

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Верхказанская средняя общеобразовательная школа»**

**Направление: эколого-биологическое**

**Тема: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**Автор:**

**Мустафина Рамиля Минахметовна –  
ученица 10 класса**

**Руководитель:**

**Ахметгалиева Люция Гаязовна –  
учитель ин. языка.**

**с. Верх – Казанка  
2012**

## Содержание

1. Введение	2
2. Влияние питания на здоровье человека	4
3. Теория адекватного питания	6
4. Всеяден ли человек?	7
5. Принципы здорового питания	9
6. Эксперимент	13
7. Заключение	15
8. Литература	16

## **Введение.**

Проблемы питания интересуют человечество на протяжении многих тысячелетий. Интуитивно люди ощущали, что питание влияет на здоровье. За историю человечества написано много книг о правильном питании, дано множество рекомендаций, но к единому мнению человечество так до сих пор и не пришло. Над проблемой питания работают как целые институты, так и отдельные ученые, проведено множество исследований и экспериментов. Много лет ученый мир пытается найти оптимальный способ питания для человека, способствующий сохранению духовного и физического здоровья, дарующий возможность долгие-долгие годы чувствовать себя крепкими и энергичными, переносить колоссальные нагрузки без ущерба для себя, быть устойчивым к стрессам, инфекционным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды и прочее.

С этим вопросом захотелось разобраться и мне. Проблема сохранения и улучшения здоровья человека стала мне особенно интересной. То, с чем мы сталкиваемся каждый день – это наше питание. «Мы едим то, что мы едим» - гласит народная мудрость. Можно ли с помощью питания вылечить человека, сохранить идеальное здоровье и увеличить активное долголетие?

Для решения данной проблемы я поставила **цель**: изучение влияния питания на организм человека и определение принципов идеального способа питания человека, дарующего здоровье и долголетие.

### **Задачи:**

- Изучить литературу по данной теме;
- Провести анкетирование взрослого населения;
- Определить принципы здорового питания;
- Провести эксперимент;
- Обработать полученные данные и сделать выводы по теме исследования.

Насколько люди связывают состояние своего здоровья с питанием, я решила выяснить с помощью анкетирования. Мною было опрошено взрослое население старше 20 лет. Ни один человек не отметил, что абсолютно здоров, т.е. у 100% опрошенных имеются те или иные отклонения в здоровье, но при этом только 45% связывают состояние своего здоровья с питанием. Хотя, на мой взгляд, в наше время соблюдать все условия правильного питания невозможно.

Наука о питании выдвигает огромное количество условий, которые необходимо учитывать при составлении рациона на каждый день. Если попытаться их все соблюсти, то остается только и заниматься тем, что высчитывать рациональное питание для отдельно взятого организма с учетом особенностей этого организма (возраст, пол, род занятий и т.д.) калорийности пищи, ее состава и способа приготовления. К тому же в семье все ее члены обычно отличаются по возрасту, полу, а, следовательно, и по энергозатратам и потребностям в веществах. Есть ли этому более простое решение? Или эта проблема не разрешима? Можно ли в современных условиях питаться так, чтобы сохранить свое здоровье и прожить долгую и активную жизнь? Или болезни являются естественными нашими спутниками? На эти и множество других вопросов я попытаюсь ответить в своей работе.

**Гипотеза:** питание влияет на организм человека, сырая пища является естественной для людей, сохраняющей здоровье и долголетие.

**Методы исследования:** анализ, сравнение научной литературы, эксперимент, анкетирование.

## **Глава 1. Влияние питания на здоровье человека.**

В результате изучения научной литературы по данной теме я выяснила, что из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни, так как пищевые вещества в процессе метаболизма превращаются в структурные элементы клеток нашего организма, обеспечивая его жизнедеятельность. Из книги «Искусство омоложения и активного долголетия» автора Т.И.Андроновой, профессора физиологии, я узнала, что нарушение в питании приводят к отрицательным последствиям – заболеваниям сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной систем, онкологии и нарушению обмена веществ и пр.

