

СОСТАВИТЕЛЬ
ДАНИЕЛЬ
БОНДАРЬ

ПРОЧТИ И ЖИВИ



УДК 274/278
ББК 86.376
П78

Макет книги предоставлен
издательством «Джерело життя»
Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: dzherelo@ukr.net

Медицинская экспертиза Владимира Малюка

П78 **Прочти и живи** / сост. Д. Бондарь. — Заокский :
Источник жизни, 2017. — 352 с.

ISBN 978-5-86847-985-4

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-86847-985-4

© Оформление. Издательство «Джерело життя», 2010
© Дизайн обложки. Издательство «Источник жизни», 2017

Содержание

От составителя	5
Предисловие	7
Вступление	10
 ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ	
ЗДОРОВЬЯ.....	
Вода	14
Травяной чай.....	15
Наружное применение воды	20
Солнце.....	24
Отдых	31
Физические упражнения	46
Воздух	64
 ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО	 91
Белок.....	92
Жиры	99
Углеводы	124
Витамины	131
Минеральные вещества.....	140
Режим питания	154
Пирамида питания	159
Руководство по питанию	168
Преимущества растительной пищи.....	170
Натуральная пища.....	174
В поисках источников молодости.....	178

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	183
Алкоголь	186
Курение	201
Кофе	208
Переедание	218
Влияние образа жизни на ее продолжительность.....	224
СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО	230
Поверните вспять процесс развития атеросклероза ...	231
Употребляйте «мясо без костей» – сою	237
Примите к сведению: клетчатка – «метелка для сосудов»	242
Живите без головных болей	248
Защитите себя от рака	253
Положите его в свои сумочки	276
Пожалейте свои суставы	282
Коромысло с полными ведрами	286
Избыточный вес	286
Долой хандру!	291
Правда о твердых сырах!	297
Целомудрие – залог безопасности жизни	301
БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ	306
Краткий словарь медицинских терминов	316
Послесловие	348
Литература	350

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Написать эту книгу меня побудило огромное желание передать знания, накопленные мной в течение всей жизни, а также те важные сведения, которые я получила из литературы по данной теме. В 1972 году я окончила Киевский медицинский институт. В моей семье уже было двое маленьких детей, которые постоянно болели. Часто болела и я сама. Мои знакомые, мама и родственники, зная, что я врач, постоянно обращались ко мне за советами. Надо было порекомендовать им какое-нибудь лекарство (а их тогда уже было несколько тысяч), из множества методик выбрать правильную: традиционную или нетрадиционную.

По какому пути пойти, какое правильное выбрать лечение? Часто я заходила в тупик. Мне тогда уже хотелось лечить так, чтобы медикаментозные средства использовались больными только в исключительном случае. Я принялась изучать литературу, описывающую нетрадиционные методы лечения. К тому времени уже появились книги Н. Уолкера, Д. Джарвиса, Ю. Николаева и Е. Нилова. Я – верующий человек, поэтому более серьезно стала изучать то, что говорит Библия о здоровье. В предложенной вам книге много ссылок на Священное Писание. Затем я стала читать книги христианского автора Эллен Уайт (1827-1915 гг.), которые открыли мне основы здорового образа жизни и убедили в необходимости следовать основным принципам поддержания здоровья.

Кто такая Эллен Уайт, чьи книги оказали на мою жизнь такое огромное влияние? Она родилась и выросла в Америке. В детстве Эллен была очень болезненной вследствие перенесенной травмы носа. Бог благословил ее тем, что она имела много видений и получала от Господа разъяснения относительно библейских доктрин, здоровья, воспитания и других не менее важных тем. Из-под ее пера вышло много книг, освещающих вопросы истории, духовности, семьи, нравственности, а также воспитания и медицины. Ею было дано множество советов, касающихся здоровья. Удивителен тот факт, что через некоторое время все ее открытия были научно подтверждены. Один из самых популярных в США журналов – «Нью-Йорк Таймс» – в 1989 году посвятил ей и обзору ее трудов шесть страниц и был опубликован указ о посмертном присвоении Э. Уайт президентской премии за ее открытия в области медицины.

