

СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ – СТОЛЬКО И ОРГАНИЗМОВ

Вегетарианство

«Предупреждение плюс»: Опубликовав в первом номере журнала за этот год статью врача-фитотерапевта Ольги Широковой «Вегетарианство как стиль жизни», мы попросили читателей высказать свою точку зрения на вегетарианство и поделиться личным опытом. Предлагаем вашему вниманию первые отклики.

Не могу без молока и дня прожить

Здравствуй, редакция любимого журнала «Предупреждение плюс»! Решила высказать свою точку зрения на вегетарианство.

Первое возражение: не подходит мне и миллионам диабетиков 2-го типа. Каши, любые виды хлеба (зернового, отрубного), всякие сухарики, хлебцы, макаронные изделия нам необходимо ограничивать. Хоть это и медленные углеводы, но все же углеводы.

Также надо ограничивать картофель, сладкие свеклу и морковь, сладкие фрукты, коих большинство, нельзя употреблять арбузы и дыни. Из сухофруктов: изюм, финики, сушеную хурму...

Что же нам остается? Белковая, и это подтверждают эндокринологи, пища с добавлением жиров и ограниченных углеводов.

Второе. Высокая продолжительность жизни отличает почти всех жителей горных районов земли, в рационе которых преобладают баранина, козлятина, мясо яков и лам. Якутия – не горная страна, но и там немало долгожителей, хотя они мясоеды.

До знакомства с европейской цивилизацией все народы Севера питались мясом и рыбой. И мизером ягод. Они были сухопары, не знали многих грозных болезней и имели крепкие зубы.

Народы великой евразийской степи, североамериканские лесные индейцы, берберы и арабы, курды и персы, афганцы и алтайцы, бушмены и готтентоты, аборигены Австралии – все они были великими мясоедами в прошлом. А злаки и фрукты, которые они получали в обмен на излишки своих продуктов у оседлых народов, употребляли в ограниченных количествах. Мясной рацион вошел в плоть и кровь современных жителей Земли тысячи и тысячи лет назад.

В-третьих, если ознакомиться с национальными кухнями народов мира, то там столько вредностей, с точки зрения диетологов, что впору хвататься за голову. Никакого отдельного питания и в помине: манты и пельмени, беляши и чебуреки, сабза и чанахи, пловы и мясные осетинские пироги, пирожки с ливером, наши кулебяки с рыбой и макароны по-флотски. Наконец, картошечка с салом или мясом... А шашлыки, азу, гуляши, антрекоты и эскалопы – все это жарится если не на открытом огне, то на раскаленных сковородах с жиром. Люди веками едят такую пищу, а продолжительность жизни неуклонно растет.

В-четвертых, меня давно удивляет запрет на употребление в пост молока и яиц. Эти ценные белковые продукты мы получаем не путем убиения животных. Они необходимы не только детям, но и старикам. Как только японские малорослые дети стали получать молоко, они сразу резко пошли в рост. Лично я не могу без молока и дня прожить. Мой организм его просто требует. А тибетцы говорят: «Жизнь человека с манной каши начинается и ею же заканчивается». И хотя сейчас пишут о вреде этой каши, моя хорошая знакомая, ей 86 лет, на ужин варит эту кашу и с удовольствием ее ест! При этом она не жалуется на суставы. Кашу, естественно, варит на молоке.

В-пятых, за свои 78 лет каких только рекомендаций я не читала от ученых – медиков и диетологов. «Соль и сахар – белая смерть, сало вредно, яйца вредны, мясо красное вредно, молоко вредно». А вспомните питание в наших санаториях советского периода? Наваристые борщи, на второе – мясо, обязательно с гарнирами из картофеля или макарон. На третье – компот или кисель. Поели? Идите отдыхать. Ти-

хий час. В больницах и поныне такой режим. Только питание втрое меньше по калорийности.