Согласно концепции сбалансированного питания представители официальной науки предлагают выбирать пищу, которая бы доставляла в организм все вещества, необходимые для нормального существования, хотя осуществить это в настоящее время, по мнению, представителей рационального питания просто невозможно.

Из статистических данных представленных в книге Т.И.Андроновой известно, что 60% случаев смертей наступают от неправильного питания и всем нужно знать, чем мы питаемся и представляем то, что едим, и фактором риска №1 является нарушенное питание, вызывая разрушения внутри организма. Как влияет поступающая пища на организм человека, становится тем более интересной и значимой, особенно при употреблении фаст-фудов.

Житель Англии Мартин Скот (20 лет) решил проводить эксперимент на себе, отказавшись от рекомендуемой пищи (суп, мясо, овощи и др.) и перешел на питание только фаст-фудами, т.е. ел гамбургеры, картофель фри, жареные в масле булочки, сосиски и т.п. Это было в 2005 году. Он очень быстро попал в инвалидное кресло. Его вес увеличился до 108 кг, появилась кровоточивость десен, сгнили зубы, нарушилась свертываемость крови, развился цирроз печени, и иммунная система его не выдержала – в декабре 2005 года он умер.

Журналист Морган Сперлаг, тоже из Англии, ел одни фаст-фуды в течение 30 дней. Уже через 30 дней появились серьезные нарушения. Он прибавил в весе на 14 кг, развилась депрессия, головные боли, увеличилась печень, и самочувствие ухудшилось, отмечено увеличение холестерина в несколько раз. Подобные эксперименты проводились и у нас в России и все однозначно подтверждают пагубное влияние фаст-фудов на организм.[1]

Высочайшую эффективность видового питания доказывает своей жизнью Шаталова Г.С., профессиональный хирург с многолетним стажем,

академик, разработавшая систему естественного оздоровления (видового питания). В начале 90-х гг. XX века в возрасте 75(!) лет она совершила ряд сверхмарафонов (500- километровых переходов по пустыням Средней Азии) вместе со своими последователями-пациентами, незадолго до этого перенесшими тяжелые заболевания, такие как инсулинозависимый диабет, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, цирроз печени, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии и т.п.

В то же время физически здоровые профессиональные спортсмены, не придерживающиеся системы видового питания, при таких нечеловеческих нагрузках в тяжелейших климатических условиях не только теряли вес, но и вовсе сходили с дистанции.

Сейчас Галине Сергеевне Шаталовой (1916 г.р.) 96 лет, она прекрасно себя чувствует, излучает здоровье и благожелательность, ведет активный образ жизни, путешествует, проводит семинары, ходит в походы, бегает, садится на шпагат, может «согнуться в три погибели» и облиться холодной водой.[2]

Таким образом, из выше приведенных примеров становится очевидным, что питание однозначно влияет на организм человека, на состояние его здоровья. Питание может убить, а может исцелить даже от смертельных заболеваний, таких примеров в книге Г.С.Шаталовой «Целебное питание» представлено большое количество.

Результаты моего анкетирования показали, что 65% опрошенных считают, что с помощью правильного питания можно восстановить свое здоровье, 10% - сомневаются в этом и 15% - считают, что это невозможно. Но как показывает практика, это вполне возможно и большинство опрошенных мною это может быть интуитивно знают. Зачастую люди не привыкли задумываться над проблемой питания. Питаются, как придется, иногда по традиции или по привычке, но привычное не всегда является синонимом правильного.

## Глава 2. Теория адекватного питания

Недавно я наткнулась на статью в журнале «Благодарение» д-ра Павла Блекта «Самое здоровое и полезное питание», которая и послужила толчком к написанию данной исследовательской работы. В статье рассказывалось об открытии, сделанном в 1958 г. академиком Уголевым в области пищеварения. Открытие А.М. Уголева считается наиболее крупным вкладом в изучение проблем пищеварения. Он впервые разработал теорию *видового или адекватного питания*, а также фундаментально изучил физиологию пищеварения, которая с его участия преобразовалась в гастроэнтерологию.

Теория адекватного питания явилась новым шагом в теорию питания, существенно дополнив классическую теорию «сбалансированного» питания. Согласно этому открытию, жиры, белки, углеводы и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности.

Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (аутолизу) в желудке человека и одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества.

Суть открытого академиком Уголевым А.М. аутолиза состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный сок лишь «включает» механизм самопереваривания пищи.

Ученый сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства, и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, но во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причем принцип «сыроедения» оказался в равной мере приемлем не только к человеку, но и также к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, так как ферменты, необходимые для ее аутолиза были мертвы.

Не случайно те, кто переходят на питание продуктами, не подвергшимися высокотемпературной термической обработке, сразу начинают спать меньше на полтора-два часа, и днем их совсем не клонит в сон. У них увеличивается работоспособность, повышается настроение и появляется стабильный, неиссякаемый энтузиазм.[2]

Хотя мое анкетирование показало, что большинство (80%) опрошенных считают: при переходе на сырую растительную пищу человеку

не будет хватать энергии для жизни, 5% полагает, что человек заболит, 10% думают – ничего не будет и 5% - будет здоров. Но практика, в том числе и проведенный эксперимент, показывают, что энергии становится значительно больше, проходят множество хронических заболеваний, улучшается иммунитет, человек становится выносливым, легко адаптирующимся к изменениям окружающей среды.

### Глава 3. Всеяден ли человек?

Растительный и животный мир предлагает людям великое разнообразие пищевых продуктов. И главная трудность состоит в том, чтобы из всего этого многообразия отобрать то, что им действительно необходимо и полезно. Галина Шаталова в своих книгах определяет это как *видовое питание*.

Смысл видового питания заключается в том, что все живые организмы приспособились использовать механизм самопереваривания других, причем строго определенных, биологических объектов для восполнения собственных затрат энергии и вещества.

Известно, что организм хищных животных приспособлен к перевариванию и усвоению животной пищи, то есть мяса. Но никто его на блюдечке хищнику не преподнесет, его надо добыть. А для этого нужны быстрые ноги, острые когти и клыки, которые и являются своего рода анатомических «паспортом» хищника. Налицо то самое единство формы и содержания, которое и позволяет ему выжить и которое поддерживается благодаря механизму саморегуляции.

А вот другой пример, взятый из мира растительноядных животных. Известно, что основной пищей верблюда является верблюжья колючка – растение неприхотливое, не бог весть как богатое белками, жирами и углеводами. Тем не менее, оно полностью удовлетворяет потребности верблюда в энергии и веществе, позволяет животному сохранять массу своего тела, преодолевать большие расстояния под палящими лучами солнца по раскаленным пескам пустыни и, накапливать запасы питательных веществ в виде жира в своих горбах.

Переведите верблюда на другой, не свойственный ему рацион, кормите его богатыми жиром цыплятами табака и шашлыками, и он очень скоро протянет ноги. И наоборот, попробуйте покормить верблюжьей колючкой льва. Он умрет с голоду, но не притронется к ней.

Но вот что удивительно: признавая значение видового питания для любого биологического вида, сторонники как ортодоксальных, так и слегка модернизированных концепций питания отрицают его важнейшую роль в жизни человека. Они приписывают человеку способность потреблять без ущерба для здоровья и животную и растительную пищу.

Анатомически и физиологически человек отличается и от травоядных, и от плотоядных животных. Но это вовсе не означает, что он находится между ними. *Человек – существо плодоядное. Его видовая пища – это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни*, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Только этим и объясняется различие в устройстве и физиологических функциях желудочно-кишечного тракта человека и травоядных. И саму-то способность употреблять в пищу плоть других он обрел лишь после того, как овладел огнем.

Хотя произошло это не одну сотню тысяч лет назад, мы, тем не менее, не приобрели ни одной анатомической или физиологической приметы хищного животного. Не выросли у нас острые клыки и когти. Реакция во рту у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась. Поэтому все попытки провести прямую линию между травоядными и плотоядными и где-то посередине пристроить на ней человека – занятие неблагоприятное и ничего, кроме вреда, не приносящее.

