

М.Бирхер-Беннер



**ОСНОВЫ
ЛЕЧЕНИЯ
ПИТАНИЕМ
НА НАЧАЛАХ
ЭНЕРГЕТИКИ**

www.beztabletok.ru

Москва, 2020 г.

УДК 615.8

ББК 53.59

Б64

Бирхер-Беннер М.

Б64 Основы лечения питанием на началах энергетики. / М. Бирхер-Беннер — М.: «Russian CHESS House/Русский шахматный дом», 2020 — 248 с.

ISBN 978-5-94693-907-2

Классическая работа выдающегося швейцарского врача Максимилиана Бирхер-Беннера, на которой учились Г.Шелтон, П.Брэгг, М.Горен и многие другие известные врачи-натуropаты, дает исчерпывающий ответ на вопрос, как быть здоровым, питаясь правильно.

"Диета Бирхер-Беннера, как показали наши наблюдения, повышает количество калия в организме больного, снижает уровень сахара и холестерина, активирует обмен углеводов и жиров", — писал А.Залманов, использовавший методику Бирхер-Беннера как основу своей системы здоровья в части питания.

**М. Бирхер-Беннер
ОСНОВЫ
ЛЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ
НА НАЧАЛАХ ЭНЕРГЕТИКИ**

Верстка Белов
Художник Кустова

Издательство «Russian Chess House»

(директор Мурад Аманназаров)

Тел.: +7(495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 18.00)

email: info@beztabletok.ru или beztabletok.ru@gmail.com

<http://www.beztabletok.ru> — Интернет-магазин

Предисловие автора к первому изданию.

С удовольствием исполняю я просьбу переводчиков моей книги «Основы лечения питанием» — написать специальное предисловие для русского издания. Поощряет меня к этому чувство признательности за понимание моей системы питания и за сочувствие, с которым они, а также и многие другие, соблюдают полученные в моем санатории знания. Действительно, не в прекрасной ли обширной России, не в этой ли хранительнице неисчерпаемого сокровища готовых к работе человеческих духовных сил следует провидеть будущность для этого пути подъема жизни — для энергетики жизни? Отрадно мне было видеть не только сознательное сочувствие русских образованных людей, но и отсутствие предвзятых взглядов у моих русских коллег. Да иначе и не может быть — говорю я себе — в той стране, которая дала таких ученых как Х о л ь с о н, властным словом распространяющий учение о выдающемся значении второго основного положения энергетики и о его господстве над всем происходящим, таких, как П а л о в, который, возвысившись над всем уже ранее известным, открыл массу нового в воззрениях па процессы питания.

Содержание этой книги развивает новую идею и вокруг нее, как воины вокруг знамени, в верности которому они клялись, собирается все до сих пор известное о действии пищи. Идея — та, что человеческая пища, в 96%-х влияющая лишь как энергия, в силу этого самого, как и всякая энергия, располагает *потенциалом*, от высоты которого зависит течение жизненных процессов и соответственное повышение или понижение производительного прихода пищи. Согласно этой идее значение имеют не только доставляемые пищей калории, но и еще другой, до сих пор не принимавшийся во внимание, фактор: пищевой потенциал, иначе сказать — химическая температура пищевой энергии. При меньшем потенциале требуется большее количество калории, при более высоком — меньшее. И это может служить руководством при выборе наилучшей пищи для организма, такой пищи, при которой с минимумом калорий достигается высшая работа системы. Такую то именно пищу, по самой природе, получает грудной ребенок с молоком матери. Для взрослых же людей подобное питание найдено С h i t e n d e ' п'ом в его обширных опытах над экономической пищей, убедивших его также в высокой здравоохранности и врачевательной ценности такого питания.

Новая идея, создавая новые ценности, обесценивает старые. И в этом ее единственное, но тяжкое преступление. Она опровергает существовавшее до сего времени поклонение животной и всякой, богатой белками, пище. В силу этого новая идея встречает отпор и со стороны псевдонауки и со стороны укоренившихся привычек, чревоугодничества и страстей. Что делать, такова участь всякого нового учения — оно всегда должно считаться с соответствующим противодействием. Но если идея близка к истине, то всякое противодействие должно сокрушиться об ее алмазную твердость, должно затмиться в ее белокалильном блеске. Достаточно сравнить R u b n e r'а и C h i t t e n d e n'а, чтобы убедиться, что научная ценность этого противодействия — ноль, что пресловутая крупная потребность человека в белке — простое *суверие*. И вот уже недюжинные врачи начинают считаться с победоносным движением новой идеи. Simonson, гениально охвативший второе основное положение, умеющий с необыкновенным мастерством прилагать его к биологическим явлениям, высказываетя так: «Действительно, познание второго основного положения и открытое Bircher'ом применение его к жизненным процессам будет иметь для биологов тоже значение, что и капля крови Фафнера — для Зигфрида, получившего благодаря ей способность понимать язык птиц».

