



-
-
- [Глава 10. Соль красоты](#)
-
-
-
-
-
- [Глава 11. Ваш организм – ваш персональный врач](#)
-
-
-
-
-
-
- [Глава 12. «Киллеры» красоты](#)
-
-
-
-
- [Глава 13. Не хлебом единым...](#)
-
-
-
-
- [Глава 14. Ваше здоровье – ваша забота](#)
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- [Глава 15. Когда эксперты неправы](#)
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- [Глава 16. Не ищи здоровья в аптеке](#)
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- [Глава 17. Целебная сила сока](#)
-
- [Глава 18. Голод – не тетка, а путь к исцелению!](#)

-
-
-
-
- [Глава 19. Мои года – мое богатство...](#)
-
-
-
-
-
-
- [Глава 20. Найди себя, не потеряв близких](#)
-
-
-
-
- [Глава 21. Красота спасет мир](#)
- [Глава 22. Рецепты для красоты и молодости](#)
- [Салаты](#)
- [Закуски](#)
- [Первые блюда](#)
-
- [Вторые блюда](#)
- [Приправы и соусы](#)
- [Свежевыжатые соки](#)
- [Оздоровительные коктейли и напитки](#)
- [Десерты](#)

Тоня Заваста

Чудо сыроедения: путь к красоте и молодости

Предисловие Виктории Бутенко

Тоня Заваста – живая легенда, которая бросила дерзкий вызов всему обществу и каждому из нас. Своими упорством, мудростью и смелостью Тоня добилась собственной естественной красоты и молодости, несмотря на то что родилась с серьезными физическими недостатками. Многие американки завидуют Тониной внешности. Ее лекции собирают полные залы.

Талантливый математик, упорный и любознательный исследователь Антонина сначала перечитала все, что смогла найти о здоровье на русском и английском, а затем разложила по полочкам свою блестящую теорию красоты как результат естественного оздоровления. Однажды она поделилась со мной списком прочитанных книг. Потрясенная, я спросила, как ей это удалось. Тоня ответила, что была прикована к инвалидному креслу на многие месяцы после каждой операции, вот она и решила «извлечь пользу из сидения в инвалидном кресле». Помню, я тогда восхищенно сказала: «Ну, Антонина, ты просто „железная леди“». На что Тоня возразила: «Нет, я титановая», намекая на свои замененные тазобедренные суставы.

Результатом этих исследований и стала эта книга. Вы узнаете как работа печени,

сердца, лимфатической системы и других органов отражается на вашей внешности. Особенно убедительно Тоня описывает, как правильное питание поможет вам заметно улучшить состояние вашей кожи. После прочтения этой книги вы по новому будете смотреть на такие привычные для нас продукты, как хлеб, соль, сахар, кофе, молоко и т.д.

Главная идея этой книги в том, что здоровье и красота неразрывно связаны. Автор объясняет и доказывает: когда человек начинает утрачивать свою естественную красоту, это знак того, что он теряет и здоровье, за потерей красоты неизбежно последуют болезни внутренних органов. И, напротив, когда мы исцеляемся от болезней, то неизбежно хорошеем. Единственное условие излечения – оно должно быть достигнуто улучшением питания, регулярной физкультурой, полноценным сном и другими элементами здорового образа жизни.

Тоня Заваста подробно и увлекательно рассказывает о мудрости человеческого организма, о том, что тело никогда не ошибается, даже тогда, когда мы испытываем боль, недомогание или иной дискомфорт. Человеческий организм – уникальная, самонастраивающаяся система, в которой все, начиная с маленькой клеточки и кончая целыми органами, стремится к выживанию и соответственно к самоисцелению. К сожалению, многие из нас не умеют бережно относиться к своему здоровью, не представляют, насколько эффективным может быть следование здоровому образу жизни.

За последние десять лет в Америке было опубликовано более 500 трудов о сыроедении. Книги Тони Завасты выделяются в этом море оздоровительной литературы самостоятельностью суждения и честностью. В них научные факты часто дополняются случаями из собственной жизни автора. «Чудо сыроедения: путь к красоте и молодости» читается на одном дыхании. Я счастлива за всех русскоязычных читателей в мире, которым эта книга поможет стать здоровыми, красивыми и счастливыми.

Введение

Три желания каждого: здоровье, честно
заработанное богатство и красота.

Платон, древнегреческий философ (ок. 428 – ок. 348 г. до н. э.)

Личная инициатива – главная движущая сила в достижении поставленных перед собой целей: будь то карьера, популярность или материальный достаток. Ну, а красота? Неужели здесь мы совершенно беспомощны или все же существует путь к обретению естественной красоты? Я уверена – для того чтобы стать красивой, у нас имеется столько же средств и способов, как и для достижения любой другой цели.

Хотя большинству из нас не удалось вытянуть «красоту» в «генной лотерее», потенциал ее заложен в каждом из нас. С биологической точки зрения можно быть красивым в любом возрасте. И если вы не выглядите так хорошо, как могли бы, значит, ваша красота остается невостребованной. Организму не был предоставлен шанс показать, как можно выглядеть и чувствовать себя при оптимальном режиме.

Какое захватывающее ощущение – каждый день видеть себя все более привлекательной и помолодевшей! Чем меньше у нас комплексов по поводу своей внешности и здоровья, тем легче нам избавиться от подсознательных ограничений, подавляющих наши способности и сдерживающих инициативу. Красота дает свободу самовыражения, наделяет энергией для поиска нового и позволяет преобразовать себя в личность, которой мы хотели бы стать.

Готовясь к написанию этой книги, я особенно заинтересовалась тем, как выглядят бывшие красавицы, когда им за сорок. Многие знаменитости моего возраста прошли через косметические процедуры. Однако эта книга о том, как достичь красивой внешности, не прибегая к помощи врачей, каких-либо процедур или специальных

препаратов.

Я не говорю об улучшении внешности с помощью макияжа. Наоборот, может быть впервые вы понравитесь себе без косметики. И даже первый взгляд на себя в зеркало утром перестанет вас так расстраивать.

Я не могу обещать, что каждая из вас будет выглядеть на 20 лет или вы начнете выигрывать конкурсы красоты. Но твердо обещаю, что вы получите огромное удовольствие, видя, какой красивой можете быть. Ничто не радует так, как ощущение, что вы выглядите наилучшим образом.

Но кто я такая, чтобы рассказывать о том, как стать красивой? Я не модель и не кинозвезда. Совсем наоборот, судьба сурово обходилась со мной. Но это только усилило мое желание стать красивой.

Этого не произошло, когда мне было 20 лет. Не произошло, когда мне стало 30. Но оптимальное питание не только кардинально улучшило мое здоровье, но и преобразило внешний вид. Я все чаще слышала комплименты в свой адрес, что позволило мне на рубеже 40-летнего возраста, наконец-то, почувствовать себя красивой женщиной... Сегодня, в 54 года, моя внешность продолжает приятно удивлять меня. Прочитав эти строки, многие читатели наверняка засомневаются в их правдивости. Возникает вполне естественный вопрос – возможно ли такое?

Вполне. Красота, о которой я говорю, является неотъемлемым следствием отменного состояния здоровья. В слово «здоровье» я вкладываю смысл такого уровня жизнедеятельности человеческого организма, о котором большинство людей даже не подозревает.

Потому что без абсолютно естественного питания не может быть естественной красоты, многие из нас никогда еще не видели себя в лучшем виде. Образ жизни, который я веду уже пятнадцать лет, не только поможет вам восстановить былую привлекательность, но и сделает вас красивой, какой вы никогда еще не были. Приобретенная красота удивит и восхитит вас. Все знакомые будут буквально поражены переменами в вашей внешности.

Эта книга о том, как стать красивой, даже если вы считаете, что не унаследовали врожденной красоты. Вы узнаете, что можно многое предпринять, чтобы преодолеть последствия медицинского вмешательства, негативного влияния окружающей среды и даже генетические недостатки. Я знаю это, потому что изначально находясь в невыгодном положении из-за инвалидности, все же смогла исполнить свою заветную мечту и стала красивой, невзирая на многочисленные проблемы со здоровьем и 40-летний возраст.

Я надеюсь, что мой пример вдохновит вас. Между вами и красотой лежит только ваше усилие. Пришло время взять ответственность за состояние своего здоровья и внешности на себя.

Глава 1. Право на красоту

Боюсь, лишь у немногих женщин хватило здравого смысла, как у меня, чтобы понять, что долгие печальные годы юности стоило прожить ради зрелого возраста.

Джордж Элиот (псевдоним Мэри Энн Эванс, английской писательницы, 1819—1880)

Мы с Ириной стояли перед зеркалом в школьном туалете. Взглянув на мое отражение, она начала кокетливо себя рассматривать. На моем фоне она выглядела еще прекраснее. Моя подруга удивительно напоминала Скарлетт О'Хара – как гордой красотой, так и холодным тщеславием. С нескрываемым удовольствием она сравнивала себя со мной. Под ее оценивающим взглядом мое отражение начало сжиматься и, будь на то моя воля, исчезло бы совсем. Видимо, считая, что этого мало, чтобы окончательно уничтожить меня, она сказала, смеясь: «Если бы я выглядела, как ты, я

вообще бы не захотела жить».

Контраст наших отражений в зеркале причинял боль, как врезавшийся в кожу осколок стекла. Меня пронзила мысль о том, что я лишена чего-то жизненно необходимого. Лишена права на красоту.

Нет, я не покончила с собой. Но в моем сознании укоренилась мысль: «Чтобы жить, я должна быть красивой».

Убеждение в том, что нет ничего невозможного, если серьезно взяться за дело, внушил мне отец. Помню, когда мне было пять лет, он прикасался своей щетинистой щекой к моим волосам и говорил: «Жизнь несправедлива. Но ты должна быть отважной и бороться за свою судьбу».

Его голос звучал уверенно, но мне казалось, что я слышу в нем слезы.

Я знала, что он говорил о моих ногах. Я родилась в Советском Союзе здоровым ребенком, но с одним недостатком. У меня были вывихнуты оба тазобедренных сустава, что нередко происходит при родах. Обычно такие патологии диагностируются на ранней стадии и исправляются в течение нескольких месяцев. Но в моем случае отклонение оставалось незамеченным на протяжении нескольких лет, в результате чего произошло сильное повреждение обоих тазобедренных суставов, особенно справа. Вследствие этого правая нога стала намного короче левой. Все мое детство было отмечено хирургическими операциями. Многие месяцы я провела в гипсе, но в итоге так ничего и не удалось сделать. Уровень развития медицины в СССР был в эти годы недостаточным, чтобы помочь мне. Родителям сказали, что я никогда не буду ходить.

Отец пытался привить мне стремление доказать, что врачи ошибаются. «Ты должна жить, как резиновый мяч, – говорил он, – чем сильнее жизнь бьет тебя, тем выше ты должна взлетать». В то время эти слова были единственным Евангелием, которое я знала.

Со временем я научилась ходить без костылей, хотя и хромая. Для меня это стало большой победой, но ее было явно недостаточно. Ирина оказалась права: деформированная нога, покатые, из-за костылей, плечи и изможденный вид – результат многочисленных операций – все это превращало мое отражение в зеркале в настоящий кошмар девочки-подростка.

Я жаждала полного физического здоровья. Я верила: будь я красивой – окружающие перестали бы замечать мою хромоту. В реальной жизни из-за инвалидности я часто становилась объектом жестоких замечаний и «уколов». Я жила с двумя тяжелыми ношами: заурядной внешностью и инвалидностью.

Но все это только подхлестнуло меня удвоить усилия, чтобы стать «как все». Я направила свою энергию на то, чтобы лучше выглядеть, красивее одеваться и упорнее работать над собой. Я тренировалась перед зеркалом ходить так, чтобы моя хромота была менее заметна. Я хотела носить короткие юбки и туфли на высоких каблуках, как другие девочки. Вместо этого мне приходилось прятать ногу, надевая брюки или длинные платья.

В 25 лет я, проснувшись однажды утром, обнаружила у себя первую морщинку, маленькую складку около глаза. Это повергло меня в ужас! Мало того, что я хромая, так скоро буду еще и старой!

Я уже была замужем и имела сына, но мои критерии красоты все еще основывались на детских идеалах. Я в панике бросилась в библиотеку с твердой решимостью остановить этого нового врага, чтобы, читая книгу за книгой, найти магические средства борьбы со старостью.

Я всегда чувствовала, что настанет день, когда я смогу ходить, не хромая. Но при уровне медицинских технологий, существовавших в то время, у меня было больше шансов полететь на Луну. Помню, как я думала: «А что, если это счастливое время настанет, когда мне будет уже 40, 50 или 60 лет?». И я была твердо намерена найти способ, чтобы выглядеть молодой и красивой, когда это произойдет. Вот почему меня всегда привлекали люди, которые выглядели на 10 или даже 20 лет моложе своего возраста. В этом было что-то магическое, и я всегда стремилась узнать их секреты молодости.

Красота и здоровье стали главными целями моей жизни, делом справедливости, которую я должна была восстановить. Изучение секретов молодости и красоты сделалось для меня увлечением, граничащим со страстью. В то время я еще не пришла к Богу, у которого могла бы найти утешение; была только потребность доказать свою состоятельность и значимость. Я плачу от жалости, вспоминая ту девочку, которой когда-то была. Но знаю, что без той мотивации, без той движущей силы я не смогла бы совершить многое из того, что мне удалось.

...

«Часто те цели, к которым мы страстно стремимся, являются всего лишь заменой чего-то одного, что мы на самом деле желаем, но не можем иметь».
Эрик Хоффер, американский философ.

Зная о своих физических недостатках, я искала пути формирования себя как полноценной личности. Я решила развивать свой интеллект, считая, что отсутствие физического совершенства может компенсировать интеллектуальная состоятельность. Годы я посвятила учебе, получая дипломы по инженерной механике и теоретической математике. Мне казалось – чем сложнее изучаемая наука, тем лучше она подтверждает мою полноценность.

