнении концентрированных отходов. Попив больше, чтобы цвет мочи стал светло-желтым, мы, как правило, решаем проблему. Увидев в моче следы крови, немедленно следует обратиться к врачу. Темный цвет мочи, как правило, свидетельствует о начале процесса обезвоживания.

**Простатит**

У людей пятидесяти лет и старше на слуху слово «простатит». Мысли об этой проблеме – не самые приятные, и тот, кому, не дай Б-г, довелось пережить такую болезнь, знает об этом.

Простатит – заболевание предстательной железы. Сюда прибывает и убывает жидкость. В определенном возрасте мышцы этой железы ослабевают, и ее сокращение происходит не так хорошо. В результате часть жидкости остается внутри простаты. Со временем жидкость твердеет, и так возникают проблемы. Железа растет, жидкость не выходит наружу и мешает нормальному процессу мочеиспускания, человек начинает вставать по ночам, чтобы отправить малую нужду, и, как правило, для решения проблемы необходимо хирургическое вмешательство. Облегчить состояние может похудение и питье нужного количества воды.

Добавлю несколько слов о том, что происходит, когда человек много пьет. Представим себе трубу, которая начинает засоряться. Что делают, чтобы предотвратить ее дальнейшее засорение? Пропускают через нее обильное количество воды. Тогда не только труба не засорится, но и есть шанс хотя бы частично промыть то, что еще неокончательно засорилось.

То же самое здесь. Когда человек много пьет, большое количество мочи препятствует засорению простаты.

Ко мне обращались люди, у которых начались проблемы с простатитом, и им порекомендовали меньше пить, что им совсем не помогло. Я посоветовал им пить больше, после чего слышал много благодарных слов в свой адрес!

Есть одно очень простое упражнение, основанное на системе Паулы, которое может предупредить простатит, если выполнять его постоянно. И чем раньше начать это делать, тем лучше.

**Система Паулы**

Эта система учит человека работать с кольцевидными мышцами. У нас есть прямые мышцы спины, рук и ног – некоторые из них длинные, некоторые – короткие. Но есть у нас и другая разновидность мышц. Они не прямые, а кольцевидные. Эти кольцевидные мышцы по форме напоминают цифры 8, 0, и английскую S. Есть такие внешние мышцы. Это мышцы лба, губ, щек и вокруг глаз. И есть такие же внутренние мышцы – мышцы внутренних органов. Последние не поддаются нашему прямому воздействию. Все функционирование внутренних органов происходит благодаря чередованию сокращения и расслабления мышц. Работа сердца, легких, всей пищеварительной системы, начиная с пищевода, желудка и до конца толстой кишки зависит от правильного сокращения и расслабления их кольцевидных мышц. Гимнастика внешних кольцеобразных мышц стимулирует активность внутренних кольцеобразных мышц, на которые мы не можем повлиять напрямую.

Мышца заднего прохода, похожая на цифру 8, одной стороной окружает непосредственно задний проход, а второй – предстательную железу. Сжимая и расслабляя мышцу заднего прохода (а это – в наших силах), мы приводим к тому, что и ее вторая сторона вокруг предстательной железы сжимается. Каждое такое действие не дает этой железе расти. Чем больше кольцевидных мышц будут задействованы в этом процессе, тем действенней окажется упражнение. Поэтому стоит одновременно сжимать и другие кольцевидные мышцы, например – мышцы рта. Представьте себе, что вы сейчас произносите «у», а затем «и», максимально задействовав губы, и так несколько раз. Можно также крепко прижать кончики больших пальцев к указательным (вместо «у») и больших пальцев к мизинцам (вместо «и»), надавливая и разжимая их. И так несколько раз. Или просто крепко закрыть и широко раскрыть глаза.

Все, кто сейчас читает эти строчки, попытайтесь покрепче сжать кольцевидную мышцу заднего прохода, одновременно сжимая и расслабляя мышцы губ, глаз и сдавливая большие пальцы. Представьте себе, что вы говорите «у-и», одновременно сжимая мышцы заднего прохода, глаз и другие возможные мышцы. Это упражнение сожмет все ваши кольцевидные мышцы. В результате – предстательная железа не будет расти, выпустит всю скопившуюся в ней жидкость и не будет ее больше накапливать, и тогда увеличатся шансы на то, что операция вам не понадобится. Конечно, с каждой медицинской проблемой нужно обращаться к врачам, и все наши рекомендации имеют лишь профилактическое значение.

Чем больше занятий гимнастикой кольцевидных мышц вы проделаете, тем крепче они будут, включая все остальные внутренние мышцы, которые укрепятся и будут лучше функционировать.

Данные упражнения основаны на системе Паулы. Я горячо рекомендую эту систему. У всех желающих есть возможность получить инструктаж в рамках дополнительной медицинской страховки в больничных кассах по удешевленной цене. Затем можно заниматься и без инструктажа. В будущем вы сможете сжимать внутренние мышцы, не сжимая мышцы рта. (См. об этом в 9 главе, в пункте 6 – «Внутрибрюшное давление»).

«Каждый, кто ведет сидячий образ жизни или не опорожняет кишечник вовремя, или страдает запорами, – как бы он хорошо ни питался, как бы ни берег свое здоровье, – все дни его будут сопровождаться болями, и его силы иссякнут». (Рамбам, Илхот Деот, 4:15)

# Глава 9

**Вред ожирения**

## Ожирение – проблема современного поколения

Как известно, ожирение – это бич нашего века. Причем поражает он не только взрослых. К сожалению, на сегодняшний день все больше и больше детей во всем мире страдают избыточным весом. Эти дети вырастут и станут тучными. Им будет очень трудно избавиться от излишков жира.

«Проблемы начались примерно сорок лет тому назад, когда от американцев потребовали снизить потребление жира во избежание сердечно-сосудистых заболеваний. Лозунг о снижении потребления жира привел к излишкам жира в организме. Специалисты сообщили обществу, что следует обращать внимание лишь на количество грамм жира в продукте. Так на свет родились тысячи обезжиренных продуктов. Но это привело к "революции снэков", поскольку и углеводы грозят ожирением. Каждый крестьянин знает, что если запереть скотину в клетке и кормить ее злаками, она разжиреет. С людьми происходит то же самое. Так что недостаточно остерегаться холестерина и жирной пищи. Огромный риск таит и чрезмерное потребление углеводов. Углеводы особенно опасны в очищенном виде. Примерами могут служить белая мука и сахар, которые в организме превращаются в глюкозу. Избыток глюкозы является отрицательным явлением, поскольку поджелудочная железа вынуждена вырабатывать огромные количества инсулина. Продолжение – известно». («Байт неэман», 1 ияра 5764)

Ожирение повышает риск заболеваний и смертности от диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, определенных видов рака, а также влияет на появление гипертонии, камней в желчном пузыре, остеоартрита, проблем с корпусом и осанкой и прочее.

Согласно данным брошюры Американской Ассоциации сердечных заболеваний более 50% случаев повышенного давления напрямую связаны с ожирением. Риск заболеть диабетом у людей, страдающих избыточным весом, по сравнению с людьми, чей вес – в пределах нормы, удваивается.

В индустриальных странах процент онкологических больных растет под воздействием западного образа жизни – питания, изобилующего сахаром, калориями и жирами вкупе с физической пассивностью. Крайние формы ожирения повышают риск рака толстой кишки или почек на 25 процентов.

1. «**Чудо-системы**» **похудения**

Всевозможные системы похудения набирают вес. Среди них и серьезные, и трудные методики, и разные чудо-лекарства, вред которых перевешивает пользу. В рамках данного труда мы не имеем возможности проверить все существующие системы. Скажу лишь одно: если вы начнете воплощать в жизнь все, что написано в данной книге, наставляющей вас на путь правильного и здорового образа жизни, придерживаться которого можно долгие годы, то с радостью обнаружите, что похудели и без всякого намерения!

25 швата 5768

Уважаемый раввин Йехезкель Асхаек!

Мне 19 лет, и полгода тому назад я весил 134 кг. У меня были большие проблемы с концентрацией внимания, и со мной почти никто не хотел учиться в хевруте (в паре). Я испытывал трудности и при ходьбе, и с дыханием. И мне было очень тяжело, тем более, что мои родители живут заграницей. Полгода назад я сел на диету, но по ряду причин – безуспешно. Что не удивительно.

Три месяца тому назад мне предложили Вашу книгу. Я решил испробовать написанное в ней вместе с не слишком строгой диетой. И вот, что произошло без преувеличения (если Вы мне не верите, можете разузнать у нас в йешиве). За два с половиной месяца я без малейших трудностей похудел до 102кг. И сегодня я, слава Б-гу, слежу за собой, сосредоточенно сижу и учусь с утра до вечера. Каждый день я встаю с утра пораньше, потому что уже в пять утра у меня есть хеврута (раньше я вставал в пятнадцать минут восьмого) и так целый день. Весь мой образ жизни коренным образом изменился. Тут в йешиве есть еще один парень, который последовал моему примеру. И он тоже говорит, что ощущает огромную разницу. Вы можете опубликовать мое письмо, но не от моего имени. И отдельное спасибо за диск.

Ваш ученик Йосеф, на данный момент учащийся йешивы (из Лондона).

Потребность худеть не обязательно вытекает из эстетических соображений, а прежде всего из соображений здоровья. Этим вы выполняете заповеди Торы: «Очень берегите души ваши», «ступай Его путями» и «и живи ими», и слова царя Шломо, который написал: «Оберегающий свой рот и свой язык, оберегает свою душу от бед», как я описал в главе 1.

Помните: ожирение в сорокалетнем возрасте и старше – не приговор небес. Это лишь проекция бездумной жизни. Тело стареет, и уже неспособно переваривать пищу, а результат – на лицо (и на другие части тела).

Несмотря на все вышесказанное, иногда чрезмерная худоба или полнота могут являться следствием нарушения функционирования щитовидной железы. Поэтому если вы следовали всем рекомендациям книги, которая в данный момент находится в ваших руках, и все еще страдаете от недостатка веса или избытка, обратитесь к врачу за направлением на анализы функционирования щитовидной железы (TSH).

1. **Индекс массы тела (ИМТ – ВMI)**

Принято оценивать состояние человека, – страдает ли он ожирением, – в соответствии с пропорцией его веса и роста, это так называемый «индекс массы тела» (ИМТ **-** BMI).

По таблице, приведенной в конце книги, вы можете проверить свое собственное состояние, – находится ли ваш вес в пределах нормы для здорового человека (19-25) или вы вышли за эти рамки. К вашему сведению, люди с ИМТ 26-30 получали инфаркт, в среднем, на три с половиной года раньше, чем люди с нормальным весом.

У тех, у кого ИМТ превышает 30, опасность столкнутся с инфарктом, в среднем, возникает примерно на восемь лет раньше, чем у тех, у кого вес находится в норме.

1. **Объем бедер**

 Объем бедер является более верным параметром для определения степени риска влияния ожирения на сердце, чем соотношение веса и роста. К таким выводам пришли благодаря новому канадскому исследованию. Канадские ученые обследовали более 27 тысяч людей из 52 стран мира, половине которых уже довелось перенести инфаркт.

 Нейтрализовав все другие факторы риска, выяснили, что между объемом бедер и опасностью инфаркта существует прямая связь: чем больше объем бедер, тем выше степень риска получить инфаркт.

 Кроме того, обнаружилось, что ожирение в области живота является особо опасным и может привести к развитию диабета.

 Согласно показателям Федерации здоровья сердца, желательный объемом бедер не должен превышать 102 см для мужчин и 88 см для женщин.

 Измерение проводится с помощью ленточного метра. Метр прикладывают к тазовым костям под ребрами, на выдохе, когда живот расслаблен. Запишите результат и сохраните для сравнения.

1. **Четыре типа «брюшка»**

 Существуют четыре типа «брюшка», различающиеся по своему виду и причинам возникновения. Два типа зависят от того, что и как вы едите. Два других связаны с определенным поведением тела.

 Первый тип своей формой напоминает надувной круг для плавания. Он опоясывает живот так, что это выглядит, как будто человек надел надувной круг. Это абдоминальное ожирение, проистекающее от чрезмерной еды и жирной пищи. К сожалению, сегодня мы наблюдаем такой тип ожирения у молодежи и даже у детей.

 Второй тип – грушевидный. Этот тип ожирения, как правило, является следствием питья воды или других напитков во время еды или непосредственно до или после еды.

 Правильное поведение в соответствии с советами, описанными в этой книге, предотвратит появление двух первых видов брюшка.

 При третьем типе живот выдается наружу. По большей части, такая форма живота является следствием недостаточного натяжения ремня или использования подтяжек вместо ремня.

 Объясним это. В ремнях, где отверстия расположены через равные промежутки, когда возникает чрезмерное давление на живот, переходят к следующему отверстию. Но тогда давление на живот ослабевает, и возникает ощущение, что брюки сидят слишком свободно. При этом живот начинает автоматически выпирать, чтобы «поддержать» падающие брюки. И вместо того, чтобы ремень поддерживал брюки и живот, тело привыкает расслаблять мышцы живота, чтобы поддерживать ремень. Но есть сегодня ремни другой конструкции («клач»), которые позволяют регулировать длину практически с любым шагом. Такой ремень и поддерживает брюки, и легонько напоминает мозгу, что надо управлять мышцами живота так, чтобы живот втягивался внутрь. Поэтому следует предпочесть использование ремней такой конструкции. Тот же, кто продолжает пользоваться ремнем с отверстиями, поступит правильно, проделав в нем несколько дополнительных дырочек, чтобы сократить расстояние между ними.

 Четвертому типу мы уделим дополнительное внимание. Этот тип брюшка начинает расти в возрасте 40-50 лет и старше. Чтобы предотвратить выпирание живота, которое начинается в этом возрасте, следует знать причину его образования. И в этом случае справедливо высказывание: «Вопрос, заданный мудрецом, содержит половину ответа».

 С возрастом мышцы тела слабеют: часть из них при этом удлиняется, а часть – укорачивается. Мышцы спины имеют тенденцию удлиняться, а мышцы груди, напротив, укорачиваются. Как следствие, человек в этом возрасте склонен горбиться.

 Мышцы живота тоже удлиняются, и по этой причине, несмотря на то, что человек не ест жирного и не переедает, ест в соответствии с изложенными выше правилами и не пьет во время еды, – живот начинает расти с возрастом, в результате ослабления мышц. Этот процесс является также одной из причин болей в нижней части спины. Предотвратить разрастание живота и предупредить боли в нижней части спины можно укреплением мышц живота и спины.

 Я порекомендую вам упражнение, которое следует проделывать несколько раз утром на пустой желудок. Положите руку на живот и втяните переднюю часть живота внутрь, пока не почувствуете, как будто, живот прилип к спине.

 Это упражнение делается сидя – тогда будут задействованы только мышцы живота. Если делать его стоя, в нем будут участвовать все мышцы тела, включая мышцы шеи. А известно, что если не разогреть мышцу перед занятием гимнастикой, она может зажаться, и результатом станут боли в шее. Следует также обратить внимание на то, чтобы в ходе упражнения не задерживать дыхание, а продолжать дышать как обычно!

 После того, как упражнение будет хорошо освоено, можно делать его и стоя, и пользоваться только мышцами живота для укрепления брюшного пресса.

## Внутрибрюшное давление

В основе этого пункта лежит описанная в конце предыдущей главы система Паулы (см. глава 8, последний пункт).

Все наше тело состоит из системы мышц. Часть мышц – прямые, часть – кольцевидные. К первым относятся мышцы рук, ног, спины. Большинство из них поддается прямому контролю. Большая часть кольцевидных мышц не поддается контролю. Они сокращаются и расслабляются вне зависимости от нашего сознательного решения, поскольку органы, в состав которых они входят – внутренние. Это легкие, печень, сердце, желчный пузырь, желудок, аппендикс, поджелудочная железа, толстая и тонкая кишки и так далее. Все они состоят из кольцеобразных, бесконтрольных мышц.

 На первый взгляд, мы не можем повлиять на эти мышцы и укрепить их. Но это не так. Занимаясь гимнастикой кольцевидных мышц, поддающихся нашему контролю (губных, лицевых и прочих), мы оказываем благотворное цепное влияние и на систему внутренних мышц.

 Вначале – небольшое пояснение. Внутрибрюшное давление – это центральный пояс, который может двигать все внутренние органы. Когда давление ослабевает, слабеет вся система. Поэтому желательно взять на вооружение и постоянно делать нижеследующее упражнение. С его помощью вы сможете укрепить мышцы внутренних органов. Это упражнение – втягивание живота!

 Давайте сейчас вы, читатели, попытаетесь втянуть живот. Это не помешает вашему дальнейшему чтению. В любой ситуации, если вы только не заняты какой-то особенной деятельностью, сидите ли в автобусе или ожидаете своей очереди, стоя, сидя – слегка вбирайте живот! Это упражнение массирует все внутренние органы, укрепляет их и улучшает их функционирование, а также помогает вам держать желанную форму.

Это упражнение и его результаты чрезвычайно важны каждому в любой ситуации, особенно с возрастом.

При этом не нужно затаивать дыхание: нужно приучиться, втягивая живот, продолжать дышать как обычно.

### Глава 10

**Жизнь без диабета и гипертонии**

 В этой главе я собираюсь рассказать вам, дорогие читатели, о двух болезнях, чрезвычайно распространенных в нашем поколении: о диабете и гипертонии. Вы получите дополнительную информацию, относящуюся, в основном, к этим болезням и способам их предотвращения.

 Диабет – грозная, страшная болезнь, намного опаснее, чем люди это себе представляют. Она, не про нас будет сказано, поражает все органы, но больше всего сосудистую систему с головы до ног. По пути она поражает кровеносные сосуды сердца, шеи, мозга, почки, приводит к потере зрения, поражает нервную систему, создавая онемение и потерю чувствительности в кончиках пальцев рук и ступней ног, что может привести к гангрене и закончиться ампутацией и другими повреждениями организма разной степени. Если я захочу образно описать вам, что делает с кровеносными сосудами повышенный сахар в крови, я уподоблю его ржавчине, разъедающей изнутри водопроводную трубу.

 Число больных диабетом в мире умножается с ужасающей скоростью. ВОЗ провозгласил эту болезнь «чумой 21-го века». Длительное употребление фастфуда повышает опасность заболевания им. Один из трех детей, родившихся в Израиле, находится в группе риска в течение всей своей жизни – об этом говорят данные, опубликованные в преддверии Всемирного дня борьбы с диабетом.

 Я цитирую ниже слова доктора Хулио Вайнштейна, заведующего отделением лечения диабета в больнице Вольфсон и президента Израильской диабетической ассоциации:

 «Поскольку при диабете ничего не болит, у него нет симптомов, нет нарушений, его присутствие в организме никак не ощущается – пока он не проявится, люди не подозревают о его существовании. Поэтому особенно важно довести до сведения общества, какие факторы способствуют заболеванию диабетом:

1. Развитие диабета связано с возрастом. Поэтому диабет угрожает даже совершенно здоровому человеку старше 45 лет, и он обязан делать соответствующие анализы крови.

2. Ожирение приводит к диабету в 90% случаях. Объем бедер свыше 102 см у мужчин и свыше 88 см у женщин свидетельствует о предрасположенности к диабету.

3. Уровень сахара в крови свыше 100 при анализе, сделанном после двенадцатичасового поста, сигнализирует о развивающейся болезни.

4. Если анализ крови, сделанный через два часа после еды, показывает уровень сахара, превышающий 200, требуется дополнительное обследование, несмотря на то, что уровень сахара после двенадцатичасового поста был в норме.

5. Если кто-либо из прямых родственников человека (отец, мать, брат, сестра, сын, дочь) болен диабетом, он должен находиться под наблюдением, начиная с 25 лет.

6. Когда женщина рожает ребенка весом больше 4 кг, у нее возрастает риск заболевания диабетом».

 **Причины диабета**

 Наследственность, неправильное питание, ожирение, высокий уровень триглицеридов в крови, курение, стресс.

 Соответственно, устранение одной или нескольких из этих причин снижает вероятность заболевания.

 Я процитирую бюллетень Американской кардиологической ассоциации: «Вероятность заболеть диабетом в два раза выше для людей, страдающих от ожирения, чем для людей с нормальным весом».

 Различные лекарства также могут послужить причиной роста уровня сахара в крови. Одно из таких лекарств – кортизон, который также является косвенным фактором остеопороза – вымывания кальция из костей.

 **Наследственность.** Человеку, чьи кровные родственники оказались больны диабетом, следует быть особенно бдительным. Он должен чаще обычного проверять уровень сахара в крови. Также необходимо обращать внимание на появление других ранних симптомов болезни, как например, высокий уровень триглицеридов в крови, жажду или учащенное и усиленное мочеиспускание. Быстрая потеря веса также может служить симптомом начинающегося диабета.

 **Питание**. Следует руководствоваться правилами, приведенными в этой книге, поскольку они устраняют действие большей части факторов диабета, порожденных неправильным питанием, включая ожирение и высокий уровень триглицеридов. Главное это – война с соблазнами.

 Следует помнить: хотя изменять привычки очень трудно, болеть диабетом, упаси Б-же, труднее во сто крат. И лучше человеку сознательно и по своей воле ограничить себя, чтобы оберечься от болезни, чем быть принужденным ограничивать себя за неимением другого выбора. Вы не можете себе представить, как тяжело человеку быть ограниченным против своей воли по сравнению с тем, кто ограничивает себя сам!

 **Курение**. Теме курения я посвятил отдельную главу в продолжении этой книги. Кроме того, я написал отдельную книгу «Жизнь без курения». И тот, кто прочтет ее от начала до конца, не пропуская ничего, бросит курить. Курильщики находятся в группе особого риска, и чем больше человек курит, тем больше вероятность заболеть диабетом.

 Многие исследования показывают, что курение увеличивает вероятность хронического воспаления поджелудочной железы, рака поджелудочной железы и болезней сердца, а также удваивает возможность тяжелых осложнений для диабетиков.

 **Стресс**. Объясним сейчас, каким образом стресс может вызвать заболевание диабетом.

 Так объясняет эту связь профессор Реувен Цимлихман, зав. отделением внутренних болезней больницы «Вольфсон» и руководитель группы по исследованию гипертонии: «Возьмем человека, попавшего в опасную ситуацию, например, внезапно оказавшегося передо львом. Что в этот момент с ним происходит? Прежде всего – выброс адреналина! Адреналин – это "топливо" организма. Проблема большей части населения сегодня – избыток адреналина при одновременном недостатке физической нагрузки. Соединение двух этих показателей почти гарантированно приводит к заболеванию.