Дело здесь не только в привычке к определенному виду питания, а еще и в том, что, как отметил в свое время В.И. Вернадский, видовое питание позволяет организму сохранить свой, присущий только ему *химический состав вещества клеток*. [5]

Так почему же человек ощущает потребность в употреблении мясной пищи? Что это привычка или потребность? Г. Шаталова отмечает, что это «привычка, превратившаяся в род наркомании, привычка, впитываемая в буквальном смысле этого слова с молоком матери». Атеров А.Т. (сыроед с большим стажем) называет это «блюдоманией». Древняя индийская философия относит мясо к наркотическим продуктам наряду с алкоголем и табаком. У русских также есть понятие «чревоугодие», подразумевающее обильное потребление пищи и зависимость от нее. В слове «гурман» мы также можем услышать часть слова «*мания*». Так слова говорят сами за себя.

Привычку, укоренившуюся в умах людей, употреблять мясо продемонстрировали и результаты моего анкетирования, на вопрос «можно ли прожить без мяса и быть здоровым?» - 70% ответили однозначно «нет», 15% - не знают, причем хочется отметить, что никто из них не обходился без

мясной пищи длительное время (полгода и более), и только 15% сказали «да», и именно они имеют опыт вегетарианства.

#### **Глава 4. Принципы здорового питания**

В моей анкете был вопрос «как вы считаете, каким должно быть правильное питание?», из ответа в ответ звучали общие фразы: «соблюдать режим питания, разнообразить продукты, можно все помаленьку, употреблять больше овощей и фруктов, не переедать, отказаться от вредных продуктов (колбасы, копчености, жирное, жареное). Многих этот вопрос ставил в тупик, заставлял задуматься, т.е. это значит, в своей повседневной жизни люди редко задумываются над тем, что они едят. Никто из опрошенных не дал однозначного уверенного ответа.

По мнению В.В.Синельникова, известного практикующего врача, психолога и гомеопата, пища современного человека совершенно не соответствует биологическим требованиям его организма. Пороки современного питания – это потребление большого количества мяса, жиров, сахара, соли, рафинированных продуктов, копченостей, алкогольных напитков и пр. Применяемая высокотемпературная обработка продуктов лишает их витаминов и других биологически ценных веществ и просто катастрофой стало переедание: в результате чего более 40% всего населения страдает ожирением.[4]

Современная теория рационального сбалансированного питания отмечает, что питание должно основываться на правильно построенных пищевых рационах, включающих продукты, которые содержат все необходимые человеку вещества в оптимальных соотношениях и хорошо усвояемом виде. Это оптимальные количественные и качественные соотношения и взаимосвязи основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Количество всех пищевых веществ и энергетическая ценность суточного рациона обязательно учитывается. Но при этом отмечается, что потребность в энергии пищевых веществах зависит от возраста, пола, типа нервной системы, климата, сезона года, характера трудовой деятельности, состояния здоровья, условий быта и отдыха и многих других факторов. И само содержание веществ в пище зависит от ее состава и способа приготовления.

[1]

Учитывая все эти условия, невольно приходишь к выводу, что составить полноценный рацион питания хотя бы для одного человека, а тем более для всей семьи, становится невозможным. Например, рекомендуемая норма употребления витамина С, по формуле сбалансированного питания А.А. Покровского для взрослого человека равняется 50 – 70 мг. Этот витамин содержится во многих продуктах, таких как шиповник, черная смородина, цитрусовые, красный перец, мед и пр. Но в этих продуктах также содержится и множество других витаминов и минеральных веществ, например, тиамин (В1), магний, железо и т.д. В этих и множестве других веществ наш организм так же бесспорно нуждается. КАК сбалансировать все эти вещества, при этом учесть возраст, пол, сезон, характер трудовой деятельности? Проблема кажется неразрешимой. Составлено множество типов диет: повседневные, при больших нагрузках, для мужчин, для женщин, для женщин, вынашивающих ребенка и кормящих, диеты при различных заболеваниях и т.д. и т.п., но, тем не менее, они не в состоянии 100%-но удовлетворить потребности отдельно взятого человека, именно в этот день с учетом его особенностей и потребностей в энергозатратах и веществах данного дня.

