

ДОН БЕННЕТТ

СЫРОЕДЕНИЕ

И ДРУГИЕ
ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

вопросы людей, стремящихся улучшить свое здоровье,
собранные за десять лет частной практики,
и более 200 вдумчивых ответов опытного преподавателя
по естественному оздоровлению

DON BENNETT

Disease Avoidance Specialist

THE RAW FOOD DIET

AND OTHER HEALTHY HABITS



YOUR QUESTIONS ANSWERED

*Ten years of questions from seekers of improved health,
and over 200 thoughtful answers from an insightful health
creation educator*

KAYLASTIMA PUBLISHING COMPANY

2011

ДОН БЕННЕТТ

специалист по профилактике болезней

СЫРОЕДЕНИЕ

И ДРУГИЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

*Вопросы людей, стремящихся улучшить своё здоровье,
собранные за десять лет частной практики, и более
200 вдумчивых ответов опытного преподавателя
по естественному оздоровлению*



САМАДХИ

Москва

2016

Редактор серии «Самадхи»
[Александр А. Нариньяни](#)

© KayLastima Publishing Company, 2011

© А. Никулина, перевод, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2016

«Твёрдо определите рассудительности её место и выносите на её суд каждый факт, каждое мнение».

Томас Джефферсон

Я посвящаю эту книгу моей матери, научившей меня во всём сомневаться и мыслить самостоятельно.

Я хотел бы выразить свою благодарность всем тем, кто в течение многих лет задавал мне эти прекрасные вопросы; без вас эта книга не появилась бы на свет.

Предупреждение

В этой книге содержится честная, откровенная и порой весьма нелицеприятная информация. Вы не найдёте ни одного приукрашенного, «подчищенного» ответа из тех, что люди хотят услышать. Эта книга — для тех, кто хочет повысить уровень своей осознанности и понять, что же *на самом деле* происходит в их организме и как происходящее влияет на самое ценное, что у них есть, — на здоровье.

Некоторые из ответов, которые вы прочтёте на этих страницах, могут идти вразрез с тем, в чём вы до сих пор были убеждены. Так, три десятка страниц книги посвящены вопросам, связанным с противоречивой информацией; вы, вероятно, заметите нечто необычное в главе о диете, и, безусловно, в главе о нутритивных добавках. Однако это не «расхождения во мнениях». Как вы увидите, мои ответы содержат весьма обширные пояснения. И если вы сталкиваетесь с чем-то, что противоречит вашим знаниям, ищите столь же подробных разъяснений. Да, досадно, что не все «поют под одну и ту же дудку», но на то есть причины — наличие свободы воли и разнообразный опыт, взгляды, побуждения, да и сама природа человека.

Когда речь заходит об информации — особенно об информации, которая оказывает глубокое влияние на наше здоровье, — я рекомендую быть её образованным и искушённым «потребителем», поэтому надеюсь, что вы потратите своё драгоценное время на то, чтобы изучить эту книгу целиком.

Также, знакомясь с моими ответами, вы, несомненно, заметите некоторые повторения; это неизбежно, поскольку в ответах на не связанные между собой вопросы может содержаться нечто общее. Однако повторения могут идти на благо, особенно когда в них делается акцент на том, что полезно знать и что читателю стоит хорошо запомнить.

Вступительное слово

«Если бы автор этой книги попросил кого-нибудь написать вступительное слово, несомненно, этот человек сказал бы что-то хорошее. Однако, как мне кажется, читателям этой чудесной книги будет полезнее услышать слова, которые говорили об авторе и его работе разные люди без всяких просьб, от души; слова, которые поистине шли от сердца.

Поэтому ниже я привожу несколько непрошенных комментариев от коллег Дона, его клиентов и других людей, которые, как мне представляется, отлично разбираются в людях».

— Джудит Кларк

«Дон — один из умнейших преподавателей в области здоровья из всех, с кем мне доводилось встречаться. Он предельно честен и невероятно скромн. Сейчас, в наше время, редко можно встретить человека, который, подобно Дону, делает всё возможное и невозможное ради продвижения идей здорового образа жизни».

— Джордж Гальюнги

«Честно скажу, для меня вы тот надёжный человек, к которому можно обратиться за качественной, проверенной и логичной информацией о здоровье».

— Меган Элизабет

«Я высоко ценю информацию, которую вы даёте людям, и убеждена, что ваш голос — один из самых здоровых в сыроедном движении».

— Элисон Эндрюс

«Ваши взгляды на здоровье и поддержание себя в отличной форме очень

рациональны, и вы отлично их излагаете. Если говорить о сыроедении и натуральной гигиене, вы — просто настоящий глоток свежего воздуха».