Несмотря на эти занятия, не проходило дня, чтобы я не читала что-нибудь о волновавших меня проблемах. После переезда в 1991 году в США я прочла более 500 книг, посвященных вопросам красоты и сохранения молодости. Годы исследований позволили мне найти ответы на мучившие меня вопросы. Поразительно, насколько больше можно узнать, если твои поиски вызваны не праздным любопытством или необходимостью заработка, а таким отчаянием, когда кажется, что от найденной информации зависит твоя жизнь.

После 40 лет зеркало стало добрым ко мне, как никогда прежде. Впервые в жизни мне понравилось собственное отражение. Именно тогда я поняла, что набрела на что-то необычное и чудодейственное.

В процессе своих исследований изначально я никогда не думала делиться открытой мною информацией. Хотела сохранить ее для себя. Я искала нечто, что даст мне преимущество над другими, поможет компенсировать мой недостаток и избавит от мучительного ощущения собственной неполноценности. Полученные знания о том, как с возрастом выглядеть лучше, в то время как все остальные бессильны против старения, давали мне необходимое ощущение равенства с так называемыми «нормальными людьми». Но после того как мое здоровье так чудесно улучшилось и внешность разительно изменилась, я почувствовала, что не только тело, но и моя душа излечилась. Радость и благодарность переполняли сердце, и возникло сильное желание поделиться моими «секретами» с окружающими. Все это и вылилось в написание этой книги.

...

«Если есть книга, которую вам очень хочется прочесть, но она еще не написана, то вы должны написать ее сами». Тони Моррис, издатель и писатель-романист.

Глава 2. Что истинно, то красиво

Ничто не может быть красивым, если оно не истинно.

Джон Раскин, британский критик, социальный теоретик (1819—1900)

О диетах и методиках, обещающих нам вернуть молодость и красоту, написано множество книг. Но, зачастую, вместо обещанного улучшения они приносят только разочарование. Так как же нам найти истину в этом море противоречивого материала?

...

«Истина, доброта и красота – это не что иное, как разные обличия одной сущности». Ральф Валдо Эмерсон, американский писатель, поэт и философ.

Фраза Эмерсона служит критерием правдивости любой информации и дает нам лучший подход к оценке научных заявлений или свидетельств о здоровье и красоте.

Чтобы убедиться в пользе предлагаемого мною образа жизни, попробуйте подвергнуть эту программу здоровья «испытанию красотой». И изменения в вашей внешности убедят вас в справедливости моих слов. «Испытанию красотой» можно подвергнуть любую сферу жизни.

Я получила математическое образование, меня привлекла красота, лежащая в основе этой науки. Я была очарована тем, с какой грациозной простотой и гармоничной элегантностью формулы выражают фундаментальные законы природы. Когда я училась в Университете Мемфиса, мой преподаватель, профессор математики, часто говорил:

«Если решение задачи не будет красивым, вероятней всего, оно неверное или, по крайней мере, является не самым лучшим». И, что самое интересное, он всегда оказывался прав.

...

«Красота – основной критерий оценки: не существует некрасивой математики». Годфри Гарольд Харди, английский математик.

Авиационные конструкторы применяют тот же принцип, чтобы проверить эффективность своих проектов. По их мнению, если самолет не выглядит красиво – он не полетит. Так же и вы, замечая, что ваше отражение в зеркале становится все более и более привлекательным, ощутите истинный смысл моих советов, изложенных в этой книге.

Во многих языках, таких как греческий, латинский и мой родной русский, слова «красивый» и «хороший» часто взаимозаменяемы. Красивое нам представляется добрым и правильным, тогда как безобразное – наоборот, дурным и неправильным. По умыслу Божьему красота есть благо. Она свидетельствует о нравственности и добродетели и, только становясь исключительным и чрезвычайно редким явлением, может превратиться в разменную монету в борьбе за деньги и власть.

...

«Исключительная природная красота мужчины или женщины несет в себе духовное очарование». Ральф Вальдо Эмерсон, «Правила жизни».

Образ фривольных манекенщиц противоречит нашему представлению о красоте, как о чем-то обязательно хорошем. Нас приучили к стереотипу, что мир полон грешных красавиц и уродливых святых.

Красивая женщина, как правило, очень хорошо сознает, какой ценностью она одарена, но боязнь потерять этот дар часто отравляет удовольствие от его обладания. Поскольку красота – явление скоротечное, общественное мнение и стереотипы вынуждают молодых красивых девушек использовать ее, пока она не увяла. Им всегда напоминают о том, что они могут обменять свою красоту на материальный достаток и высокий социальный статус. Но заносчивость и равнодушие некоторых красавиц, зачастую, является лишь защитной реакцией на людскую зависть.

Хотя мы порою считаем красивых людей гордыми и высокомерными, большинство

известных в прошлом прекрасных женщин описано современниками щедрыми, отзывчивыми и благопристойными. Родственники и друзья обычно говорили о них, как о заботливых, бескорыстных и легких в общении людях. Для красивого человека естественно по определению быть еще и хорошим. Конечно же, существуют люди, которые верят, что только некрасивые могут быть моральными и добрыми. Однако это, на мой взгляд, досужие вымыслы.

Невзрачному человеку требуются дополнительные усилия души, чтобы оставаться хорошим. Нужно иметь большую силу духа, чтобы не позволить своей непривлекательной внешности уничтожить внутреннюю красоту, поддавшись вполне объяснимым горечи и обиде. Чтобы направить отрицательную энергию негодования и обиды на свои незаслуженные физические недостатки в положительное русло и не сдаться, требуются постоянные и целенаправленные усилия души.

С красотой тесно связано здоровье, с уродливостью – болезнь. Красивые актрисы обычно полны жизни и энергии, что позволяет им справляться с ежедневной многочасовой изнурительной работой на съемочной площадке. И при этом у них остаются еще силы на ночные вечеринки! Изучая биографии красивых женщин, я была удивлена, насколько безжалостно многие из них относились к своему организму, злоупотребляя алкоголем, табаком и наркотическими средствами. Речь идет о таких красивых знаменитостях прошлого века, как Вивьен Ли, Мерлин Монро, Элизабет Тейлор. И, вопреки своему, мягко говоря, не очень здоровому образу жизни, они долгое время сохраняли красоту.

Напрашивается вопрос, а так ли красота мимолетна? Я считаю, напротив, красота – это наиболее устойчивое состояние человеческого тела. При одинаковых условиях красивые люди обычно стареют медленнее, чем не одаренные красотой. Наше тело обладает собственной мудростью и борется за свое здоровье, стремясь к достижению гармонии.

Глава 3. Великий Бог! Когда на мир смотрю я...

Никогда не упускай возможности во всем замечать прекрасное, потому что красота – это автограф Господа, Его отличительный знак. Приветствуй ее в каждом привлекательном лице, в величии неба, в распускающемся цветке, и благодари Бога за эту красоту, как за чашу благословения.

Ральф Вальдо Эмерсон

Древние греки называли Вселенную «космосом». Первоначально это слово имело значение изумительной декорации, пробуждающей в человеке чувство прекрасного. Греки представляли Вселенную как восхитительное произведение, созданное Божественным Художником. В хронологии Библейского сотворения мира – книге Бытия – Бог смотрит на дело рук своих и после каждого акта творения восклицает: «тов» (tov), что переведено с иврита как «хорошо». Но слово «тов» имеет более глубокое значение, оно не только описывает что-то хорошо сделанное, но и говорит, что это творение прекрасно!

Соткав полотно Вселенной, Бог пронизал его золотой нитью Божественной красоты. И Его вездесущность проявляется в совершенстве, блеске и гармонии. Все в окружающей природе восхищает нас великолепием красок и образцами необычайных форм. Художественный вкус и превосходное мастерство Творца поражают и в захватывающих дух закатах, и в нескончаемом разнообразии снежинок. Мы наблюдаем природу и восклицаем с восторгом: «Как велико Твое искусство, Боже!». Но что можно сказать о нас самих, сотворенных по образу и подобию Его? Большинство не слишком восхищается тем, что видит в зеркале.

Почему растительный и животный миры часто выглядят более гармонично и

прекрасно, чем любимое Божье творенье – человек? В мире растений все цветы великолепны, и только увядший цветок вызывает чувство печали и дисгармонии. В то же время по официальным канонам лишь менее одного процента взрослого населения Земли может считаться красивым.

Конечно, мы можем обвинить журнал «Космополитен» в предвзятом нежелании прикрепить этикетку «красивый» к каждому произведению самого первого космополитического Художника. Мы можем выражать недовольство несправедливыми, пристрастными суждениями средств массовой информации, но, с другой стороны, если каждого из нас попросить оценить привлекательность взрослого населения, результаты вряд ли изменились бы значительно. Двойные подбородки, выпяченные животы, сутулые плечи и землистый цвет лица видны повсюду, даже у молодых людей. Что же произошло? Как эти существа, сотворенные величайшим из эстетов, смогли утратить свою первозданную красоту?

Красота – это нечто, не поддающееся научному объяснению. И все же ученые всегда хотели вычислить идеальные размеры прекрасного лица. Столетие назад сэр Фрэнсис Гэлтон фактически создал модель красоты. Для определения идеала он изучил сотни типов красивых лиц, модных в то время и, накладывая одно изображение на другое, вычислил средние размеры различных черт лица. Он пришел к выводу, что у красивого лица средние, правильные черты, в то время как некрасивое «полно сюрпризов».

...

«Разнообразие обычных черт создает целостность красоты». Сэр Кристофер Рин, английский архитектор.

В 1990 году Джуди Лэнглойс и Лори Рогман составили компьютерный вариант портрета по методу Гэлтона. Они сфотографировали лица в одном ракурсе, с одинаковым выражением и при одинаковом освещении. Затем эти фотографии сканировали на компьютере, подгоняя расстояние между глазами и губами так, чтобы оно было одинаковым для всех. Каждое лицо затем разделили на клетки, причем каждая клеточка представляла собой маленький квадратик изображения. Яркость соответствующих клеточек различных лиц одного пола свели к среднему значению. Чем большее количество лиц использовалось для создания среднего изображения, тем более привлекательным оно получалось. Например, чем больше было людей с похожей формой носа, тем выше была вероятность того, что именно эта форма окажется частью полученного красивого лица. Иными словами, если красота – редкое явление, как же можно объяснить тот факт, что широко распространенные черты лица наверняка будут считаться более красивыми? В свете этого изречение Абрахама Линкольна – «Бог предпочитает людей с обыкновенными лицами, вот почему он создает их так много» – приобретает другое значение.

Дарвинисты XIX века верили, что красота со временем совершенствуется. Они предсказывали, что в результате естественного отбора все женщины, в конечном счете, станут привлекательными. Так как мужчины предпочитают красивых жен, то они будут рожать им красивых детей. Но второй закон термодинамики гласит, что любая система, оставленная без внешнего воздействия, стремится стать хуже, а не лучше. Это означает, что Вселенная движется к деградации и хаосу, и любое движение к гармонии и порядку имеет только кратковременный характер. Поэтому красота в глобальном масштабе со временем может только деградировать.

Библия учит, что Бог сотворил человека по образу и подобию Своему, дав ему тело, которое должно было жить вечно. В книге Бытия 1:29 Творец сказал: «Вот Я вам дал всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». Сад давал самую совершенную пищу и создавал человеку оптимальную среду обитания.

После первородного греха люди потеряли способность жить вечно. Почему? Неужели Бог отнял у них совершенное тело, наделенное удивительной способностью постоянного омоложения? Вовсе нет! Конституция тела не изменилась, но стали

другими окружающие его условия жизни.

Сразу же после обвинения Адама в непослушании Бог сказал: «Будешь питаться зеленью лугов. В поте лица своего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой взят. Ибо прах ты и в прах возвратишься». Новая диета сделала людей смертными, но человек продолжал жить сотни лет – Мафусаил жил 969 лет. Продолжительность жизни не уменьшилась в одночасье, но снижалась постепенно. Почему? Способность человеческого организма к восстановлению была дана самим Богом. Чтобы сократить земное существование человека, Богу пришлось пойти против собственного гениального творения. Отход от первоначальной диеты, состоящей из фруктов, овощей, орехов и семян, был одним из путей, использованных Богом для сокращения жизни человека. В частности, в диету было введено мясо. Пророчество в книге Бытие 6:3 «Не вечно Духу Моему быть пренебрегаемым человеками, потому что они плоть; пусть будут дни их сто двадцать лет» исполнилось.

Ной был последним человеком, прожившим так же долго, как и допотопные люди. Возможно, потому что большую часть из своих 950 лет он жил на диете, очень близкой к первоначальному меню, определенному Богом. После Потопа в рацион питания было введено мясо. В результате продолжительность жизни стала резко падать, но для детей Ноя она все еще значительно превышала 120 лет.

Первоначальная конституция человека была настолько совершенной, что понадобилось целых двадцать три поколения, употреблявших неправильную пищу и живущих не в самых благоприятных условиях, чтобы человеческое тело достаточно деградировало, и продолжительность жизни сократилась до предела, установленного Богом.

После Потопа Бог разрешил человеку употреблять в пищу плоть, но все же указал на ограничение в питании: «Только плоти с душою ее, с кровью ее не ешьте». Сейчас мы знаем, что в крови забитого животного полно ядов, наносящих большой вред человеческому организму.

Изменения в рационе и окружающей среде оказали большое влияние и на внешний вид человека. Люди постепенно теряют свою Божественную красоту. В книге Бытия 6:2 Библия упоминает, что дочери человеческие были красивыми. В Ветхом Завете слово «красивый» используется 45 раз, из них 17 раз красивыми называют женщин. Пять женщин были названы по имени в книге Бытия и каждая из них считалась красивой. В Новом Завете слово «красивый» встречается только 8 раз, и ни одно из них не относится к женщинам.