В данной книге вы найдете много высказываний Э.Уайт. Вот одно из них: «Болезнь никогда не приходит беспричинно. В начале для нее созданы предпосылки – готовится путь. И человек буквально навлекает на себя недуг, попирая законы здоровья» (Э. Уайт. Избранные вести, т. 2, с. 469). Ее книги переведены на 118 языков мира, она занимает третье место в мире и первое место среди женщин-писательниц по количеству написанных книг. Советую всем, кто желает быть здоровым, прочесть книгу Э. Уайт «Основы здорового питания».

Когда я начала внимательно изучать принципы здорового образа жизни, открытые людям Богом, в моей жизни стали происходить коренные изменения.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В детстве из-за неправильного питания, образа жизни и пренебрежения физическими упражнениями и спортом я была болезненным ребенком. Следовательно, к 30 годам уже собрала огромный «букет» болезней: ревматизм, недостаточность митрального клапана, хронический холецистит, гастродуоденит, язва желудка, гипотония. Затем появились гипертония, нарушение кровообращения в нижних конечностях, хронический тонзиллит, хронический аппендицит, вследствие которого пришлось удалить аппендикс, радикулит, колит с запорами, камни в почках и так далее. Об этом свидетельствует моя медицинская карточка, которая у меня с 20 лет, и все эти заболевания в ней подтверждены.

Сегодня я разменяла седьмой десяток, но чувствую себя прекрасно, полна энергии и сил, а из хронических заболеваний не осталось ни одного. Мои общие и биохимические анализы крови, мочи и УЗИ соответствуют норме, как у всякого здорового человека. Могу без отдыха проехать на велосипеде 15 км, пройти 5 км пешком, провести за рулем легкового автомобиля 5-6 часов без усталости. Мой вес на протяжении 40 лет остается стабильным – 72-73 кг при росте 172 см.

Часто мне задают вопрос о том, как я питаюсь. В моем рационе каждый день присутствует 4-5 грецких орехов или фундука, горстка изюма, 1-2 зубка чеснока и столовая ложка меда, и одна столовая ложка смолотого льняного семени. Читая лекции по правильному питанию, я предлагаю слушателям запомнить одно слово. Оно является аббревиату-

рой названий тех продуктов, которые могут быть в нашем ежедневном рационе. Слово это – ЧОЗИО, т.е. Ч – чеснок, О – орехи, З – зерно проросшее, И – изюм, О – отрубь.

Конечно, прошли годы, пока я приобрела подобный опыт и поправила свое здоровье. Не могу не выразить благодарность моей дочери Оксане, которая вместе со мной осваивала эту науку и поддерживала меня. А моя любимая внучка Катя, которая с самого рождения не ест мяса и рыбы, – как бы наглядное пособие по вегетарианству. Много раз, когда я читала лекции о правильном питании и затрагивала тему вегетарианства, люди обычно не верили, что можно жить без мяса, и тогда я приводила ее на лекции. Сейчас ей 14 лет. Жалоб у нее на здоровье нет.

Единственное, что меня беспокоит, это сколиоз, последствия которого часто дают о себе знать.

Когда в 90-х годах появился доступ к иностранной литературе и различным пособиям, я многое узнала о научных открытиях, связанных со здоровым образом жизни. Во всем мире есть несколько институтов здорового образа жизни, где в соответствии с этими открытиями проводится эффективное немедикаментозное лечение больных. Попасты в эти оздоровительные учреждения, конечно, сложно из-за большого количества желающих. Но есть различные книги, представляющие собой пособия, своеобразные учебники для всех, кто хочет поправить свое здоровье. Вы при желании всегда можете ознакомиться с ними. Перечень тех книг, которые помогли мне, – на самой последней странице.

В последнее время на нас обрушился шквал различной литературы о здоровье. Как разобраться, понять, что есть истина? Я знакома с этим не понаслышке. Однако я верю, что вы, читатели, оцените должным образом то, что написано в этой книге. Кроме меня, есть сотни людей, которые прочли те же труды, что и я, внедрили их советы в свою жизнь и теперь ложатся спать и встают здоровыми.