 Адреналин повышает уровень сахара в крови, чтобы тело и его мышцы смогли использовать этот сахар. То есть при стрессе мы получаем больше "топлива", чтобы у нас были силы для более эффективной самозащиты.

 Состояние стресса возникает, например, если мы куда-то спешим, но, сидя в автомобиле, попадаем в пробку, смотрим на часы, время проходит, нас ждут люди, и мы нервничаем. Или, когда мы пригласили гостей, а приглашенные не явились, это тоже порождает эмоциональный стресс, высвобождающий в кровь большие количества адреналина. И как следствие:

1. Кровеносные сосуды сжимаются, и кровяное давление повышается, производя в дальнейшем изменения в стенках сосудов.

 2. Уровень сахара возрастает. А когда уровень сахара в крови длительное время повышен, это приводит с течением времени в числе прочего и к возникновению диабета. Получается, что наш современный образ жизни практически гарантированно причиняет нам ущерб, если только мы не предпринимаем соответствующих шагов для его предотвращения и не приучаемся не принимать все близко к сердцу».

 А я добавлю к словам проф. Цимлихмана следующее. Наше тело не в состоянии отличить происходящую ото льва опасность от других стрессов. Наш гнев тоже является разновидностью стресса, например, когда мы спешим на деловую встречу или на автобус или, с другой стороны, в синагогу, чтобы успеть помолиться минху в миньяне. В любом случае тело получает «приказ» и выбрасывает в кровь гормоны «чрезвычайной ситуации» во главе с адреналином. И когда эти гормоны вбрасываются в кровь в больших количествах, они ослабляют иммунную систему.

 Здесь уместно было бы задать следующий вопрос. Наше тело сотворено очень мудро, как говорится, «сотворивший человека в мудрости». Почему же оно не в состоянии отличить серьезную опасность от мелкой или среднего масштаба? Для чего при любой опасности выделяется такое количество адреналина, будто эта опасность – велика?

 Но в том-то и проявляется величайшая мудрость Творца! Аварийный выброс адреналина предназначен для мобилизации организма в экстремальной ситуации, чтобы помочь человеку спастись. В момент опасности каждая доля секунды дорога. Если бы телу приходилось обдумывать и взвешивать степень опасности, в которой человек оказался, чтобы отреагировать соответствующим образом, было бы упущено драгоценное время. Поэтому Всевышний сотворил человека так, что в момент опасности организм не ожидает доводов рассудка, а автоматически выделяет адреналин!

 Нет сомнений в том, что наша жизнь изменилась. В прежние времена человеку было известно только то, что происходило в непосредственной близости к нему. Не было телефона. Газеты, если приходили вообще, прибывали с большим опозданием. Сегодня мы со всех сторон окружены средствами информации. Телефоны, стационарные и мобильные, изобилие различных газет и пр., и пр. В тот момент, когда какое-то событие происходит в одном конце мира, о нем тотчас же узнают на другом его конце. Жизнь стала беспокойной. Нет числа примерам того, какого душевного напряжения требует она от современных людей. Гораздо тяжелее подобрать примеры спокойной жизни, кроме, конечно, шабата, о котором сказано: «Считай, будто вся твоя работа уже сделана».

 **Как сохранять спокойствие**

 Здесь мы переходим к советам, каким образом, несмотря ни на что, сохранять спокойствие. Первым и главным советом будет укрепление веры в провидение Творца, надзирающего за всеми Своими творениями и над всем, что происходит в мире. Благодаря вере в Б-жественное провидение поток событий в жизни человека не порождает в нем стрессов и тревожности. Шулхан Арух сформулировал такой закон: «Человек должен приучить себя постоянно говорить: "Все, что делает Всевышний, Он делает во благо!"» (Орах Хаим, 230:5).

 Я приведу широко известные слова раби Хаима из Воложина из его книги «Нефеш а-хаим» (ч.3, гл.12): «Великое дело и чудесное средство удалить и отменить все суды и чужие замыслы, чтобы они не могли управлять человеком и не производили на него никакого воздействия, это утвердить в своем сердце слова: **"Ведь Всевышний – Истинный Б-г! И нет кроме Него, благословен Он, никакой силы в этом мире и ни в каких других мирах! И все полно лишь распространением Его Единства!" И дойти до полного отрицания в сердце какой-либо иной силы и воли в мире, и не обращать на них внимания вообще, а подчинить свою мысль только Единому Господину, Благословен Он! И тогда Он сделает так, что все силы и воли в мире устранятся перед человеком сами собой и не смогут никак воздействовать на него!**»

 Осознавая важность этих слов, мы все-таки не должны забывать, что нам также заповедано заботиться о своем здоровье, чему мы посвятим дальнейшие строки.

 Сказал царь Шломо («Мишлей», 12:25): «Беспокойство поселилось в сердце? Пусть человек выплеснет его из себя!» А в Талмуде (трактат Сота, 42б) написано: «Обсуждали рав Ами и рав Аси. Один из них сказал: ""Выплеснет из себя" – означает – выбросит из головы". Другой сказал: ""Выплеснет из себя" – означает – выговорится перед другими"». И объяснил Бейт Алеви, что, «рассказывая другим, человек облегчает свое горе». Поэтому стоит делиться своими тревогами с близким человеком, и это – добрый совет.

 Еще человеку стоит объективно поразмыслить о том, что его положение вовсе не такое уж плохое, и что на ситуацию, в которой он оказался, можно посмотреть и по-другому. Как говорит известная притча, все дело в том, на что смотреть: на полную половину стакана или на пустую.

 Мало того, я хочу привести здесь выдержку из письма гаона рава Яакова Исраэля Каневского (Стайплера) («Карьяна де-играта», ч.1, 53): «…Этот мир переменчив. И сегодня человеку, не дай Б-г, может показаться, будто все пропало, но вот уже через некоторое время все устраивается, как нельзя лучше, таким образом, о котором он не мог и помыслить. И я неоднократно видел это своими глазами».

 Тот, кому всего этого недостаточно, может воспользоваться натуральными успокоительными средствами. (Следует обратить внимание, чтобы эти вещества не создавали болезненной зависимости). Такое решение невозможно посоветовать всем подряд, но только тем, кто хорошо знает себя и свою неустойчивость к стрессам.

 Как раз здесь уместно будет объяснить разницу между привычкой и болезненной зависимостью в соответствии с тем, что я слышал об этом от профессора Рафаэля Карассо. Привычка – это то, что я могу делать, а могу и не делать. Зависимость же относится к тому, что уже вышло из-под моего контроля. Дополнительное различие между ними в том, что при возникновении зависимости дозировка постоянно увеличивается. Если же мы имеем дело с привычкой, такая тенденция не наблюдается. Поэтому, если мы правильно подберем успокоительное, подходящее нашему организму, и будем пользоваться им в ситуациях потенциального стресса, то сможем избежать тяжелых последствий, вызванных непроизвольным и излишним выбросом адреналина. Предпочтительнее 50 лет пользоваться натуральными успокоительными, чем 20 лет колоться инсулином. Физическая активность также снимает стресс и помогает предупреждению диабета.

 **Как сбалансировать сахар в крови при диабете**

 Существуют два вида диабета. Юношеский диабет, при котором в организме не вырабатывается инсулин. Его называют диабетом 1-го типа. И диабет взрослых, при котором нарушается процесс выработки инсулина и баланс уровня сахара в крови. Он называется диабетом 2-го типа. О нем-то мы и поговорим подробнее. Сегодня мы знаем, что и молодежь, и подростки, страдающие полнотой, склонны к заболеванию «диабетом взрослых».

 Баланс уровня сахара в крови чрезвычайно важен для диабетиков.

 Больные диабетом должны знать, что правильное и последовательное лечение диабета, как правило, уменьшает вероятность осложнений. Они обязаны следить за балансом сахара в крови: проверять у себя каждое утро уровень сахара, время от времени измерять уровень сахара через два часа после еды и вести запись результатов измерений, чтобы показывать их лечащему врачу, что позволит ему корректировать ход лечения.

 Диабетик не должен думать: «Не страшно. Сегодня у меня повышенный сахар, но завтра-послезавтра он понизится». Это – не так. Все то время, пока уровень сахара в крови повышен, организму причиняется ущерб. Речь идет о накапливающемся и практически непоправимом ущербе. Тело «помнит» прошлые высокие показатели сахара, и каждый его подъем причиняет отдельный ущерб, вне зависимости от того, что дальше ситуация может уравновеситься.

 Следует сбалансировать уровень сахара посредством диеты. Необходимо проконсультироваться с диетологом, чтобы знать, какие виды пищи повышают уровень сахара в крови значительно, а какие нет. Также важно разделить количество потребляемой еды на большее число трапез: предпочтительнее есть чаще и меньше. Длительный голод, за которым следует обильная трапеза, вредит организму.

 Если одной диеты недостаточно, необходимо добавить к ней лекарства. Главное – не нарушать баланса сахара даже на самое короткое время.

**Важная информация**

 Ниже я привожу важную информацию для страдающих диабетом.

 **Глаза.** Диабетики обязаны проводить периодические проверки у окулиста, несмотря на то, что не чувствуют никаких проблем со зрением, потому что между возникновением болезни и тем моментом, когда больной почувствует ее проявление, могут пройти пять лет, а, чем раньше обнаружится болезнь, тем эффективней будет лечение. Уровень сахара в крови выше 150мг после 12-часового поста считается опасным для глаз.

 **Почки.** Помимо глаз наиболее ранимым органом у диабетиков считаются почки. Признаком снижения функции почек является рост креатинина в крови. Дополнительный ранний признак – наличие в моче белка микроальбумина. Такая проверка проводится либо с помощью обычного анализа мочи, либо с помощью анализа мочи, собранной за сутки. Желательно прекратить всякую интенсивную физическую активность за 24 часа перед началом сбора мочи. Если проверка обнаруживает присутствие белка в моче, это служит свидетельством ущерба почек и требует обращения к врачу. Это явление поддается лечению, и этим лечением необходимо заниматься.

 **Больным диабетом рекомендуется проходить проверку на микроальбумин ежегодно, несмотря на то, что уровень креатинина у них держится в пределах нормы**.

 **Ноги**. Ступни диабетиков представляют собой опасное место, с которого начинаются беды. Больной диабетом обязан оберегать их пуще всего. Дело в том, что у диабетиков нарушены нервы, проводящие ощущения от периферии к мозгу, поэтому они не ощущают боли или удара, как их ощущает здоровый человек. Как следствие, может случиться, что на ногах образуются ранки или царапины, и пока диабетик обратит внимание на проблему, рана превратится в открытую, и лечить ее будет совсем непросто.

 Поэтому больной должен проверять свои ступни ежедневно, обращая внимание на каждое покраснение, потертость или ранку. Он не должен ходить босиком. Ему необходимо соблюдать гигиену ступней и тщательно вытирать их после мытья. Желательно пользоваться хлопчатобумажными носками без верхнего шва и без слишком тугой резинки, сильно сжимающей ногу. Необходимо также правильно подбирать обувь, которая не жмет и не натирает. Важно стричь ногти на ногах осторожно или даже прибегать в этом к посторонней помощи. Порой причина, не дай Б-г, ампутации ног – их запущенность! И, вне всякого сомнения, диабетики обязаны соблюдать все указания, которые я приведу в главе 12, пункте 6.

 **Десны**. Больные диабетом обязаны внимательно следить за состоянием десен, потому что запущенные десны приводят к болезням сердца и почек, инсульту и остеопорозу. Дело в том, что десны пронизаны сетью кровеносных сосудов, и когда в них возникает воспалительный процесс, все бактерии из десен переносятся в кровь.

 Риск заболевания десен у диабетиков в два раза выше. Поэтому они должны ежегодно показывать свои десны зубному врачу (и это помимо периодической чистки зубного камня, см. гл.12, п.1), чтобы вовремя обнаружить возможное воспаление и эффективно лечить его. Следует помнить, что любое воспаление в организме повышает уровень сахара на длительное время, пока оно не пройдет.

 **Падение уровня сахара (гипогликемия)**

 Одна из самых опасных вещей, которые могут случиться с больным диабетом – это внезапное падение уровня сахара, что обычно происходит при передозировке понижающих сахар лекарств, или из-за приема таких лекарств на голодный желудок. Также это может случиться из-за пропущенного приема пищи. Чтобы не допустить этого, следует вести более тщательное наблюдение за изменениями уровня сахара в крови, и позаботиться о том, чтобы трапезы были продуманы и упорядочены, и еда всегда была под рукой.

 **Картофель и диабет**

 Картофель, который попал в Европу из Америки, был принят жителями Европы в штыки из-за подозрений, что он является причиной многих болезней. Только около двухсот лет тому назад, в связи с чередой поразивших Европу голодных лет, картофель начал завоевывать популярность.

 Обратите внимание: картофель является единственным продуктом, который сопровождается подробными и детальными инструкциями по хранению и продаже. В них говорится, что следует хранить картофель в темном и прохладном месте (не в холодильнике). Воздействие света и тепла приводит к выработке в картофеле ядов. Согласно упомянутым выше инструкциям, проросший или позеленевший картофель причиняет вред здоровью. Поэтому необходимо строго соблюдать условия хранения картофеля, а взрослым вообще рекомендуется сократить его потребление. Это предостережение не относится к «сладкому картофелю», батате, которая, напротив, овощ рекомендуемый. Картофель особенно не желателен диабетикам, так как он превращается в сахар уже во рту, в процессе разжевывания, и для его переваривания организм вынужден вырабатывать повышенные количества инсулина.

 Чем скрупулезней вы будете придерживаться указаний по правильному питанию, изложенным в этой книге, и чем раньше вы начнете это делать, тем выше шансы избежать этой болезни.

 Рамбам пишет: «Человек должен неизменно сокращать, а не умножать потребление плодов деревьев» (Илхот Деот, 4:11). И хотя Рамбам не аргументировал это утверждение, мы можем высказать свои предположения. Мое предположение таково: несмотря на то, что во времена Рамбама диабет никак не идентифицировали, он, на основании своего богатого опыта, обратил внимание, что чрезмерное употребление фруктов многим людям вредит. Сегодня мы можем догадаться, что эти люди уже тогда страдали диабетом. Поэтому Рамбам и предлагал ограничить употребление фруктов, чтобы уменьшить поступление сахара в организм. Кроме того, не исключено, что с тех пор изменилась природа человеческого тела и природа плодов (см. «Мишна Брура», 173:3).

 Если наше предположение справедливо, то сегодня, когда диабет легко диагностируется, в своем поведении мы можем руководствоваться физическим состоянием. То есть больные должны придерживаться своей диеты, а здоровые люди, питаясь в соответствии с указаниями, необходимыми для правильного пищеварения, описанными нами, могут есть фрукты. Разумеется, в ограниченном количестве.

 **Так поступали мудрецы**

**Я наблюдал, как мой учитель рав Шах заботится о своем здоровье**

**Как рав изменил свое питание**

Рав Шах в 5732 году (1972 г.) уже будучи старше 70 лет был прооперирован. После операции профессор сказал ему, что рав обязан снизить вес. И это несмотря на то, что, начиная с сорокалетнего возраста, рав увеличил потребление жидкости и уменьшил потребление еды, как и рекомендуют наши мудрецы. Их слова из трактата Шабат (152а) о том, что после сорока питье важнее для организма, чем еда, рав Шах часто повторял. С того самого дня рав полностью исключил из своего рациона сахар, картофель, кондитерские и макаронные изделия, несмотря на то, что он привык к этой пище, а совсем непросто менять привычки, выработанные за семьдесят лет.

 **Кровяное давление**

|  |
| --- |
|  Кровяное давление – это давление, которое оказывает кровь на стенки кровеносных сосудов при сокращении сердца. При измерении кровяного давления смотрят на два показателя: давление систолическое и диастолическое. Систолическим называется высокое значение давления, которое сердце развивает при сокращении, когда посылает кровь в артерии. Диастолическое – низкое значение давления, когда сердце находится в покое.  **Гипотония**  У некоторых людей бывает пониженное кровяное давление (гипотония), то есть слишком низкие показатели давления – ниже 90/60. Как правило, это вызвано недостаточным потреблением жидкости или недостаточной физической активностью. Пониженное давление не столь опасно как повышенное и не так часто встречается, поэтому я в дальнейшем рассматривать его не буду. **Гипертония** У здорового взрослого человека в состоянии покоя нормальным считается давление 120/80мм ртутного столба, то есть 120мм – систолическое давление и 80 – диастолическое. Когда систолическое давление превышает 130мм, необходимо начать систематическое наблюдение за изменениями давления. Так же наблюдение необходимо осуществлять, если диастолическое давление превысит значение 80мм, поскольку такие данные говорят о том, что даже в состоянии покоя сосуды испытывают повышенное давление. Прежде всего, нормализацию давления крови следует начать с правильного питания, о котором подробно говорится в этой книге. Физическая активность также очень способствует снижению давления. Если, несмотря на принятые меры, артериальное давление снизить не удается, следует обратиться к врачу, который, как правило, назначает курс лекарственной терапии. |

 Гипертоническую болезнь называют «тихим убийцей». Четверть больных гипертонией вообще не осведомлена о своей болезни. Больным диабетом присуща склонность к повышенному давлению: диабет и гипертония, как правило, шагают рука об руку. У них есть много общего. Обе болезни не сопровождаются ранними сигналами предупреждения, не причиняют боли и в начальной стадии не ощущаются вовсе. Обе болезни поражают кровеносные сосуды и через них могут поражать любой орган.

 Когда к ним присоединяется такая проблема, как повышение в крови уровня жиров, они составляют очень опасную триаду. Жиры, накапливающиеся на стенках сосудов, приводят к тому, что сердцу приходится работать тяжелее (что постепенно ослабляет сердечную мышцу). В этом случае организму приходится повышать кровяное давление, чтобы обеспечить необходимую поставку крови в каждый орган. Сокращение поставок крови к жизненно важным органам может сделаться причиной инфаркта, инсульта, болезней почек, тромбозов ног и глазных болезней. Вероятность сердечных болезней возрастает в несколько раз, когда к повышенному давлению присоединяется курение, избыточный вес, повышенный уровень холестерина и диабет.

 В начальной стадии можно пытаться бороться с этим болезнями без лекарств. Они положительно реагируют на воздействие правильного питания, физических упражнений и, разумеется, на снижение веса. Пренебрежение же гипертонией может закончиться для человека трагедией.

 **Факторы повышения давления**

 Причины повышенного давления весьма схожи с причинами развития диабета.

 **Наследственность**. Это центральная причина предрасположенности к гипертонии.

 Если ваши родители, бабушки и дедушки или дяди и тети были гипертониками, вы находитесь в группе риска. Если больны вы, в группе риска ваши дети!

 Врачи рекомендуют лицам, достигшим 25 лет, измерять кровяное давление раз в 2-3 года, а после 40 лет – как минимум, раз в год. В семьях, где существует наследственная предрасположенность к гипертонии, следует начинать регулярные наблюдения уже с 18 лет, а также снизить потребление соли. И чем раньше, тем лучше.

 **Стресс и курение.** Стресс и курение приводят к сжатию кровеносных сосудов и, соответственно, к повышению давления. Относительно избавления от стресса – я старался помочь, насколько это было в моих силах, в первой части этой главы, где речь шла о диабете. О том, как избавиться от курения, я написал в 14-й главе «Курение – опасность нашего времени» и в своей книге «Жизнь без курения по Торе».

 **Питание (ожирение).** Следует поступать в соответствии с указаниями этой книги, которые полезны всем – и тем, кто страдает от гипертонии, и тем, кто ею не болеет. Правильное питание, диета, наблюдение у врача, контролируемые постоянные физические нагрузки очень важны для укрепления здоровья. Необходимо посоветоваться с врачом, прежде чем приступить к физическим упражнениям.

 Понятно, что диеты для уже заболевших людей несколько отличаются от тех, что рекомендуются людям здоровым. Больной диабетом обязан ограничить потребление продуктов, повышающих уровень сахара, а гипертоники обязаны ограничить потребление соли, являющей главным пищевым фактором, способствующим повышению давления. Сладкие продукты могут содержать соль, а соленые – сахар. Поэтому всегда полезно читать надписи на упаковках (я много писал об этом в главе 5, в разделе, посвященном соли – чем она опасна, и каким образом можно сократить ее потребление, см. там).

 **Синдром белого халата**

 В прошлом считали, что если измерили давление у врача, и оно оказалось повышенным, а, вернувшись домой, человек намерил другое, более низкое давление, то все в порядке. Таким случаям просто не придавали значения, списывая повышенное давление на волнение в присутствии врача, и называли это явление «синдромом белого халата». Сегодня врачи изменили свое мнение, считая, что «синдром белого халата» выявляет начало некоего процесса, за которым необходимо наблюдать.

 **Измерение кровяного давления**

 Людям, имеющим склонность к гипертонии, мы рекомендуем приобрести прибор для измерения артериального давления в домашних условиях. Они должны вести точное наблюдение за давлением – в одно и то же время дня – и записывать результаты наблюдений в свой медицинский дневник. При каждом посещении врача и при получении рецепта на лекарства они должны сообщить ему о гипертонии, поскольку есть лекарства (например, кортизон), повышающие давление и уровень сахара в крови.

 Следует измерять давление в спокойной обстановке после десятиминутного отдыха. Во время измерения правильно будет сидеть, слегка вытянув ноги. После зарядки, подъема по лестнице, чашечки кофе, перевозбуждения и даже телефонного разговора показатели давления могут оказаться выше, чем на самом деле.

**Пример записей наблюдения за кровяным давлением**

Имя:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Глюкоза | Давление | Пульс | Кислород в крови | Вес | Примечания |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### Глава 11

**Общие наставления по правильному питанию**

 Сейчас мы переходим к общим наставлениям по правильному питанию. Оно оказывает непосредственное влияние на наше здоровье и потому очень важно. Речь идет о рекомендациях, благодаря которым наша жизнь станет качественной и долгой. Возможно, часть из них покажется вам второстепенными, но я все-таки советую принять их к сведению.