В течение времени, следующего непосредственно после Сотворения, человеческое тело было гордостью Бога, частью создания, которое Творец называл «тов».

По мере того, как здоровье людей ухудшалось, и каждое последующее поколение производило все более неполноценное потомство, человеческое тело стало терять свою первозданную красоту.

Ко времени Нового Завета жизнь человека стала лишь мимолетным кадром на киноленте вечности и предписания к правильному питанию потеряли свою актуальность. Забота о теле – ничто по сравнению со спасением души. Это одна из главных мыслей Нового Завета. Все ограничения в питании были отменены. Никто не теряет спасения из-за неразборчивого отношения к пище.

В Новом Завете человеку разрешено не следовать Божьей инструкции по эксплуатации своего тела, поэтому пренебрежение к нему больше не является грехом. Не грешно, но, согласитесь, – глупо.

Для верующего человека питание по Божьей диете только укрепит его веру. Если же вы не верующий, то я уверена, что происходящие в вашем внешнем облике и организме изменения будут настолько поразительны, что очень скоро вы придете к осознанию, что за таким удивительным телом стоит Творец. Этот образ жизни убедил меня в присутствии Творца.

Сторонники теории эволюции постоянно сталкиваются с так называемой проблемой «загадки красоты». На основе этой теории невозможно объяснить присутствие красоты в таких местах, где она не имеет никакого значения и не служит никакой цели. Мы находим ее в темных недоступных пещерах или в глубинах океана, где она не приносит

практической пользы и в ней нет никакой необходимости.

...

«Видимая красота довольно часто бесполезна, за исключением эстетического наслаждения человека и Бога». Хьюз М. Скотт, автор книги «Крушение эволюции».

Так как эволюция мало что может сказать о красоте, мы вновь обратимся к Творцу. Красота не может объяснить своей сущности. Ее предназначение – указать на Наивысшего Художника. Все Его творения прекрасны. Красота не является следствием слепого случая, но, будучи неотъемлемой частью Его творения, проявляет себя в человеческом теле. Мы наделены красотой в большей мере, чем себе это представляем. Если же принять за истину то, что мы развиваемся в процессе эволюции, то мы снимаем с себя ответственность за самоусовершенствование, мотивируя это тем, что «просто эволюция до нас еще не добралась».

В противном случае мы сами несем ответственность за свое здоровье и внешний вид.

Конечно же, мы ограничены наследственными чертами и здоровьем нашего рода, переданными нам многими поколениями предков. Но, тем не менее, в оставшиеся годы нашей жизни мы можем свести к минимуму многие разрушительные влияния на организм, максимально приблизившись (точнее, вернувшись) к первоначально предназначенной Богом диете. В результате мы не только увеличим свои шансы достижения отведенной нам продолжительности жизни, но и значительно улучшим внешний вид.

Глава 4. Красота из-под скальпеля?

Корсет XIX века, вне всяких сомнений, был вреден для здоровья женщины, он стеснял дыхание, смещал внутренние органы и приводил к обморокам, но XX век породил корсет, еще более ужасный – собственную кожу женщины. Косметическая хирургия для современных женщин стала если и не обычной, то вполне приемлемой процедурой улучшения своего внешнего вида.

Филипп Перро, французский художник (род. 1964 г.)

В утопической новелле английского писателя Л. П. Хартли «Лицевая справедливость» действие происходит в обществе, сформировавшемся вскоре после третьей мировой войны. Некий диктатор задается целью устранить среди своих подданных чувство зависти. Привлекательные женщины обвиняются в том, что провоцируют это «негативное» чувство у окружающих. Диктатор принял закон, согласно которому ни у кого не должно возникать чувство неполноценности из-за недостаточной красоты своего лица. По этому указу красивые люди высшего стандарта «альфа» должны быть подвергнуты пластической операции по приведению своего лица в соответствие со стандартами усредненного класса красоты «бета», для чего были созданы хирургические «центры уравнивания красоты».

Вскоре в обществе не осталось ни одного лица «альфа», но сразу же появилась другая причина для недовольства.

Теперь людям с лицами класса «гамма» слишком красивыми казались люди класса «бета», и они начали жаловаться на комплекс своей неполноценности.

Ситуация в современном мире хотя и совершенно противоположна, но настолько же абсурдна как и в новелле Хартли.

Гламурные фотографии моделей на обложках журналов вызывают зависть у людей с непривлекательной внешностью, пробуждая в них желание иметь столь же красивое «альфа-лицо». В новелле Хартли стандарт красоты привлекательных женщин был принудительно понижен для обеспечения «равенства некрасивости».

Современное же общество, напротив, вынуждает женщин любыми методами улучшать свою внешность, чтобы не чувствовать своей ущербности.

Во многих странах безо всяких указаний диктатора миллионы женщин толпами устремляются в «Центры уравнивания красоты». Хотя мы знаем, что в итоге это не сделает всех счастливыми.

После одиннадцати операций на бедрах моя терпимость к боли настолько иссякла, что даже так называемые пятиминутные процедуры не могут прельстить меня пойти в косметический кабинет, не говоря уже о пластических операциях.

Однажды в библиотеке я натолкнулась на книгу «Всегда в форме», написанную певицей и актрисой Шер в соавторстве с ее личным тренером. На обложке была изображена великолепная женщина с молодежной фигурой. В то время я еще только знакомилась с американской культурой и просто не знала, кто такая Шер и насколько она популярна. Но подпись к фотографии на обложке говорила, что этой женщине за сорок. Это заинтересовало меня. Как ей удастся ТАК выглядеть в своем возрасте? Я взялась за изучение книги с твердым намерением узнать секреты ее красоты. Но очень быстро утратила к ней интерес, когда поняла, что автор подверглась нескольким косметическим операциям. Если бы этот путь был для меня приемлем, я, наверное, продолжила бы чтение. Но я искала чего-то другого – хотела стать красивой естественным путем.

Слово «естественная» подразумевает нечто, не созданное искусственно человеком, но данное нам от природы, ею сотворенное и поддерживаемое. Сущность естественной красоты – свобода и легкость. Такая красота не может быть насильно навязана извне модными поветриями и стандартами, придуманными нашим обществом. Косметическая хирургия – ее полная противоположность.

Когда-то для улучшения внешнего вида перекраивали одежду, теперь взялись за «перекройку» внешней оболочки нашего тела. Если раньше женщины имели личных портных, то теперь у них появились личные хирурги, которые не только взяли на себя работу первых, но даже переняли их профессиональный жаргон.

Они подравнивают и сшивают, разглаживают, подгибают и срезают. Хирурги-косметологи, улучшающие внешний вид своих клиентов, зачастую пользуются даже большей славой, чем известные модельеры.

Почти каждая знаменитость прошла через косметические или пластические хирургические процедуры. Зачастую, именно они пишут о природной красоте, не создавая очевидного противоречия.

Сама по себе идея, что человек, прибегший к помощи пластической хирургии, может считаться авторитетом в области естественной красоты, нелепа. В косметической операции нет ничего предосудительного. Но человек, воспользовавшийся искусственными, «механическими» средствами улучшения своей внешности, теряет нравственное право говорить о естественной красоте. Такая женщина может идеально рекламировать пластические операции, но она не является живым примером действительности природных секретов красоты. На самом деле свою естественную красоту она утратила и вынуждена была обратиться к пластическому хирургу для ее временного восстановления.

Когда знаменитость, бывшая некогда красивой, с гордостью хвастается, что сделала пластическую операцию в возрасте 35—40 лет, это не вызывает оптимизма у других женщин. Независимо от таланта и профессионализма хирурга, конечный результат во многом уже предопределен ее собственным телом. Тело, с которым работал хирург, изначально было совершенным. И тот факт, что оно было прекрасно до хирургического вмешательства, имеет немаловажное значение. Если такой исходный материал нужно улучшать хирургически, то что делать нам, столь далеким от идеала? При мысли об этом меня охватывало отчаяние. Если таким знаменитым красавицам не избежать хирургического вмешательства для сохранения молодости и красоты, что ждет нас, обычных женщин?

В женщине, которая выглядит намного моложе своего возраста, есть очарование. Быть хорошенькой в 20 лет означает быть «как все», это просто подразумевается возрастом. Но если вы прекрасно выглядите после 40 – люди видят в вас что-то

неординарное. Негативное отношение прессы к внешности Шер было вполне обоснованным. Люди не хотят видеть подделки или копии, им нужны подлинники.

Если женщина средних лет и старше красива естественной красотой, значит, она что-то делает правильно. Узнав, что она значительно старше, чем выглядит, мы испытываем чувство удивления и восхищения. Результат ее противостояния старению вселяет в нас надежду на победу над разрушительным действием времени. Мы понимаем: то, чего добилась эта женщина, доступно и нам. Но если выясняется, что ее красота является результатом пластической операции, мы испытываем глубокое разочарование. Оказывается, мы восхищались лишь мастерством хирурга!

...

«В 50 лет каждый человек имеет лицо, которое он заслуживает». Джордж Оруэлл, «1984».

Смысл этого высказывания заключается в том, что если после 50 лет человек сохранил свою красоту, он может считать это своей собственной заслугой. Чем старше мы становимся, тем более достоверно внешность отражает наше истинное «я». Выбранный нами образ жизни, дисциплина, которую мы соблюдаем или не соблюдаем, болезни, которые мы пережили, – вся эта информация выгравирована на наших лицах.

Здоровый человек всегда выглядит на 10–20 лет моложе своих сверстников. У людей после 40 лет прослеживается прямая связь между внешней красотой и здоровьем. Образ жизни, приводящий к необходимости хирургического вмешательства, однозначно следует менять. Если женщина тридцати-сорока лет выглядит старше своего возраста и ей требуется пластическая операция, в первую очередь ей нужно тщательно проанализировать свой образ жизни и сделать вывод, от чего именно необходимо отказаться!

Многие женщины отдали бы все, что угодно, ради красоты, но есть нечто, что нельзя принести в жертву даже ради нее – здоровье. Здоровье и красота – это сообщающиеся сосуды: думаешь, что вычерпываешь из одного, а оказывается, что в то же время опустошаешь и другой.

Ваше здоровье и внешность – две стороны одной монеты. Если меняются цвет кожи и форма тела, будьте уверены, что соответствующие изменения происходят и внутри организма. Если вы замечаете, что ваша внешность требует пластической операции, это может быть индикатором того, что в скором будущем вам понадобится операция на каких-то внутренних органах. Косметическая операция не сделает вас моложе, более того, стресс от нее, как и от любой другой операции, биологически состарит организм. Послеоперационная бледность, утомленность и выпадающие волосы – явный показатель того, что ваше тело подверглось сильному испытанию. Подтяжки лица и другие подобные хирургические процедуры, действительно, создают временную иллюзию молоджавости, но вызывают реальное старение организма в целом.

Моложавость, достигнутая хирургическим путем в отчаянной попытке поймать за хвост убегающую молодость, недолговечна и поверхностна. Внутреннее ощущение старости никуда не исчезает и после подтяжки лица, но к нему добавляется еще неестественно натянутая кожа. Своей новой внешностью можно обмануть незнакомцев, да и то только на мгновение. Женщина с подтянутой кожей может выглядеть молодой и даже красивой на первый взгляд, но со второго возникает ощущение какой-то неправильности и неестественности.

Если различные части тела человека говорят о разном возрасте, возникает ощущение эстетической дисгармонии, как при виде современной детали в старинном механизме или новой заплатки на старом платье. Ощущение такого несоответствия привлечет к вам более пристальное внимание, в результате станут более явными многие другие признаки, безжалостно выдающие ваш истинный возраст: руки, шея, волосы, глаза, локти, походка и даже манера говорить. Заметив это, окружающие уже не будут восхищаться вашей внешностью, скорее, они отдадут дань таланту врача и оценят прогресс пластической хирургии. Вместо предвкушаемых вами комплиментов подруг и

знакомых, например: «Ты прекрасно выглядишь!», вы рискуете услышать возглас: «Какая прекрасная пластика!».

Когда мы слышим о пластической операции, в нашем воображении возникают не очень привлекательные картины. Мы представляем, как кожа отделяется от тканей, как ее поднимают и натягивают, отрезая излишки, как затем надрезы около ушей закрывают хирургическими скобами. Увидев это один раз по телевизору или в интернете, мы никогда не забудем, как обрывается или прижигается кожа, отсасывается жир или имплантируются чужеродные тела.

Красота несовместима с насилием и грубым вмешательством, поэтому нам очень трудно эстетически воспринимать конечный результат пластики. Чувство прекрасного и ощущение ужаса по своей природе антагонистичны. Мы никогда не сможем полностью отделаться от ассоциации результатов пластической хирургии с процедурами, которым подвергаются в ходе операций пациенты.

Проводя исследования для написания этой главы, я взяла в библиотеке несколько книг по косметической хирургии. Когда библиотекарь прочитала название выписываемых книг, ее отношение ко мне и моему внешнему виду внезапно изменилось. Моя внешность буквально притягивала ее взгляд. Было очевидно, что ее одолевает непомерное любопытство: «Чем же именно в своей внешности недовольна эта женщина?». И при этом в ее взгляде появилось превосходство. Женщина, не собирающаяся делать пластическую операцию, всегда подсознательно чувствует свое превосходство, полагая, что, по меньшей мере, «она естественна».

Так как хирургические приемы и женские желания направлены на достижение принятого в современном общественном сознании «эталона красоты», все прошедшие подтяжку лица женщины приобретают определенную внешнюю родственную схожесть. Бесконечное разнообразие естественной красоты сводится к нескольким плохим копиям куклы Барби, чей вид, ко всему прочему, никак не подходит женщине средних лет. Дамы начинают с того, что самозабвенно мечтают выглядеть, как Барби, а заканчивают тем или иным подобием Майкла Джексона в последние годы жизни (степень подобия при этом зависит от количества процедур, через которые женщина прошла).