Книга, которую вы держите в руках, не является моим собственным сочинением: я лишь соединила в ней все самое главное, полезное и необходимое, основываясь на результатах последних научных открытий в области здорового образа жизни.

Также мне удалось побывать на многочисленных семинарах, касающихся здорового образа жизни, прослушать интересные лекции врачей и других специалистов, советы которых я поместила в эту книгу. Это глубокоуважаемые Светлана Шисловская, Давид Нога, а также многие иностранные врачи и профессора.

Сама я прошла курсы по здоровому образу жизни в Москве, и у меня есть соответствующий сертификат, также имею сертификат о прохождении курса «Естественное планирование семьи», полученный мной в Гданьске, и третий мой сертификат – с программы Д. Добсона «В фокусе – семья», прослушанной в г. Львове. В 2003 году я окончила курсы специализации по валеологии.

Признаюсь, идея написания этой книги появилась после того, как я прочла книгу доктора Вернона У.Фостера «Новый старт». Многие главы взяты именно из нее.

Возможно, эта книга содержит сведения, которые противоречат установившимся взглядам. Но у меня и в мыслях не было оскорбить кого-либо из гурманов, любителей мяса или кофе. Я только хочу обратить ваше внимание на проблемы современного питания, образа жизни и отношения к себе. Эта книга, если вы отнесетесь к ней объективно, покажет, насколько вы любите себя и заботитесь о своем здоровье. Наше здоровье – в наших руках! Никто не может его подарить или получить в подарок, одолжить или просто отдать, как бы того ни хотелось.

От всего сердца желаю вам: будьте здоровы!

Даниель Бондарь

ВСТУПЛЕНИЕ

Сегодня нет эпидемий чумы, черной оспы, холеры, уносивших некогда миллионы жизней. Рост цивилизации способствует повышению эффективности медицинской помощи, производится трансплантация органов, идет развитие технологий создания искусственного сердца.

Однако, несмотря на огромные успехи в здравоохранении, увеличение числа врачей, больничных коек и т. д., растет число «дегенеративных» заболеваний, которые нередко называют болезнями цивилизации. Люди продолжают погибать от рака, а смертность от заболеваний сердца и сосудов приняла в последнее время поистине угрожающие размеры. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от сердечно-сосудистых заболеваний в мире ежегодно умирает около 12 млн. человек. По этим же показателям Беларусь занимает, к сожалению, не последнее место, а по некоторым другим и лидирует. К слову, самая большая продолжительность жизни зафиксирована в Японии, что выгодно отличает ее от других индустриально развитых стран.

Как мы видим, в мире наибольшую долю всех болезней составляют сердечно-сосудистые заболевания. Их основной причиной является атеросклероз – его еще называют «тихим убийцей». Никто не в состоянии предугадать, когда возникнет первый симптом этого заболевания, проявлением которого в конечном счете будут инфаркт миокарда, инсульт или атеросклероз нижних конечностей.

Как же развивается атеросклероз? Примерно к 50-ти годам, а то и раньше внутри наших сосудов образуются так называемые атеросклеротические бляшки. Затем проявляются симптомы таких заболеваний, как стенокардия, инфаркт миокарда, ишемия или, хуже того, сердечная недостаточность. Все эти заболевания характеризуются тяжелым течением и неблагоприятным прогнозом. Возникает вопрос: как избежать развития этих заболеваний? Ответ вы найдете в этой книге, и для многих он будет весьма утешительным.

Демографы подсчитали, что наше здоровье зависит на 10% от медицины, на 20% – от наследственности, еще на 20% – от окружающей среды и на 50% – от самого человека, то есть от его мышления и образа жизни. Значит, есть надежда! Наше здоровье – в наших руках.