1. **Завтрак**

 Шулхан Арух пишет (гл.157), что обычный человек должен сесть завтракать в начале четвертого (временного) часа. И даже тот, кто очень занят изучением Торы, должен делать утреннюю трапезу не позже начала шестого (временного) часа, то есть примерно за один час до временного полудня (для примера, в этом году (5776 год) по зимнему времени самый ранний в году полдень наступает в 11ч. 23 мин., самый поздний – в 11ч. 46 мин., по летнему – самый ранний полдень в 12 ч. 23 мин., самый поздний в 12 ч. 50 мин. – прим. ред.). Если же он приступит к еде после этого времени, то будет подобен тому, «кто бросает камень в (пустой) бурдюк». Мишна Брура (157:4) говорит, что прием пищи в это время не приносит большой пользы (а есть утверждающие, что даже вредит – в книге «Приша» эта точка зрения объясняется так: «Желудок, не обнаружив пищи в это время (до полудня), притянет слизь, которая вредит пищеварению»). Но если человек поел и попил утром так, что не ощущает пустоту в желудке, то даже запоздалый завтрак принесет ему пользу. И даже если он начнет свою трапезу после шестого часа, не будет считаться «бросающим камень в пустой бурдюк». В «Мишне Бруре» выводится из Талмуда, что если человек слегка перекусил утром, то изначально он должен установить трапезу в шестом часу.

 **Пример из жизни Хафец Хаима**

 **Завтрак Хафец Хаима**

 Раби Айзик Рабинович из раввинов Минска рассказывал:

 «Однажды я пришел к нему домой после утренней молитвы, и Хафец Хаим сказал мне, что сейчас он приступает к завтраку и просит зайти к нему минут через 20». (Из книги «Светоч глаз Израиля»)

 Примечание. И я, автор этой книги, слышал достоверное свидетельство: Хафец Хаим всегда сидел лицом ко входу. Но когда он ел, то поворачивался ко входу спиной. И не склонялся к еде ни головой, ни всем телом, а подносил еду ко рту.

После ночного сна стоит начать день с завтрака, включающего порцию белков, например, творог, хумус, яйцо или рыбу. Дело в том, что, в дополнение к своей пищевой важности, белок придает силы и более длительное ощущение сытости, чем углеводы.

 Люди, пропускающие завтрак, приходят к следующей трапезе с ощущением голода. В результате они набрасываются на еду и, как правило, переедают, или, в качестве альтернативы, все время «перекусывают» чем попало до следующей трапезы.

 **Пример из жизни Хафец Хаима**

 **Тора и ее укрепление**

 Необходимо есть, чтобы были силы учить Тору.

 Рассказывают, как однажды Хафец Хаим посетил гаона раби Хаима из Бриска (Бреста) в то время, когда его сын, будущий гаон раби Ицхак Зеэв, был еще ребенком. Раби Хаим обратился к Хафец Хаиму и попросил его дать наставление маленькому Велвелу (Зеев на идиш – Велвел – прим.ред.), который очень плохо ел. «Ведь Ваши наставления слушает весь народ Израиля!..»

 И Хафец Хаим так сказал ребенку: «Велвеле, Велвеле! Ты должен знать, что Тора – очень велика и тяжела, и нужно много сил, чтобы ее учить. И если не есть, то не будет сил учить Тору. Поэтому нужно есть, чтобы были силы учить Тору!..» («Жемчужины нашего раввина Ицхака-Зеева» стр. 72 , «Светоч глаз Израиля», ч.2, стр.236).

 Сегодня многие подростки, особенно, школьники, привыкли обходиться без завтрака, не проявляя к нему интереса за неимением времени. Поэтому очень важно прочитать следующий отрывок, который в свое время был опубликован в качестве справочной информации израильской больничной кассой «Маккаби». В нем описываются процессы, происходящие в организме человека в период роста:

 «В подростковом возрасте на протяжении 4-5 лет происходит ускоренный рост организма. В среднем человек вырастает за это время на 27 см. Половина его костной массы закладывается в эти годы. Для такого ускоренного строительства требуется много калорий: 2200 калорий в день для девочек и 2500-3000 калорий для мальчиков. Помимо калорий пища должна включать необходимый набор основных элементов питания: белки, углеводы, кальций, железо, витамины и прочее.

 Поэтому не нужно давать подросткам пропускать завтрак – для них особенно важный. **Иначе, когда они вырастут и станут более сознательными, они будут сожалеть, что не завтракали в подростковом возрасте, но тогда уже будет слишком поздно что-либо исправить».**

1. **Белок**

 Одним из важнейших пищевых элементов, необходимых для организма, являются белки (протеины). Пищевые белки служат для построения мышц, костей скелета, клеток, тканей и гормонов.

 В отличие от жиров и углеводов, в нашем теле нет запаса белка. Поэтому диеты, основанные на отказе от потребления белков, не являются здоровыми, ибо в этом случае организм вынужден забирать белки из мышц. Такие диеты приводят к быстрому снижению веса тела, но это происходит за счет нежелательного уменьшения мышечной массы. Восстановить же нарушенное строение мышц, не так-то просто. Поэтому таких диет следует избегать.

 Белок содержится в молоке и молочных продуктах, говядине, яйцах, курице, индейке и бобовых. Порция мяса или рыбы в зависимости от своих размеров содержит 20-35 граммов белка. Принято считать, что количество белка в данных продукта составляет примерно 25% от их веса. В яйце 8гр белка. Следует иметь в виду, что яйца, сваренные вкрутую, организм переваривает тяжело. Поэтому предпочтительнее употреблять яйца, сваренные всмятку. Их варят 2-3 минуты. Можно также приготовить омлет на сковороде с минимальным количеством масла.

 Белки содержатся и в бобовых: хумусе (нут, турецкий горох), бобах, горохе, чечевице. Такие злаки как пшено, киноа, гречка также богаты белком. В сое тоже много белка, но ею не рекомендуется увлекаться. Д-р Йонатан Арбель в своей статье в журнале «Маккабитон» (кислев 5770 года) писал: «Употребление большого количества продуктов, изготовленных на базе сои, может помешать выработке гормонов щитовидной железы и вызвать ее гипофункцию».

 Я процитирую здесь выдержку из статьи Даны Вайнер, заведующей отделением питания и диеты больницы «Шиба». Статья была опубликована на сайте больницы под заголовком «Кальций – вся правда»:

 «Использование сои для изготовления продуктов все еще вызывает полемику. Министерство здравоохранения категорически запрещает изготавливать смеси из сои для питания младенцев до 6 месяцев. Соя содержит алюминий в высокой концентрации, а также вещество, похожее на гормон эстроген. Кроме того, есть сомнение относительно того, насколько сочетаем и полезен ее белок для роста человека. При отсутствии аллергии на молочные продукты у изделий из сои нет никаких преимуществ и особых рекомендаций к их предпочтению».

 Интересное замечание: когда такие углеводы как рис, бургуль или дробленая пшеница варятся вместе с бобовыми, количество белка в них увеличивается. Отмечу также, что цельный рис содержит большое количество важных элементов питания, витамины группы В и многие минералы, поэтому желательно пользоваться именно таким рисом. Хрустящие лепешки (прихиот) из цельного риса, содержат белок и хорошо насыщают.

 Высоким содержанием белка отличается хумус. Разумеется, мы не говорим о промышленном товаре, содержащем много тхины (пасты из кунжута), много соли и маргарина (гидрогенизированный растительный жир), стабилизаторы, консерванты и остальные нездоровые добавки. Чтобы убедиться в пищевой ценности хумуса и его превосходстве перед тхиной, просмотрите следующие данные: в 100г вареного хумуса содержится 9г белка и только 2,6г жира. В то время как в 100г тхины содержится 17г белка, но зато жиров – целых 54г! Это, безусловно, «слишком жирная» цена, и это следует иметь в виду! Белки содержатся также в орехах, миндале и семечках подсолнуха, но их необходимо особенно тщательно пережевывать (см. в разделе «Мудрые советы» гл.7, пункт 9).

 **Практический совет: отварить хумус в воде, разложить в мешочки по 50-75 г и поместить в морозилку. Каждый раз, когда вы захотите поесть, просто разморозьте мешочек, в вашем распоряжении окажется доступная и сытная порция.**

 **Так не питаются**

 Когда Хафец Хаиму стало известно, что его близкий друг рав Моше Ландинский, глава йешивы, питается только малым количеством хлеба с селедкой, он подошел к нему и сказал: «Раби Моше, так не питаются. В Ваши годы я ежедневно съедал полную большую тарелку хумуса… Это дешево и дает силы учиться.» («Светоч глаз Израиля», том 5, стр. 502).

 Тот, кто разнообразит свое питание, как правило, не испытывает дефицита белков. Но тем, кто соблюдает диету или питается недостаточно разнообразно, а также пожилым людям полезно время от времени оценивать, сколько белка они потребили за сутки. Принято считать, что в среднем человек должен получать в день примерно 1г белка в расчете на 1кг своего веса. Например, человек, весящий 60кг должен потреблять в сутки 60г белка.

 Люди с избыточным весом могут довольствоваться потреблением 1г белка на каждый килограмм желательного для них веса в соответствии с таблицей BMI, приведенной в конце книги. Например, желательный вес человека ростом 170см составляет 72кг. Значит, он должен потреблять 72г белка в день. А если человек с таким ростом весит, например, 100кг, то 28 лишних килограммов – это жир, которому белки не нужны.

 А вот когда подсчитывают суточную потребность в воде, принимают во внимание полный вес человека, то есть все 100кг.

 Более точно, дети (7-8 лет) нуждаются в двух граммах белка на каждый килограмм веса, подростки – 1,25г, а взрослые люди – 0,8г на каждый килограмм веса.

 Я призываю читателей обратить внимание на количество потребляемого ими белка, потому что оно должно примерно соответствовать норме. Избыток потребляемого белка может привести здорового человека к ожирению и перегрузке почек, это также способствует усиленному выделению кальция, особенно у тех, кто ест много мяса. Кстати, обильное питье вымывает из организма лишние продукты разложения белков. С другой стороны, при недостаточности получаемого с пищей белка организм забирает его у мышц и скелета, и поэтому продолжительный дефицит белка может довести человека до критического состояния.

 Сегодня на большей части продуктов написана их пищевая ценность и, в частности, количество содержащегося в них белка. Вы можете подсчитать количество белка, которое вы съели на завтрак, обед и ужин, и сравнить его с нормой, соответствующей вашему весу и возрасту. Если периодически делать такие подсчеты, вероятно, что ни избытка белка, ни белкового дефицита у вас не обнаружится. В анализах крови следует обратить внимание на графы «протеины» и «альбумин», так как это разновидности белка.

**Витамины и минералы**

 Потребление разнообразной пищи, как правило, обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами. У некоторых людей, в основном у пожилых, образуется их нехватка вследствие проблем с зубами. Часто люди уменьшают потребление овощей, фруктов и других продуктов, которые им трудно жевать. Кроме того, с возрастом ухудшается способность организма усваивать из пищи полезные элементы. Поэтому есть необходимость в добавках витаминов и минералов.

 Сегодня на рынке существуют всевозможные их виды. Разумный потребитель должен понимать, что перед ним отнюдь не конфеты. Их бесконтрольное потребление может быть опасным, и научное сообщество до сих пор не имеет на этот счет ясного представления.

 Фолиевая кислота необходима для построения клеток тела и играет важную роль в поддержании обмена веществ и в предотвращении заболеваний кровеносной системы. Она содержится в зеленых листьях овощей (салат и т.п.).

 Современные привычки питания приводят к нехватке фолиевой кислоты у части населения. Поэтому имеет смысл время от времени измерять ее содержание в крови. Особенно это касается пожилых людей.

 Современная медицина пришла к заключению, что сегодня женщины в возрасте 20-40 лет обязаны принимать 400мг фолиевой кислоты в день и следить за ее уровнем в крови. Следует учесть, что одним из побочных эффектов при употреблении фолиевой кислоты могут быть запоры.

 Витамин В12 содержится в пище животного происхождения, в особенности, в говядине. В говядине этого витамина в 10 раз больше, чем в птице. Исследования, проведенные в Израиле, указывают на распространенность небольшого дефицита витамина В12. У пожилых людей, а также у тех, кто не ест говядины, его нехватка проявляется в анемии (малокровии), слабости, усталости и в нарушениях нервной системы, у пожилых является причиной трудностей в передвижении. Недостаток необходимых веществ можно легко обнаружить простым анализом крови. Вегетарианцы должны постоянно следить за уровнем белка и уровнем витамина В12 в крови.

 Если обнаружился дефицит, прежде всего, следует добавить в свой рацион (моя рекомендация): 2-3 говяжьих котлеты в неделю, смолотые дома без жира.

 В продаже имеются маленькие таблеточки витамина В12, которые рассасываются под языком. Их принимают по одной в день. Но с возрастом способность организма усваивать витамины через пищеварительную систему снижается, и эти таблетки не всегда помогают повышению уровня витамина. Поэтому рекомендуется поддерживать контакт с семейным врачом и время от времени делать инъекции витамина В12. Разумеется, тот, кто принимает витаминные добавки, должен периодически проверять уровень витамина в крови. Поинтересуйтесь у своего врача, нужно ли вам принимать только таблетки витамина В12, или таблетки, в состав которых входит также и фолиевая кислота.

1. **Разное**

 **Алюминий, угли и микроволновая печь**

 Следует воздерживаться от использования алюминиевой посуды для варки или выпечки. Под воздействием высокой температуры алюминий выделяет в пищу ядовитые вещества. Некоторые даже утверждают, что болезни Альцгеймера и Паркинсона тем или иным образом связаны с потреблением пищи, приготовленной в такой посуде, так как в крови больных этими болезнями обнаружены следы алюминия. Однако прямой связи использования алюминия на кухне с этими болезнями пока еще не установили.

 Также следует воздерживаться от приготовления пищи на углях (мангал, барбекью). Можно пользоваться электрическим или газовым грилем, только нужно следить за тем, чтобы не пережарить мясо. Если мясо все-таки подгорело, следует удалить подгоревшие кусочки из опасения, что в таком мясе есть канцерогенные вещества, которые образуются при длительном воздействии огня. Желательно воздерживаться от потребления копченостей.

 Рекомендуется сократить пользование микроволновой печью и нежелательно стоять с ней рядом в рабочем режиме.

 **Хурма, апельсины и грейпфруты, молочные фисташки и бразильский орех**

 Минздрав рекомендует ограничить потребление хурмы: для взрослых – 1 плод в день, для молодежи – не более двух. Дело в том, что хурма содержит клетчатку, тяжелую для переваривания. Людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта (язва и т.п.), предпочтительнее вообще не есть хурму. В любом случае плоды обязательно должны быть очищены от кожицы.

 Апельсины и грейпфруты следует есть отдельно, по крайней мере, через 2 часа после еды или за час до нее.

 В отличие от всех прочих видов орехов, не следует есть фисташки без предварительного обжаривания или каления. Бразильских орехов нужно съедать не более, чем 2-3 штуки в день.

###

### Глава 12

**Как сохранить здоровье. Перечень рекомендаций**

 До сих пор наша книга занималась вопросом, как наладить правильное пищеварение, чтобы сохраненить здоровье. Сейчас мы приступаем к освещению других тем, изучив которые, вы сможете правильно заботиться о здоровье.

**Рот**

**Зубы и десны**

 Люди озабочены состоянием своих зубов, но совсем не обращают внимания на состояние своих десен. Действительно, зубы – очень важны. Человек с зубами может пережевывать пищу. Без зубов жевать очень трудно, и даже вставные зубы помогают лишь частично. К сожалению, они не могут заменить собственные.

 Вот человек покидает зубной кабинет. На прощание врач сообщает ему, что дырок больше нет. Пациент рад, все в порядке. Однако что врач сказал ему о деснах?

 Десны соединяют челюстную кость с зубами. Они охватывают зубы и удерживают их. Если не соблюдать гигиену полости рта, на деснах собираются остатки пищи и микробы. Так начинается воспаление, которое приводит к оседанию десен. И если не предпринимать никаких мер, положение только ухудшается, и, увы, в конце концов, совершенно здоровые зубы – даже без всяких дырок – просто вываливаются из десен.

 Если такой человек спросит своего врача: «Но Вы же мне сказали, что мои зубы совершенно здоровы?!», врач ответит ему: «Верно! Однако, что поделаешь? Вы не сберегли свои десны!» «Но почему Вы, доктор, не говорили мне об этом раньше?!» Не будет ответа!

 Один известный зубной врач рассказывал мне, что в наше время участились случаи, когда пятидесятилетний пациент приходит на прием с полным ртом зубов без единой дырочки, но которые необходимо удалить, поскольку они не держатся деснах.

 Поэтому каждый из нас обязан, по крайней мере, раз в полгода проходить чистку десен у зубного врача или у стоматологического гигиениста (шейнан/ит). Кровоточащие десны требуют немедленного обращения к врачу из опасения заболевания цингой. Цинга может развиться из-за того, что человек долго не ел свежие овощи и фрукты.

 Когда десны воспалены, микробы имеют возможность из места воспаления проникать дальше, в кровеносную систему. Исследования показали наличие тесной связи между воспалениями рта и десен и болезнями сердца, почек и кровоизлиянием в мозг. Кстати, если уж мы заговорили о воспалениях в полости рта, то ангина (гнойное воспаление горла) может нанести необратимый вред клапану сердца и самому сердцу. Поэтому, родители, обратите внимание: если ваш ребенок заболел ангиной, не запускайте, идите к врачу, и если тот пропишет антибиотики, не принимать их может быть опасно.

**Чтобы сохранить свои десны и зубы, следует обратить внимание на несколько вещей:**

 А. Пережёвывая пищу, мы укрепляем десны. Желательно есть сырую морковь и похожие продукты и хорошо разжёвывать, благодаря этому десны будут укрепляться. Это даже может избавить ваших детей от дорогостоящего лечения у стоматолога, поскольку усиленное жевание расширяет челюсти, и зубы не налезают друг на друга.

 Однако обратите внимание, что существует и вредное жевание! Долгое использование жевательной резинки наносит ущерб челюстям. Ежедневное раскусывание твердых вещей, таких как семечки арбуза, и привычка грызть ногти также вредят зубам. И этот ущерб исправить невозможно! Поэтому вот вам совет: жуйте только пищу!

 Б. Не следует потреблять очень холодную или очень горячую еду. Десны не любят сильного холода и сильного тепла.

 В. Чистка зубов. Зубы чистят не только, чтобы они выглядели чистыми, но и с целью удалить остатки пищи, которая собралась между зубами и деснами. Как чистят и моют посуду после еды, так мы обязаны помыть собственные «столовые приборы» – зубы, после еды, а перед сном и почистить их. Кроме того, желательно пользоваться зубочистками и дентальной нитью, проконсультировавшись со стоматологом. Так же хорошо менять зубную щетку каждые несколько месяцев.

 Зубные пасты с фтором содержат указание, что детям младше 6 лет не следует пользоваться ими. На это предостережение следует обратить внимание, поскольку маленькие дети не умеют хорошо промывать рот после чистки зубов и могут проглотить часть пасты, а проглоченный фтор вредит здоровью.

 Д. Уксус и лимонный сок могут привести к необратимому повреждению зубной эмали. Поэтому стоит воздерживаться от питья уксуса и лимонного сока. Можно добавлять их в пищу, но не пить их даже разбавив водой.

 Все эти наставления призваны укрепить наши зубы и десны, которые послужат нам еще долгие годы.

 **Смещение зубов**

 Человеку, пережившему удаление зуба, зубной врач обычно предлагает несколько вариантов восполнения потери. Но, как правило, больной к этому моменту так настрадался, что ему не терпится поскорее покинуть кабинет. Поэтому на это предложение врача он отвечает: «Я подумаю об этом», а про себя говорит: «В чем вообще дело? Подумаешь, одним зубом меньше! Не страшно! Скорее всего, врач просто хочет заработать на мне еще. Сейчас мне не до того!» И он откладывает решение этого вопроса на неопределенный срок.

 Поэтому я хочу привлечь ваше внимание, любезные читатели, к тому, что иногда отсутствие на месте даже одного зуба может запустить целую цепочку проблем вследствие смещения смежных зубов, а также проблем с деснами. И стоит хорошо взвесить предложение врача, ибо впоследствии будет очень тяжело вернуть зубы в их нормальное положение.

 **Закрытый рот**

Важно по мере возможности держать рот закрытым. Почему и в чем тут польза?

А. Как известно, слюна во рту чрезвычайно важна и полезна для жизни. В числе прочего она содержит дезинфицирующие вещества. (Когда под рукой нет дезинфицирующего средства при порезах, в этом качестве можно использовать слюну).

Слюна оберегает зубы и десны благодаря содержанию кальция, фосфора и других необходимых минералов, содержащихся в ней. Слюна также смывает вредную для зубов кислотность, возникающую во рту. Когда рот закрыт, в нем всегда есть слюна, и это важно. С другой стороны, когда рот открыт, слюны во рту недостаточно.

Б. Тот, кто держит рот открытым, как правило, пользуется им для дыхания, то есть дышит и ртом. В этом есть два недостатка. Во-первых, когда мы дышим носом, то воздух проходит через природные очистительные фильтры. Если же дышать ртом, то воздух попадает прямо в легкие без предварительной фильтрации. А во-вторых, дыхание через рот высушивает ротовую полость, значительно понижает количество слюны и оставляет зубы и десны беззащитными.

В. Одна из причин постоянно открытого рта – простуда, когда у человека заложен нос, и он дышит ртом. Эта причина, как правило, проходящая и временная. Дополнительная причина открытого рта восходит к детскому возрасту. Поясню. В состоянии крайнего восхищения и изумления машинально открывается рот. Отсюда и выражение: «Он остался с открытым ртом».

Ребенок познает мир, знакомится с новыми людьми, новыми предметами, новой обстановкой. Обнаруживая все новые и новые детали в этом мире, он начинает лучше в нем разбираться, понимать и одновременно постоянно восхищаться и изумляться. При этом его рот остается открытым. В силу укоренившейся привычки некоторые дети и в старшем возрасте остаются с открытым ртом. Поэтому родители обязаны обращать внимание на это и в различных ситуациях приучать ребенка закрывать рот, время от времени напоминая ему об этой необходимости.

Стараясь закрывать свой рот, человек, страдающий неприятным запахом изо рта, будет причинять меньше неудобств окружающим. Вместе с тем, ему необходимо выяснить причину дурного запаха, поскольку это может свидетельствовать о наличии проблем, как мы увидим ниже.