Если бы американская компания «Маттель», выпускающая игрушки, решила рекламировать стареющую куклу Барби, то самой подходящей кандидатурой для этого стала бы Синди Джексон (живущая в Великобритании американская актриса и фотомодел, единственная в мире женщина, добившаяся за счет пластических операций абсолютного сходства с куклой Барби). Синди подвергла себя 27 пластическим операциям в попытке перевоплотиться в своего пластмассового идола. Физические страдания, 100 000 долларов и потерянная индивидуальность – это цена, которую она заплатила за превращение в Барби, но, увы, в Барби средних лет.

Пластическая операция – это всегда компромисс. Первая подтяжка кожи потребует второй, потом третьей, и, в конечном итоге, ваше лицо станет похожим на ужасную маску. И не думайте, что в 70, 80 или даже 100 лет вам это будет уже безразлично. Для настоящей женщины внешность всегда имеет значение, невзирая на ее возраст. Сначала нас заманивают в пластическую хирургию, затем мы попадаем в зависимость от нее, и, в конце концов, врачи нас же самих и упрекают в том, что мы вообще решились на этот шаг. Пластическая операция – очередная модная причуда нашего времени, но в отличие от рваных джинсов, голубых или розовых волос ее последствия необратимы.

После того, как кожа натянута, а ее излишки обрезаны, вы останетесь с более тонкой натянутой кожей. А так как эту процедуру надо повторять снова и снова, со временем толщина вашей кожи будет доведена до пары оставшихся кожных слоев (изначально структура кожи включает несколько различных слоев). И, наконец, настанет день, когда ваша кожа утратит упругость и ее подтяжка станет просто невозможной. К этому времени вы уже будете выглядеть намного хуже своих ровесников, не прибегавших к помощи пластических хирургов. Ничто не выглядит так тускло и безрадостно, как растянутое и изнуренное операциями лицо пожилой женщины, безжалостно повествующее о ее отчаянных попытках сохранить уходящую молодость. Вспомните таких непревзойденных в свое время красавиц, как Грета Гарбо и Марлен Дитрих,

проживших свои пожилые годы в уединении, потому что они не решались показать публике стареющие лица.

Конечно, технологии пластической хирургии постоянно совершенствуются. Но при этом, что интересно, наша способность замечать результаты пластической операции на лице тоже возрастает. Я убеждена – чем больше людей станет прибегать к услугам пластических хирургов для борьбы с внешними возрастными изменениями, тем больше будет цениться в женщине любого возраста именно естественная красота.

Пластическое изменение своей внешности считается в наши дни признаком открытости и современности мышления. Искушение следовать за мнением большинства и модой очень велико. Но чем реже встречается зрелая естественная красота, тем больше она будет цениться. И пусть сегодня знаменитости кичатся своими пластическими операциями, потому что они являются дорогим удовольствием и считаются престижными. Когда же самые бедные смогут позволить себе прибегнуть к услугам пластического хирурга, эта процедура потеряет свой романтический ореол. Появились признаки того, что такие изменения уже происходят. Например, мужской журнал «Безупречная десятка» (Perfect 10) очень тщательно проверяет, чтобы у приглашаемых моделей не было пластических операций.

Зачастую то, что мы хотим изменить в нашей внешности, является результатом более серьезных внутренних проблем. Большой живот – первый признак того, что толстый кишечник раздут и провис. Излишние жировые отложения на теле явно указывают на то, что печень покрыта жиром и плохо функционирует. Люди, страдающие коронарной артериальной болезнью, имеют округлую фигуру с большим животом и отсутствием талии. Операция может временно изменить внешний вид, однако, если при этом не устранена внутренняя причина, то, скорее всего, внешние черты, от которых вы хотели избавиться, скоро вернутся. Элизабет Тейлор, поведав репортеру газеты «Нью-Йорк Таймс» о том, что сделала себе липосакцию, пожаловалась: «А затем жир опять вернулся и вид стал еще более неприятен».

Обычно, когда люди узнают мой возраст, они начинают пристально вглядываться мне в лицо. Я чувствую себя совершенно спокойно: «Смотрите, сколько угодно». Я даже не могу себе представить, какую неуверенность я бы ощущала, если бы хоть что-то сделала со своим лицом.

Я не осуждаю пластическую хирургию как область практической медицины, занимающуюся устранением врожденных дефектов. Я просто не признаю ее как средство борьбы против старения. Главной задачей в этой борьбе является достижение оптимального состояния здоровья.

Все, о чем я вас прошу, – испытайте предлагаемый мной образ жизни. И, вполне возможно, вы будете приятно удивлены тем, как мало работы останется даже самому рьяному пластическому хирургу. Скорее всего, его услуги вообще вам не понадобятся. Результат будет настолько поразительным, что вы вдруг понравитесь себе такой, какая вы есть на самом деле.

Глава 5. Крепкое здоровье – союзник красоты

Когда-то женщины, пытаясь повернуть время вспять и превратить зиму в весну, полностью полагались на маски для лица и окраску волос. Сегодня для улучшения внешности стали доступны дермабразия, коллаген, инъекции токсина ботулина и регулярные «освежающие» подтяжки. Обеспечение нашей красоты находится в руках такого огромного числа специалистов, что поддержка внешнего вида стала напоминать систему искусственного жизнеобеспечения.

Восточная диагностика – искусство определять состояние внутренних органов по проявляющимся на теле внешним признакам. Несмотря на то, что каждая этническая или расовая группа имеет свои уникальные внешние черты, болезнь или здоровье проявляют себя одинаково, независимо от национальной принадлежности людей.

Согласно восточной диагностике, состояние здоровья организма в целом можно определить по виду одной из его частей. Так, лицо, например, может многое рассказать о пищеварительной, кровеносной и нервной системах. Поэтому признаки ухудшения внешнего вида должны восприниматься нами как предупреждение о проблемах внутри организма. Для более глубокого ознакомления с этим древним медицинским искусством я рекомендую прочитать замечательную книгу – «Как увидеть свое здоровье» японского автора Куши Микио.

Согласно восточной методике диагностики, глубокие морщины, спускающиеся от кончиков рта к краям подбородка, указывают на серьезные проблемы с прямой кишкой. Но вместо того, чтобы изменить свое отношение к еде, мы пытаемся убрать эти морщины с помощью инъекции коллагена. Выразительная линия меж сдвинутых бровей – верный показатель того, что печень испытывает большие трудности. И что же мы делаем в этом случае? Инъекцию токсина ботулина в мышцы лба, что временно парализует их! Эта процедура лишает организм способности хмуриться, расслабляя мышцы и разглаживая морщинистый лоб.

От одного слова «паралич» нас бросает в дрожь. У моей подруги рука была парализована с детства после перенесенного полиомелита. Рука выглядела безжизненной и неестественно бледной. И с каких же пор парализованный, безжизненный лоб стал называться прекрасным?

Ботулин является одним из смертельных ядов. Для вышеуказанной процедуры он сильно разбавляется, но то, что он не убивает нас сразу, не опровергает того факта, что это вещество чуждо нашему организму.

В рекламе ботокса говорится: «Наиболее часто встречающиеся побочные эффекты – головная боль, инфекция дыхательных путей, симптомы гриппа и тошнота». Подобная реакция показывает, что организм пытается противостоять введению в него яда. Врачи же уверяют пациентов, что все побочные эффекты со временем исчезнут. Да, возможно, но какой ценой? И без того больной печени приходится работать на износ. А после трех-четырех месяцев героических усилий организма по избавлению от смертельных токсинов парализующее действие ботулина постепенно исчезает, что требует очередной инъекции.

Темные круги под глазами – признак того, что печень с трудом справляется с избыточным грузом шлаков, а почки плохо функционируют. Мешки под глазами или припухлости вокруг них указывают на плохое кровообращение и накопление жидкости в этой зоне. И при этом нам рекомендуют применять препарат «икс» для избавления от припухлостей. Препарат «икс» вносит в ваше тело дополнительную порцию яда, который почки и печень, и без того перегруженные, должны вывести из организма.

...

«Споткнулась печень – упало тело». Народная мудрость.

В косметических целях мы лечим варикозное расширение вен склеротерапией. Высококонцентрированный солевой раствор вводится прямо в вену. Раздражение настолько сильно, что практически уничтожает кровеносный сосуд и соединительные ветви, что приводит к перекрытию расширенных капилляров. В результате варикозные вены, похоже, исчезают, потому что по ним больше не может циркулировать кровь. Крайне важно помнить, что сеть капилляров и вен снабжает клетки кислородом и питательными веществами.

Закупорка кровеносных сосудов сказывается на кровообращении, а именно, чем меньше крови поступает в нижние конечности, тем меньше кислорода попадает в ткани, вызывая боли в ногах. Организм переложит нагрузку закупоренных вен на соседние сосуды. И теперь расширение других вен в результате этих перегрузок становится только вопросом времени. Совершенно очевидно, что подобное вмешательство – не что иное, как маскировка, ведущая к усугублению проблемы, а не к ее устранению.

Мы пытаемся избавиться от так называемых возрастных пятен на руках, обесцвечивая их перекисью водорода, выводя трихлоруксусной кислотой или замораживая жидким

азотом. Эти выделяющиеся пятнышки темной пигментации с неровными краями, которые появляются без видимой причины, называются также печеночными. Такой пигмент – результат повреждения мембраны клеток.

Но образование пигментных пятен происходит не только на коже, а по всему организму: на печени, сердце, мышцах и надпочечных железах. Наиболее активно их накопление происходит в клетках головного мозга. Пятна, появляющиеся на коже рук, – только верхушка айсберга. Ускоренное образование этих пятен, которые все так стараются скрыть, наблюдается у пациентов с диагнозом «болезнь Альцгеймера». Поэтому их появление должно служить для вас сигналом к немедленным действиям, так как это может быть признаком приближающейся дряхлости.

Традиционная медицина, оставаясь верной себе, борется только с симптомами болезни. Красота, приобретенная с помощью ботокса и коллагена, обманчива и, подобно истории Дориана Грэя, скрывает истинную, уродливую картину плачевного внутреннего состояния здоровья. Красота становится маской, а показная молодость – пародией.

Достижение своей «естественной» внешности не имеет ничего общего с мучительными хирургическими процедурами. Оно напрямую связано с поддержанием вашего здоровья на высшем уровне.

Ни время, ни место не оказывают значительного влияния на здоровье. Но что действительно зависит от времени и места, так это заболевания. Черная оспа была убийцей XIV века, СПИД – сегодняшний враг. Рак груди и простаты поражает больше людей в США и Северной Европе, а рак желудка чаще встречается в Японии.

С другой стороны, понятие здоровья универсально для всего человечества. Здоровые люди разных национальностей обладают одинаковыми внешними качествами. И эти универсальные признаки, такие как блестящие глаза, чистая кожа, стройное тело и хорошая осанка, составляют тот самый стандарт, который называется красотой. Мы готовы восторгаться различными типами красоты при условии, что они действительно отражают превосходное здоровье.

В течение предыдущих десятилетий красота часто противопоставлялась здоровью. Это противопоставление воспринималось как внутренний конфликт между чем-то легкомысленным и важным. Сегодня преобладающий в общественном сознании имидж красоты включает все больше признаков отменного здоровья.

...

«Я устала от всех этих бессмысленных упреков, что красота поверхностна, что она, якобы, не проникает дальше кожи. Для меня и это достаточно глубоко. Чего вам надо, красивой поджелудочной железы?» Джин Керр, американская писательница и драматург.

Джин Керр оказалась ближе к правде, чем сама предполагала. Каждая видимая часть тела может быть заслуженно названа красивой, однако, так как внутренние органы обычно могут видеть только хирурги, то они исключаются из конкурса красоты.

Возможно, вы помните, ранее я приводила высказывание сэра Фрэнсиса Палтона, который пришел к выводу, что красота является нормальным и обычным явлением. Согласно этому определению, здоровая прямая кишка или поджелудочная железа тоже могут считаться красивыми. Если бы мы могли видеть наши внутренние органы, то тоже определяли бы их привлекательность по нормальному цвету и форме. Необходимо всего лишь сравнить фотографии здоровых и больных внутренних органов, чтобы убедиться, что красота и здоровье являются синонимами.

Здоровая толстая кишка напоминает равномерно сплетенные мышцы. С другой стороны, как показывает рентгеноскопия с бариевой взвесью больного толстого кишечника, в одних местах мышцы скручены и выгнуты, в других – перетянуты или вздуты. Посетите проктолога хотя бы для того, чтобы посмотреть фотографии больной толстой кишки и убедиться, насколько уродливо мы можем выглядеть внутри.

Диаметр здоровой толстой кишки составляет от 5 до 7 см. После смерти Элвиса

Пресли, короля рок-н-ролла, ходили слухи, что при вскрытии в его толстой кишке обнаружили около 15 кг утрамбованного стула. Другое имя, часто упоминавшееся в литературе в связи с проблемами работы кишечника, – Джон Уэйн. После смерти при вскрытии из его прямой кишки извлекли около 25 кг слизистой смеси с отвратительным запахом. В поперечном сечении диаметр его прямой кишки составил около 30 см, а проход, через который выводились остатки пищеварения, – всего 2 см. Остальное пространство занимала затвердевшая слизь и продукты испражнений. Не удивительно, что внешний вид этих изначально очень симпатичных мужчин к концу их жизни так сильно изменился, разумеется, не в лучшую сторону.

...

«Из 22 тысяч операций, выполненных лично мной, я ни разу не встретил ни одной здоровой прямой кишки». Доктор Джон Харви Келлог, создатель компании «Келлог» и санатория «Келлог». Из его книги «Гигиена толстой кишки».