«Желаем Вам крепкого здоровья и долгих лет жизни!» – часто говорим мы, когда поздравляем кого-нибудь с днем рождения, не всегда задумываясь о том, насколько важно, например, упомянутое здесь здоровье. Оноре де Бальзак в свое время сказал: «Здоровья и денег не замечаешь, когда они есть». Это действительно так. Мы спохватываемся только тогда, когда этих двух важных составляющих нашего существования у нас уже не стало. Один писатель верно подметил, что в молодости люди тратят все свое время и здоровье, чтобы накопить деньги и сделать вклад в банк, но через некоторое время они начинают пользоваться этим вкладом, чтоб покупать лекарства и вернуть здоровье, но, увы, уже поздно. Здоровье нельзя купить, взять взаймы, подарить. Его можно только сохранять, поддерживать и даже зарабатывать, прикладывая немало усилий. Но оно стоит того! У каждого человека, по мнению Л. Н. Толстого, есть две основные ценности: здоровье и совесть. Здоровье необходимо беречь, как сокровище.

Однажды ко мне на прием пришел пожилой на вид человек. Он задыхался, кашлял и еле переставлял ноги. Я у него спросила: «Если бы Вас в детстве или юности предупредили о том, что через несколько десятков лет из-за несоблюдения правил здорового образа жизни, курения и употребления алкоголя у Вас разовьется множество заболеваний и возникнет риск ранней смерти, изменили бы Вы тогда свой образ жизни?» Он ответил отрицательно. Такой у нас менталитет. Не потому ли у нас средняя продолжительность жизни у мужчин на 12 лет ниже, чем у женщин? Слишком поздно мы спохватываемся.

«Здоровье – это еще не все. Но без него все – ничто», – гласит народная мудрость. Приведу один пример из истории. Великий полководец Александр Македонский, которого называли Александром Великим, завоевал почти весь цивилизованный мир, дойдя со своим войском до самой Индии. Но, увы, его настигла смерть, когда ему было всего 35 лет. Он пал не от рук неприятеля, а от собственной неводержанности. Чего же ему не хватало: денег, славы, пищи? Именно излишества в питании, питье, в половой жизни и большие психические нагрузки привели к летальному исходу. Умирая, он попросил, чтобы его руки положили вверх ладонями.

– Что это значит? – спросили его приближенные.

Ответ был таков:

– Я ухожу из жизни, завоевав весь мир, но с собой не беру ничего.

В Библии так и сказано: «...Ибо прах ты и в прах возвратишься» (Бытие 3:19). Кстати, какой была, согласно Библии, продолжительность жизни первых людей? Больше всех прожил Мафусал – 969 лет (Бытие 5:27). Вы скажете, что это невероятно! Конечно, нам теперь трудно поверить в такое, ведь уже через 3,5 тысячи лет царь Давид

напишет: «Дней лет наших семьдесят лет, а при большей крепости восемьдесят лет» (Псалом 89:10).

Возникает вопрос: как плодотворно дожить до этого рубежа? Как в любом возрасте оставаться нужным и полезным своей семье, обществу и не стать ни для кого обузой по причине инвалидности? Те, кто внимательно прочитает эту книгу, получат много полезных советов. Да благословит Бог всех читателей этой книги!

Дорогие читатели! Самое большое мое желание в том, чтобы эта книга стала для вас настольной книгой. Она будет ценным помощником для тех, кто желает быть здоровым и жить согласно Божьим законам. Позвольте завершить мое обращение к вам словами библейского мудреца Соломона: «Послушает мудрый – и умножит познания, и разумный найдет мудрые советы» (Притчи 1:5).



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ



ВОДА

Для здоровых и больных чистая вода – одно из лучших благословений Неба. Ее правильное использование способствует здоровью. Бог создал этот напиток, чтобы животные и человек могли утолять жажду. Ее достаточное употребление помогает удовлетворить потребности организма и противостоять болезни» (*Э. Уайт. Служение исцеления, с. 237*).

Поневоле вспоминается хвалебная ода воде, произнесенная Антуаном де Сент-Экзюпери: «Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! Тебя невозможно описать! Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – сама жизнь».