**Запах изо рта**

«Кто скажет льву, что пасть его воняет?» **–** гласит народная поговорка. Что касается нашей темы, сам человек не чувствует, какой запах исходит у него изо рта. Чтобы понять это, ему нужно заручиться помощью кого-нибудь другого, но людям неудобно попросить об этом. У тех, кто ест чеснок, лук, пьет кофе или курит – очень неприятный запах изо рта. Он даже может вызывать реакцию неприятия вплоть до отторжения окружающих. (См. то, что я написал в книге «Жизнь без курения по Торе» в гл.6: «Что плохого в курении»). Тем не менее, эти люди обычно не чувствуют, как пахнет у них изо рта. Более того, им самим – совершенно комфортно. И это – болезненная проблема, поскольку человеку трудно прямо сказать другу: «Смотри, мне мешает запах у тебя изо рта». Намного легче отдалиться на верную дистанцию, где запах уже не различается, но такое поведение уместно не во всех ситуациях.

О запахе после свежего чеснока не нужно осведомляться у других. Это известно: этот запах многим мешает. Поэтому человек должен считаться с окружающими, думая, имеет ли он право причинять столь серьезные неудобства друзьям, близким, членам семьи и всем, кто находится с ним поблизости.

Тем, кто ест чеснок с целью убить микробов в кишечнике, я отвечу: если вы будете соблюдать все правила данной книги, проблем с микробами у вас не возникнет, так что чеснок вам есть не потребуется. Если же вы пренебрежете этими правилами, то никакой чеснок вам не поможет!

В любом случае, не исключены и медицинские причины дурного запаха изо рта. А так как помимо всего прочего это может обернуться и серьезным препятствием в общении с людьми, я приведу несколько рекомендаций по устранению проблемы. Ведь когда есть решение проблемы, легче указать на ее наличие.

Если источник дурного запаха – зубы или десны, необходимо заняться гигиеной полости рта у зубного врача или стоматологического гигиениста и выполнять их указания. Также нужно использовать различные средства для чистки языка.

Если нет проблем с гигиеной полости рта, но есть запах, возможно, остатки пищи скапливаются в районе небных желез, и это можно проверить у отоларинголога. Еще одной причиной может стать обструкция дыхательных путей вследствие продолжительных воспалений. Иногда причиной может оказаться инородное тело в носу, синусах или даже в ухе.

Если же причина запаха – проблемы с пищеварением, вы, несомненно, должны придерживаться всех изложенных в данном труде инструкций, и в первую очередь – есть часто и понемногу, а не делать одну, но обильную трапезу, и хорошенько жевать.

Если запах все еще остается, рекомендуется обратиться к специалисту по заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастроэнтерологу), чтобы проверить, все ли в порядке с пищеварительной системой, и нет ли необходимости в медицинском вмешательстве.

И в заключение, полезный совет: посмотрите на отражение своего языка в зеркале. Если он белого цвета, то это обычно свидетельствует о проблемах с пищеварением. Есть мнение, что и белые пятна на ногтях указывают на то, что пищеварение страдает.

**Глаза**

**Забота о глазном нерве. Глаукома**

Глаукома это тяжелая наследственная болезнь, поражающая глазной нерв. Ее можно вылечить и уменьшить ее вред. Чаще всего она является следствием внутриглазного давления, не имеющего никакого отношения к общему кровяному давлению.

Опасность данной болезни заключается в том, что вначале она не ощущается, поскольку поражение нерва и потеря зрения начинается в связи с нарушением периферического зрения и лишь затем переходит к нарушению центрального зрения. Поясним.

Наше зрение состоит из центрального и периферического (бокового). Периферическое зрение позволяет видеть, что происходит вокруг, не поворачивая головы. Из-за его нарушения поле зрения сокращается. Этот процесс развивается медленно и плавно, и потому не ощущается нами, поскольку мозг приспосабливается к данным постепенным изменениям. Сначала вместо 180 градусов человек видит на 175, а затем и на 173 градуса. Так угол зрения постепенно уменьшается, и человек привыкает с этим жить, слегка поворачивая голову влево и вправо. Когда он почувствует, что его зрение существенно пострадало, а поле зрения – сократилось, состояние будет уже запущенным. А жаль.

Приведу вам беседу с заведующим центром лечения глаукомы в тель-авивском медицинском центре:

 **–** Я называю ее тихим вором зрения, **–** говорит профессор Шломо Меламед.

**–** Почему «тихим вором»?

**–** Человек не ощущает никаких болей, не чувствует никаких процессов, и вдруг – теряет зрение. В ходе проверок мы обнаружили, что некоторые наши пациенты находятся на грани слепоты, а они об этом даже не подозревали.

**–** Как получается, что человек не чувствует, что творится у него внутри глаза?

 **–** Внутриглазное давление поднимается постепенно, и глаз к этому привыкает. Со временем вред наносится глазному нерву, но ничего не болит. Не зажигается никакой красной лампочки, провозглашающей: «Давление повышенное! Примите меры!» Давление жидкости внутри глаза медленно разрушает нервные волокна. Чем дольше давление внутри глаза остается повышенным, тем больше нервных волокон и клеток ганглия сетчатки разрушается. И то, что разрушается, не поддается исправлению.

Резюме: Каждому, чьи родители, братья, сестры, дедушки, бабушки, дяди или тети страдали глаукомой, желательно начать проверять внутриглазное давление, состояние глазного нерва и при необходимости – поле зрения, начиная с 25-летнего возраста. Тем, у кого нет наследственных проблем с глаукомой и нет проблем со зрением, все равно необходимо раз в 3-4 года проверяться у офтальмолога с возраста сорока лет. После пятидесяти проверять внутриглазное давление следует ежегодно.

«Использование контактных линз чревато вредом для здоровья, включая рубцевание роговицы, развитие язв и даже заражение агрессивными микробами вплоть до потери зрения! В офтальмологических отделениях больниц ежемесячно сталкиваются с десятками случаев осложнения вследствие использования контакты линз. Тот, кому дорого здоровье его глаз, пусть лучше продолжает носить традиционные очки» (Из газет)

 **Цвет освещения**

Пишет Ховот Алевавот в Шаар а-бхина (гл.5) о цвете неба: «Если бы оно было белого цвета, то это было бы вредно глазам живых существ и ослабляло их зрение».

И в «Кицур Шулхан Арух» (в книге я привел эти слова в последнем, 19-м пункте 2-й главы) говорится: «Долго смотреть на белый цвет тоже вредно для глаз. Поэтому-то небо голубого, а не белого цвета, чтобы не вредить глазам».

Для себя мы можем выучить из их слов, что желательно, чтобы освещение было не белого, вредного для зрения света, а предпочтительней желтого или синеватого.

**Забота о зрении**

Кицур Шулхан Арух много говорит о том, что резкий переход от света к темноте и наоборот вредит зрению, и я привел его слова в 18-м пункте 2-й главы. Смотреть на мигающий свет не хорошо в любом случае. Я рекомендую вам взять на вооружение следующую полезную привычку.

Во время включения и выключения света глаз по природе своей тянется туда, где находится свет, который вот-вот погаснет, или туда, откуда он загорится. Поэтому приучите себя искать другую освещенную точку, и сосредотачивайте взгляд на ней. Так, когда свет погаснет, вы не окажетесь в кромешной тьме: ведь явно есть еще какой-нибудь луч, будь он в окне, в коридоре или на лестничной клетке. Обратите туда свой взгляд, и так глазу не придется столкнуться с резкими изменениями, и, наоборот: перед тем, как включать свет, посмотрите на внешний источник света, и главное – не смотрите на лампочку, которой предстоит зажечься. Так глаз избежит внезапной, мгновенной и резкой вспышки.

Тем, кто пользуется обычными лампочками, желательно установить светорегулятор (диммер) вместо обычного выключателя и с его помощью регулировать постепенное, а не мгновенное включение. Точно так же, как Всевышний освещает землю по Своей милости постепенно, а не внезапно, за один раз, так и мы должны заботиться о драгоценном даре зрения, которым мы обладаем.

Не менее важно подумать о достаточном освещении не только в частных домах, но и в общественных местах, таких, как синагоги и йешивы.

**История с равом Шахом, свидетелем которой я был**

Врач сказал ему, что причиной повторных воспалений глаз у него является постоянное скопление народа в его доме, а отсюда – и возможность заражения. Врач посоветовал раву у каждой раковины в доме поставить мыльницу и бумажное полотенце. С этого времени он всегда пользовался мылом и бумажным полотенцем, хотя это было ему непривычно. И, в самом деле, с тех пор у него почти не воспалялись глаза.

**Подбор очков**

Правильно подобрать очки важно в любом возрасте, но в пожилом – особенно. Существует характерная проблема для пожилых людей: ослабление зрения мгновенно сказывается на общем самочувствии. Появляется страх падения, походка становится сгорбленной, голова клонится книзу. Все это отрицательно и необратимо влияет на фигуру.

Поэтому если наблюдается подобная тенденция, следует проверить зрение и подобрать или обновить очки в оптике.

Проблемы с учебой и головные боли у детей также могут быть связаны с нарушением зрения, и родителям следует обращать на это внимание.

**Солнечные очки**

Зрачки сужаются и расширяются в зависимости от количества света. На протяжении дня, когда есть много света, зрачки сужаются, спасая глаза от вреда солнечной радиации, поскольку в суженный глаз поступает меньше радиации. Вечером, когда света мало, а также в затемненных и затененных местах зрачки расширяются.

Солнечные очки помимо приятного ощущения и темного цвета провоцируют расширение зрачков, ведь они темны. Поэтому их покрывают специальным веществом, фильтрующим радиоактивность солнечных лучей с тем, чтобы защитить глаза, у которых широко раскрыты зрачки.

Если производитель не покрыл солнечные очки веществом, фильтрующим излучение, то в таких очках зрачки расширяются, а никаких препятствий для поступления излучения в расширенный зрачок нет, и это приносит глазам вред. Поэтому перед покупкой солнечных очков важно хорошенько проверить, покрыты ли линзы необходимым веществом, фильтрующим излучение солнечных лучей.

«В среднем человек теряет 20-30% центральных световых рецепторов на протяжении своей жизни. Причем основной вред наносит солнечный свет» (Из СМИ). Поэтому человеку в преклонном возрасте необходимо лучшее освещение, чем молодым людям.

**Уши**

**Сохранение слуха**

Мы должны сохранять наше сокровище – слух, и это наша обязанность.

Нарушение слуха может продолжаться годами, и лишь затем проявляться в полной мере. Первые признаки ухудшения слуха обнаруживаются, когда человек вынужден постоянно переспрашивать: «Что?», «Что ты сказал?», «Повтори-ка, пожалуйста, громче!». А в голове уже мелькают мысли о слуховом аппарате.

В связи с данными затруднениями, не возникает особого желания вести беседу с тем, кто плохо слышит, и он остается без общения. Известно высказывание наших мудрецов: «Оглушив человека, ему платят полную рыночную стоимость (раба-ровесника)» (Бава Кама, 85). Человеку, у которого проблемы со слухом, очень трудно. Он чувствует отчужденность общества. И хотя на сегодняшний день есть модернизированные аппараты для тех, кто плохо слышит, многим бывает сложно подобрать подходящий слуховой аппарат. Использовать его достаточно трудно, не говоря уже о высокой стоимости миниатюрных и качественных приборов.

Иногда причиной потери слуха являются серные пробки в ушах. Обнаружить их можно на простой проверке у отоларинголога. И если проблема, действительно, в этом, то врач просто прочищает ухо, вытаскивает пробку, и слух улучшается.

Усилители звука в израильских школах для звонков или срочных информационных сообщений усиливают мощность звука до 110 децибелов, что на 30 децибелов превышает дозволенную законом норму (80дБ).

СЛЕПОТА ИЗОЛИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПРЕДМЕТОВ, А ГЛУХОТА – ОТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА.

Следует отметить, что любой шум мощностью выше 100 децибел, звучащий даже непродолжительное время, поражает слух, повышает сердцебиение и кровяное давление, нарушает функционирование почек.

Потеря слуха является «профессиональным заболеванием» столяров, сварщиков и даже стоматологов, чья работа связана с постоянным шумом.

Музыка, звучащая на полную мощность в залах торжеств, поражает слух, нанося ему непоправимый ущерб, потому что любая потеря слуха не поддается лечению. Вред, наносимый тяжелым музыкальным шумом, в первую очередь через усилители, накапливается раз за разом. Чем длительней звучащий шум, тем больше его вред. Молодежь и подростки, постоянно находящиеся в атмосфере подобного шума, могут заплатить за это удовольствие в будущем слишком дорого ценой – потерей слуха.

И в самом деле, когда проводился «Израильский день слуха», были представлены данные, согласно которым один из каждых десяти израильтян страдает нарушением слуха.

Я обращаюсь к каждому, кто может повлиять на понижение уровня шума в залах торжеств, чтобы они постарались помочь в этом деле на благо общества.

А всем, кто приходит на торжества, я советую не приводить в эти места грудных младенцев и маленьких детей, чтобы им не приходилось поневоле проводить длительное время в исключительно шумной обстановке.

 Сердце кровью обливается при виде колясок с совсем-совсем маленькими детьми в залах торжеств. Им приходится принимать в свое крошечное тельце огромную дозу шума, с которой даже взрослому человеку не под силу справиться. Возьмите беби-ситтера детям и отправляйтесь на свадьбу! Это вам обойдется дешевле, чем ущерб здоровью детей. Но если уж вы просто вынуждены их привести (за абсолютным неимением другого выбора), старайтесь держаться с ними подальше от микрофонов и колонок.

Если у вас нет возможности, и вы обязаны находиться в эпицентре шума, желательно иметь в виду, что каждый перерыв от шума и отдаление от его источника уменьшат вред. Хорошая идея – использовать заглушки (беруши), оберегающие уши от шума.

## Шея

Этого явления не существовало в природе до последнего времени. Мы долго находимся со склоненной влево или вправо головой, чтобы держать телефонную трубку между плечом и ухом, когда наша беседа затягивается, а мы хотим параллельно заниматься еще каким-нибудь делом. Такая поза может серьезно повредить шейным позвонкам и создать давление на кровеносные сосуды, пригоняющие кровь к мозгу. В редких случаях это может стать причиной апоплексического удара в молодом возрасте. Кроме того, данное действие приводит к одностороннему сокращению мышцы, тогда как с другой стороны мышца, напротив, растягивается. Со временем это может сказаться на затвердении мышц шеи и ограниченной подвижности, когда повернуть голову направо-налево будет трудно. В более пожилом возрасте голова может остаться склоненной в сторону. Но главное, появятся боли в шее! А эти боли не проходят. (В отличие от проходящих болей вследствие продувания вентилятором или кондиционером, а также сна на высоких подушках). Можно пытаться согреть больное место, использовать мази, делать рентген, прибегать к физиотерапии, но, как правило, это неизлечимо. Поэтому следует избегать подобных движений. Здесь же уместно напомнить о недопустимости любых физических упражнений (зарядки) для шеи.

**История с равом Шахом, свидетелем которой я был**

 Врач объяснил ему важность массажа верхнего плечевого пояса (не шеи). Это было необходимо для того, чтобы держать голову прямо, а также для правильной циркуляции крови и поступления ее в мозг. Рав согласился, чтобы врач приходил делать ему массаж дважды в неделю. Хотя это было время ужина, сразу после которого он принимал людей. Рав очень дорожил данной процедурой и только в случаях крайней необходимости просил врача сократить время сеанса.

## Работа за компьютером

С воцарением компьютеров в наше время, все больше и больше людей вместо того, чтобы писать от руки, начинают часами печатать на компьютере, не зная правил работы за компьютером. В результате они это делают неправильно. Важно знать, что непродуманная длительная и безотрывная работа за компьютером может увенчаться плачевными результатами: «замороженным плечом», болями в суставах, остеоартритом, синдромом карпального канала. Все это лечится с большим трудом.

Необходимо периодически вставать и выполнять упражнения, которые можно найти в различных информационных брошюрах для лиц, работающих за компьютером. Особое внимание следует уделять посадке, а также расположению клавиатуры и экрана. Желательно обеспечить поддержку запястью руки, оперирующей мышкой.

**Легкие**

**Упражнение на улучшение дыхания**

 Легкие получают кислород из входящего в них воздуха. Кислород входит в нашу систему кровообращения, за счет чего мы и живем. Поэтому количество получаемого нами кислорода имеет огромное значение. Но обычно дыхание среднестатистического человека является достаточно поверхностным, и как следствие обновляется лишь 30% имеющегося объема кислорода.

 Обычным способом мы не можем вдохнуть максимальное количество воздуха, поскольку у нас нет контроля над мышцами легких. Однако существует способ обойти эту трудность с помощью простейшего упражнения. Возьмите стакан и на треть наполните водой. Возьмите соломинку и начинайте в нее дуть подобно тому, как дети делают в воде пузыри. Когда мы дуем, у нас появляется возможность контролировать деятельность наших легких. На выход воздуха можно повлиять через мышцу диафрагмы, давящую на легкие и сжимающую их. Таким образом, из нас выходит максимальное количество воздуха. После подобного выдоха наступает черед вдоха, впитывания воздуха легкими. Из-за образовавшегося вакуума на выдохе мы можем сделать намного больший вдох и, таким образом, значительно улучшить оборот воздуха через легкие.

 Это упражнение чрезвычайно важно людям в пожилом возрасте, особенно легко подверженным воспалению легких. Данное упражнение повышает объем нового воздуха, входящего в легкие и, соответственно, улучшается и количество кислорода в крови. Делать это упражнение лучше всего утром, натощак. Нет надобности делать больше двух-трех вдохов-выдохов в день, и каждый может почувствовать по своему состоянию, какое количество раз ему необходимо.

**Ноги**

##  Стопы

При сотворении человека ступне досталось минимальное количество кровеносных сосудов и нервов, поскольку ее предназначение – ступать и нести на себе груз всего тела. Если бы пятка была столь же чувствительной, как любые другие органы, она бы не справлялась со своей миссией, и мы не могли бы ходить. С годами кожа грубеет и сохнет (кожа на ступнях может быть сухой и у молодых людей), и тогда, если, не дай Б-г, случается поранить или поцарапать ступню, лечить ее становится труднее. Поэтому мы должны заботиться о своих стопах, смазывая их кремом или мазями и массажируя их (особенно – пятки) перед сном, при этом, проверяя, нет ли там какой-нибудь царапины или раны. (Никому – особенно страдающим диабетом – не рекомендуется смазывать кожу между пальцев ног, кроме как специально предназначенной для этой цели мазью).

Кроме того, необходимо следить за чистотой и гигиеной стоп, мыть ноги и менять носки во избежание заражения.

Когда ноги смазаны, человек может поскользнуться при ходьбе, а это – очень опасно. Чтобы от моих слов, не дай Б-г, случайно не вышло ничего плохого, остановлюсь подробней на том, как следует себя вести.

- Пользуйтесь не слишком жирным кремом/мазью, чтобы они, как можно быстрее впитывались в кожу.

- Мазать ноги следует только перед отходом ко сну. Заранее приготовьте все необходимое, чтобы, смазав ноги, вы могли остаться в постели.

- Позаботьтесь, чтобы вам не понадобилось вставать выключать свет.

- Используйте одноразовые перчатки, чтобы вам не пришлось вставать мыть руки, отмывая их от остатков крема.

Я предлагаю накладывать мазь в следующем порядке. Сядьте на кровать с опущенными ногами. В первый день положите лодыжку правой ноги на левое колено и помассируйте, а во второй день – левую лодыжку на правое колено и помассируйте. Таким образом, после того, как вы нанесли мазь, вы сможете положить ногу на кровать вместо того, чтобы снова надевать тапки. Сколько раз в течение недели необходимо смазывать ноги кремом, зависит от состояния стопы. Чем суше кожа на ногах, тем чаще нужно ее смазывать.

**Венозная недостаточность (резиновые носки)**

 Многие вынуждены носить резиновые носки в связи с проблемами вен на ногах. Варикозным расширением вен страдает более половины женщин после сорок лет. Объясним почему.

 Сердце по принципу насоса по артериям посылает кровь во все участки тела. Чтобы кровь растеклась по всему телу, сердце посылает его под давлением. По этой причине стенки артерий достаточно крепки, чтобы выдержать кровяное давление. После того, как кровь добралась до места назначения, она возвращается к сердцу по венам без всякого давления.

 Вены ног окружены мышцами, и каждое движение лодыжки приводит к сокращению мышц. Данные сокращения давят на вены, в результате чего находящаяся в них кровь проталкивается обратно вверх, к сердцу. В самих венах есть клапаны, похожие на листочки. Когда мышцы сжимаются, проталкивая кровь вверх, эти клапаны раскрываются, позволяя крови подниматься. Когда мышцы расслабляются, кровь по закону притяжения стремится вниз, клапаны закрываются и не дают ей течь вниз (см. иллюстрацию на задней стороне обложки).

 Поскольку от вен не требуется противостоять большому давлению, их стенки менее крепки, что позволяет им расширяться. С возрастом эти стенки все больше слабеют, и чем дольше человек стоит, тем больше крови скапливается в венах. Получается замкнутый круг: чем больше расширяются вены, тем больше крови в них скапливаются, и тем больше они, соответственно, расширяются. Постепенно клапаны друг от друга отдаляются и менее эффективно проделывают свою работу. Со временем кровь начинает течь в обратном порядке – вместо сердца к стопам. Это состояние называется венозной недостаточностью. Становится тяжело стоять на ногах. Возникают отеки, воспаления, вздутия и даже язвы. Медицинское решение, как сказано выше: резиновые носки, поддерживающие вены, чтобы они не расширялись.

 Я могу дать несколько профилактических советов:

 - Не стоять и даже не сидеть подолгу. Желательно время от времени менять позу, вставать, прохаживаться.

 - С каждым движением ног наши мышцы активизируются, способствуя нормальному кровообращению по направлению к сердцу. Поэтому кроме смены позы рекомендуется периодически задействовать мышцы ног.

 - Выполняйте следующее упражнение: надев удобную обувь, встаньте на цыпочки и постепенно опускайте ступню. Когда пятка почти достигнет пола, вернитесь в исходное положение (на цыпочки). Как и любое ортопедическое упражнение выполнять его следует постепенно, в противном случае у неподготовленного человека может свести икроножные мышцы.