Ваша красота достигает пика своего расцвета, когда внутренние органы имеют оптимальные форму, состояние и цвет. Красота не является чем-то особенным, в чем дополнительно нуждается ваше тело. Внутренняя и внешняя красота – нормальное состояние любого здорового организма.

Жизненная энергия работающих должным образом внутренних органов благоприятно отражается на коже, прежде всего, коже лица. Значит, когда мы восхищаемся здоровым блеском глаз, красивой кожей и шикарными локонами, подсознательно мы восторгаемся слаженной работой здоровых печени, желудка, почек и т. д. Отсюда становится более понятен глубокий смысл фразы «красота исходит изнутри».

Красавица модель Кристи Тэйлор внезапно скончалась от редкой сердечной болезни в возрасте семнадцати лет. Она имела врожденный порок сердца – вместо мышцы правый желудочек состоял из жировой и соединительной ткани, что нарушало правильный сердечный ритм. Смерть девушки была вызвана не дегенеративным заболеванием, а неправильной структурой сердца, что не сказывалось на ее внешнем виде. С другой стороны, вид детей, умирающих от рака, вызывает такую боль и сострадание, что об этом просто невозможно забыть.

Кровь здорового человека тоже красива. Красные кровяные тельца имеют правильную круглую форму и находятся на определенном расстоянии друг от друга. Кровь человека, организм которого переполнен шлаками, кишит болезнетворными бактериями, видоизмененными протеинами и паразитами. Красные кровяные тельца слипаются в группы. При этом формируются столбики из эритроцитов (rouleau), или «сгущенная кровь». Этот процесс является первопричиной тысяч дегенеративных заболеваний.

Сгустки эритроцитов – комковатая, непривлекательная кровь – образуются обычно за пять-десять лет до того, как проявляются сами симптомы болезни. Скопления красных кровяных телец не могут достигнуть крошечных капилляров в наших тканях. Этот процесс особенно опасен для головы, в частности, для мозга, глаз, ушей, кожи и волос. Диета, насыщенная мясными и молочными продуктами, увеличивает клейкость тромбоцитов и ведет к развитию тромбов. Вязкая кровь – прямой предвестник сердечных приступов и инсультов.

В здоровой кровеносной системе артерии чисты и свободны от каких-либо препятствий. Внутренняя оболочка здоровых артерий, интима, имеет гладкую, эластичную поверхность без каких-либо трещин. Поперечные сечения коронарных артерий представляют собой симметричную окружность.

Однако нездоровая кровеносная система выглядит иначе: средний упругий слой стенки артерий уже не может полностью восстанавливаться после ударов пульса, что приводит к расширению сосудов. Эластичность артериальных стенок снижается, и в результате появляются трещины и разрывы. В них накапливаются холестерин, кальций, жиры и тромбоциты. Холестерин придает жесткость внутренней оболочке и

повреждает стенки артерий.

Первое время засоренные артерии не доставляют больших неудобств. Но позже замедленный поток густой крови приводит к загромождению коронарных артерий жировыми накоплениями, что затрудняет кровообращение и ведет к разрушению соединительных тканей. Коррозия и чрезмерное отвердение артерий приводит к атеросклерозу, который в свою очередь вызывает болезни сердца, инсульты и повышенное кровяное давление.

После попадания в кровь токсичные вещества переносятся в клетки различных тканей организма и, в конечном счете, оседают в наших органах. Шлаки накапливаются в суставах, артериях и жировых тканях, образуя опухоли, наросты и кисты. Результат – воспаление тканей и патологические образования.

Наш организм проявляет большую изобретательность, сталкиваясь с веществами, которые не может усвоить или удалить. Он размельчает их и отправляет в удаленные от жизненно важных органов части тела, чтобы уменьшить наносимый ущерб. Токсины и шлаки, которые выталкиваются из организма к коже и другим органам, мы можем видеть на поверхности тела.

Кожа состоит из трех различных видов тканей. Эпидермис – наружный слой кожи, который мы можем видеть. Следующий под ним слой – дермис. Он состоит из плотной соединительной ткани – коллагена. Шлаки скапливаются в соединительной ткани, что приводит к ее отвердеванию и разрушению. В этом случае составляющая внутренний слой жировая ткань выталкивается наружу, к верхнему слою. Кожа в этих местах становится неровной, покрывается пупырышками, напоминая кожуру апельсина. Это и есть целлюлит, одно из самых ненавистных для всех нас явлений.

Естественные кислоты организма вступают в химическую реакцию с продуктами распада, что приводит к отвердеванию мягких тканей. Теперь ткани жизненно важных органов и желез наполняются минеральными солями и кристаллическими образованиями. При этом они не только не могут нормально работать, но и испытывают повышенную нагрузку из-за увеличившейся силы тяжести. Ткани растягиваются и наши щеки начинают провисать, а брови нависают над глазами.

Внешние изъяны – прямое проявление внутренних патологий. Непривлекательные узлы варикозных вен, отеки лица и целлюлит наглядно показывают внутреннее состояние нашего организма. Каждый прыщик, псориаз или пигментное пятнышко на коже говорят о том, что какой-то орган плохо справляется со своими обязанностями. Любая припухлость, нарыв или опухоль – признак того, что организм выталкивает наружу токсины, пытаясь защитить себя.

Причины изможденного внешнего вида лежат еще глубже – в нарушениях системы воспроизведения самих клеток. Под микроскопом молодые клетки имеют здоровый розовый цвет. Архитектура клетки достаточно сложна, а упорядоченная структура удивительно красива.

...

«Сама молекула поразительно красива». Джеймс Ватсон, лауреат Нобелевской премии.

Накопившиеся шлаки и снижение способности клеток к их выведению приводят к разрушению клеточной структуры. Великолепная конфигурация здоровой клетки и превосходная конфигурация ее составных частей уступают место распространяющейся деградации. Их упорядоченные структуры становятся неправильными, беспорядочными и раздробленными. Некоторые составные части вообще полностью исчезают. Круглые или овальные симметричные формы искажаются и приобретают неправильные очертания. Джордж Вебстер в своей работе «Привет, Мафусаил! Жить до ста и больше» описывает сильное повреждение клеточной мембраны следующим образом: «Разрушенная мембрана старой клетки напоминает по внешнему виду заброшенное здание в трущобах».

В здоровом организме почти половина клеток – взрослые, находящиеся на пике своей

функциональной активности. Четверть – новые, растущие клетки. Оставшаяся четверть клеток начинает деградировать и готова к замене.

Когда же составные части клеток теряют свой грациозный вид, они гораздо хуже выполняют свои функции. Если клетка перегружена шлаками, процесс деградации ускоряется, при этом количество гибнущих клеток намного увеличивается.

Красота и здоровье всего организма зависит от структурной целостности отдельных клеток. Необходимо безупречное ведение хозяйства на клеточном уровне, чтобы поддерживать в нас красоту и молодость.

Красота человека после сорока зарождается внутри организма и находится в прямой зависимости от здоровья, только оно ее подпитывает. Вы больше не можете жертвовать здоровьем ради красоты, потому что только оптимальное здоровье может обеспечить вам наилучший внешний вид. Красота и здоровье взаимосвязаны. Поддерживать красоту – значит беречь свое здоровье.

Принято считать, что «красота никогда ни за что не отвечает, здоровье же всегда ответственно за красоту». Когда мы осознаем, что внешняя красота – это и есть наше внутреннее здоровье, тогда желание обрести ее перерастает из саморазрушающей идеи следовать кем-то установленным стандартам в непреодолимую потребность самосохранения, заключающуюся в желании восстановить и поддерживать свое здоровье. И только тогда достижение красоты превращается из пустого стремления к самолюбованию в жизненно важную цель.

Глава 6. Вместе с шашлыком подгорают красота и здоровье

В книге пророка Даниила в Библии говорится, что Даниил и три его друга отказались от вина и пищи с царского стола, которые назначил им вавилонский царь Навуходоносор. Управляющий делами царя был очень озабочен тем, что без изобилия пищи Даниил и его друзья будут выглядеть больными и слабыми, что может вызвать недовольство великого монарха. Даниил успокоил его, предложив проделать над ними десятидневный опыт: «В течение десяти дней не давай нам ничего, кроме овощей и воды, а затем сравни нас с другими юношами, которые едят царскую пищу. Ты сам посмотришь, кто выглядит здоровее, и решишь, чем кормить нас...» (Даниил 1:11—13). По истечении десяти дней лица их оказались красивее, а тела здоровее, чем у молодых людей, питавшихся царской пищей. Это убедило управляющего в том, что для этих четырех юношей питаться овощами и водой было наиболее благоприятно, и он перестал настаивать на том, чтобы они употребляли пищу с царского стола.

Так как целью этой книги является качественное изменение внешности и здоровья, мы проанализируем влияние описанных выше событий, не касаясь метафорических толкований библейской истории. Хотя в настоящее время мы не способны воспроизвести большинство библейских чудес, но чудо Даниила можем повторить с полной уверенностью в успехе. Потому что именно отказ от употребления мяса произведет такие же поразительные изменения в вашем внешнем виде и здоровье, как в случае Даниила и его друзей.

Ценная диетическая информация, описанная в истории Даниила, сейчас является научно доказанным фактом. Не бойтесь, вы не умрете, если перестанете есть мясо, напротив, вы улучшите свое здоровье и проживете дольше. Это вновь и вновь подтверждается исследованиями состояния здоровья не употребляющих в пищу мяса адвентистов седьмого дня в США.

У вегетарианцев очень редко встречаются болезни сердца, диабет, проблемы с почками и камни в желчном пузыре. Их практически не поражают некоторые виды рака, а у женщин-вегетарианок намного реже бывает рак груди или женских органов. Одна из современных научных теорий объясняет это тем, что потребление мяса повышает уровень эстрогена у женщин, а эстроген – гормон, способствующий развитию рака.

...

«Если мы, как общество, перейдем на вегетарианство, атеросклеротическая болезнь, которая является причиной большинства сердечных заболеваний, просто исчезнет». Уильям Роберте, доктор медицины, главный редактор американского журнала кардиологии.

Решение об отказе от употребления мяса было самым легким и самым правильным из всех, принятых мною на пути к здоровью и красоте. Обращение к вегетарианству в 1995 году дало великолепные результаты: я сбросила лишний вес, мое тело стало более гибким, я перестала ощущать хроническую усталость и почувствовала прилив энергии. Примерно в это же время огромный прогресс в ортопедии вселил в меня надежду избавления от хромоты. Я решилась на операцию по замене правого тазобедренного сустава, который мне удалили в раннем детстве.

В период восстановления после этой операции мой вегетарианский образ жизни подвергся серьезному испытанию. Я столкнулась с дилеммой: стоит ли мне и дальше продолжать делать то, что, по моему мнению, пойдет на пользу организму, или же следует довериться общепринятой медицинской практике. Неправильное решение привело бы к разрушительным последствиям. Мои кости могли не срастись, что потребовало бы дополнительных операций, а в худшем случае я могла навсегда остаться прикованной к инвалидной коляске.

К ужасу моего доктора я была не просто вегетарианкой, а наряду с отказом от мяса вообще не употребляла молочных продуктов. На прием к врачу меня всегда сопровождал мой муж Николай. Когда врач озабоченно спросил меня: «Что вы едите для получения протеина и кальция?», мой муж воскликнул: «Доктор, повлияйте на нее, она ест одну траву». На каждом приеме доктор начинал читать мне лекцию о важности потребления мяса, рыбы и необходимости кальциевых таблеток. Однажды я просто не выдержала и спросила его: «Доктор, а откуда корова получает протеины и кальций?»

...

«Как-то один фермер сказал мне: „Невозможно жить только на растительной пище, в ней нет ничего для укрепления костей“. И вот он фанатично посвящает часть дня потреблению укрепляющей кости пищи; остальное время он, разглагольствуя на эту тему, бредет, налегая на тяжелый плуг, который, как и самого фермера, тащит за собой, невзирая на любые препятствия, его вол, укрепляющий свои мощные кости сугубо растительной пищей». Генри Давид Торю, американский писатель, поэт и философ.

Казалось бы, быки, слоны, лошади, верблюды и гориллы не могут получать необходимое количество белка и кальция, питаясь травой, фруктами и зеленью. Но оказывается, что растения вполне способны снабдить организм питательными веществами для развития сильных мышц и прочных костей.

Организм не усваивает белки в том виде, в котором мы их поглощаем. Сначала они должны быть переварены, а затем расщеплены на составляющие части – аминокислоты. Тело использует их для создания усваиваемых организмом белков. Из 23 видов аминокислот лишь 8 называют абсолютно необходимыми, потому что мы можем их получить только из принимаемой пищи. Остальные же 15 аминокислот наш организм способен вырабатывать самостоятельно.

Суть состоит в том, что все питательные вещества создаются в растительном мире. Ни животные, ни люди не могут синтезировать ничего из того, что их организм не способен получить из растений. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из почвы, воды и воздуха. В мясе животных не содержалось бы абсолютно необходимых аминокислот, если бы они первоначально не получили их из растений. Поэтому, употребляя мясо, мы фактически повторно используем

питательные вещества, которые до этого уже были усвоены организмом животного. Так почему бы нам не получать их из первоисточника – из растений и фруктов?

Знаменитый гуру нетрадиционной медицины, доктор медицинских наук Эндрю Вэйл указывает, что одними из признаков нехватки протеинов являются медленный рост волос и ногтей и замедленное заживление ран. Из этого он заключает, что, если у вас нет вышеназванных симптомов, то вам нечего беспокоиться о дефиците протеина в вашем организме. Более того, большинство людей буквально перенасыщают себя протеинами.