Расскажу об одном случае из жизни Авраама Линкольна. Во время торжеств по случаю его инаугурации в 1861 году, когда все приглашенные гости подняли бокалы с шампанским, Линкольн взял в руки бокал с чистой водой, который поставила возле него предупрежденная заранее супруга. Все гости были удивлены. Президент поднял свой бокал и сказал: «Я пью только чистую воду, которая дает силу лошадям, мельницам и мне».

Десятки лет герои всего мира штурмовали скалистые склоны величайшей вершины мира – горы Эверест. Многие гибли, пытаясь покорить эту неприступную каменную крепость. Наконец, в 1953 году пришло сенсационное сообщение о том, что Эдмунд Хиллари и

Норгей Тенцинг водрузили флаг на «крыше мира». Как это им удалось? При внимательном изучении врачи обнаружили, что вся суть заключалась в обыкновенной воде. Члены экспедиций, потерпевших неудачу, выпивали всего по 2 стакана воды в день, и это приводило к быстрому истощению, а победители Хиллари и Тенцинг – по 12 стаканов.

Из вышесказанного видно, что «аккумулятор» нашего организма не будет вырабатывать «электроэнергию», если он сухой. Когда батареи аккумулятора сухие, их можно восстановить, просто долив воды. Когда же человек теряет 20% воды, прекращается жизнь. Вода «смазывает» суставы и смягчает удары. Она является важнейшим компонентом крови, слизи и пищеварительных соков. С водой в каждую клетку поступают питательные вещества, и с водой из них вымываются вредные продукты метаболизма.

Академик В. И. Вернадский сказал: «Ни один вид не может жить в создаваемых им отходах». А человек считает геройством небольшое употребление воды, короткий сон, не обращая внимания на появившиеся к 30-ти годам проблемы с кишечником.

Да, мы очень мало знали об этом. Я сама очень гордилась тем, что после употребления чего-нибудь соленого могла сутки не пить воду и считала свой организм выносливым. Но уже к тридцати годам я приобрела определенный «букет» болезней: мочекаменную болезнь, запоры, нарушение циркуляции крови. Теперь мое мнение кардинально изменилось. Я благодарна Богу, что есть такой чудесный напиток – вода. И благодаря только одной воде и разумному ее использованию можно избавиться от различных заболеваний или же предотвратить их появление. Пейте же ее на здоровье!

Сигналы, предупреждающие о нехватке воды в организме

Запоры. Нарушение работы кишечника часто является одним из первых признаков нехватки воды. В начальной стадии обезвоживания другие системы организма страдают не так сильно, потому что забирают воду из кишечника. Что же делают люди, страдающие запорами? Они используют слабительные, которые заставляют другие системы возвращать часть дефицитной воды кишечнику. Некоторые пользуются клизмами. Но слабительные средства и клизма – это не решение проблемы. Проблема решается, когда человек начинает пить достаточное количество воды и употреблять в пищу растительные продукты с большим содержанием клетчатки, а также старается больше двигаться.

Цвет и запах мочи. Другим признаком недостатка воды в организме является темно-желтая моча, имеющая резкий запах. Со временем такое положение дел может привести к образованию в почках камней и к инфекциям мочевых путей, болезням мочевого пузыря (последние особенно часто появляются у пожилых людей). Наличие светлой мочи указывает на достаточное потребление воды.

Сухость во рту. Сухость во рту вызывается снижением активности слюнных желез, что, в свою очередь, обусловлено недостаточным поступлением воды. Если человек пьет воду между приемами пищи, то это способствует достаточному поступлению воды к слюнным железам. В этом случае пропадает ощущение сухости во рту и уменьшается желание пить во время приема пищи.

Усталость, нечеткое мышление. Без поступления в организм достаточного количества воды не может нор-

мально работать ни одна клетка тела, а особенно клетки мозга. Усталость может быть вызвана «загрязнением» крови, то есть тем, что в крови содержится большое количество продуктов метаболизма, которые не могут быть удалены без достаточного объема воды. Также могут появиться такие симптомы, как шум в ушах, раздражение, головная боль, нервозность, частые простудные заболевания. Из-за нехватки воды кровь становится вязкой и густой, что, в свою очередь, снижает «работоспособность» лейкоцитов.