А жители Средиземноморья с их хваленой диетой? Это же очередной миф! Выпьют красного вина, покушают пасту (макароны) с мясом. Не верьте, что они едят много рыбы! Со всем наоборот. Рыбы они едят не так уж и много, а вот мясо – как все европейцы. Ну, а потом лазанью или пиццу вместо хлеба, и... у них начинается сиеста. Отдыхают до спада жары. Магазины и все учреждения закрываются. Моя ученица прожила в Испании 17 лет, будучи замужем за испанцем, так что я хорошо знаю об их питании и стиле жизни.

Шестой пункт хочу посвятить своей любимой подруге Тамаре. Она была родом с Вологодчины, как и я, родилась в жуткий 1942 год, потеряла дядю и отца на войне, тоже педагог. В детстве она заболела туберкулезом легких, и мама, чтобы спасти дочку, увезла ее в Азербайджан к родственникам мужа. Девочку на лето отправляли в горы к деду-чабану, а зимой пичкали бараньим жиром с медом. И болезнь отступила.

В зрелые годы Тамара терзалась из-за наследственной полноты по линии матери. Много предпринимала, потом решила на вегетарианство по совету своей кузины. Да, она стала постепенно худеть, но сильно огорчалась, что ее гладенькое до этого лицо покрылось мелкими морщинами. Тело стало дряблым. Она делала массажи, изнуряла себя гимнастикой... Закончилось все очень плохо. У нее обнаружили анемию и заболевание лимфоузлов...

Когда мне было, как и Тамаре, 45 лет, я была худа и не имела никакого диабета. Тамара уверяла, что если я перейду на вегетарианство, у меня появится легкость духа и тела. «Будешь летать на крыльях», – говорила она. Но я выдержала только 33 дня. Мне постоянно хотелось есть: и днем, и ночью. Фасоль и горох мне просто приелись. Я не насыщалась двойной порцией винегрета в школьной столовой и с тоской вспоминала любимое молоко... Но мне было стыдно признаться подруге, что я не волевая женщина. И я страдала, приняв «подвиг» вегетарианства. А потом меня стала мучить бессонница. И на 34-е сутки в 12 часов ночи, когда мирно спали мои сыны и муж, я открыла холодильник, взяла бутыл-

Т.Н. Шаповалова

ку молока, согрела его и с жадностью выпила с творожниками, которые приготовила семье на завтрак... Наевшись, улеглась в постель и мигом уснула!

Как говорят: каждому – свое. Сколько людей – столько и организмов. Сколько людей – столько и мнений. Кстати, и среди медиков тоже.

Маленький пример: многие врачи советуют людям, страдающим от болей в суставах, кушать холодец для укрепления хрящей. А год назад я где-то вычитала, что желатин сильно загущает кровь, поэтому часто готовить студни, хаши и холодцы нельзя.

Так что противоречий в медицинском мире масса! И нам, чтобы не навредить себе, надо обязательно включать свои собственные мозги.

Адрес: Гадзиевой (Бухариной) Надежде Владимировне, 354208 г. Сочи, пос. Лоо, ул. Енисейская, д. 12, кв. 6.

Философия ненасилия мне очень близка

Шла война. Папа был на фронте, а мы – бабушка, мама, я, пяти лет, и сестра Лида, младше меня на 1,5 года, жили в селе Неткачи Волгоградской области..

Наша хатка, покрытая соломой, стояла на пригорке, на отшибе, вместо крыльца лежал крупный камень – валун. Помню, в один из знойных июньских дней я стояла на этом валуне и вдруг между домами заметила стадо коров, что было не характерно для этого времени дня. Впереди простирался пустырь, а правее начинался проулок с домами. Когда стадо оказалось на пустыре, я увидела, что его сопровождают два погонщика на лошадях, с кнутами. Одна корова все время норовила повернуть назад, но погонщик возвращал ее в стадо.

Когда стадо стало приближаться к проулку, «непослушная» корова резко повернулась и что было силы побежала назад. Погонщик не смог ее завернуть, а мне показалось, что она смотрит на меня. Через несколько мгновений я узнала нашу Красавку! Она с трудом поднялась к дому и как вкопанная встала около меня.

Увидев на боку коровы какие-то вырезанные цифры, я громко заплакала. На мой крик из дома вышли мама и бабушка.