Мы нуждаемся в белках для формирования мышц, тканей, красных кровяных телец, а также для синтеза гормонов. Человеческий организм повторно использует до 70 % ранее усвоенных протеинов. Остальные 30 %, согласно «Журналу лечебного питания» (Journal of Clinical Nutrition), должны составлять 18 г в день. Общее количество потребляемых для нормального функционирования организма калорий должно включать около 2,5 % калорий белкового происхождения. Похоже, что эта цифра соответствует действительности, поскольку в материнском молоке белки составляют около 3 %. И этого вполне достаточно для периода наиболее быстрого роста ребенка, когда за первые семь месяцев малыш удваивает свой вес.

Я уверена, что сама идея о неполноценности белков растительного происхождения является ошибочной. Никаких изъянов в растительных протеинах нет, изъяны надо искать в исследованиях. Большинство книг о вегетарианстве приводят результаты обширных исследований, показывающие, что в плодах и семенах таких растений, как миндаль, подсолнечник, кунжут, тыква, а также во всех салатах содержится полная гамма полноценных белков. Интересно, что фрукты имеют такой же процент белков, как и материнское молоко. И даже если предположить, что какая-то растительная пища содержит неполный протеин, согласно исследованию Эндрю Вэйла, наш организм способен самостоятельно выработать недостающие аминокислоты. Он создает полный протеин из неполного, извлекая отсутствующие аминокислоты из огромного числа микроорганизмов желудочно-кишечного тракта и клеток его внутренней оболочки.

Я была убеждена, что получаю достаточно белков, наблюдая за мощным положительным эффектом, который оказывала моя диета на процесс послеоперационного восстановления. Рентгеновские снимки показывали, как хорошо и быстро срастались мои кости. Поэтому когда пришло время оперировать мое другое бедро, я уже точно знала, что именно мне необходимо есть. И вновь кости зажили чрезвычайно быстро к большому удивлению моего врача. Ему пришлось смириться с фактом, что я была необычным пациентом.

Вы, наверное, удивляетесь тому, что рекомендующие употреблять 120 г белка в день диетологи могут быть не правы? Дело в том, что эти рекомендации основываются на исследованиях, в основном финансируемых мясной и молочной промышленностью. «Стандарты необходимого питания» устанавливаются правительственными агентствами, такими как Министерство сельского хозяйства США. А отрасли сельского хозяйства, производящие мясо, молоко, яйца, являются главной опорой этих агентств. Поэтому большинство правил и рекомендаций по «правильному» питанию, включая хорошо известные «пирамиды питания», должны получить одобрения указанных отраслей. В связи с этим не следует удивляться тому, что необязательные, а порой и вредные для нашего здоровья продукты рекламируются их производителями как абсолютно необходимые.

Традиции употребления в пищу мяса и молочных продуктов идут из тех времен, когда главной проблемой было недоедание. Тогда совет потреблять больше молока и мяса казался вполне разумным.

Кроме того, наше отношение к еде тесно связано с эмоциональными ощущениями. Ведь нелегко честно признаться себе, что любовно приготовленный мамой цыпленок – просто жирное мертвое животное, избыточно нагружающее пищеварительную систему и наносящее прямой ущерб нашему здоровью. В действительности мясное блюдо – это еда, приводящая к излишнему весу, токсикации организма и закупорке сосудов. Оно полно гормонами, антибиотиками, консервантами и бензопиреном.

Бензопирен – канцероген, образующийся при жарке мяса на углях, он напрямую связан с раком желудка и лейкемией. Если вы гордитесь тем, что не курите, у меня есть для вас новость: по количеству попадающего в организм бензопирена полкило приготовленных на углях шашлыков приравнивается к выкуриванию 300 сигарет.

...

«В природе нет исключений; животные со сходной анатомией и физиологией процветают, питаясь одинаковой пищей». Дуглас Н. Грэм.

Вы наверняка слышали мнение, что некоторые люди нуждаются в мясе для поддержания своего здоровья. Но давайте сравним нашу физиологию с физиологией хищников. У нас есть коренные зубы для дробления и пережевывания и резцы для откусывания фруктов. Пережевывание для нас очень важно, так как оно подготавливает пищу к перевариванию. Еда должна быть раздроблена на мельчайшие кусочки для увеличения соотношения ее площади к объему, что облегчает усвоение пищи. С другой стороны, зубы хищников довольно длинные и острые, ими они отрывают куски мяса от своей добычи, а затем проглатывают их, не пережевывая.

Желудок в этом случае служит временным резервуаром для еды, в котором пищеварительные соки выполняют свою работу. В желудке хищников выделяется в десять раз больше соляной кислоты, при этом она намного более концентрирована, чем в наших с вами желудках. Вот почему хищники не беспокоятся о пережевывании своей добычи. Ведь кости, кожа, шерсть и другие части тела с легкостью растворяются в их желудке.

Длина кишечника хищников приблизительно равна тройной длине их туловища. Поэтому когда лев поедает зебру, содержимое довольно быстро проходит через его пищеварительный тракт и вскоре выводится из организма. Для сравнения: наш кишечник в двенадцать раз длиннее нашего туловища. Его специфическое строение и конфигурация формируют почти триста квадратных метров абсорбирующей поверхности, что делает кишечник наиболее подходящим для усваивания богатой клетчаткой пищи. Особое строение дает возможность подобной пище, такой как фрукты, овощи, орехи, зерновые, проходить большое расстояние по кишечнику, при этом она задерживается внутри столько, сколько требуется для извлечения из нее всех питательных веществ.

При употреблении свежей растительной пищи она проходит через кишечник за 2-4 часа. Однако для мяса требуется от 48 до 72 часов. Мясо, лишенное клетчатки, очень медленно продвигается через нашу пищеварительную систему, и для полного его удаления из кишечника может потребоваться целая неделя. При температуре 36.6°C оно гниет и разлагается внутри нас.

Печень хищников способна удалять из организма в десять-пятнадцать раз больше мочевой кислоты, чем печень травоядных. Наша печень может удалять только небольшое количество мочевой кислоты. В моче хищников преобладает кислотная среда, в нашей же – щелочная. Хищные животные не потеют сквозь кожу, так как у них отсутствуют поры. У нас же они есть, и мы потеем. В процессе переваривания мяса выделяется побочный продукт – аммиак, придающий достаточно неприятный запах нашему поту.

Хищник своими когтями убивает и расчленяет жертву. Человеческие же пальцы превосходно созданы для собирания плодов. В нашей физиологии все предполагает, что мы приспособлены для того, чтобы питаться растительной пищей.

...

«Если бы современный цивилизованный человек должен был сам убивать животных, которых он ест, то число вегетарианцев выросло бы астрономически». Кристиан Моргенштерн, немецкий поэт.

Христиане всегда спешат напомнить мне о 1-м Послании к Коринфянам 10:25: «Ешьте любое мясо, продаваемое на мясном рынке, не задавая вопросов, вызываемых укорами совести». Как уже было упомянуто выше, Бог разрешил нам есть мясо, и Павел не собирается этого запрещать. Но все же за два стиха до этого, в 10:23, мы читаем: «Мы свободны делать все, что угодно. Но не все во благо». Изначально мясо животных предназначалось для жертвенного всесожжения, а не для того, чтобы пичкать им тело, которое было создано для питания исключительно растительной пищей.

Когда люди начали употреблять мясо в пищу, они ели мясо дичи, содержащее намного меньше жира. Говядина же в том виде, в котором она выращивается сегодня, почти на треть состоит из жира, а свинина – на все 50 %. Высокое содержание жира ведет к сдерживанию опорожнения желудка, что вызывает запоры. В результате отходы пищеварения не могут быть удалены и накапливаются в организме. Начинают развиваться патологические бактерии. Замедленная активность кишечника создает благоприятные условия для развития глистов и микробов. Не удивительно, что только в США ежегодно употребляется около 20 000 тонн слабительного.

Я читала, что Ганди ежедневно спрашивал каждую из своих учениц, было ли у нее испражнение. Он понимал, что со временем состояние кишечника отразится не только на здоровье, но и на внешности человека. Запоры представляют серьезную угрозу красоте. Результатом станет болезненный цвет кожи, отеки, сыпь и угри. Французские красавицы заметили это еще много лет назад и уже тогда начали практиковать клизму по вечерам для поддержания своей красоты. Но если постоянные клизмы – не лучшее решение проблемы недостаточной активности кишечника, то употребление богатой клетчаткой пищи является превосходным лекарством.

Доказано, что заболевания раком прямой кишки наиболее часто развиваются у любителей мясной пищи. Некоторые исследователи уверены, что это вызвано химическими канцерогенами, возникающими в прямой кишке в результате постоянного употребления преимущественно мясных блюд. Оказывается, мясо вынуждает печень вырабатывать избыточное количество желчи. А в сочетании с содержащимся в мясе холестерином желчь превращается в вещества, провоцирующие возникновение рака. В противоположность этому растительная пища стимулирует рост в кишечнике бактериальной флоры, хорошо защищающей от рака прямой кишки.

Мясо ускоряет наступление старости. Так, например, эскимосы, которые питаются в основном вареным мясом животных и рыб, преждевременно стареют и продолжительность их жизни сравнительно невысока. Биологический возраст 40-летней эскимосской женщины может быть приравнен к возрасту 50-55-летней американки (биологический возраст в геронтологии – истинная степень старения организма). Эскимосы страдают целым рядом дегенерирующих болезней почек, печени, сердца и суставов. Я не призываю к употреблению сырого мяса, но следует отметить, что эскимосы были намного здоровее, питаясь сырым мясом, пока их не достигли блага цивилизации.

Для достижения зрелости домашнему цыпленку требуется около 15 недель. Но с помощью гормонов роста промышленные производители сокращают этот период всего до 6 недель. Животных откармливают едой, напичканной гормонами роста, антибиотиками и пестицидами. Ядовитые остатки этих веществ накапливаются в их мясе, которое потом продается в магазинах. Из-за того, что остатки стероидов можно найти в любом куске мяса на прилавке магазина, отекающее лицо стало достаточно обычным явлением у любителей мясных продуктов. Однако переход на вегетарианский образ жизни способен вновь вернуть вашему лицу подтянутый вид. Отечность спадет, а двойной подбородок станет менее заметен или исчезнет совсем.

Не использованные животные протеины приводят к накоплению в организме большого количества шлаков с высоким содержанием кислот. Поэтому, чтобы поддерживать нормальный слабощелочной состав крови (РН=7.4) для нейтрализации кислотных остатков, наш организм вынужден использовать свои собственные, производящие щелочь, минералы, такие как кальций, отбирая его у наших костей. Без достаточного количества кальция и других минералов кости становятся слабыми и тонкими. Каждый позвонок сжимается и уменьшается, что приводит к значительной потере в росте. В

результате не успеваешь оглянуться, как превращаешься в маленькую сморщенную старушку. В среднем женщина может потерять до 7 см в росте в период от 25 до 70 лет. Но для нас есть и хорошие новости: вегетарианцы значительно реже страдают остеопорозом, чем мясоеды.

...

«Средняя измеряемая потеря массы костей у любительницы мясных блюд в 65 лет составляет 35 %. Эта же оценка для ее вегетарианской подруги составляет всего 7 %». Герри Нул, «Настольная книга вегетарианцев».

Употребление в пищу белков и жиров животного происхождения ведет к утолщению ногтей, особенно на ногах. Этот процесс ненормален. Протеины опускаются в нижнюю часть тела под действием силы тяжести, что делает ногти на ногах значительно толще, чем на руках. Насыщенные жиры приводят к огрублению кожи. С годами у любителей мясных блюд она становится более грубой, что особенно заметно на ступнях и локтях. Кожа сохнет и зудит. Появление наростов, кожных мозолей и грибковых заболеваний становится обычным явлением. Все эти отрицательные симптомы исчезнут сами собой, как только из вашего рациона будет исключено мясо.

При переходе на вегетарианскую диету первым признаком бережного отношения к своему телу станет более мягкая и нежная кожа на пятках и локтях. Исчезнет или снизится необходимость увлажнения кожи, а использование лосьона станет, скорее, следствием привычки, чем потребностью.

Отказавшись от мяса, вы значительно улучшите свою внешность. Так как мясо содержит большое количество жира, вы сможете без труда поддерживать нормальный вес. Вы постройнеете, ваша кожа очистится. В результате правильного, улучшенного питания посветлеют или полностью исчезнут темные пятна, вызванные переизбытком белков животного происхождения.

С возрастом волосы на теле человека начинают расти там, где они вам абсолютно не нужны. Отказавшись от протеина животного происхождения, вы сможете избавиться от чрезмерного роста волос на теле.

Если же вы сомневаетесь в правильности вашего решения отказаться от мясных блюд – это вполне нормально. Помните, управляющий делами вавилонского царя тоже сомневался? Но, несмотря на то, что улучшение внешности меньше всего интересовало Даниила, он сделал это самым сильным аргументом для убеждения царского управителя. Я прошу вас о том же, о чем попросил царедворца Даниил, – просто попробуйте вести этот образ жизни. И пусть похорошевшее отражение в зеркале станет для вас мерилom пользы жизни без мяса.

Глава 7. «Молочные усы» и ваше здоровье

Моя болезнь – это результат настойчивых предписаний моего доктора пить молоко, эту белую жидкость, которую насильно вливают в беспомощных детей.

У. К. Филдс, великий американский комик (1880—1946)

Основной причиной, по которой моя семья решила переехать в 1991 году из СССР в США, была свобода вероисповедания в этой стране. А начало цепочки событий, определивших нашу последующую жизнь, положило увольнение Николая, моего мужа, работавшего учителем в автошколе, с выпиской: «баптист, активно выступающий против советской власти». Его не просто уволили, но и вообще запретили работать в советской системе образования.

Поскольку муж не мог больше работать по специальности, он устроился водителем молоковоза. Изменился режим его работы, теперь он не мог регулярно обедать, а довольствовался парой стаканов свежего молока или сливок в течение рабочего дня. Месяц подобного питания выявил странные явления. Красивые крепкие зубы, которыми его наградила природа, вдруг стали крошиться, а несколько месяцев позже два больших жевательных зуба вообще пришлось удалить.