 Любое движение лодыжкой – вверх-вниз – активизирует мышцу и оказывает давление на вену, способствуя должному кровообращению и предотвращению скопления крови в венах. Лучшим упражнением для мышц ног является ходьба. Людям, страдающим полнотой, я бы порекомендовал следовать всем правилам, описанным в книге, чтобы для начала снизить вес, поскольку ходьба при чрезмерном весе может повредить хрящам.

 Я хочу привести вам отрывок из статьи профессора Яира Йодефата, специалиста в области терапии и гипертонии, о том, чем чревата малоподвижность ног: «Одним из рисков ортопедических операций является тромб в глубине вены с тенденцией развития эмболии легочной артерии. Причиной этому служит гипс, предотвращающий движение ноги. Тот, у кого наблюдается нарушение жиров в крови, находится в повышенной группе риска. Отсюда – особая важность принятия правильных мер и использования разжижителей крови для профилактики возникновения тромбов».

 - Существуют простейшие пластмассовые приспособления для тренировки ног в сидячем положении. Это позволяет улучшить циркуляцию крови.

 - Очень рекомендуется несколько раз в день хотя бы 1-2 минуты лежать со слегка приподнятыми ногами.

 - Тот, кто вынужден долго стоять или сидеть, должен стараться найти время, чтобы десять минут полежать в таком состоянии, когда пятка находится на десять сантиметров выше таза. Это может существенно помочь нормализации кровообращения.

 - И тем, кто уже страдает варикозным расширением вен и вынужден носить резиновые носки, полезно понять описанный здесь процесс и упражнения, чтобы в значительной мере улучшить свое состояние.

 - В случае обморока в мозг не поступает достаточно кислорода. И это опасно. Окружающие инстинктивно пытаются поддержать падающего в обморок, не давая ему упасть. Однако рекомендуется, напротив, уложить человека, приподняв его ноги выше уровня головы. Тогда кислород поступит из ног в мозг за считанные секунды, предотвратив угрозу мозгу.

 Рамбам предоставил очень детальную и пространную инструкцию о том, как правильно мыться. Приведу отдельные выдержки из его слов.

 «Пусть человек не идет купаться сразу после еды или голодным, а только когда пища начнет перевариваться. Сначала нужно мыть голову. Ее можно мыть горячей водой. Затем нужно мыть тело теплой водой комнатной температуры.

 Выходя после купания, следует одеться и покрыть голову, чтобы не простыть. Даже в жаркие дни стоит беречься. После омовения нужно подождать перед выходом, пока тело не отдохнет и не остынет от жара» (Илхот Деот, гл.4:16-17).

 То, что нельзя мыться обжигающе горячей водой объясняется тем, что при жаре все расширяется, а при холоде – сжимается. Так же и кровеносные сосуды расширяются при горячей температуре. У того, кто моется слишком горячей водой, расширяются сосуды ног. Из-за силы притяжения происходит отток крови из верхней части тела в нижнюю, следствием этого могут стать понижение давления, головокружение, падение и потеря сознания.

 Отсюда становится ясно, почему следует мыть тело водой комнатной температуры, – чтобы сосуды находились в нормальном состоянии.

 «Пусть человек не идет купаться сразу после еды», – этот совет Рамбама тоже связан с пищеварением. Ведь при переваривании пищи кровь в большем, чем обычно количестве прибывает к стенкам желудка, как я писал в 7-й, 4-м пункте. Соответственно, вновь возникает опасность нехватки крови в верхней части тела.

 Отсюда и предписание: «После омовения нужно подождать перед выходом, пока тело не отдохнет и не остынет от жара». Все это для того, чтобы кровь вернулась на место во избежание опасности.

 Старайтесь купаться, не нагибаясь. За неимением другого выбора следите за тем, чтобы сгибать ноги, а не голову.

 **Предостережение женщинам**

 Многие женщины – из-за чрезмерной любви и недостаточной осведомленности поднимают своих детей и внуков, даже когда те вышли из младенческого возраста и весят соответственно. Это особенно проблематично для бабушек в преклонном возрасте. Поднимая детей, а также любые другие тяжести, мы ослабляем мышцы живота, из-за этого со временем часть этих мышц может отделиться или порваться. Многократные роды тоже оказывают свое влияние, и с возрастом вдруг возникает проблема пролапса абдоминальных мышц. Исправить ситуацию можно только хирургическим вмешательством. И чем раньше заняться профилактикой и подобрать подходящие физические упражнения, тем больше шансов минимизировать вред. Поэтому женщинам не следует поднимать детей и внуков, а также любые тяжелые предметы без разбора. Отправляясь за покупками, берите сумку на колесиках, а не тащите все в руках. При возможности закажите доставку покупок на дом. Будьте особенно осторожны при переезде с квартиры на квартиру. В такие моменты из-за спешки склонны не обращать внимания на чрезмерную нагрузку, а нужно быть предельно осторожными.

 Кроме того: не стойте на ногах с утра до вечера, как я уже писал в разделе о венозной недостаточности.

## Как правильно ходить

 Ходьба – прекрасная физическая нагрузка, улучшающая наше душевное состояние. Научные исследования показали, что ходьба, особенно в быстром темпе, помогает при депрессии, причем порой оказывается эффективней медикаментов. У людей в возрасте она предотвращает умственную и психическую деградацию лучше любой другой физической активности.

 При правильной ходьбе надо менять темп. Начинать надо в нормальном темпе, потом переходить на среднюю скорость, а затем – на быструю. Когда пульс учащается, человек устает, замедляет ход, идет медленнее, отдыхая при этом, а затем вновь повышает темп и т.д.

 Надо стараться, чтобы ступни ног были расположены прямо, а не вывернуты наружу (это относится к молодым людям. Родители должны приучать к этому детей. Что касается людей старшего возраста, привыкших ходить по-другому, попытка переучиться может привести их к неустойчивости, так что им можно проигнорировать данную рекомендацию). Колени должны выдаваться немного вперед, а не назад. Живот должен быть втянут, плечи расправлены немного назад, голова держится прямо, рот, конечно же, закрыт. Воздух вдыхается носом, а выдыхается ртом. Время ходьбы – это не время бесед по мобильному телефону или с другом.

Люди в возрасте должны следить за тем, чтобы руки во время ходьбы были подобны маятнику, а не лежали по швам. Это помогает идти быстрее, подобно молодым людям.

Поясним. Чтобы идти, не падая, нам необходимо соблюдать равновесие. Необходимый баланс и равновесие создается при помощи маятникообразных движений рук. Когда человек делает шаг вперед левой ногой, вперед выдается правая рука, а когда он ступает правой, вместе с ней он протягивает вперед левую руку. Это создает необходимые баланс и равновесие. Чем моложе человек, и чем ловчее его руки, тем быстрее он может идти. А вот с руками по швам нелегко идти быстрым шагом. Если в руках что-то находится, или они засунуты в карманы, темп замедляется, и быстро идти не получится.

Важное замечание для тех, кто занимается тем или иным видом спорта или подумывает об этом. Все следует начинать постепенно!

Ходьба на специальном тренажере «трейд-миль», поставленном под наклоном может повредить ногам. Ходить нужно всегда по абсолютно прямой и горизонтальной поверхности. Точно так же может навредить и тренажерный велосипед, и лучше на нем не кататься.

##  Упражнение для укрепления мышц ног и таза

Встать-сесть. Медленно встать без помощи рук и так же медленно сесть без помощи рук с прямой спиной. Повторить упражнение десять раз. Кроме того, всегда желательно вставать со стула без помощи рук.

Сидя за стендером: ноги на перекладине стендера – легкие давления на стенки стендера наружу. Ноги за стендером – легкие давления внутрь. Взять большой детский мяч и сдавливать его, положив между колен. Взять широкий, натягивающийся ремешок, обернуть им колени и давить наружу.

##  Предотвращение падений в пожилом возрасте

В пожилом возрасте очень опасно падать, поскольку последствия падений могут оказаться трагическими.

Лучше предупредить ситуацию – и пусть она никогда не возникнет. Для этого напишу следующие строки. Для начала опишу, как это бывает. Люди идут по улице, вдруг слышат, что кто-то, не дай Б-г, упал. Сразу спешат ему помочь, поднять. Как правило, упавший – человек в возрасте. Его спрашивают: «Что случилось?» Он отвечает: «Я шел, споткнулся и упал!» Мы можем подивиться: за день тут проходит столько людей, почему же спотыкаются только пожилые люди? Редкий случай, когда падает молодой человек. Почему? Присмотревшись, мы обнаружим несколько вещей:

Во-первых, пожилые люди не поднимают ноги при ходьбе так же, как молодые. Их ноги меньше отрываются от земли, потому и спотыкаются они о предметы чаще. Из этого мы учим, что важно поднимать ноги во время ходьбы, а не волочить их.

Кроме того, с годами ухудшается зрения, и пожилые люди могут не заметить тех препятствий, которые видят молодые люди с хорошим зрением. Для этого я подробно описал, как беречь зрение и правильно подбирать очки.

И все же главная причина кроется в недостаточной гибкости органов в пожилом возрасте. А для этого нужно делать развивающие гибкость упражнения в среднем возрасте – 40-60 лет. Это позволит лучше сохранить физическую форму к старости.

**Ночные падения в пожилом возрасте**

Чаще всего пожилые люди падают, вставая ночью с кровати. Почему?

Пожилые люди обычно спят в темноте, так как их сон очень чуток, а свет им мешает. Обычно с возрастом они чаще встают по ночам, чтобы справить нужду. Пока они не включат свет, велик риск падения, потому что, даже слегка споткнувшись, они могут потерять равновесие и упасть. Поэтому обязательно нужно оставлять на ночь свет в туалете и еще одну лампочку, освещающую путь из спальни в туалет или на кухню.

Кроме того, необходимо позаботиться о безопасной обстановке, особенно дома, поскольку любое препятствие на полу может способствовать падению. Препятствием могут оказаться складки на ковре, торчащие ножки столика в гостиной или просто разбросанные вещи. Причем не только ночью, но и средь белого дня.

 Другая причина – резкая смена положения. Например, если быстро сесть на кровати из положения лежа или быстро встать из положения сидя, не говоря уже о резком подъеме с постели на ноги. В результате давление может сильно опуститься, и человек может упасть. Поэтому с возрастом нужно привыкать изменять положение медленно и стараться, чтобы было за что удержаться или на что опереться в случае необходимости. В первом пункте первого абзаца Орах Хаим в «Шулхан Арух» Рамо пишет: «Сразу с пробуждением ото сна, пусть поторопится встать для служения Творцу», а Мишна Брура добавляет: «Поторопится, но не совсем. Пусть сначала немного подождет вместо того, чтобы резко встать, поскольку это вредит здоровью».

Еще одна причина заключается в том, что после мочеиспускания давление падает, что в свою очередь может провоцировать падение. Поэтому ночью нужду следует справлять, только сидя на унитазе, поскольку тогда, даже если давление снизится, человек не упадет, а сможет немного отдохнуть и лишь затем встанет, чтоб безопасно вернуться в постель.

Дополнительным фактором риска могут оказаться различные лекарства. Например, от лекарства для понижения давления давление может слишком сильно упасть, от лекарства для понижения уровня сахара – упасть сахар. Из-за снотворных и антидепрессантов человек может проснуться посреди ночи с затуманенным сознанием, что чревато риском падений. Поэтому прием любых лекарств требует проявления бдительности, также необходимо скрупулезно следовать предписаниям врача.

**Устойчивость в пожилом возрасте**

Координацию, устойчивость и равновесие в пожилом возрасте нельзя сравнить с тем, что было в молодые годы. Молодые люди, даже спотыкаясь, сразу распрямляются. Пожилым это удается не всегда и не каждому. Отсюда и склонность к падениям.

Если, несмотря на все предосторожности, человек упал, степень повреждения, как правило, напрямую зависит от крепости костей, особенно в преклонном возрасте. Чем плотнее костная масса и чем крепче кости, тем меньше вред от падений. Об этом – в следующей главе.

Я же хочу предложить вам, читатели, несколько упражнений для улучшения равновесия и устойчивости, которые могут спасти вас от падений в пожилом возрасте. Конечно, физиотерапевт может посоветовать вам дополнительные или альтернативные упражнения.

*Упражнение первое.* Первый этап: встаньте. Ноги на ширине плеч. Посмотрите направо и налево, не поворачивая головы. Второй этап: делайте то же самое, соединив ноги вместе. Третий этап: встаньте так, чтобы одна нога была за другой, носком к пятке. Фокусируйте свой взгляд направо и налево, не поворачивая головы.

Натренировавшись, вы сможете сразу начинать с третьего этапа. Затем вы можете выполнять это упражнение следующим образом: сфокусируйте взгляд прямо и смотрите в эту же точку, слегка поворачивая голову вправо и влево. Это упражнение полезно и для предотвращения головокружений.

*Упражнение второе.* Встаньте на линию между двух плиток на полу так, чтобы одна нога была слева, а другая – справа от линии. Идите вперед по линии мелкими шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Чем ближе будут ваши ноги друг к другу и к линии, тем лучше это скажется на вашей устойчивости и равновесии. Делайте это упражнение, пока не сможете идти прямо по линии, одна нога за другой. Вы можете помочь себе руками, раздвинув их в стороны, тем самым сохраняя равновесие.

*Упражнение третье.* Ежедневно или несколько раз в неделю стойте поочередно на одной ноге. Как в любом деле, начинать следует постепенно. Если поначалу вам трудно, вы можете слегка за что-нибудь держаться, поскольку неустойчивость отрицательно сказывается на коленях. Это упражнение рекомендуется только лицам до 30-35 лет и, разумеется, только тем, чей вес в норме, так как при большом весе это может повредить хрящам, но об этом – чуть позже.

**Ортопедические проблемы**

 В отличие от всякой другой боли, боль из-за деформации или нарушения функций костно-мышечной системы ощущается не сразу после неудачного движения или перенапряжения, а лишь впоследствии. Поэтому даже если человек производил неправильные действия, например, поднимал непосильный груз или делал это не так, как нужно, не стоит продолжать действовать в том же духе, исходя из предпосылки, что я уже это делал, и ничего мне от этого не стало. Нужно знать, что боль может проявиться и позже.

 Были случаи, когда люди с лишним весом надеялись, что интенсивные физические нагрузки смогут помочь им быстрее сбросить вес. Но, в конечном итоге, они лишь повредили свои хрящи, а лишние килограммы не сбросили. Сбросить избыточный вес можно с помощью правильного питания согласно советам, изложенным в данной книге. (См. письмо в конце книги).

 Например, человек хочет начать заниматься физическими упражнениями. Ему объяснили, что начинать нужно постепенно: повторять каждое упражнение по пять раз в день в первую неделю, по десять – во вторую, а на третью уже пятнадцать, и в том же духе.

 Но он все же начинает с десяти раз – и ничего. Он продолжает: двадцать, тридцать, сорок раз – и все в порядке. Ничего не болит. Он удивляется: зачем же меня предупреждали, что все нужно делать постепенно?

 Назавтра он просыпается – и чувствует, что у него все болит. Все мышцы рук, плеч, поясницы – схватило. И жуткая боль.

 При ортопедических болях, особенно в хрящах, нельзя делать то, что причиняет боль, не проконсультировавшись с компетентным врачом.

 Обычно, испытывая боль, человек старается ее превозмочь. Важно иметь в виду, что при болях в спине, костях, суставах или хрящах, действия, сопряженные с болью, только вредят.

 Например, испытывая боль в коленных хрящах, человек может решить перебороть себя и продолжать производить сопряженные с болью в коленях действия: поднимать груз, быстро спускаться по ступенькам, бежать или прыгать. Подобным образом он добьется лишь того, что его хрящи быстрее сотрутся.

 Если врач запретил человеку ступать на пятку и велел временно ходить на костылях, то нельзя, невзирая на боль, ходить своими ногами. И также человеку с замороженным плечом рекомендуется не предпринимать ничего, что провоцирует боль. Надо ждать, пока боль пройдет сама. То же самое, когда схватило мышцы шеи – ничего не делайте! Ждите, пока все пройдет естественным образом.

 («Сегодня в медицинском центре Рамбам в Хайфе разработали новаторскую методику лечения стертых коленных хрящей: часть хрящевой ткани извлекается, и в лабораторных условиях наращивают данную ткань, после чего, через несколько недель ее вновь пересаживают больному» – Из газет).

**Хрящи**

 Наше тело состоит из больших и маленьких костей. Самые крупные – кости ног, затем идут тазовые кости, череп, кости рук, лопатки, ребра, ключицы, затем – кости колен, на которые приходится большая часть нагрузки тела, кости грудины, позвонки, самые же маленькие – кости пальцев. Всего скелет взрослого человека состоит из 200 - 218 костей.

 А соединяют каждую кость и каждый позвонок друг с другом суставы, содержащие хрящи и волокна. Они позволяют костям свободно двигаться без трения и придают им гибкость.

 Процесс обновления клеток хрящей (вывод со шлаками старых и образование новых клеток) подобен идентичному процессу у других клеток организма. Данный процесс называется обменом веществ, и я еще остановлюсь на нем подробней в начале следующей главы. Но в отличие от остальных клеток организма, процесс обмена веществ данной системы завершается к 30-35 годам. У людей в старшем возрасте хрящи не обновляются и, следовательно, не поддаются восстановлению. Есть только то, что есть. Поэтому мы должны следить за тем, чтобы их не портить. Мы не знаем всех причин прочности хрящей или их стирания, но наследственность и питание, как правило, являются первичными факторами. И мы в любом случае обязаны их беречь и относиться к ним осторожно.

 Прыгая, бегая, поднимая тяжести и производя любое другое действие, напрягающее колени (включая езду на велосипедном тренажере), можно стереть хрящи, а это – не рекомендуется.

 Спуск по ступенькам – тяжелая нагрузка на колени. Поэтому весьма желательно, спускаясь, держаться за перила или пользоваться лифтом. Подниматься по ступенькам допустимо, но и это стоит делать только по необходимости. Физическая активность, связанная с подъемом-спуском по ступенькам – противопоказана.

 Однажды после моей лекции ко мне подошел 19-летний парень. Он рассказал, что, занимаясь спортом, ежедневно по 45 минут поднимался и спускался по ступенькам, чем и загубил свои коленные хрящи. Молодым прыжки, как правило, не опасны, но после указанного мной возраста не следует ни прыгать, ни бегать. Можно быстро ходить, но не бежать, поскольку бег со временем может нанести необратимый вред и позвонкам, и хрящам позвоночника и колен!

**Сон**

**Сколько часов спать**

 «В сутках – двадцать четыре часа, и человеку достаточно спать треть из них, то есть восемь часов» (Рамбам, Илхот Деот, 4:4).

 «Здоровому человеку достаточно шести часов сна» («Кицур Шулхан Арух», 71:2).

 Вот, что пишет автор «Турей Заав» на Шулхан Арух (Эвен а-эзер, 25, в конце): «Мы находим у Рамбама, что он объясняет фразу "на всех путях своих знай Его" так: тот, кто ест и пьет, и услаждает душу, чтобы быть здоровым и сильным для служения Творцу, достоин награды, как будто он постится. И доказательством этому могут послужить слова "напрасно вы рано встаете". Другими словами, есть мудрецы, которые лишают себя сна и много занимаются Торой, а есть мудрецы, которые много спят с тем, чтобы у них было больше сил и расторопности заниматься Торой. И, в самом деле, можно за час выучить то, что другой с трудом выучил за два. И, конечно, обоих ждет одинаковая награда. Поэтому и говорится "напрасно вы...", то есть зря вы себя мучаете, слишком рано вставая и слишком поздно ложась спать, напрасно лишаете себя сна, ибо "так даст Своему возлюбленному сон". Другими словами, тому, кто много спит для улучшения своего восприятия Торы, Вс-вышний дает ту же долю в Торе, что и тому, кто мало спит и мучает себя, ибо все зависит от намерения».

«**Если он спит, чтобы дать отдохнуть душе и телу и не заболеть, а иначе, больным он не сможет служить Вс-вышнему, то сон его является формой служения Творцу**» **(**«**Орхот Цадиким**»**, гл.5).**

 В книге «Бен Иш Хай» (первый год изучения, недельная глава «Ваишлах», алаха 1) написано: «Пусть человек не думает, что, чем больше он спит, тем это лучше для организма. Ведь все видные врачи согласны с тем, что человеку следует спать не меньше шести и не больше восьми часов, а слишком много спать – вредно. Это – медицинский консенсус: спать больше восьми часов вредно для организма, а спать шесть часов – достаточно для поддержания своего здоровья».

 **Недосыпание**

 Нехватка сна может привести к беспокойному состоянию и неврозу, а то и к настоящим болезням. Когда человек в тридцать лет каждую ночь спит наполовину меньше, чем нужно, он сам себе вредит и может довести себя до диабета. Современная медицина пришла к выводу, что определенные вещества организм вырабатывает лишь в состоянии сна.

 **Ранний сон**

В книге «Бен Иш Хай» (первый год изучения, недельная глава «Ваишлах»,1) написано: «Лучше спать в первой половине ночи, чем во второй. Это полезно и с физической точки зрения – для здоровья, и с духовной – для исправления души и исправления миров». Также автор «Руах Хаим» (стр.90) приводит слова одного известного мудреца: «Рано ложиться вечером и рано вставать утром – привычки, обеспечивающие человеку здоровье, мудрость и силу».

 К сожалению, поведение современной молодежи кардинально противоположно данной рекомендации. 11 часов вечера считается пиком жизнедеятельности, а жаль.

**Примеры из жизни Хафец-Хаима**

 «В поздний час после полуночи он приходил в йешиву и умолял ребят пойти спать и поберечь свое здоровье. Особенно следил он за здоровьем самых слабых из них, и один раз поделился с нами: "Его питание мне важнее, чем то, как он накладывает тфилин"». («Светоч глаз Израиля», часть пятая, стр.40).

 Раби Барух-Ицхак Левин был основателем и одним из глав йешивы «Макор Хаим» в Иерусалиме. Его отец – раби Дов-Зеев Алеви (да отомстит Вс-вышний за его кровь) однажды удостоился принимать у себя в гостях Хафец-Хаима.