Более или менее логическое решение этой проблемы я нашла в книгах В. Мегре, где главная героиня дает потрясающий по простоте ответ на этот вопрос. Нам он показался логичным и разумным. Она отмечает, что каждому человеку и дано чувство голода и жажды, чтобы сигнализировать о том, когда он хочет поесть или попить. На вопрос, «что поесть и в каком количестве», она говорит, что также кроме самого человека это лучше определить никто не сможет. Но чтобы человек не ошибся в выборе продуктов питания, пища должна быть представлена организму в ее естественном виде, т.е. сырая и, желательна, ее не смешивать и не солить. Как отмечает героиня, во вкусе естественного продукта закодирован состав веществ, которыми он обладает. И в каждом человеке заложена способность определять *что, когда и в каком количестве* он хочет съесть.

Она предлагает следующий способ питания, который мне показался очень простым и рациональным. Одним из главных условий является то, что человек должен знать все употребляемые сырые продукты на вкус, потому что даже одно яблоко отличается от другого по своему вкусу, а это значит, что в яблоках разных сортов разный состав веществ. Она предлагает поступать следующим образом: необходимо взять большую тарелку, нарезать небольшими ломтиками все овощи, произрастающие в регионе, где человек живет, и разложить все на тарелке. На эту или на другую тарелку положить маленькие пучки зелени и ягод. Содержимое тарелки с быстро портящимися продуктами залить родниковой водой.

Еще на стол необходимо поставить мед, цветочную пыльцу, масло кедра, родниковую воду. Человек может заниматься своими делами. Когда ощутил чувство голода, к столу он может подойти и взять рукой или деревянной ложечкой понравившийся ему продукт и съесть его.

Может так получиться, что какие-то продукты будут съедены полностью, а какие-то останутся нетронутыми. Это означает, что твой личный мудрейший врач, диетолог, к тебе приставленный Создателем, твой организм, отобрал для тебя самое нужное в данный момент, а ненужное пока оставил нетронутым.

На следующий день несъеденное на стол можно не ставить. Но через три дня на столе должен вновь находиться весь ассортимент продуктов. Возможно, теперь другое понадобится организму.

Постепенно человек сможет определить: какие продукты можно вообще временно исключить из рациона, чтобы зря не утруждать себя их приобретением. Но через какое-то время и они могут понадобится организму, и потому необходимо время от времени выставлять на стол весь ассортимент.

Если приходится куда-то надолго уезжать, то в новом месте необходимо также начать знакомство организма с имеющимися на новой территории продуктами, так как, несмотря на одинаковые названия, они могут иметь вкусовые отличия.

В этом способе питания главное понять необходимое: не только всем зверям даны способности определять, какие с наибольшей пользой для организма и в каком количестве, в момент какой необходимы для него продукты. Такие знания внутри и в каждом человеке есть.[3]

Именно таким способом питаются в семье известного сыроеда А.Т.Атерова из Армении, он также получил медицинское образование после смерти 10-летнего сына и 14-летней дочери, причиной смерти которых, по его мнению, стало ненатуральное извращенное питание. В своей книге «Сыроедение» он описывает следующее: «сейчас я воспитываю моего третьего ребенка на сыроедении. Дочери уже скоро семь лет, но она никогда не брала в рот даже кусочка дегенерированной пищи. Ее здоровье – верх совершенства. Теперь-то я вижу, насколько легче воспитать сотню детей сыроедов, чем одного ребенка-блюдомана. Никогда не приходится беспокоиться о таких детских заболеваниях, как простуда и насморки, поносы и запоры, или о том, достаточно ли поел сегодня ребенок или нет. Моя девочка весела, как птичка, и *всегда имеет возможность подойти к столу и взять то, что ей хочется съесть*. Она играет, поет и танцует весь день без усталости, без слез и капризов, без плача и крика, не причиняя какого-

либо беспокойства окружающим. Ровно в восемь часов вечера она идет спать и после того, как несколько минут поет, закрывает глаза и спит мертвым сном до шести часов утра. Мы не можем припомнить случая, начиная с первых месяцев ее жизни, когда бы она проснулась ночью. Ее сон настолько глубок и крепок, что никакой шум или движение не в силах разбудить ее».