— Суэйзи Фостер

«Для всех моих друзей-фрукторианцев именно вы неизменно являетесь тем „голосом мудрости“, что раздаётся из зарослей противоречивой информации, которая нас повсюду окружает!»

— Энджи Бедсон

«Ещё раз спасибо за помощь. Вы производите впечатление одного из немногих прагматичных людей, которые не следуют слепо догмам и не поддаются эмоциям. Печально, что со всем этим приходится сталкиваться столь часто, когда начинаешь искать ответы на важные вопросы».

— Джаред Тавасолиан

«Спасибо, Дон. Меня восхищает, что вы всегда даёте настолько подробные ответы, и я чрезвычайно ценю ваше мнение — на самом деле, я ценю его выше, чем чьё-либо ещё мнение в этом сыроедном движении».

— Эмили Ноуэлл

Что лежит в основе этой книги?

Ответы, комментарии, наблюдения и идеи, собранные в этой книге, базируются на принципах натуральной гигиены, а также на здравом смысле, логике и большом количестве самостоятельных и взвешенных размышлений.

Натуральная гигиена — это раздел биологии, посвящённый исследованию и практической реализации условий, от которых зависят жизнь и здоровье человека, а также исследованием средств, с помощью которых можно восстановить и поддерживать здоровье в случае его утраты или ухудшения; она занимается изучением «науки о здоровье». (Да, об этом разделе биологии мы слышим крайне мало — если вообще хоть что-либо, и на то есть веские причины; восстановление здоровья с помощью натуральных методов — дело чрезвычайно важное, но на нём едва ли можно заработать. В сущности, эта область конфликтует с другими сферами здравоохранения, являющимися чрезвычайно прибыльными.)

Более точно натуральную гигиену можно определить как науку и искусство восстановления и сохранения здоровья при помощи тех веществ и воздействий, которые в норме должны присутствовать в нашей жизни: это пища, к употреблению которой мы приспособлены, достаточное количество питательных веществ, чистая вода, воздействие достаточно сильного солнечного излучения, отдых, сон, расслабление, адекватная физическая нагрузка, возможность играть, комфортное окружение и позитивные социальные отношения; она представляет собой научное применение принципов природы для сохранения и восстановления здоровья человека. Натуральная гигиена охватывает все потребности людей, а не только часть этих потребностей. Её нельзя назвать ни медицинской практикой, ни целительством, ни терапевтической системой. Она не предлагает исцеления, не притворяется, что лечит, и на самом деле стремится развеять популярное представление о лечении. В рамках натуральной гигиены подчёркивается, что приверженность её принципам, основанным на законах природы, позволяет организму выздоравливать самостоятельно.

Также следует отметить, что некоторые из перечисленных выше потребностей, скажем, сон и физическую активность, нельзя ничем заменить, и тем лучше, поскольку мы во многом можем сами определять, сколько спать и сколько заниматься физкультурой. Однако другие потребности, такие как солнечный свет (источник витамина D), витамин B12 и богатая нутриентами

пища, по ряду причин может быть сложно удовлетворить в современных реалиях. И в таком случае наука и искусство восстановления и сохранения здоровья обращаются к «ненатуральным» практикам с целью обеспечить нас тем, в чём мы нуждаемся для того, чтобы обрести оптимальное здоровье, и, поступая так, мы не нарушаем принципы здорового образа жизни; напротив, это позволяет нам обрести полноценное здоровье в современной неестественной среде обитания. Этот подход можно назвать *«Поступать наилучшим образом из возможных, с учётом реальных обстоятельств»*.

Введение

Когда доктор Сьюз сказал: «Порой ответы на сложные вопросы просты», он говорил не о вопросах, связанных со здоровьем. За время своей работы консультантом в сфере восстановления здоровья я заметил, что бóльшая часть задаваемых мне вопросов касается самых элементарных вещей. И ответы на них никогда не являются краткими и приятными, поскольку я хочу, чтобы люди получили основательное представление о вещах, влияющих на самое ценное из того, что у них есть, — на их здоровье.

В современной культуре мы имеем множество возможностей «сойти с верного пути», из-за чего, в конце концов, от нас в течение всей жизни утекают жизненные силы и способность к сохранению здоровья. В старые добрые времена, когда нам не приходилось выбирать и никто не мог манипулировать нами в своих интересах ради прибыли и ценой нашего здоровья, мы жили хорошо, оставаясь относительно здоровыми — если нам хватало еды и удавалось самим не стать чьей-то едой. Тогда было трудно «свернуть с верного пути». Сегодня это проще простого — по сути, это норма жизни.