 В другой раз раби Дов-Зеев Алеви поехал к Хафец-Хаиму в Радин. Хафец-Хаим спросил его о том, как он учится со своим маленьким сыном Барухом-Ицхаком. Отец рассказал, что он его будит ранним утром и учится с ним до молитвы. Хафец-Хаим ответил, что с такой учебой вред перевесит пользу, потому что детский организм еще слаб, и так его ненадолго хватит. До нас слова Хафец-Хаима дошли в следующей форме: «Чем дольше он проживет, тем больше он сможет учиться, и получится, что он выучит больше Торы, чем выучил бы благодаря преувеличенному усердию и укороченной жизни». (По книге «Светоч глаз Израиля»).

 **Процесс роста**

Процесс роста завершается обычно к 18-22 годам. Этот процесс происходит благодаря специальным железкам, вырабатывающим гормоны роста. Основное время работы этих желез – во время сна, с начала и до середины ночи. Поэтому для растущего организма очень важно ложиться спать, как можно раньше. Спать следует на левом боку и желательно прямо, а, не свернувшись калачиком. Приподняв изголовье на 5-10см, тоже можно помочь росту. И, конечно же, нужно принимать витамин D, способствующий построению костей, как мы объясним в гл.13.

**Мобильные телефоны**

 Многочисленные исследования ставят под сомнение безопасность пользования мобильными телефонами. Это очень напоминает начало борьбы с курением в 1950-х годах и до 1960 года, когда вред был изучен и стал очевиден. А в 1980 году я лично слышал признание заместителя генерального директора компании «Филип-Моррис-интернешнл» – американского гиганта-производителя табачных изделий. Выступая перед представителями государственной комиссии по предотвращению курения, он заявил: «Есть однозначное медицинское и научное заключение, что курение приводит к раку легких, сердечным заболеваниям, эмфиземе легких и другим тяжелым последствиям. Мы не спорим и не собираемся оспаривать данные выводы. Позиция "Филип-Морриса" сводится к тому, что нет безопасных сигарет, и что происходит привыкание к курению».

 Забота о здоровье является одной из заповедей Торы, поэтому разумно предпринимать все возможные шаги во избежание потенциального вреда организму.

 Пока не сложилось единого мнения по данному вопросу, я бы хотел привести несколько указаний, опубликованных на эту тему в СМИ.

1. **Как можно меньше пользуйтесь сотовой связью.**
2. **Длинные разговоры ведите со стационарного телефона. Заявление, что каждая минута, забранная у мобильного телефона, скажется во благо вашего драгоценного здоровья – не преувеличено.**
3. **Хотя еще не доказано, что излучение от мобильных телефонов – опасно, уже набралось достаточно фактов, чтоб оправдать желание полностью оградить от этого излучения детей. Клетки мозга у детей в процессе роста отличаются особой ранимостью, поэтому не давайте пользоваться мобильными телефонами детям до 14 лет. Помните: мобильный телефон – не игрушка!**
4. **Желательно говорить по мобильному телефону, используя микрофон, наушники или динамики.**
5. **Держите мобильный телефон, как можно дальше от тела. Даже лишние 5 см имеют значение.**
6. **Трубку держите подальше от лица: микрофон работает, даже когда он не прижат ко рту!**
7. **Держа мобильный телефон на себе, например, в кармане – что очень не рекомендуется, - кладите его так, чтобы непосредственно к телу он был повернут той стороной, на которой расположены цифры.**
8. **Самое сильное излучение исходит с момента набора номера до ответа на вызов. Держите мобильный телефон, как можно дальше от себя, на это время.**
9. **Беседуя по мобильному телефону, старайтесь перекладывать его из стороны в сторону.**
10. **При плохой связи магнитное поле мобильного телефона усиливается. Старайтесь не пользоваться мобильным телефоном при слабой связи, в том числе, в таких местах, как лифт или бомбоубежище.**
11. **Во время быстрой езды на машине мобильный телефон меняет связь с антенны на антенну, в связи с чем усиливается электромагнитное поле. Поэтому старайтесь не говорить по громкой связи во время такой поездки в машине, даже если вы не за рулем.**

**Разное**

**Не сидеть на металлической, деревянной или каменной поверхности**

 Сидеть на металлической, деревянной или каменной поверхности вредно, поскольку такая поверхность притягивает естественное тепло тела и остужает внутренние органы. Об этом говорится в Иерусалимском Талмуде (трактат Бейца, гл.1, алаха 7): «Учил раби Ишмаэль, что Раби говорил: "Те камни, на которых мы сидели в молодости, вышли с нами на войну к нашей старости". Раби Йона говорил своим ученикам: "Не сидите на террасе бейт-мидраша Бар-Улы поскольку она холодна". Рав наставлял своих учеников не сидеть на камнях Аси, поскольку они холодны».

 Корбан а-эда и Пней Моше объясняют слова Иерусалимского Талмуда так: «"Те камни, на которых мы сидели в молодости", – поскольку они остужают организм, и он ослабевает к старости». Из этого можно вывести указание на каждый день: следить за собой с молодости, ведь даже если последствия пока не чувствуются, в конечном итоге, они окажутся весьма ощутимыми к старости.

 Раби Йона наставлял учащихся йешив не сидеть на внешней, каменной террасе бейт-мидраша Бар-Улы, поскольку она сделана из камня и остужает тело. Рав указывал ученикам на то, что не следует сидеть на камнях вокруг бейт-мидраша Аси, потому что они холодны.

А в книгах «Зивхей Цедек» (Йоре Деа 116:68) и «Каф а-хаим» (101) приводятся слова автора книги «При Хадаш» (9, на основе сказанного в Иерусалимском Талмуде): «Стоит следить за тем, чтобы не сидеть на каменных и мраморных террасах, поскольку они охлаждают организм и этим наносят ему вред».

 В Ираке было непринято сидеть даже на деревянной скамейке без покрытия, поэтому во всех синагогах иракских евреев вы не найдете скамеек, не покрытых коврами или драпировкой. По-видимому, они руководствовались сказанным в трактате Брахот (62б): «Учил Бен Азай: "Ложись на любое ложе – только не на землю, садись на любое сидение – только не на бревно!"»

 **Распылитель против насекомых**

Некоторые женщины, едва заметив на полу какое-то насекомое, распыляют такое количество препарата, которого хватило бы на целый полк жуков. Важно знать, что распылители против насекомых содержат опасные ядохимикаты, поэтому не спешите пользоваться ими. Если уж и прибегать к их помощи то, конечно, не слишком часто и не в больших количествах. Рекомендуется проводить профессиональную дезинсекцию жилых помещений раз в один-два года, разумеется, точно выполняя все инструкции дезинсектора.

 **Разумное использование термометра**

 Часто приходится наблюдать такую картину: зимой дети с утра спешат в учебные заведения в одной рубашечке, при том что у некоторых течет из носа, и ты не можешь понять, как их выпустили из дома без куртки, без свитера, когда на улице жуткий холод. Или наоборот: дети без всякой надобности одеты в пальто. Зачем? Ответ очевиден: их родители сами не знают, что творится на улице.

 Иногда ярким солнечным днем солнце светит, но не греет. Иногда начинается хамсин, но дома его признаки еще незаметны. Сегодня существует множество разнообразных термометров, с помощью которых можно узнать точную температуру воздуха на улице. У некоторых из них на конце длинного и тонкого провода расположен датчик. Провод выводится наружу, не мешая закрывать и открывать окно или дверь, поскольку толщина его минимальна.

 Другие термометры состоят из двух частей: одна помещается внутри дома, а вторая, размером со спичечный коробок, устанавливается в любой точке вне дома, транслируя на домашний агрегат температуру воздуха снаружи.

 После того как мы обзавелись термометром, каждое утро следует проверять температуру на улице, сравнивая ее со вчерашней. Имейте в виду, что считанные секунды, потраченные на то, чтобы утром бросить взгляд на термометр, помогут вам верно подобрать одежду детям при их выходе в учебные заведения. Проявив заботу об их здоровье, вы убережете их от простуды и холода – тех вещей, защитить от которых наших детей в наших силах.

## Глава 13

## Профилактика остеопороза (декальцинации костей) и витамин D

##  Обмен веществ

 Для начала – несколько слов о том, что происходит внутри организма.

 Наш организм находится в состоянии постоянного обновления: разложения существующих клеток и строительства новых. Наша сегодняшняя кожа, волосы и ногти – не те, что были у нас в прошлом году, и не те, что будут у нас через неделю, месяц, год.

 Организм строит себя заново благодаря той пище, которая через тонкую кишку впитывается в кровеносную систему. Продукты разложения по большей части выходят через выделения и пот.

 Этот процесс продолжается всю жизнь. Темп может быть ежедневным, еженедельным, ежегодным или занимать несколько лет. Охватывает этот процесс и кости, которые обновляются, но за очень длительный промежуток времени. Так, что даже в преклонном возрасте кости после перелома могут срастись, и это, сама по себе, прекрасная новость.

 В пожилом возрасте организм не успевает отстроить до конца все, что разлагается, поскольку пищеварительная система слаба, и человек не в состоянии получить из еды все, что необходимо организму. Это в юности пищеварительная система – сильна и крепка, и организм получает все, чего ему не хватает, даже с избытком. Таким образом, молодые люди строят себя для здорового будущего.

**Процесс построения костей**

 Главной составляющей костей является кальций.

 Кальций находится в большинстве употребляемых нами продуктов. Однако его усвояемость из пищи зависит от нескольких факторов. Есть продукты, которые способствуют его лучшей усвояемости, и есть продукты, которые, наоборот, способствуют излишнему выводу кальция из организма.

 ВитаминD, о котором мы еще поговорим подробно ниже, помогает усвоению кальция из пищи в кровь, тем самым способствуя построению костей.

А вот натрий, содержащийся в соли, сахар, курение, употребление алкогольных напитков и легких напитков с высоким содержанием фосфора усиливают выделения кальция в мочу, ускоряя декальцинацию организма, в результате чего слабеют кости.

 Стероиды (кортизон) приводят к остеопорозу. Поэтому употребляющим их необходимо принимать витамин D*.*

 К вашему сведению: мочегонные средства из категории фуросемидов под различными торговыми именованиями (лазикс, фусид и пр.), обычно выписываемые в случаях сердечной недостаточности или гипертонии, вместе с мочой выводят из организма и минералы – кальций, калий, фосфор и натрий. Необходимо контролировать наличие данных минералов посредством анализов.

 **Остеопороз**

 Строение костей зависит от кальция, а его усвояемость – от витамина D. Таким образом, высокий уровень витамина D, безусловно, способствует строению костей. Чем раньше человек об этом начинает заботиться, тем больше шансов избавить себя от остеопороза в будущем.

 Нехватка в организме витамина D приводит к недостатку кальция, что с годами может привести к декальцинации костей, то есть остеопорозу. Если пожилой человек падает, и плотность его костей вдобавок далека от идеала, риск перелома особенно велик, а лечение – весьма непросто.

 Плотность костей обычно зависит от наследственности. Если у родителей плотные кости, то скорей всего и у их детей кости плотные. Но тот, у чьих родителей хрупкие кости, должен с раннего возраста следить за своим состоянием.

 Как правило, у того, кто следует изложенным нами правилам – пьет в нужном количестве в нужное время (а вода – это краеугольный камень эффективного обмена веществ), пережевывает пищу, разнообразно питается и избегает вредных продуктов питания – нет причин для нехватки каких-либо элементов в его организме. Но ситуация с костной массой иная ввиду влияния вышеупомянутого внешнего фактора – витамина D. Что это за витамин, откуда он берется в нашем организме, и как он влияет на строение костей? Об этом – в следующем пункте.

##  Витамин D

До недавнего времени было проведено относительно мало исследований касательно влияния и значимости витамина D, как я уже писал в главе о воде.

Кальций играет ведущую роль в строении костей, здоровье зубов, мышечной деятельности и общих системах организма. Даже состояние усталости может зависеть от кальция, и он должен присутствовать в организме в должной норме. К счастью, кальций содержится во многих потребляемых нами продуктах. Так что, казалось бы, мы не должны испытывать в нем недостатка. Творец сотворил этот мир так, что, как правило, тот, кто питается правильно и разнообразно, ни в чем не испытывает недостатка. Например, гемоглобин, магний, белок, калий у любого здорового человека в любом уголке мира находятся в пределах нормы.

Неужели только кальций Творец не обеспечил человеку в нормальной дозе без того, чтобы нам пришлось питаться особо жирной пищей вроде кунжутной пасты (тхины) и сыра? Дело в том, что Он обеспечил нас и кальцием и дал нам солнце, излучающее витамин D, благодаря которому кальций усваивается организмом. Но по ряду причин, которые я перечислю ниже, возникла ситуация, при которой нам сегодня витамина D не хватает, а этот витамин просто необходим, чтобы организм усваивал необходимый ему кальций из пищи.

Основным источником этого витамина служат солнечные лучи. Раньше было распространено мнение, что достаточно побыть на солнце четыре раза в неделю по 15 минут между 10 до 15 часами дня. (Мы не замечаем, что у нас часто нет и этой возможности).

В последнее время у многочисленных слоев населения обнаружилась нехватка витамина D, несмотря на то, что солнце светит во всем мире. Поделюсь с вами некоторыми причинами, оказавшими влияние на сложившуюся ситуацию.

Во-первых, изменился образ жизни. Раньше люди жили в одноэтажных домах с двориком, и даже после того, как начали строиться высотные здания, в каждой квартире находился балкон. Так человек бывал на солнце. Но сегодня квартиры без балконов, на окнах – жалюзи, дома стоят вплотную, и солнечные лучи не проникают внутрь.

Кроме того, раньше везде были открытые окна и форточки для поступления воздуха и света. Сегодня почти повсеместно мы пользуемся кондиционерами с конденсированным воздухом и электрическим светом вместо солнечного.

Еще одно изменение. Раньше люди много ходили пешком, а сегодня все пользуются транспортными средствами, и даже пешеходам высотные здания заслоняют солнце. И вообще современная действительность такова, что в западном мире большую часть дня люди проводят в застенках, а не на открытом воздухе.

Еще одна возможная причина – состояние озонового слоя земной атмосферы, как известно, за последние годы претерпевшего изменения в связи с парниковым эффектом. В результате стал другим и наш контакт с солнцем.

Вдобавок у людей со светлой кожей солнечные лучи впитываются хуже.

С возрастом стареющая кожа теряет свою способность впитывать солнечные лучи, и, несмотря на пребывание на солнце, человек в возрасте получает лишь половину той дозы витамина D, которую получал за это же время более молодым.

В нашем поколении появление дополнительных данных изменило всю картину: сегодня общество осознает вред пребывания на солнце. Если в прошлом солнечные ванны считались полезными и детей подолгу оставляли на солнце, то сегодня считается, что подобные ванны чреваты развитием меланомы в старшем возрасте. Поэтому люди предпочитают избегать солнца. Добавим к этому, что для усвоения витамина D полезно быть на солнце лишь в промежутке времени с десяти утра до трех дня, а это как раз время вредного излучения, и быть на солнце в это время не рекомендуется.

Кроме того, следует знать, что некоторые виды антибиотиков могут вызвать повышенную чувствительность к солнечному свету. Пребывание на солнце в этом случае может вызвать появление пятен и раздражение кожи. Поэтому принимая лекарства и даже лекарственные травы или ароматические масла, стоит внимательно читать прилагаемую к ним инструкцию.

Все это привело к тому, что у большой части населения возник недостаток витамина D. В религиозном обществе ситуация еще более острая, особенно среди молодежи, у которой нехватка данного витамина наблюдается в значительной степени.

Нехватка витамина D может привести к недостаточной усвояемости кальция, а с годами – к потере общей костной массы, что сопряжено с болями в костях, понижением роста, сгорбленностью. Если пожилой человек, у которого есть проблемы с костной массой, падает, – его кости легко ломаются и очень плохо поддаются лечению, что причиняет дополнительную боль и мучения самому человеку и его семье. Восстановление может оказаться очень длительным и дорогостоящим процессом. При этом никто не даст гарантию, что человек вернется к прежнему состоянию и сможет ходить и функционировать, как раньше.

Необходимо предпринимать профилактические меры, чтобы не попасть в трудно исправимую ситуацию. Поэтому я рекомендую каждому, вне зависимости от того, известно ли ему о наследственной предрасположенности к декальцинации костей или нет, бывает ли он на солнце или нет, проверять уровень витамина D в крови.

Важное сведение: есть существенная разница в показателях нормы для анализов разных больничных касс. Так, если в больничных кассах Маккаби, Леумит и Меухедет, пределы нормы составляют 30-100, то в больничной кассе Клалит границы нормы – 170-240. На это следует обращать внимание смолоду, а не ждать, пока человек состарится.

Если уровень витамина D оставляет желать лучшего, следует принять меры в следующем порядке.

Есть железа, именуемая «паращитовидной». Она выделяет гормон P.T.H. Когда не хватает витамина D, кальций плохо усваивается организмом, и возникает нехватка кальция в крови. Во избежание этого данный гормон выделяется в большем количестве, чтобы сбалансировать уровень кальция в крови за счет кальция костей.

Терапевты больничных касс обязаны проверять уровень гормона P.T.H. при обнаружении серьезной нехватки витамина D.

К сожалению, многие врачи не просто игнорируют данное предписание, но и в большинстве случаев отказываются выписать назначение на анализ религиозным людям под предлогом, что у них у всех есть нехватка и нужно принимать витамин D безо всяких предварительных процедур. Подобные высказывания – просто недопустимы, и не нужно к ним прислушиваться, а нужно делать анализы и следить за их результатами, в соответствии с которыми и принимать пищевые добавки по мере необходимости. Можно обратиться в вышестоящие инстанции с просьбой вмешаться или сменить лечащего врача в предписанные политикой больничных касс сроки. Результат анализов будет выглядеть примерно следующим образом: низкий уровень витамина D, высокий – гормона P.T.H.

Следующий шаг – анализ уровня кальция при сборе мочи. Малое количество кальция в моче также свидетельствует о нехватке кальция. Затем следует пройти простую, короткую и дешевую проверку плотности костной массы с минимальным, неопасным излучением. Если результаты всех анализов и проверок окажутся в норме, необходимо повторное обследование через несколько лет для сравнения результатов. Если результаты неудовлетворительны, то, как правило, лечащий врач предлагает принимать витамин D в каплях или таблетках. Для начала – в больших дозах, а затем, когда состояние придет в норму – в малых дозах при постоянном наблюдении.

Будьте осторожны и не принимайте витамин D по собственному усмотрению, потому что передозировка витамина может оказаться опасной. Поэтому мульти-витамины содержат низкое количество витамина D.

Примечание: если анализ мочи выявил большое количество кальция, принимать витамин D – проблематично, поскольку он способствует лучшей усвояемости кальция организмом. Излишки кальция со временем могут сказаться на образовании камней в почках, и лечащий врач должен учитывать это.

Вот, что пишет бюллетень «Маккабитон» о недостатке кальция в организме:

«Если вы нуждаетесь в добавках таблеток кальция, то нужно следить, чтобы ежедневная доза не превышала 600мг в день. Остальное необходимо добирать из пищи. В противном случае, у вас создастся излишек кальция в организме, что может привести к отложению кальция в артериях и большой вероятности заболеваний сердца и крови...

Пища богатая кальцием:

- Молоко и все молочные продукты – являются главными источниками кальция. Они также обеспечивают организм белком и другими необходимыми составляющими для здоровья костей.

- Зеленые овощи (брокколи, китайская капуста, кудрявая капуста (браунколь))

- Фрукты (апельсины, абрикосы, инжир).»

Важно отметить, что витамин D является жирорастворимым, поэтому принимать его следует после еды, содержащей жиры, например: авокадо, растительное масло, молоко, творог, мясные продукты, яйца, а не после овощей и фруктов и уж конечно не натощак по утру со стаканом воды.

**Зарядка для строения костей**

 Страдающим остеопорозом рекомендуют заниматься зарядкой для построения костей. При этом не имеется в виду, что, поднимая груз, мы сможет уплотнить нашу костную массу, «нарастив» кости. «Построить» кости самим невозможно. Данный процесс находится вне нашей компетенции. Это происходит путем разложения старых и образования новых клеток костей при помощи выделяемых в кровь гормонов, которые и ответственны за строение костей. Идея заключается в том, что поднятие грузов укрепляет мышцы, положительно влияя на кровообращение, и необходимые элементы для построения костей становятся доступней. Таким образом, улучшается строение костей.

 Я считаю, что все это не так просто, учитывая потенциальный вред хрящам при поднятии тяжестей, как я писал в прошлой главе.

 Очевидно, что ситуации, при которых возникает необходимость в зарядке для построения костей, возникают в пожилом возрасте, когда подъем тяжестей не столько укрепит кости, сколько навредит хрящам. Таким образом, минимальная польза перекроется большим ущербом: польза от укрепления мышц не оправдывает тот вред, который это может причинить хрящам. Поэтому осторожней с тяжестями! Не поднимайте их – это не поможет! Но можно многократно повторять упражнения с легкими грузами.

# Глава 14

# Курение – опасность нашего времени

Курение – самая распространенная причина преждевременной смерти. Избежать этого – в наших силах.

Даже если вы будете питаться, как надо и когда надо, вовремя ложиться спать и делать физические упражнения, вести спокойную жизнь без раздражения и депрессий, – вам не дождаться благословения и отрады, пока часть вашей души предана сигарете! Качество вашей жизни необратимо ухудшается в результате курения.

Невозможно описать и представить себе истинных масштабов того ужасного вреда, который был нанесен человечеству, с тех пор, как индейцы приучили белого человека вдыхать дым. В книге «Нетивот а-кодеш» (стр.162) харьковский раввин (Авраам-Исраэль-Моше Салмон – прим. пер.) пишет: «Хафец Хаим говорил, что он не знает, как у евреев прижился такой странный обычай / такое сумасшествие как курение». Сколько усилий и времени люди тратят на то, чтобы выбрать квартиру в районе с самым благоприятным, по их мнению, воздухом. Затем они проверяют, куда выходят окна квартиры, и сколько «зеленых легких» будет вокруг и т.д. и т.п. Но для курильщика все это не имеет ровно никакого значения! Зачем смотреть по сторонам, если вы собственноручно ежедневно, ежечасно отравляете свои легкие и вредите всему своему организму.

Здесь нам не хватит места, чтобы расписать весь вред курения, подкрепленный постоянно обновляемыми научными исследованиями. А также все, что скрывают и о чем нагло лгут ведущие производители сигарет во всем мире.