Размышляя над этим вопросом, невольно начинаешь представлять человека в естественных условиях. А как питался бы человек, лишись он сейчас всех благ цивилизации? Пища его была бы естественной, что не идет в разрез с открытиями современных ученых-медиков. Сопоставляя эти открытия с естественной средой обитания человека можно определить следующие принципы здорового, а, следовательно, естественного питания:

1. Пища должна быть сырой, т.е. представлена в своем естественном виде. Ведь ни одно живое существо на планете не варит себе пищу, за исключением человека.
2. Пища должна соответствовать человеку как виду, т.е. быть видовой. Ведь как удобно создала природа наши руки, чтобы срывать ими плоды с деревьев и кустов, а не раздирать на части тела несчастных животных.
3. Человек должен употреблять в пищу те продукты, которые произрастают в том месте, где он живет. Ведь человек, живущий в Сибири не смог бы сбегать в Африку за бананами.
4. Гораздо полезней употреблять свежую пищу, что называется «прямо с куста», нежели хранившуюся уже какое-то время. Ведь гораздо вкусней огурец только что сорванный с грядки, чем пролежавший пару дней холодильнике. В данном случае люди, у которых есть собственные садово-огородные участки, находятся в более выгодном положении.
5. Лучше употреблять в пищу плоды диких растений, нежели их культурных сородичей. Природа миллионы лет «селекционировала» их и отобрала самые «сильные и стойкие». По мнению ученых эти качества передаются и человеку. К тому же нет необходимости защищать их от вредителей, подвергая химической обработке, что также неблагоприятно сказывается на здоровье человека.
6. Разнообразить пищу следует по принципу сезонности: весна – это время трав, лето – это время ягод и летних овощей, осень – это царство осенних овощей и фруктов и лишь зимой предпочтение отдается зерновым, орехам и семенам.
7. Если человек употребляет в пищу естественные продукты, то он может кушать то, что хочет, тогда, когда хочет и столько, сколько хочет.

## Глава 5. Эксперимент

Мы также решили провести эксперимент, чтобы установить воочию, насколько подобный способ питания может изменить самочувствие человека. Участник эксперимента должен был наблюдать за изменениями своего самочувствия. В нашем эксперименте участвовала женщина, 36 лет. Состояние здоровья испытуемой удовлетворительное (по итогам диспансеризации – II группа здоровья). Эксперимент длился полтора месяца: был начат 15 октября 2011 года и закончился в конце ноября 2011 года. Она должна была фиксировать все изменения своего состояния. В рационе испытуемой преобладали свежие сырые овощи, фрукты, орехи, зелень. Из вареных продуктов остались только картофель и хлеб, это единственное от чего испытуемая не смогла отказаться. Но, тем не менее, были получены следующие результаты. Мы их представили в виде таблицы.

Состояние до эксперимента	Изменения во время эксперимента
1. Повседневно ощущался недостаток энергии, больше хотелось сидеть, приходя с работы, хотелось спать, не было желания двигаться (бегать, прыгать, заниматься физкультурой и т.п.)	1. Почувствовался огромный прилив энергии, появилось желание двигаться, а именно бегать и прыгать. Во время бега чувствуется необыкновенная легкость, бежишь, и хочется бежать, хочется прыгать, танцевать, выполнять физические упражнения. Приходя с работы, не было чувства сонливости.
2. 6-7 часов, которые отводились на сон, не хватало, чтобы выспаться. Утром просыпалась с трудом, сон был некрепким, с частыми ночными пробуждениями.	2. 6-7 часов стало хватать, чтобы выспаться. Утром просыпалась легко, чувствовала бодрость. Сон стал крепким, без ночных пробуждений.
3. Часто испытывала раздражительность, иногда случались вспышки агрессии. Перед экспериментом было депрессивное состояние.	3. Прошла депрессия, настроение стало стабильно приподнятым, радостным, отмечена психо-эмоциональная устойчивость.