По мере того, как, для блага больных, я добровольно и неустранимо вводил в алиментарную терапию все возникающие из нового учения законы питания, мне открывалась возможность наблюдать состояние организма у большого числа людей разных возрастов и положений, при самых разнообразных пищевых и житейских привычках и при весьма различных болезненных явлениях. Что касается результатов, то, частью, они приведены в этой книге. Во всяком случае, идея оказалась в клинических задачах разросшейся в таком объеме, какого можно ожидать лишь от закона природы высокого значения.

При таких результатах опыта вполне понятно мое желание поделиться выяснившейся в них могучей пользой действия пищи с массой тех людей, которые теперь, помимо этого, не находят иного способа выйти из беды. Да и не для одних больных это важно. И жизнь «здоровых», в силу закономерности всего происходящего, протекает по тому же второму основному положению энергетики. За все то, что — в тяжелых, через поколение проходящих и медленно подтачивающих, недугах — упадок жизни, за то, что ведет к подъему ее и потом, как уже хорошая привычка, органически сливается с ежедневной обычностью, теряя всякий характер лечения болезни, за все это не следует ли

ухватиться, как за средство к предостережению и предохранению, не должен ли с тем вместе повыситься и *жизненный уровень* здоровых людей?

Но слов мало — ими можно лишь изложить учение и некоторую долю опытов. Для введения же учения в практическую жизнь необходимы: наставление, руководство, мужество, выдержка и воля. Надо выяснить и твердой рукой развязать массу скрытых отношений между индивидуальными привычками в питании и духовной жизнью. Нельзя требовать от пищи того, чего она не может дать. Только тот, кто правильно усвоит смысл этой книги — тот уловит и последствия. Россия же представляет собой для этого неисчерпаемый источник вечно юных духовных сил. Новая идея радуется новым друзьям и проницательным, с доверием относящимся, защитникам.

Переводчикам приношу я сердечную благодарность за их симпатию и твердую энергию.

Предисловие автора ко второму изданию.

Минуло два года с тех пор, как я опубликовал в первом издании этой книги мои воззрения на влияние пищи. Неожиданно, менее чем через год после выхода книги, я получил уже извещение, что все издание разошлось. За это время мною было получено много утешительных, полных живейшего интереса, откликов из врачебных и других кружков. Мне поставлен был ряд вопросов, ответы на которые оставались еще за мной. Как мог я лучше ответить на эти вопросы, как не подробной разработкой того материала, который лишь вкратце набросан мною в первом издании?

Это привело к переделке вновь всего содержания и объем второго издания вышел вчетверо больше первого. Но, как я думаю, это увеличение — не в ширину, а в глубину. При этом значительное подспорье моей теории я нашел в работах Rubner'a о законах потребления энергии при питании.

Мое учение о пищевом потенциале, конечно, нашло в критике и врагов и друзей. Отрадно было найти последних там, где понимание диетических вопросов дружит с понятием об энергетике. Порадовало и ободрило меня так же то, что моя работа встретила благожелательное обсуждение такого знатока энергетики, как W. Ostwald (Лейпциг). Надеясь, что противники мои изучат вопросы во вновь предлагаемой обработке, я пока оставляю всякую полемику.

Способ питания, который я намереваюсь здесь обосновать, проявил себя за девять лет моего наблюдения, как могущественная и целебная сила. Горячо желая расчистить путь врачебному применению подобного влияния пищи, я с радостью провел эту работу, с проверкой на практике. Успехи правильно веденного лечения растительной диетой настолько значительны в целом ряде болезней, что заслуживают внимания всего врачебного мира. Это утверждалось уже с разных сторон и не хватает лишь авторитета научного освещения этого влияния. Задача настоящего труда показать, что теперь такое освещение уже возможно. При современном положении учения о питании назрела необходимость в переоценке воззрений на него. Значение белковых веществ для питания здорового и больного человека до ныне сильно преувеличивалось и изучение пищевых продуктов с энергетической точки зрения приводит к питательным ценностям, совершенно отличным от ранее существовавших.

Я пытался писать так, чтобы люди и без медицинского образования: учителя, химики, физики и биологи могли следить за моим изложением. Ведь питание — вопрос всеобщего интереса, между тем он, более чем какой либо другой, окутан «массой предрассудков и лжеучений». Следует мобилизовать все силы для борьбы с дурными и ослабляющими привычками. А потому если мы хотим сберечь и увеличить народные силы, то должны направить все наши способности для борьбы с этими привычками.

Я надеюсь также, что многие из больных, образованных людей, почерпнут в этой книге как новые силы для борьбы со своими страшениями, так и терпение, являющееся залогом всякого успеха.

Пусть эти страницы внесут свет, приведут к познанию основной целебной силы и послужат к ограничению неудержимо прогрессирующего вырождения культурного человечества.