Однако люди начинают обнаруживать, что их здоровье может быть лучше, чем сейчас... *гораздо* лучше! Им просто нужны адекватная информация и руководство. Проблема в том, что «рынок» по улучшению здоровья растёт, а с ним растёт и количество ложной, недостоверной, сбивающей с толку, противоречивой и вводящей в заблуждение информации. И это, к счастью, приводит к тому, что у людей появляется множество вопросов. Я говорю «к счастью», поскольку, если вы следуете определённой программе, в которой содержится неверная информация, и вам о ней неизвестно, это в будущем может сказаться на вашем здоровье. Говорят, что за спрос денег не берут, а вот за отсутствие вопросов можно дорого заплатить.

Появление неверной информации неизбежно; субъективные вкусы, предвзятость, личные предубеждения, догматическое мировоззрение и корыстные мотивы — из-за всего этого подобная информация в любом случае становится частью реальности. Поэтому, хотя никому и не нравится получать противоречивую информацию, сталкиваться с ней полезно, поскольку в этом случае вы понимаете, что неверная информация в принципе существует, и теперь вам просто нужно выяснить, не является ли ложной и та информация, которой вы верите и которой руководствуетесь.

Я очень рано осознал, что некоторые взрослые люди не понимают, о чём говорят, хотя по ним этого никак нельзя было сказать. Будучи подростком, я мог

задать двум взрослым людям одинаковый, весьма объективный вопрос и получить два диаметрально противоположных ответа. Каждый из этих взрослых людей выглядел чрезвычайно уверенным и ни капли не сомневался в своём ответе. Поэтому в очень юном возрасте я загорелся пламенным желанием выяснить правду и стал «искателем истины» ещё до того, как узнал, что это такое. Я научился спрашивать людей о том, что лежит в основе их ответов, и был поражён, когда обнаружил, что зачастую эти ответы представляли собой всего лишь мнения, озвученные как некие факты. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь своё мнение о фильме, музыке, о том, в какой цвет покрасить стены гостиной, однако собственное мнение неуместно, когда дело касается вещей, которые должны базироваться на физиологии, биохимии, анатомии и реальных фактах. Каждый имеет право на собственное мнение, однако у людей, в том числе и у меня, нет права на собственные факты. Поэтому вы редко услышите, что я высказываю свою «точку зрения» — по той причине, что моё мнение не имеет значения, когда дело заходит о вещах, требующих фактического обоснования.

Если вы уже ознакомились с мнениями приличного числа преподавателей и специалистов в области здоровья, то во время чтения ответов в этой книге вы, несомненно, обнаружите для себя уникальные объяснения, а также интересные идеи. Я придерживаюсь того мнения, что важно знать, из чего «исходит» тот или иной преподаватель, — это позволяет понять, каким весом обладают его слова. Многие преподаватели в области здоровья получили знания, которыми они делятся с аудиторией, от других людей. И в этом нет ничего дурного, если те знания, которые они получили, правильны. Однако если в словах их наставника или учителя содержалась какая-либо неверная информация, она усваивается наряду с правильной информацией, поскольку ученик принимает всё без разбора, а затем, в свою очередь, учит этому других. Стоит надеяться, что в какой-то момент преподаватели обнаружат неточные данные и внесут необходимые поправки в свои рекомендации и идеи, однако порой они так и не узнают о ложной информации, иногда же они знают о ней, но намеренно ничего не меняют.

Я чувствую, что мне очень повезло, поскольку, когда я приступил к выяснению того, какой образ жизни следует вести человеку, я не знал о существовании массы материалов по этой теме, доступных для изучения. Поэтому в итоге я стал применять единственные орудия, имевшиеся в моём арсенале: здравый смысл, логику и, что немаловажно, самостоятельное мышление. Когда я ознакомился с аргументами, выдвигаемыми защитниками и противниками употребления в пищу мяса, мне удалось воспринять факты, которые они приводят, и основательно их обдумать, при этом я *очень* внимательно следил за тем, чтобы никакие личные предпочтения не бросили тень на мои суждения... Я был заинтересован не в том, чтобы слышать то, во что хочется верить; мне хотелось выяснить истину, поскольку она одна могла мне помочь. Поэтому я самостоятельно пришёл к решению придерживаться полностью сыроедной диеты на основе фруктов, а также выяснил все другие условия крепкого здоровья с помощью соответствующих исследований.

Когда вы будете знакомиться с вопросами, которые я получил от таких же людей, как и вы, имейте в виду, что я очень тщательно обдумывал свои ответы. И

если вы недоумеваете, почему некоторые из моих ответов отличаются от ответов других преподавателей в области здоровья, то дело просто в том, что у нас разные точки зрения, образование, побуждение и личностные особенности.