4. Вид на лице был уставшим, изможденным.	4. Кожа на лице и на теле стала более нежной и шелковистой, более приятной на ощупь. Родственница, которая не видела ее более 2 месяцев, отметила, что она «посвежела на лицо».
5. Мышечная ткань в расслабленном состоянии была плотной, как говорят массажисты, «забитой».	5. Мышечная ткань в расслабленном состоянии стала мягкой.
6. Часто беспокоили боли в правом подреберье (хронический холецистит). Особенно начинала болеть печень при поднятии тяжестей.	6. Боли стали значительно реже, при поднятии тяжестей боли не беспокоили.
7. 2 года назад на спине под кожей образовалась опухоль диаметром около 1 см.	7. За эти полтора месяца опухоль уменьшилась в 2 раза.
8. С 19 лет страдала незначительной близорукостью (-1). Не могла смотреть телевизор с расстояния 3-х метров.	8. Зрение улучшилось, но не на 100%. Может смотреть телевизор с расстояния 3-х метров.
9. Был вес 55 кг.	9. Вес не изменился.

Таким образом, проведенный эксперимент на одном человеке дал очевидные положительные результаты, из которых, можно сделать вывод, что способ питания, изложенный в данной работе, является более правильным для человека, способствующим улучшению самочувствия и состояния здоровья, хотя не все принципы здорового питания были соблюдены. Возможно, по одному эксперименту нельзя делать такие однозначные выводы, но подобных экспериментов в книгах Галины Шаталовой и других пропагандистов сыроедения изложено огромное количество. Мой эксперимент также гармонично вписывается в их число.

## **Заключение:**

Еще Гиппократ сказал: «Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей». Изучив литературу по данной теме, у меня сложилось четкое понимание важности соблюдения принципов здорового питания. Но проведенное анкетирование показало, насколько люди в своей массе далеки от понимания этих принципов.

Те, кто способны осознать это, всячески пытаются рассказать об этом другим людям, но почему-то их знания не становятся достоянием широких масс. На мой взгляд, это происходит потому, что существует антипропаганда или оправдывание привычного всем способа питания. Возможно, что это кому-то надо. Надо, чтобы были больные люди.

Если мысленно представить, что все люди перейдут на сыроедение, что будет делать пищевая промышленность? Если исчезнет огромное количество заболеваний, что будет делать фармацевтическая промышленность и медицина, превратившаяся в настоящее время в бизнес? Огромная армия врачей останется без работы. А если у человека еще к тому же будет преобладать радостное приподнятое настроение, ему не нужны будут искусственные стимуляторы этого настроения, такие как табак, алкоголь, наркотики. Что же будет делать тогда алкогольно-наркотическая мафия? Можно только представить, сколько денег все они зарабатывают на больных и несчастных людях... Только фармацевтическая промышленность заработала за прошлый год в России 750 млрд. руб. И планируется, что ее доход вырастет в этом году на 15%. Больной и несчастный человек слаб и зависим. Он отдаст все ради своего здоровья.

Остается только полагаться на здравый смысл каждого человека в отдельности и тех людей, которые не единожды в истории России демонстрировали заботу о духовном и физическом здоровье своего народа.

Работа помогла мне глубже осознать проблемы питания в современном обществе, выявить причины возникновения множества заболеваний и доступный способ их устранения. Данные моей работы могут быть использованы как в школе (на уроках биологии, ОБЖ, классных часах и родительских собраниях), так и всеми, кто желает сохранить здоровье и бодрость на долгие годы. Считаю, что правильное питание может способствовать улучшению качества жизни, а значит более эффективному использованию людьми своего потенциала (учащихся в учебе, взрослых в своей работе). И просто сделать нас более уверенными и счастливыми людьми. Ведь как гласит старая русская пословица: в здоровом теле – здоровый дух.

## Список литературы:

1. Андропова Т.И. Искусство омоложения и активного долголетия. – Новосибирск: ЗАО «Новосибирский полиграфкомбинат», 2009.
2. Журнал Благодарение №4, 2011.
3. Мегре В.Н. Новая цивилизация. Часть 1. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ»», 2005.
4. Синельников В.В. Формула жизни. Как обрести личную силу. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2009.
5. Шаталова Г.С. Философия здоровья. – М.: «Елен и К», 1997.
6. Шаталова Г.С. Целебное питание. – СПб.: Вектор, 2011