Это продолжалось около года. Мы иммигрировали в Америку. Наша диета при этом снова изменилась, Николай перестал пить молоко и проблемы с зубами остались в прошлом, впрочем, как и многое другое. Поглощенные массой новых забот и впечатлений, мы забыли об этом инциденте. В то время нам даже в голову не могло прийти, что причиной проблем с зубами Николая явилось именно молоко.

Тот случай вспомнился мне, когда я начала читать книгу американского биолога Роберта Коэна «Молоко – смертельный яд». Меня, как и большинство из вас, всегда учили, что молоко является обязательной составной частью нашего рациона. Но, как оказалось, миллиарды людей в мире обходятся без молока животных. И даже в странах, где оно сейчас популярно, в прошлом его потребление было весьма ограничено из-за трудностей производства, хранения и транспортировки. До открытия в 1900 году процесса стерилизации и пастеризации молоко не могло храниться долго, что ограничивало возможность его потребления горожанами. И только после внедрения холодильной техники потребление свежих молочных продуктов стало массовым. А ведь всего каких-то сто лет назад большинство людей вообще обходилось без молока, получая его только в первые месяцы жизни от матери.

Бог предназначил молоко матери для ее ребенка. Поэтому и коровье молоко оптимально подходит для телят, а не для наших детей. У каждого вида млекопитающих молоко является важнейшим питательным веществом, но только в начальный период жизни и развития появившегося на свет потомства. В природе молоко должно поступать новорожденному непосредственно от матери. Вы можете представить себя на месте сосущего вымя теленка? Вряд ли. Но почему тогда нам внушают, что мы должны пить молоко, эту питательную жидкость, предназначенную для малышей совсем других особей млекопитающих?

Знаете, почему человечество стало потреблять молоко именно коровы, а не других животных? Кроме того, что коровы дают много молока, они еще и очень послушные и миролюбивые. Так что вы вполне можете с таким же успехом доить и других млекопитающих животных (например, вашу кормящую щенков собаку, если она вам это позволит, конечно)!

Стакан молока содержит 300 мг кальция, 8 г протеина, 390 мг калия и 200 мг фосфора. Не правда ли, звучит впечатляюще? Но не всегда больше – значит лучше. Для оптимального функционирования наше тело нуждается в определенной пропорции минералов и витаминов. Коровье молоко по своему составу идеально подходит для детеныша травоядного животного с желудком, разделенным на четыре отдела. Оно содержит огромное количество гормонов, которые так необходимы для развития массивного скелета теленка и удвоения массы его тела к семи неделям жизни. Утверждать, что коровье молоко нам полезно, значит утверждать, что потребности новорожденного теленка и пищевые потребности взрослого человека совпадают. Коровье молоко в 4 раза богаче протеинами, чем человеческое. Наш организм не способен усваивать их полностью, а излишки только создают дополнительные нагрузки. По составу минералов коровье молоко превосходит человеческое в 5-7 раз, однако в нем в 6-10 раз меньше незаменимых жирных кислот.

Нас приучили верить, что молоко и молочные продукты являются неотъемлемой частью здоровой, хорошо сбалансированной диеты, особенно для детей. Однако сейчас прошло то время, когда ученые считали коровье молоко идеальным продуктом для человека. Новейшие научные исследования представили нам убедительные доказательства и факты, опровергающие многие утверждения представителей молочной промышленности о пользе молока. Рекомендую прочесть книгу доктора Фрэнка Оски «Не пейте молоко». В этой научно-популярной книге рассматриваются многочисленные свидетельства того, что молоко является одной из причин различных

проблем со здоровьем. Эти наблюдения подтверждаются фактами из научной литературы, посвященной указанной проблеме.

Молоко – главная причина аллергии у детей и взрослых. Один из самых авторитетных американских экспертов, знаменитый ученый, педиатр и педагог доктор Бенджамин Спок (1903—1998) выступал против включения в детскую диету коровьего молока и утверждал, что именно оно является причиной ушных инфекций, ангины, астмы, колик, анемии и сахарного диабета. По некоторым данным, у взрослых молоко может вызывать запор, приводить к ожирению, артриту, гаймориту, болезням сердца и даже некоторым видам рака (существует гипотеза, что галактоза – один из простейших Сахаров, на который распадается лактоза внутри человеческого организма, – является причиной некоторых видов рака яичников и катаракты).

Появление в научных журналах данных, свидетельствующих о вреде молока, привело к сокращению его потребления. В ответ на это представители молочной промышленности начали массированную информационную контратаку, главной целью которой было убедить людей не только в пользе, но и в абсолютной необходимости потребления молока в любом возрасте. Была запущена активная рекламная кампания, символом которой стал румяный и энергичный человек, с удовольствием выпивающий стакан молока и утирающий «молочные усы». На фоне этой идиллической картины звучал призыв: «А вы уже выпили молоко?». Для большего воздействия на наше подсознание, чтобы молоко ассоциировалось с силой и удачей, к кампании привлекли «звезд», которые за кругленькую сумму в 25000 долларов готовы участвовать в любой рекламе. Безусловно, она была сделана профессионально, но, как и всякая заказанная производителями реклама, апеллировала скорее к нашим рефлексам, чем к разуму.

Популярные личности со вкусом пьют молоко и с удовольствием вытирают «молочные усы», что напоминает нам лето у бабушки в деревне и то парное молочко, что она приносила нам по утрам. При этом мы вспоминаем не о вкусе молока, а о любви, теплоте и заботе мамы и бабушки, о предстоящем нам еще одном радостном и беззаботном дне детства, когда нас ждет масса открытий, приключений. Мы радостны, здоровы и энергичны, весь мир нас любит! Талантливая и красивая реклама, сделанная на высоком профессиональном уровне, зачастую наносит огромный вред!

В своей «Книге о молочных усах» директор рекламного агентства Джей Шульберг пишет, что одним из самых главных рекламных роликов кампании о пользе молока должна была стать сцена с погружением популярной киноактрисы Вупи Голдберг в молочную ванну. И тут внезапно возникла большая проблема: Вупи призналась, что страдает непереносимостью молока! Надо было срочно искать выход, чтобы показать, что даже люди с непереносимостью молока могут и должны его пить! Так появилось молоко без лактозы, а Вупи смогла принять участие в рекламной кампании.

Лактоза – основной углевод в молоке. У новорожденных детей есть ферменты для его расщепления. Но к четырем годам способность организма вырабатывать эти ферменты снижается или же пропадает совсем. В результате многие люди не переносят молочные продукты. Представляющие молочную промышленность эксперты рекомендуют преодолевать такую невосприимчивость лактозы путем ее регулярного приема в небольших количествах. При этом они стараются убедить нас, что у нас нет альтернативы, что молоко – единственный источник кальция даже для людей, страдающих непереносимостью лактозы.

В процессе пастеризации молоко нагревается до 76,7 °C, а потом быстро охлаждается. Такая термальная обработка убивает практически все витамины и ферменты, включая и необходимые для усвоения кальция фосфатазы, что практически сводит на нет всю декларируемую пользу пастеризованного молока, якобы снабжающего наш организм кальцием.

Несмотря на то что Америка является мировым лидером по потреблению молока, статистика случаев остеопороза и переломов костей у американок среднего возраста просто пугает. Создается впечатление, что американские женщины чаще ломают руки и ноги, чем по неловкости бьют посуду!

Раньше, разговаривая по телефону с мамой, каждый раз я буквально умоляла ее принимать кальций. Я хотела уберечь ее от переломов, но в ответ всегда слышала

достаточно убедительный аргумент: если ее знакомые сверстницы не страдают от этого, то почему беда должна угрожать именно ей?

В Америке остеопороз имеют 10 миллионов человек, и при этом ежегодно регистрируется около 1,5 миллионов различных переломов, в том числе шейки бедра у пожилых женщин. В России процент таких переломов меньше, может быть, благодаря тому, что молоко пьют в основном дети. Отсутствие привычки регулярно употреблять молоко помогает пожилым людям, но вспомните, как часто болеют дети и как ослаблен их иммунитет!

Доктор медицинских наук Давид Марк Хегстед провел исследование географической распространенности остеопороза. Он заметил, что в странах с наибольшим потреблением молочных продуктов зарегистрировано и наибольшее число случаев заболевания остеопорозом. Люди в Северной Америке и Северной Европе потребляют в два раза больше кальция (в основном за счет молочных продуктов), чем азиаты и африканцы, однако при этом и переломы костей у них случаются в два раза чаще, а также намного выше уровень заболевания диабетом, болезнями сердца и рака груди. Подтверждением этого является Финляндия, занимающая первое место в мире по потреблению молочных продуктов и лидирующая при этом по уровню заболевания сахарным диабетом и болезнями сердца.

...

«Полагаться только на кальций для предотвращения остеопороза – это все равно, что составить футбольную команду из одних нападающих, отказавшись от защитников». Доктор Стефен Уэлш, Королевский колледж, Лондон.

Конечно, молоко очень богато кальцием. Но нужно ли нам перенасыщать им свой организм? Ведь он нуждается лишь в таком количестве этого вещества, которое может легко и с пользой для себя усвоить. Избыток же кальция может привести к проблемам со здоровьем. Для правильного усвоения кальция организмом ему необходим еще один минерал – магний. Однако молоко и молочные продукты содержат лишь очень незначительное его количество. Поэтому избыточный, неусвоенный кальций откладывается, подобно штукатурке, на стенках сосудов, постепенно образуя атеросклеротическую пробку – тромб.

Молочные продукты имеют высокое содержание протеинов и солей, для усвоения которых организм использует кальций. Авторы одного научного исследования обнаружили, что молочные продукты, такие как творог и сыры, настолько богаты кислотообразующими протеином и натрием, что для их нейтрализации используется щелочной кальций. Другими словами, кальций, который эти продукты приносят в организм, почти весь используется на нейтрализацию их собственных кислотообразующих свойств.

Американцы регулярно употребляют 65-100 г протеинов ежедневно. Для переработки 1 г протеинов необходимо около 1 мг кальция. В соответствии с данными Министерства сельского хозяйства США (USDA) 40 % стандартной американской диеты составляют молочные продукты. Но при этом молоко не только не помогает решить проблему остеопороза, но, перенасыщая организм протеином, только усугубляет ее.

...

«Возрастное уменьшение костной массы вызывается скорее чрезмерной потерей кальция, нежели недостаточным его потреблением». «Американский журнал клинического питания».

Проблема заключается не в том, сколько кальция потребляет человек, а в том, сколько его может усвоить организм. Чрезмерная потеря кальция является причиной повышенной ломкости костей. Молочные продукты на самом деле вызывают

остеопороз, а не предотвращают его, так как высокое содержание в них протеинов выводит из организма кальций. Потребление соли и животных протеинов, содержащихся в говядине, курином мясе, рыбе и молочных продуктах, приводит к увеличению вывода кальция из организма с мочой.

В книге «Молоко – смертельный яд» приведена очень тревожная статистика. 25 миллионам американских женщин старше сорока лет поставлен диагноз артрит и остеопороз, при котором разрушаются кости. Эти женщины всю жизнь ежедневно потребляли в среднем около 1 кг молочных продуктов. Данные научных исследований поддерживают аргументы в пользу того, что содержащийся в молоке кальций не полностью усваивается организмом и что потребление молока является основной причиной остеопороза.

Так, например, опубликованные в февральском номере «Американского журнала лечебного питания» за 2003 год данные исследований, которые проводились в течение 18 лет и охватили более 72 000 женщин, однозначно свидетельствуют, что потребление молока не снижает риска переломов шейки бедра у женщин постменопаузного возраста. Исследования показали, что у тех, кто потреблял молоко в большом количестве (не менее 3 стаканов в день), переломы происходили чаще, чем у тех, кто потреблял менее 1 стакана молока в неделю.

США опережают большинство стран мира по уровню потребления молока. При этом продолжает стремительно расти и количество связанных с остеопорозом переломов. Однако Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) постоянно повышает рекомендуемую ежедневную норму потребления кальция. Пытаясь придерживаться этих рекомендаций, мы увеличиваем потребление молочных продуктов, замыкая этот опасный для нашего здоровья порочный круг.

Около 150 лет назад средний дневной надой одной коровы составлял примерно 2 л молока. Сегодня благодаря новым технологиям, таким как использование антибиотиков и генетически измененных молочных гормонов, коровы могут давать молока в 12 раз больше.

Наибольшее распространение в США получил метод инъекции рекомбинантного бычьего гормона роста (rBGH), синтетического гормона, увеличивающего выработку коровой молока. Он повышает уровень инсулиноподобного фактора роста (IGF-1) в молоке. Организм коровы самостоятельно вырабатывает этот гормон, который идентичен наиболее сильному гормону роста в человеческом теле. IGF-1 управляет ростом клеток. При этом здоровые клетки имеют внутренний ограничитель роста в отличие от раковых, лишенных такого предохранительного механизма. Поэтому стимулирующее воздействие IGF-1 ускоряет рост злокачественных опухолей и способствует развитию всех видов рака, особенно рака молочной железы и простаты.

Мы привыкли к тому, что на гламурных рекламных плакатах сияющие красотой знаменитости советуют нам покупать сигареты, пиво, разнообразные напитки, а в последнее время – все чаще молоко. Но, поверьте, молоко, так же как и сигареты, пиво или искусственные безалкогольные напитки с красителями, не сделают вас такими же красивыми, как звезды из рекламы на своих подретушированных фото. Я глубоко верю, что вы никогда не сможете восстановить свою природную красоту и здоровье, если не откажетесь от молочных продуктов.