Мнимое чувство голода. Чувство жажды часто ошибочно принимается за чувство голода. Когда вы внезапно почувствуете приступ голода, то вместо того, чтобы перекусить, попробуйте выпить стакан или два воды. Если вы просто хотите пить, то чувство мнимого голода исчезнет. Это поможет вам контролировать ваш вес.

Какое количество воды нужно выпить в течение дня?

Количество требуемой воды = идеальный вес:12. (Например: ваш вес 70 кг. $70:12=6$ стаканов воды в день – это минимальное количество воды, которое требуется выпить человеку с таким весом).

Когда пить воду?

За 30 минут до завтрака, через час-полтора после завтрака и за полчаса до ужина по 2 стакана. Проще говоря, запомните такое правило: пить перед едой за полчаса и после еды через час-полтора.

Когда вы перейдете на такой режим, вам поначалу будет трудно, но вскоре вы почувствуете себя намного лучше и у вас появится эта благодатная привычка

ка – пить чистую воду. Ваш организм сам начнет посылать вам сигналы, что пора пить воду. Везде носите с собой воду, желательно в стеклянных бутылках. Не стесняйтесь этого, ведь курильщики нисколько не стесняются носить с собой сигареты и курить, где и когда им захочется.

Организаторы бесед, лекций, конференций, не забывайте, пожалуйста, обеспечивать слушателей чистой водой! Их внимание будет гораздо выше, а мышление – продуктивней.

Не рекомендуется пить воду во время приема пищи. Жидкость, поступающая при этом в желудок, не только снижает секрецию слюны, но и разбавляет желудочный сок, необходимый для процесса пищеварения. Для сохранения здоровья не запивайте пищу водой. Если вы пьете достаточное количество воды между приемами пищи, жажда во время еды не будет такой сильной.

Следует избегать слишком высокой и слишком низкой температур питьевой жидкости. Горячее питье может обжечь слизистую оболочку рта и вызвать расширение кровеносных сосудов желудка за счет уменьшения кровенаполнения сосудов головного мозга. Ледяная вода снижает приток крови к слизистой желудка, и требуется дополнительная энергия, чтобы довести ее температуру до рабочей температуры организма.

Очень часто на лекциях по здоровому образу жизни, которые я читаю, мне задают вопрос: ”Какую воду можно пить?” По рекомендациям Эллен Уайт, вода должна быть чистой, свежей и не холодной (*Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 419*).

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Библия говорит, что все без исключения растения (то есть и травы) были сотворены для человека (Бытие 1:11).

Травы – это природный источник здоровья.

Травы всегда играли огромную роль в жизни человека. Применение трав в качестве лечебного средства заслуживает большего доверия, так как они являются «естественными» лекарствами. Однако некоторые из них ядовиты или же могут оказаться таковыми в силу некоторых причин.

Приготавливая и употребляя травяной чай, помните: многие растения могут вызвать серьезное отравление, особенно если они используются в больших количествах. Некоторые растения из-за своих токсических свойств вообще непригодны для применения в лечебных целях и для травяных чаев.

За день можно выпивать не более 1-2 чашек чая из определенных трав. Отдаленный эффект большинства напитков неизвестен.

Особая осторожность необходима, когда чай из трав приготавливается для маленьких детей и беременных женщин. Реакция на одни и те же травы у разных людей не одинакова.

Люди, страдающие аллергией, должны быть особенно внимательны к выбору трав. Если, к примеру, у вас аллергия на амброзию, астры, хризантемы, то вы должны избегать употребления чая из амброзии.

**Широко распространенные растения,
отвар из которых безопасен при употреблении
в умеренных количествах:**

Люцерна, ячмень, ежевика, ромашка, цикорий, одуванчик, эвкалипт, фенхель обыкновенный, лен (семена), липа, мята перечная, малина, клевер, плоды шиповника, чабер.