В последнее время в мире ощущаются положительные сдвиги в этой области. Подаются иски против производителей сигарет, американские суды назначают огромные штрафы в размере нескольких миллиардов долларов по коллективным искам. Так возникают прецеденты обязывающего характера.

 **Курильщик – незавидный жених**

 Врачи, проводящие медицинские исследования, знают, что не бывает здоровых курильщиков! При проведении экспериментов во время различных исследований или проверок для здоровых людей первый вопрос в анкете для кандидатов всегда: «Курите? Да или нет». Если ответ положительный, такого человека никогда не пригласят участвовать в подобных экспериментах, так как «н**е бывает здоровых курильщиков».**

 Девушки, собирающиеся замуж, должны знать, что курящие претенденты на руку и сердце куда более опасны с точки зрения собственного состояния здоровья и здоровья будущей семьи, чем какие-то болезни того или иного родственника кандидата, служащие предметом опасений. Потому что не бывает здоровых курильщиков!

Вот один пример распространенного заблуждения, развеять которое производители сигарет не особенно торопятся. В отношении сигарет «лайт» вы, равно как и большинство ваших товарищей наверняка полагаете, что они менее вредны для здоровья, чем их «тяжелые» эквиваленты. А, между прочим, представитель дирекции фирмы «Моррис&Токлер», крупнейшего американского производителя табачных изделий, объявил открытым текстом представителям государственной комиссии, – и я лично это слышал, что с точки зрения наносимого вреда нет никакой разницы между сигаретами «лайт» и обычными. И высший суд европейского сообщества подтвердил этот факт и запретил продажу сигарет «лайт» под предлогом введения общества в заблуждение. Вот вам и утайка информации и многолетний обман.

В своей книге «Жизнь без курения» я посвятил целую главу негативным последствиям курения. Теперь же я хочу рассказать еще о трех последствиях, о которых узнал уже после издания книги.

Итак, первое: курение является причиной, как минимум, половины новых случаев онкологических заболеваний мочевого пузыря, не про нас будет сказано!

Второе. На протяжении нашей жизни диски между позвонков высыхают. Так вот, диски сорокалетнего курильщика, выкуривающего по три пачки сигарет в день, по своей сухости напоминают диски шестидесятилетнего. Обезвоживание дисков может привести к давлению на позвонки и на нервы позвоночника и провоцировать тяжелые боли.

Третье. Получаемый нами кислород впитывается в систему кровообращения через гигантское количество тончайших капилляров воздушных мешочков легких. Любой – не только сигаретный – дым наносит вред воздушным мешочкам, но сигаретный вдобавок содержит множество ядовитых веществ. Каждый раз курильщик заполняет свои легкие огромным количеством дыма. Со временем воздушные мешочки курильщиков в значительной степени теряют свою способность впитывать кислород. Это создает у человека ощущение, что ему не хватает воздуха. Вначале это ощущается только при нагрузке, а впоследствии – и при рутинных, ежедневных действиях, пока не потребуется подпитка кислородом. Так развивается болезнь под названием эмфизема легких, на медицинском жаргоне именуемая болезнью «живых мертвецов»: человек здоров телом, но ему не хватает воздуха. Он хочет его получить, но не может, потому что у него повреждены воздушные мешочки легких, впитывающие кислород. Это – ужасная болезнь, которую никому не пожелаешь.

 **Мудрецы Израиля против курения**

 Мудрецы Израиля прошлого поколения резко выступали против курения. Сегодня к ним примкнули мудрецы нашего времени, да продлятся их годы, что добавило еще больше весомости противостоянию курению. Ведь сегодня стали очевидны масштабы риска и разрушительного влияния курения на организм. И величайшие авторитеты поколения обратились с проникновенным воззванием к молодым людям, чтобы они, не дай Б-г, не пристрастились к этой пагубной привычке курить сигареты. Приведем текст воззвания дословно:

**«Мы обращаемся к дорогим и любимым юным представителям нашего народа, которые еще не пристрастились к этой пагубной привычке, конечный результат которой может быть ужасен. Речь идет о курении. Пожалуйста, братья! Не вредите себе и своему окружению и не приучайтесь к этому, ибо Тора – это Тора жизни: «И будет жить ими [заповедями]». Всевышний желает, чтобы каждый следил за своим здоровьем для того, чтобы мы могли Ему служить. И не дай Б-г, легкомысленно относиться к заботе о здоровье, а тем более к тому, что по мнению врачей действительно вредит.**

**И каждый, кто может остановить себя или других от курения – обязан сделать это. А тот, у кого уже произошло привыкание, должен стараться при любой возможности от этого излечиться, и, конечно, он должен избегать курения в общественном месте, там, где другие вдыхают дым».**

 Это проникновенное воззвание было подписано нашими раввинами и учителями равом Йосеф-Шаломом Эльяшевым, равом Аароном-Йеудой-Лейбом Штейманом, равом Моше-Шмуэлем Шапиро, равом Михелем-Йеудой Лефковичем, равом Нисимом Карелицем и равом Шмуэлем Оербахом.

Свое воззвание мудрецы Израиля подкрепили повторным обращением к общественности в месяце менахем-ав 5764 (2004) года. Они написали, «что нет никакого позволения начинать курить». И каждый курильщик знает, что все начинается с одной сигареты, а заканчивается – зависимостью.

**Алахическое постановление рава Шмуэля Алеви Вознера:**

«Меня попросили поделиться моим скромным мнением о том, что говорит Тора о привычке курить сигары и сигареты, которые, как известно, очень вредят здоровью. По вашей просьбе привожу вкратце общие идеи.

1. **Рамбам в 11-й главе в законах об убийце и заботе о душе говорит: многое запретили мудрецы из-за того, что в этом кроется опасность для жизни, и каждому нарушающему эти запреты под предлогом "я рискую собой, а другим - какое до этого дело?**"**, или "я не обращаю на это особое внимание**"**, полагаются удары палками за бунтарство.**
2. **Сюда входят различные продукты и напитки, запрещенные мудрецами из-за потенциальной опасности для жизни, про которую говорит Рамбам. А Ритба (Шавуот, 27) пишет, что продукты, вредные для организма входят в категорию запрещенной Торой пищи, исходя из закона "берегись и очень береги душу свою".**
3. **В "Хидушей Хатам Софер" (Авода Зара, 30) после того, как приводятся вышеупомянутые слова Рамбама, написано: «И мудрецам надлежит следить за этим, как сказано в "Дварим" (19): "И на тебе будет кровь". А Талмуд в трактате Моэд Катан (5) поясняет эти слова так: если мудрецы не будут следить, то, как будто, вся пролитая кровь являлась следствием того, что они не сделали или не достаточно остерегли от этого, и о них написано, как будто бы они, не дай Б-г, пролили кровь».**
4. **Применительно к нашему времени мы выучили, что мудрецы поколения обязаны предупреждать и взывать о великой опасности, связанной с курением сигарет. В ходе исследований и опытов было признано, что сотни тысяч преждевременно умирают из-за курения и это, вне всякого сомнения. И широко известно, что курение влечет тяжелую болезнь легких, а также сердца и еще много болезней согласно результатам медицинских исследований во всех странах мира.**
5. **Из вышесказанного ясно, что еврейский закон однозначно запрещает начинать курить в подростковом возрасте и в молодости, а родителям, учителям и педагогам надлежит в обязательном порядке в соответствии с Торой предотвращать такое поведение.**
6. **Тот, кто уже приобрел эту пагубную привычку, должен очень стараться ради своего будущего постепенно ее оставить, и это будет ему во благо.**
7. **Ни в коем случае нельзя курить в общественных местах, поскольку сам запах однозначно несет в себе вред, как было доказано в ходе исследований.**
8. **Так как эта дурная привычка чрезвычайно вредна, на издателях объявлений в газетах и прочих лицах, способствующих распространению данного пагубного начинания, лежит большая ответственность.**
9. **В связи со строгостью вышесказанного каждый, кто может не способствовать курильщикам, Тора обязывает его в этом**»**.**

 В завершение рав Вознер дает особое благословение: «Каждый, кто прислушается к нашим словам, будет существовать в уверенности и безмятежности и удостоится долголетия, заботясь о себе, своей семье и своем доме в соответствии с законом Торы. И он удостоится обещанного Торой: "Все болезни Я на тебя не наведу, ибо Я – Всевышний, врач твой", и да продлятся ваши дни и вам добавятся годы жизни».

 Стоит отметить, что это алахическое постановление было опубликовано в заключении десятитомника алахических респонсов «Шевет Алеви».

 Чтобы оценить масштабы вреда курения, стоит привести здесь комментарий Раши на слова Торы: «А животное убейте». Ссылаясь на «Торат Коаним» (комментарий на «Ваикра» 20:15) он пишет: «Если человек согрешил, то в чем заключается грех животного? Но из-за того, что человек согрешил с его помощью, написано: "Будет побито камнями". Тем более, когда речь идет о человеке, который способен различать между добром и злом, и при этом доводит другого до греха. Похожее говорится (Дварим, 20): "Полностью уничтожьте все те места". И если уж деревья, которые ничего не видят и не слышат, после того, как стали орудием греха, Тора приказала уничтожить и сжечь, то сбивающий человека с пути жизни на путь к смерти – тем более [заслуживает наказания]!»

В книге «Раби Яаков» – биографии рава Яакова Каменецкого, во второй части «Привлекательность его поведения» (стр. 318) рассказывается, что когда его спросили, был ли кто-либо из его соучеников в Слободке призван в русскую армию, несмотря на многочисленные старания избавиться от военной повинности, раби Яаков ответил: «Только один – мой хаврута, который научил меня курить». Он пояснил, что в повестке, вынудившей его друга сбежать из Литвы, рав Яаков увидел наказание за то, что тот пристрастил его к курению.

Гаон раби Моше Штернбух пишет: «Известна история из жизни одного выдающегося раввина. Он много курил. В конце жизни заболел, и врач сказал ему, что его легкие полностью поражены, и ему осталось жить не больше месяца. Тогда он позвал десять человек и сказал примерно следующее (респонсы "Тшувот веанхагот", 354, стр. 133): "Я знаю, что на небесах меня будут судить как самоубийцу, поскольку я курил, несмотря на то, что это – опасно. Но я надеюсь на Вс-вышнего. Поскольку я раскаиваюсь и признаюсь вам, и говорю: "Я раскаиваюсь в том, что я делал", и прошу вас, не дай Б-г, не делать того, что делал я, быть может, все это станет частичным исправлением моего греха».

Известна история Гилеля (Йома, 35б), который не нашел где заработать, чтобы заплатить за вход в дом учения. Тогда он поднялся на крышу и припал к световому люку, чтобы слушать слова Торы. В это время пошел снег, который его завалил. И задается вопрос в книге «Бен Йеояда»: «Как же Гилель подверг себя опасности, сидя на крыше, когда пошел снег? Ведь говорится в Талмуде (Бава Кама, 61а), что сказал царь Давид: "Такую традицию я получил от суда Шмуэля: каждый, кто рискует жизнью ради слов Торы – от его имени алаху не приводят"?»

 И объясняет «Бен Йеояда», что в час, когда он начал лезть на крышу, еще не было холодно, и снег не шел. И лишь после того, как он погрузился в слова Торы, вдруг пошел снег, потому что так было задумано на небесах. Гилель же был настолько погружен в Тору, что и не почувствовал этого… А когда снега навалило много, он замерз настолько, что у него не было сил встать и отряхнуться, и он потерял сознание. Поэтому и Шмая высказывает сомнение: «Разве сегодня так пасмурно?» Ведь если бы было очень холодно, он бы не сомневался, а однозначно решил, что сегодня – пасмурно.

Мы видим, что даже если бы такой великий человек, как Гилель подверг себя опасности ради слов Торы, то алаху не приводили бы от его имени. Курильщик же подвергает себя опасности не ради слов Торы, а ради удовольствия и привычки, которая по всем мнениям вредит его здоровью и угрожает жизни. Такой человек должен особенно опасаться, что доводит себя до того, что входит в категорию людей, от чьего имени алаха не приводится.

 Я приглашаю вас посмотреть написанную мною книгу на иврите «Жизнь без курения по Торе». Эта книга заручилась восторженной письменной поддержкой мудрецов Израиля. Там вы найдете все обстоятельные, полные объяснения. И велики шансы, что тот, кто прочитает всю книгу с начала до конца по порядку, ничего не пропуская, бросит курить. Именно так поступили многие курильщики, избавившиеся от пагубной привычки под влиянием книги. Им не нужно было платить бешеные деньги за лечение от зависимости.

# Глава 15

#  Правила поведения перед Йом Кипуром

 Тур начинает законы Йом Кипура с высказывания наших мудрецов: «Каждый, кто ест и пьет девятого [тишрея] о нем написано, будто он постится и девятого, и десятого». Дальше Тур пишет: «И это из любви Всевышнего к народу Израиля, Он приказал вначале есть и пить, чтобы они смогли поститься, и пост не был бы им во вред».

А Шульхан Арух (глава 608) пишет: «Накануне Йом Кипура надо есть только легкоусвояемые блюда, чтобы не быть сытым и гордым во время молитвы».

Умный человек предвидит ситуацию и заранее рассчитывает, как правильно есть и пить.

Здесь я распишу верный путь, которому следовали уже многие, извлекая из этого огромную пользу.

Итак. Как готовиться к посту, причем, начиная с утра восьмого тишрея?

Пить нужное количество в нужное время, потреблять белок и хорошо пережевывать пищу – вот, что дает силу поститься, а не попытка набить желудок.

Начиная с утра восьмого тишрея надо пить на 50% больше, чем в обычный день. Девятого тишрея стандартную ежедневную порцию (можно чуть больше) нужно выпить в первой половине дня.

 Можно выпить один-два стакана воды перед разделительной трапезой, но удовлетворить жажду организм должен заранее. (О том, как и сколько человеку пить в обычный день, читайте в главе 6). Это относится и к количеству белка. Начиная с утра восьмого тишрея, следует добавлять 50% белка к стандартному, ежедневному количеству, из расчета около 1 грамма белка на килограмм веса в сутки, как я написал в главе 11, пункт 2.

 Тот, кто питается разнообразно, как правило, не испытывает дефицита белков. Но тем, кто сидит на диете или питается недостаточно разнообразно, а также пожилым людям полезно время от времени оценивать суточное потребление белка. Принято считать, что человек должен потреблять в сутки примерно один грамм белка в расчете на каждый килограмм своего веса. Например, человек, весящий 60кг, должен потреблять в сутки 60г белка.

 Люди с избыточным весом могут удовольствоваться потреблением 1г белка на каждый килограмм желательного для них веса в соответствии с таблицей BMI, приведенной в конце книги. Например, желательный вес мужчины ростом 170см составляет 72кг. Значит, он должен потреблять 72г белка в день. А если человек с таким ростом весит, например, 100кг, то 28 лишних килограммов – это жир, которому белки не нужны. Значит, этот человек тоже должен удовлетвориться 72г белка в сутки. Но когда подсчитывают суточную потребность в воде, принимают во внимание полный вес человека, то есть все 100кг.

Как правило, на упаковках указано количество содержащегося в продукте белка (протеина). Отмечу, что яйцо содержит 8г белка. Порция рыбы, курицы, мяса – 20-35г в зависимости от размера порции. Следует отметить, что хумус и цельный рис богаты белками (см. гл.11:2).

В этот день также надо следить за разнообразием потребляемой пищи, есть овощи и фрукты, хорошенько пережевывать положенное в рот и не разговаривать во время еды.

*Сегодня я уже пожилая женщина. С детства мне помнятся дни поста как особо тяжелое время, когда я страдала от жутких головных болей, тошноты и рвоты. В Йом Кипур я была вынуждена прерывать молитву, а после полудня я просто не могла молиться в синагоге.*

*Два года тому назад, накануне Йом Кипура я увидела в газете Ваши наставления касательного того, как есть и пить накануне поста. Я сделала все в точности в соответствии с Вашими указаниями. Я старалась много пить, есть белок, и все – в нужное время. Такого поста в моей жизни еще не было! Я чувствовала себя прекрасно, молилась в синагоге с утра до вечера, не испытывая ни малейших трудностей.*

*Я горячо рекомендую воспользоваться советами рава Асхаека.*

*Да помогут его заслуги ему и его домочадцам удостоиться хорошего и благословенного года.*

*Да будут наши молитвы желанны Вс-вышнему и приняты с любовью. Ктива ве-хатима това.*

*С признательностью, Э.Ш., Бней Брак.*

Потребление соли следует сократить до минимума на протяжении всего года, тем более, накануне поста. Кроме того, не переусердствуйте с приправами и пряностями, так как хоть они и не соленые, но тоже вызывают жажду. Переедание также вызывает жажду. Стоит уменьшить потребление крахмала, вроде картофеля, для расщепления которого требуется инсулин. И, конечно, избегайте жирной и жареной пищи. На десерт рекомендуется съесть печеное яблоко. Желательно не забыть почистить зубы перед постом.

Как и в любой другой день в этот день не следует долго стоять на ногах, поскольку это вредно для вен, а также не стоит сидеть подолгу. Не надо забывать по первому зову справлять естественные нужды.

После поста сначала попейте, а через десять минут можно начинать есть. Не ешьте быстро, хорошенько пережевывайте пищу. Не съедайте помногу за один раз. Начинайте с легких блюд, фруктов и овощей.

**Да будет воля на то, чтобы мы удостоились хорошего окончательного приговора**

В книге «Пеле Йоэц» я нашел очень важные слова под заголовком «Кипур». Я нашел их не сразу, а спустя время, и я процитирую часть из них: «Из любви Всевышнего к своему народу Он приказал в преддверии, на девятый день много есть, как отец уговаривает сына, говоря ему: "Кушай побольше, любимый мой сын, чтобы у тебя были силы поститься". Так Всевышний поступает со своим избранным народом, своим первенцем…

И мудрец смотрит в будущее, и ест больше с утра так, чтобы у него было время для усвоения пищи в желудке…

И сядет за стол вкусить разделительную трапезу, когда у него впереди еще много времени, чтобы позволить себе не торопиться, и чтобы пища отлежалась у него в желудке, прежде чем надо будет идти в синагогу. И пусть блюда разделительной трапезы будут малочисленны по количеству, но многозначительны по качеству».

*В этих строках я хочу выразить переполняющие меня чувства и чувства многих людей, исполненных благодарности Вам за полезные советы, неоднократно публикуемые в прошлом: как поститься без вреда для здоровья и лишних мучений.*

*И я могу засвидетельствовать опыт нескольких человек, прислушавшихся ко мне после того, как я показал им Ваши публикации в различных изданиях. В результате они удостоились душевного покоя и спокойствия. В предыдущие же года они впадали в панику при одной мысли* «*что делать перед постом?*» *и набивали себе желудки, а потом весь пост страдали и мучились.*

*Сейчас же они поступают в соответствии с написанным, едят больше белков, постепенно напиваются воды и т.п.*

*Да укрепятся Ваши руки, и стоит заново напечатать Ваши детальные рекомендации перед постом.*

*Кроме того, есть польза и от остальных упоминаемых Вами советов по правильному питанию на протяжении всего года.*

*С благословением и благодарностью от всего сердца,*

*Ц.И.А., Бней Брак.*

# Глава 16

# Учащимся йешив

В начале этой главы я обращаюсь лично к вам, дорогие юноши, верящие словам Рамбама. Я приведу отрывки, по традиции считающиеся частью его завещания. Я хочу, чтобы от вас не было скрыто великое благо, которое содержится в словах мудреца и не находится у вас под рукой.

**«Очень приятное поучение Рамбама мудрому раввину раби Аврааму, сыну его**

 **Я благословляю Всевышнего, который дал мне мудрость и вел меня путем истины. Все, чем Он меня одарил, напоминает о Его милости.**

 **…Любовь к Нему побудила меня завещать детям, которых Он мне дал, не отходить от путей Всевышнего, и наставлять их в соответствии с тем, как наставляли меня, и оставить им в наследство то, что унаследовал я…**

**Слушайте меня, мои сыновья! Благословенны вы перед Всевышним, Творцом неба и земли…**

**…Знайте, что совершенство тела предшествует совершенству души, и оно [совершенство тела] подобно ключу, открывающему зал. Поэтому главная цель этого нравоучения о совершенствовании тела и исправлении качеств души – открыть перед вами врата небес…**

**…Учитесь в юности, когда вы едите то, что вам готовят другие, и ваше сердце свободно и еще не забито мыслями, и не ослабела память. Потому что придет время, когда вы захотите, но не сможете, и даже то, что сможете, потребует многих усилий с малой пользой.**

**Знайте, что вкушение сомнительных вещей [в полезности которых вы не уверены] приводит к тому, что вы будете есть нехорошую пищу, а малые порции [плохой еды] – к большим…**

**Ешьте ровно столько, чтобы поддерживать жизнь, а все остальное игнорируйте. Не верьте, что чем больше человек ест и пьет, тем сильнее его тело, и мудрее его ум, как будто человек подобен мешку, наполняемому тем, что в него кладется. Потому что все совсем наоборот: когда едят мало, желудок способен это принять и переварить с помощью естественного тепла тела. Тогда человек будет здоровым и крепким, а ум его – ясным. А если он будет есть слишком много, тогда желудок этого не примет, и с помощью естественной температуры тела это не сможет перевариться, и все будет испорчено. Он будет худ телом, скуден умом и беден деньгами. Остерегайтесь есть, пока все не переварится, потому что это – ущерб и телу, и карману, ибо это причина большинства болезней. И трудитесь перед едой, и отдыхайте после еды. Не ешьте в спешке, как обуреваемые голодом, и не набивайте рот, а ешьте постепенно.**

**Относитесь к вредным продуктам так, как относится человек к своему ненавистнику, задумавшему его убить. Не ешьте по дороге и не ешьте, как мыши, а в определенные часы и в своем доме. Постарайтесь избегать трапез с юношами. Знайте, что в совместных трапезах познается культура человека – и с хорошей, и с плохой стороны. Много раз я возвращался домой голодным и страдающим от жажды, в ужасе глядя на позор других [, которые объедались, занимаясь чревоугодием].**

**Берегитесь вина, уничтожающего великих и позорящего уважаемых. И как прекрасно в моих глазах завещание Йеонадава сына Рахава своим детям ("Ирмияу", 35). И хотя я вам этого не завещаю, потому что я не вел себя с вами так с самого рождения, но разбавляйте крепость вина водой и пейте для питания, а не для наслаждения. Смотрите, ведь не просто так приводится порицание праведного Ноаха, а для того, чтобы служить уроком».**

**Телефонный разговор, являющийся повторением общих принципов, изложенных в книге**

Процитирую тут один из многочисленных телефонных звонков, на которые мне довелось отвечать. Это был разговор с учащимся йешивы. Молодой человек не верил, что можно следовать приведенным в этой книге правилам здорового образа жизни в рамках йешивы.