Бабушка объяснила мне, что корове надо много сена, и мы не можем ее прокормить. Погонщик, молодой парнишка лет 16, смотрел на меня растерянно и молчал. Я еще громче заплакала, а когда повернулась к Красавке, увидела, что и у нее из глаз катятся слезы...

У нас в хозяйстве были еще одна или две овцы. Ягнят и теленка держали в доме до весны. Ягнята свободно резвились, мы с ними играли. А весной теленка отдавали в колхоз, а овцу с ягнятами – в колхозное стадо. Осенью они возвращались домой выросшими, и их резали. Бабушка варила борщи с бараниной. Однажды она заметила, что я не ем мясо. Стала заставлять, но я противилась. И тогда она сказала: «Тома, люди держат скотину, чтобы ее есть!» Но я не хотела есть скотину, и в конце концов бабушка перестала класть мне в борщ мясо.

Война закончилась. Папа вернулся домой. Я окончила 4 класса. Папу перевели на работу в соседний поселок Маяк, в 3 км от нашего села. В этом поселке была только начальная школа, а в Неткачах семилетка, поэтому в 5-м классе я зимой жила у бабушки, а на выходные уходила домой.

Однажды я пришла к бабушке вся в слезах. Они текли ручьем, я никак не могла их остановить. Бабушка спросила, почему я плачу? Сквозь слезы еле выдавила: «Зарезали корову Лысенку».

Когда я вышла замуж, мы с мужем переехали в Волгоград. Муж работал на заводе в три смены, а я работала и училась заочно в Волгоградском пединституте. Снимали квартиру. Жили, можно сказать, впроголодь, откладывали деньги на кооператив. Было очень тяжело.

1968 год стал для нас счастливым. Я окончила институт, и мы переехали в трехкомнатную кооперативную квартиру. Жизнь стала уверенней и спокойней...

Когда началась перестройка и приближалось время выхода на пенсию, мы купили на окраине Волгограда, в лесхозе, заброшенную хатку с 15 сотками земли. Кругом лес, тишина. Все привели в порядок, завели кур, двух молочных козочек,

посадили сад, клубнику, малину, выращивали овощи. Я закручивала по 300 банок разносолов.

Стада там не было, и я 2 раза в день пасла коз, начиная с апреля и до снега. Это был самый сытный период в нашей жизни. Мясо я по-прежнему не ела, только изредка яйца. Основной моей едой было козье молоко. Я сильно поправилась, но чувствовала себя сильной, здоровой и красивой.

И вдруг у меня обнаружили подагру. Тогда я о ней и о том, в каких продуктах есть пурины, ничего не знала. Когда умерли мои родители, мы продали «имение» и переехали в родительский дом. Я опять оказалась в своей стихии – сад, огород, лекарственные травы. Стала выписывать вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение плюс», из которых почерпнула много полезного.

Теперь понимаю, что моя любовь к животным и повышенная чувствительность спасли меня от тяжелой формы подагры. А может, и от смерти. Да, я родилась вегетарианкой, и философия ненасилия мне очень близка. Но ведь пурины есть и в рыбе, и в бобовых, и в свекле, и в листовых салатах, и в приправах. Поэтому все очень индивидуально. Как говорят врачи, «мы все разные».

В настоящее время я ем обезжиренный творог, сливочное масло, молоко (2,5%), яйца (витамин D), не часто куриные крылышки (ночь вымачиваю, утром промываю и тогда уже варю), каши, овощи, вместо сахара – кисленькое варенье (во многих фруктах есть пептиды), выращиваю топинамбур, осенью сушу, а зимой варю с молоком (инулин). Я почти не пью таблетки. Лечусь лекарственными растениями.

Всем моим землякам, живущим в Неткачах и за их пределами, желаю крепкого здоровья на многие годы, счастья, удачи, успехов.

Хочется узнать, как живет село, что там изменилось, как там вам живется. А может, его уже и нет в «живых»? Напишите. Я с благодарностью всем отвечу.

**Адрес: Шаповаловой (Сердюковой)
Тамаре Никитичне, 400075 г. Волгоград,
Дзержинский р-н,
ул. Панкратовой, д. 67.**