**- Я учусь в йешиве. Я прочитал Вашу книгу и понял, насколько все это важно, и мне хотелось бы вести себя соответственно. Но как я могу выполнять все Ваши указания на практике в условиях йешивы?**

**- Ты можешь пить воду? – спросил я его.**

**- Да!**

**- Ты можешь пить воду в нужном количестве?**

**- Да!**

**- Ты можешь пить в нужное время, то есть за десять минут до завтрака и, как минимум, за двадцать минут до обеда и ужина?**

**- Да!**

**- Кто-нибудь заставляет тебя пить воду во время еды?**

**- Нет!**

**- Ты можешь не пить воду в течение двух часов после окончания трапезы?**

**- Это нелегко, но если это так важно, то да!**

**- Ты понимаешь, что ты должен избегать разговоров за едой, и это также требование алахи?**

**- Да!**

**- Ты можешь жевать еду?**

**- Да!**

**- Жевать – значит хорошо пережевывать, до такой степени, что если ты попил перед едой, хорошо все прожевал, не разговаривал, не добавлял соли, у тебя вообще не возникнет потребности пить!**

**- Я это понял, и мне кажется, я смогу это выдержать!**

**- Ты можешь заниматься какими-нибудь физическими упражнениями, например, интенсивной ходьбой на протяжении десяти минут перед завтраком?**

**- Да!**

**- Ты можешь избегать вредных продуктов, вроде сахара?**

**- Да, кроме того, что уже добавили в пищу на кухне.**

**- Ты можешь избегать всевозможных напитков?**

**- Да!**

**- Ты можешь избегать кондитерских изделий из белой муки, бурекасов, сладостей и вредной выпечки?**

**- Нужно привыкнуть, но, в конце концов, это возможно!**

**- Ты можешь избегать жирных продуктов, например, выбирать творог пятипроцентной жирности вместо девятипроцентной, есть курицу без шкурки, не есть панировку разных шницелей и соевых полуфабрикатов?**

**- Это вполне возможно. Придется только быть повнимательней.**

**- Ты можешь отказаться от фалафеля и чипсов, жареных во фритюре, которые очень вредят здоровью?**

**- Да!**

**- Есть ли у тебя возможность выбора между свежим и черствым хлебом, ты можешь выбрать тот, что менее свежий?**

**- Да!**

**- Ты можешь не добавлять соль в пищу?**

**- Да!**

**- Ты можешь постараться есть больше овощей и фруктов?**

**- Овощей – да, фруктов – когда они есть.**

**- Ты можешь отлучаться в туалет при первом позыве и раз в два-три часа без всяких позывов?**

**- Да!**

**- Можешь ли ты избегать тех мест, где курят?**

**- Да, сегодня это вполне возможно!**

**- Ты можешь чистить зубы перед сном?**

**- Да!**

**- Ты можешь обращаться к стоматологу для чистки зубного камня два раза в год?**

**- *(смеется):* Если родители одобрят эту статью расхода, то вполне!**

**- От больничной кассы ты имеешь право на анализ крови раз в 3-4 года. Попроси у лечащего врача направление на анализы, и обрати внимание, чтобы оно включало анализ уровня витамина D в крови. В зависимости от результатов тебе, возможно, придется принимать добавку этого витамина в соответствии с тем, что я написал в главе 13.**

**Постарайся пользоваться мобильным телефоном в соответствии с моими рекомендациями.**

**Вот мы и прошлись по большинству основных пунктов, и оказывается, ты можешь их соблюдать, даже учась в йешиве. Самое важное: избегай главных источников вреда: кидушей, бар-мицв, помолвок, шева брахот и свадеб, на которых «грех поджидает у входа», и нездоровая пища находится там во главе стола.**

**Возьмем для примера кидуш. Главным блюдом там будет кугель. Он сделан из белой муки и настолько мягок, что не требует тщательного пережевывания. Он содержит сахар, горелое масло, соль и специи и подается в сопровождении соленого огурца. Едят его, разговаривая с окружающими, и запивают напитками, изобилующими сахаром и другими вредными веществами или искусственными подсластителями. И, конечно же, голодный человек не остановится на одной порции или на одном стакане.**

**О тех, кому по той или иной причине не досталось кугеля, «заботятся», чтобы они не ушли «обделенными». Их ожидает широкий ассортимент выпечки из белой муки с сахаром, бурекасы, рогалики и прочее – все, на что расщедрились виновники торжества. И, разумеется, чтобы протолкнуть массу угощения, проглоченного за разговором, еда сопровождается питьем.**

**Так, хозяева остаются довольны тем, что их угощение пришлось по вкусу, а гости выходят с полным желудком, превратившимся в своеобразный «аквариум», в котором куски кугеля, соленого огурца и печенья плавают в водах прохладительных напитков. Порой удовольствие сопровождается болью в животе, так что такое даже «радостью живота» не назовешь.**

**После этого наступает время субботней трапезы. Ее едят, уже насытившись, а не как подобает. На этом примере можно сделать выводы и об остальных торжествах, и тогда станет ясно, почему я называю их главными источниками вреда.**

**Мудрый человек заботится о том, как вести себя достойно и вежливо, радуя виновников торжества без того, чтобы навредить себе.**

**Я забыл еще одну важную вещь, зависящую только от тебя: не набивай желудок! Ведь это противоречит алахе и таит в себе огромную опасность. И об этом пишет Рамбам (гл.4): «Пусть человек не ест до наполнения желудка» и «переедание для тела равносильно смертельному яду, и это – источник всех хворей».**

**Я это подробно описал в главе 7, пункт 4 и привел советы, благодаря которым ты с легкостью сможешь выполнить слова Рамбама.**

**Что нужно, так это немного внимательности, сознательность и воля к жизни. Если у тебя все это есть, ты можешь прожить долгую, здоровую и прекрасную жизнь, чтобы выполнить свое предназначение в этом мире, и чтобы тебе было хорошо в мире грядущем!**

**И с помощью Всевышнего, когда ты удостоишься создать свою семью, ты сможешь усовершенствовать свой образ жизни в соответствии с написанным в данной книге.**

**Их здоровье – в ваших руках!**

Тут я обращаюсь ко всем заведующим кухней в учебных заведениях: внимание! На общественной кухне, за которую вы несете ответственность, в ваших руках – не портить здоровье ребят. Заказывайте молочные продукты жирностью менее 5%, используйте меньше масла, соли и сахара, меньше жарьте во фритюре, и ваша награда с небес будет велика.

Закончу эту главу продолжением слов рава Шимшона-Рефаеля Гирша, приведенных мною в начале первой главы.

**«Всех и особенно вас, юноши, наше молодое поколение Тора призывает: не поступайте безрассудно и не наносите преднамеренного вреда своему здоровью, своей жизни! Оставьте сладострастие и вожделения, забудьте о легкомыслии и не подвергайте себя опасности! Не уничтожайте и не губите на восходе жизни свою силу! Не лишайте себя здоровья и крепости, душевных и физических сил в будущем, не увядайте подобно чахнущему дереву, а будьте сильны и отважны, помня, что вы все время находитесь перед Творцом».**

**Большинство людей следует за своей страстью.**

(Эвен Эзра, Бамидбар 6:2)

# Глава 17

# Дорогие родители

Здесь я обращаюсь к вам, дорогие читатели, как к родителям, бабушкам, дедушкам, главам семейств.

Родители готовы отдать душу, чтобы вырастить детей в самых лучших условиях, и стараются, чтобы они ни в чем не испытывали недостатка – будь то еда, одежда и другие необходимые вещи. Когда они вырастут, родители их женят, а дети почти не почувствуют, сколько труда было в них вложено. Все это ради того, чтобы дети преуспели в жизни без всяких помех и хлопот и росли с Торой и богобоязненными.

Но если мы не будем беречь свое здоровье, то, как бы мы ни старались взвалить все на себя и избавить детей от всяких хлопот, вполне возможно, что им предстоят еще более тяжелые заботы, чем те, от которых мы желаем их избавить. И как ни больно осознавать, все эти проблемы вытекают из бесконтрольного потакания своим пристрастиям и вожделению в еде, ненужным и мешающим здоровой жизни.

Когда человек поймет, что он вредит не только себе, но и другим – тем, кто ему дороже всего, и ради кого он пожертвовал своей жизнью, ему, несомненно, будет легче совладать со своими слабостями. Более того, тот, кому жаль тратить время на соблюдение здорового образа жизни, должен знать, что на данном этапе он, может быть, сэкономит пару часов, но очень вероятно, что в конце концов за все это придется расплачиваться в многократном размере его жене, детям, и родственникам.

**«Люди теряют здоровье, чтобы накопить деньги, а потом теряют деньги, чтобы восстановить здоровье…»**

**Распространенная ситуация!!!**

И вот слова раби Яакова-Исраэля Каневского (Стайплера). В книге «Хаей Олам» (гл.6) он пишет: «И приближаются дни старости… А потом он превращается в обузу и бремя для своей семьи и тех, над кем он до недавнего времени властвовал, а затем (как правило) постоянно занят врачами и лекарствами, пока не подходит его срок, и он покидает этот мир… и в конце концов, он завершает эту жизни смертью и, не дай Б-г, предсмертными муками».

**Желаемое и вполне возможное!!!**

С другой стороны, повторим слова Рамбама из Илхот Деот (глава 4, алаха 20), приведенные в начале книги: «Я гарантирую, что каждый, кто ведет себя так, как мы указали, не будет болеть всю свою жизнь до самой смерти. Покинет этот мир в глубокой старости. Не будет нуждаться во врачах, и его тело всю жизнь будет крепким и невредимым».

**Твои наслаждения – их мучения**

Представим себе карикатуру, в которой молодой человек сидит за столом и наслаждается запретной пищей, а когда он становится стар и болен, его сыновья, внуки и все родственники занимаются его лечением. Достаточно?

Я много трудился, чтобы предоставить вам, дорогие читатели, наилучшее руководство к действию, адаптированное к реалиям нашего времени, чтобы вы могли идти путями, предложенными нам Рамбамом, и удостоиться выполнения его обещания.

 Мудрые читатели (а в вашей мудрости я не сомневаюсь!) подарят своим детям здоровых родителей, и они будут вместе радоваться жизни. Амен.

**Один из лучших подарков для наших детей, – это наше собственное физическое здоровье.**

# Глава 18

# К мудрой молодежи

 После обращения к родителям, обратимся к молодому поколению.

 Рамбам в начале разбора законов заботы о здоровье (Илхот Деот, гл.4, алаха 1) написал: «Поддержание человеческого тела здоровым и крепким – это один из путей Всевышнего, ведь невозможно понять или узнать какую-нибудь Б-жественную мудрость, когда человек болеет». Молодой человек, читающий это, не знает, что такое больной человек. В его понимании это может быть однодневное расстройство желудка, два дня простуды или что-то подобное. После болезни он жив-здоров, учится, так в чем вообще проблема? Но для человека в возрасте слово «болезнь» приобретает иной смысл. Это не однодневное недомогание, а заболевание, которое никуда не уходит.

Мы видим хорошо одетых людей. Снаружи все выглядит нормально. Но мы не знаем, что таится у них внутри, сколько лекарств они принимают в день, чем страдают. Диабетом, гипертонией, жирами в крови, изжогой, язвой, запорами, болями в суставах, коленях, шее, спине, мигренями, головными болями, простатитом, глаукомой, катарактой, проблемами со зрением, со слухом и еще, и еще, не про нас будет сказано? Все это, действительно, мешает концентрации и учебе, и это – не поблема одного-двух дней. Люди, страдающие этими недугами, проживают свою жизнь в постоянных ограничениях и тревоге за свое состояние.

Задается вопрос: почему молодежь не подготавливают к будущему? Почему не делятся с ними взрослыми проблемами, и тем, что может их ожидать, когда они состарятся? Почему они не знают, насколько важно следить за здоровьем, и что для этого нужно делать?

Ответ: каждый хочет выглядеть здоровым и скрывает свои проблемы. Особенно родители, которые не хотят демонстрировать свою слабость в глазах собственных детей.

Если нужно идти к врачу, родители идут сами и ничего не рассказывают детям. И если и берут с собой детей, то в качестве моральной поддержки и практической помощи, не вдаваясь в подробности состояния своего здоровья (за малым исключением тех, кто ведет себя по-другому).

Получается, что у молодежи обычно нет ни малейшего представления, что происходит с пожилыми людьми. Молодому человеку, у которого впереди будущее, и организм работает хорошо, нелегко объяснить, как чувствуют себя человек в возрасте. До этих вещей его разум, сердце и чувства еще не дозрели, и он не способен понять и прочувствовать все это. В его глазах все выглядит прекрасно.

Так как организм юноши здоров, он не может понять слова рабейну Йоны из книги «Врата раскаянья» (глава 2, 7), который описывает состояние пожилого человека следующими печальными словами: «Дни проходят и иссякают, и здание начинает рушиться».

Чужой человек явно не подойдет к молодому и не скажет: «Смотри, у меня уже "здание начало рушиться"». Даже если такой человек найдется, то это будет один из тысячи. А если говорить об обществе в целом, кто возьмет на себя труд правдиво описать нашему молодому поколению ситуацию? Тем более, что такой человек должен соответствовать следующим критериям:

А. Разбираться в чувствах молодежи.

Б. Знать боль старости.

В. Разбираться в причинах начала «разрушения здания».

Г. Иметь желание поделиться с молодежью своими знаниями.

Д. Обладать способностью мыслить и передавать свои мысли на бумаге.

Е. Обладать необходимым для всего этого временем и бюджетом.

По тем или иным причинам до сегодняшнего дня ничего подобного не было написано.

К примеру, терапевт, обладающий даром мышления, мог бы подытожить истории болезней всех своих пациентов за день и рассказать молодежи, каких больных он принял, с какими проблемами, и отчего эти проблемы возникли, как все начинается, и как прогрессирует.

А дальше он мог бы сказать следующее: «Поэтому вы, молодые люди, знайте, что хоть и чувствуете себя хорошо, в определенном возрасте, не дай Б-г, можете почувствовать себя хуже. Так что делайте необходимую профилактику, чтобы не попасть в такое положение. И то, что все люди вам кажутся здоровыми, неверно. У каждого – свои болезни, а тот, у кого их слишком уж много обычно сидит дома. И у ваших родителей есть свои болезни, просто они их скрывают, и у ваших бабушек и дедушек, и у дядь и теть они тоже есть.

И не думайте, что у вас есть броня от этого на всю жизнь. Многие так думали, и были обмануты в своих надеждах. Поэтому берегите свое здоровье, и вот каким образом…» Если бы такой замысел воплотился, то, возможно, молодое поколение вело бы себя по-другому.

В свое время эти знания частично передавались от отца к сыну и от деда к внуку. Были известны так называемые «бабушкины рецепты». Однако сегодня мир пережил перевороты, и даже крохи традиций, передаваемые из поколения в поколение, о том, как беречь свое здоровье и предотвращать болезни, оказались утерянными. Каждый молодой человек должен начинать все сначала не имея опыта, накопленного для него прошлыми поколениями.

Народная мудрость гласит: «Если б молодость умела, если б старость могла». Я слышал историю о раби Исере-Залмане Мельцере. Он сказал мальчику на бар-мицве (этот мальчик в будущем стал одним из глав поколения): «Я дарю тебе подарок на всю жизнь! Взрослые сожалеют и говорят: "Если б мы знали в молодости то, что мы знаем сегодня, мы вели бы себя по-другому". Я рекомендую: советуйся со старшими, и ты не пожалеешь. Это будет тебе подарком на всю жизнь».

В этой книге я постарался поделиться необходимой информацией, чтобы вам не пришлось сожалеть о том, что вы чего-то не знали и поэтому не делали то, что нужно. Вы, молодые, знайте: чем в более раннем возрасте вы начнете выполнять то, что написано в этой книге, тем в лучшем состоянии вы достигнете преклонного возраста, и как пишет Рамбам, вам «гарантированно не понадобится помощь врача»!

Вы не можете себе представить, какое благословение и какая польза вас ожидает! И насколько стоит прилагать усилия, чтобы не оказаться больными! Американская пословица гласит: «Ты не настолько богат, чтобы позволить себе болеть».

Простым умом этого не достичь. Разве только очень серьезно все обдумывать.

Поэтому примите сказанное к сведению, и, когда придет время, вы станете здоровыми и умными родителями, здоровым бабушками и дедушками, прабабушками и прадедушками. И это будет наслаждением, несравнимым с тем, которое доставляет поедание сомнительных продуктов – фалафеля и чипсов, мороженого и бурекасов, кока-колы и других напитков. Они приносят сиюминутное удовольствие, после чего остается только причиненный ими вред организму.

В мире принято, что человек следит за обновками. Например, купив новый костюм, его берегут. Когда он постепенно изнашивается, к нему относятся уже не столь бережно. Купив новую машину, хозяин бережет ее от каждой царапины, постоянно моет. А владелец старой, грязной, зашарпанной машины не особо беспокоится о лишней царапине или вмятине.

Что касается нашего тела, мы все – и взрослые, и дети – должны беречь его и заботиться о нем, поскольку так повелела нам Тора. В юном возрасте тело подобно «новому костюму» или «новой машине». Так разве это не логично, чтобы юноши особенно следили за своим здоровьем? Но тут дело не только в банальной логике, но и в повелительной заповеди Торы, а также в прославлении Имени Творца. Нужно наглядно демонстрировать, что те, кто служит Всевышнему, не следуют за своими вожделениями, а берегут здоровье. Тут вмешивается дурное начало, соблазняя молодежь, шепча: «Что ты сейчас думаешь о далеком будущем? Ты же на данный момент прекрасно себя чувствуешь!»

Мудрая молодежь! Вам сейчас открылось то, чего вы не знали о мире взрослых. Завтра – взрослыми будете уже вы. Я призываю вас: примите к сведению мои слова уже сегодня и начните жить в соответсвии с ними уже сейчас и вы удостоитесь здоровой, счастливой и долгой старости, помогая своим близким.

**Заключение**

**Я надеюсь, что вы получили удовольствие от прочтения данной книги. Возможно, воплотить сказанное на практике будет нелегко, и это не случится за один раз. Но вы стали лучше разбираться в себе и в том, что необходимо для вашего здоровья. Я желаю вам здоровья и успехов в воплощении сказанного. Многие следовали этому и преуспели. Надеюсь, что и вы окажетесь в их числе. Очень рекомендуется скооперироваться с товарищем, чтобы вместе стараться заботиться о своем здоровье. Как сказал царь Шломо в «Коэлет» (4:9-10): «Двоим лучше, чем одному, ибо есть у них хорошая награда за их труд. Ведь если упадут, один поднимет другого. А один – если упадет, то некому его поднять».**

***Желаю удачи!***

***Раввин Йехезкель Асхаек***

**Таблица нидексов массы тела согласно B.M.I.**

Найдите свой рост в строке "рост" и оттуда проведите польцем прямую вдоль найденной строки до своего веса. Из найдённой клетки проведите прямую наверх до строки B.M.I. Так вы определите свой индекс массы тела, а в строке, что над ней вы увидете определение вашего состояния здоровья, относительно вашего веса и роста.

Постарайтесь быть здоровыми!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рост | Недостаток веса | Вы здоровы | Лишний вес | Опасность для здоровья |
| B.M.I. | 18 | 19 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 35 | 40 |
| 147 | 40 | 41 | 50 | 52 | 54 | 56 | 59 | 61 | 63 | 65 | 76 | 87 |
| 149 | 41 | 43 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 63 | 65 | 67 | 79 | 90 |
| 152 | 42 | 44 | 54 | 56 | 58 | 60 | 63 | 65 | 67 | 69 | 81 | 93 |
| 154 | 43 | 45 | 55 | 58 | 60 | 62 | 65 | 67 | 69 | 72 | 84 | 96 |
| 157 | 45 | 47 | 57 | 59 | 62 | 64 | 67 | 69 | 72 | 74 | 87 | 99 |
| 160 | 46 | 49 | 59 | 61 | 64 | 66 | 69 | 72 | 74 | 77 | 89 | 102 |
| 162 | 48 | 50 | 61 | 64 | 66 | 69 | 71 | 74 | 77 | 79 | 92 | 105 |
| 165 | 49 | 52 | 63 | 65 | 68 | 71 | 74 | 76 | 79 | 82 | 95 | 109 |
| 167 | 51 | 54 | 64 | 67 | 70 | 73 | 76 | 79 | 81 | 84 | 98 | 112 |
| 170 | 52 | 56 | 66 | 69 | 72 | 75 | 78 | 81 | 84 | 87 | 101 | 116 |
| 172 | 54 | 57 | 69 | 72 | 74 | 78 | 80 | 84 | 86 | 89 | 104 | 120 |
| 175 | 55 | 58 | 70 | 74 | 77 | 80 | 83 | 86 | 89 | 92 | 107 | 123 |
| 177 | 57 | 60 | 73 | 76 | 79 | 82 | 85 | 89 | 92 | 94 | 110 | 126 |
| 180 | 59 | 62 | 75 | 78 | 81 | 84 | 88 | 91 | 94 | 98 | 113 | 130 |
| 182 | 60 | 64 | 77 | 80 | 84 | 87 | 90 | 93 | 97 | 100 | 117 | 133 |
| 185 | 62 | 65 | 79 | 83 | 86 | 89 | 93 | 96 | 99 | 103 | 120 | 137 |

Индекс массы тела высчитывается таким образом:

Вес в килограммах делится на рост в метрах, взтый в квадрат.

Пример: если вес человека 81 кг, а рост 1м 70 см, то

B.M.I.=81:(1.70\*1.70)=28

Перевод с иврита

Текст приведён с небольшими сокращениями

Редактор – Малка-Либа Штерн

Издательство Kulmus, Бней Брак, 5776/2016