Молочные продукты способствуют накоплению слизи в легких и бронхах, а также в толстом кишечнике, затрудняя его проходимость. Это снижает способность организма усваивать питательные вещества и выводить шлаки. Образующаяся внутри вашего тела «свалка отходов» очень быстро скажется на вашей внешности: лицо утратит свежесть и станет одутловатым. Скопление во внутренних органах вязкой слизи приводит к появлению на теле белых пятен. Выделение избытков животного жира (особенно образующихся в результате потребления молочных продуктов) часто приводит к появлению прыщей и одутловатости лица. Так, перестав употреблять мясо и удвоив в своем рационе количество сыра, я через некоторое время заметила, что на плечах у меня стали появляться белые пятна. И я поняла, что мне следует попрощаться не только с мясом, но и с сыром.

За последние 20 лет потребление сыров в США удвоилось. Американцы любят сыр и

потребляют его около 15 кг на душу населения в год. Но сыр – это концентрированная форма молока. Для производства примерно 0,5 кг твердого сыра необходимо около 5 л молока со сливками и солью. Поэтому сыр имеет высокое содержание насыщенных жиров и натрия, которые не способствуют улучшению вашего внешнего вида.

Перестав пить молоко, вы вскоре обнаружите, что ваш организм разучится усваивать лактозу. И даже употребление нежнейшего молочного шоколада будет приводить к неприятным последствиям, вызывая образование газов и расстройство желудка.

Сумев воздержаться от употребления молочных продуктов в течение нескольких недель, вы сможете с легкостью отказаться даже от любимого мороженого – ваш организм будет просто отвергать его. И это вполне понятно, если вспомнить, что для производства 0,5 кг мороженого требуется около 6 кг молока!

В последние годы многие перешли на обезжиренное молоко. По своему виду снятое молоко напоминает мне воду, оставшуюся после мытья молочного бидона. Но полученные в процессе обезжиривания молока насыщенные жиры не пропадают. Наша молочная промышленность все равно заставит нас употребить их, вторично переработав и включив в состав сыров, изделий из сливок, кондитерских изделий, пиццы, мороженого, всевозможной выпечки, разнообразных начинок и приправ.

...

«После дойки содержащиеся в коровьем молоке жиры попадают в систему производства продуктов питания, и впоследствии кто-то обязательно съедает или выпивает их». Доктор Уолтер Виллет, эпидемиолог Гарвардского Университета.

Одним из основных разработчиков учебных материалов о питании для школ и учреждений здравоохранения является Национальный совет по молочному животноводству США. Его цель – реклама молочных продуктов и предоставление информации о полезных для здоровья свойствах молока, сыра и йогуртов. Совет по молочному животноводству ежегодно тратит сотни миллионов долларов на рекламу и маркетинг молочных продуктов. Он также финансирует ряд научных исследований, исходя из огромного интереса населения к изучению проблем питания.

Не секрет, что результаты многих научных исследований зачастую зависят от источника их финансирования. Поэтому не удивительно, что нам сообщают научные данные, «доказывающие», например, что детская молочная смесь полезнее материнского молока. Когда сообщество производителей молочных продуктов оплачивает исследования, то, совершенно очевидно, что оно желает получить только информацию, стимулирующую потребление молока. Стоит ли удивляться тому, что, не моргнув глазом, они в своих рекомендациях по здоровому питанию ставят в один ряд зеленые салаты и сыры, мороженое, пудинг, йогурт, аргументируя это лишь примерно одинаковым содержанием кальция во всех этих продуктах.

На сайте Национального совета по молочному животноводству есть ссылки на результаты исследования, проведенного с участием 45 пациентов, страдающих повышенным артериальным давлением. Участники были разделены на две группы. Экспериментальной группе изменили образ жизни: в их рацион были введены фрукты, овощи и обезжиренные молочные продукты; уменьшено потребления ими натрия, а также включены регулярные физические упражнения. Образ жизни и режим питания контрольной группы пациентов при этом не менялись. К концу наблюдения у участников экспериментальной группы давление значительно снизилось по сравнению с группой контроля, и при этом они в среднем похудели на 4-5 кг. Результаты эксперимента наглядно показали, что изменение образа жизни, включая режим питания, приводит к снижению артериального давления и улучшает общее состояние организма, уменьшая тем самым риск возникновения сердечных заболеваний, болезней почек и инсульта.

У меня подобное заключение не вызывает вопросов. Но эти улучшения состояния здоровья произошли не благодаря употреблению обезжиренных молочных продуктов, а вопреки ему. Такой результат не удивителен, если учесть, какие именно положительные

факторы, помимо молока, были включены в эти исследования. Удивительно другое – почему именно молоку были присвоены все заслуги? Объективное исследование, позволяющее достоверно оценить роль молока, должно основываться на методе, согласно которому единственным различием условий питания контрольной и экспериментальной групп являлось бы наличие или отсутствие зеленых овощей и молочных продуктов. Думаю, что результаты такого чистого, непредвзятого эксперимента очень огорчили бы представителей молочной промышленности.

В качестве заменителей молока зачастую предлагаются соевые продукты. Когда началось всеобщее увлечение соевой диетой, я решила тщательно исследовать эту тему. Информация о сое была самая противоречивая. Один из отрицательных фактов, который я узнала о сое, – то, что она является генетически модифицированным продуктом. В книге «Что твой доктор не договаривает тебе о предменопаузном периоде» автор утверждает, что соя содержит компоненты, препятствующие усвоению полезных питательных веществ, таких как цинк, и нейтрализует ферменты, необходимые организму для получения других питательных веществ. Употребление сои препятствует нормальной функции щитовидной железы и усвоению белков. Интересно, что соя токсична для собак и скота. Если коров или овец пасты на соевом поле, то коровы могут погибнуть, а у овец начнет выпадать шерсть.

Лично я очень недолго употребляла соевые продукты вместо молока и впоследствии быстро отказалась от них, найдя достойную замену.

...

«Покупайте свежее молоко! Всего три часа назад оно еще было ТРАВОЙ».

Самое полезное для нас – получать необходимое количество кальция из зелени, фруктов, семян и орехов. Растительными источниками кальция являются зеленые салаты, миндаль, спаржа, брокколи, овес, капуста, бобы, петрушка, семена кунжута и инжир. В 100 г семян кунжута кальция содержится в 10 раз больше, чем в таком же количестве молока. Я часто пью вкусное «молоко» из семян кунжута.

Ни одна другая еда, кроме зеленых салатов, не дает нашему организму столько легко усваиваемого кальция. Благодаря низкому содержанию в зелени белков и солей и высокому содержанию калия организм усваивает больше кальция из огородной капусты, брокколи и салатов, чем из молока. Несмотря на то что овощи и фрукты, такие как перец, апельсины и бананы, не превосходят молоко по содержанию кальция, присутствие в них калия обеспечивает лучшее усвоение кальция. Вдобавок к этому зеленые овощи создают более щелочную среду в организме, что способствует меньшей потере кальция, выводимого с мочой. Это было продемонстрировано в исследовании, результаты которого были опубликованы в 1997 году в «Медицинском журнале Новой Англии». Исследователи обнаружили, что увеличение потребления фруктов и овощей с 3,6 до 9,5 порций в день приводит к сокращению потери кальция на 30 %.

Молочные продукты не содержат клетчатки и наполнены насыщенным жиром и холестерином. Они потенциально вредны для нашего здоровья, причем самую большую угрозу представляет IGF-1 (как было описано выше в этой главе). Но молочная промышленность США (чей оборот превышает 19 млрд долларов!) не намерена сворачивать свой доходный бизнес. И еще долгое время мы будем обречены видеть рекламу с аппетитным изображением «белых молочных усов» на красивых, сияющих здоровьем лицах знаменитостей. Но хочу вас заверить – если и существуют усы, которые могут принести вам истинную красоту и здоровье, то цвет их должен быть изумрудно-зеленым, а никак не молочно-белым.

Глава 8. Природа всегда права, повара – никогда

Природа и мудрость никогда не говорят на разных языках.

Ювенал, римский поэт-сатирик, (ок. 60 – ок. 127 г.)

Впервые я услышала о сыроедении в 1981 году, когда еще жила в Советском Союзе. Я отчетливо помню это, так как в тот год родился мой сын. Кто-то дал мне копию книги «Сыроедение» иранского автора Аршавира Тер-Ованесяна. В ней приводились очень убедительные объяснения причин возникновения болезней и объяснялось, почему не следует подвергать пищу термической обработке. Больше того, в ней рассказывалось, каким образом потребление вареных, жареных и печеных продуктов приводит к попаданию в наш организм вредных для него токсичных веществ.

Все сказанное в книге имело для меня смысл. Я была потрясена прочитанным и твердо решила стать сыроедом. Но сразу же возникла проблема – сырые продукты. В Молдавии, где мы тогда жили, стояла зима. В магазинах можно было найти только заплесневелый картофель, гнилую морковь и испорченную свеклу. В основном полки были заполнены банками прошлогодних консервов. В те годы, как помнят многие читатели, фрукты и овощи в СССР выращивались только в сезон, увидеть свежую зелень и плоды в магазинах зимой или ранней весной было просто нереально. Можно было найти остатки осеннего урожая, но, как правило, их состояние оказывалось плачевным. Мне казалось, что перейти на сыроедение будет очень трудно, а то и просто невозможно.

В итоге, я отказалась от этой идеи, о чем впоследствии часто жалела. Теперь-то я знаю, что настойчивость и изобретательность даже в тех условиях помогли бы найти орехи, семена и другие продукты. Сочетая их с яблоками и овощами, которые были доступны, я все же могла бы создать много разнообразных сырых блюд. Сейчас я сожалею, что, получив важную информацию, не приложила усилий к тому, чтобы применить ее в жизни.

Тем не менее прочтение этой книги не прошло бесследно: я купила соковыжималку и стала каждый день готовить своему сыну свежий овощной сок. В результате за 12 лет учебы он не пропустил ни одного дня по болезни (я уверена, что это произошло благодаря живительной силе свежего сока).

Люди не способны создать жизнь и наивно полагают, что могут производить продукты, которые полезнее дарованных нам природой. Приготовление еды при помощи всевозможных термических обработок – самонадеянное представление, что мы можем улучшить меню, созданное Богом. Почему бы не довериться Создателю человеческой жизни в выборе еды для ее поддержания?

Мы подвергаем натуральные продукты микроволновой обработке, жарим, печем и очищаем их от якобы «ненужных элементов». Делая это, мы уничтожаем жизненную силу, которая присутствует в растительной пище.

...

«Есть – занятие человеческое, усваивать пищу – Божественное». Марк Твен.

Для переваривания и усвоения пищи нам необходимы ферменты. Они нужны практически для всех протекающих в организме химических реакций. По существу наличие или отсутствие у нас нужных ферментов – вопрос жизни и смерти. Вырабатывать ферменты способны только живые организмы, но при этом их возможности весьма ограничены и небеспредельны.

В нашем организме присутствует два вида ферментов: метаболические – ответственные за нормальное протекание всех процессов жизнедеятельности, и пищеварительные – то есть участвующие в процессе переваривания пищи. И только сырая пища, самой природой предназначенная для нашего питания, поступает в организм уже со своими ферментами, способствующими ее перевариванию. Их обязанностью является высвобождение питательных веществ из съеденных продуктов.

В своей замечательной книге «Ферментное питание» (Enzyme Nutrition) доктор Эдвард

Хоуэлл пишет, что ферменты погибают при нагревании пищи более чем на 47,7 °С. Для переработки пищи, прошедшей тепловую обработку и, следовательно, лишившейся своих ферментов, организм вынужден задействовать собственные запасы пищеварительных ферментов. При этом он вынужден ограничить свою основную работу – производство метаболических ферментов, и частично переключиться на производство пищеварительных ферментов. В результате происходит сокращение выработки метаболических ферментов, необходимых для регенерации клеток внутренних органов и борьбы с болезнями. Как следствие этого, запасы метаболических ферментов в организме, и без того ограниченные, быстро уменьшаются, что в свою очередь приводит к болезням, старению и смерти.

...

«Наша главная вина в том, что сначала мы заставляем свои бесценные ферменты делать черновую работу по перевариванию пищи, а затем ожидаем от них безукоризненного исполнения их главной задачи – обеспечения всех процессов жизнедеятельности нашего организма». Эдвард Хоуэлл, «Ферментное питание».

Ферменты являются биохимическими катализаторами практически всех процессов жизнедеятельности нашего организма. Во время исполнения своих функций они видоизменяются, перерабатываются или уничтожаются, поэтому организм вынужден постоянно вырабатывать ферменты, восполняя их расход. Основной «фабрикой» по производству ферментов является наша печень. Если она испытывает перегрузки, то увеличивается. То же самое происходит и с поджелудочной железой, если ей приходится вырабатывать излишнее количество ферментов. Доктор Эдвард Хоуэлл в процессе своих исследований заметил, что размер и вес поджелудочной железы увеличиваются при постоянном потреблении пищи с недостаточным содержанием ферментов.

Ферменты – активная форма комбинации протеинов, витаминов и минералов. Ученые научились синтезировать некоторые из этих веществ, но они не в состоянии вдохнуть в них жизнь. Сотворение жизни – божественная прерогатива. И только наделенные жизнью творения Создателя – будь то человек, животное или растение – способны вырабатывать ферменты.

Кто, находясь в здравом уме, станет утверждать, что мертвый человек ничем не отличается от живого – на том лишь основании, что химический состав их тел совпадает? И все же мы даже не пытаемся задумываться над заявлениями о том, что вареная пища равноценна сырой или даже лучше ее.

Весь растительный мир наполнен жизнью. Если судить по наличию ферментов, свежий сорванный фрукт или срезанные листья салата все еще наполнены напитавшей их жизнью, хотя источник этих питательных сил уже утрачен. При попадании в почву семена и орехи прорастают, а овощи, будь то морковь, лук или картофель, дают побеги; фрукты продолжают созревать даже после того, как их сорвали с дерева.

Но ферменты очень капризны. Они не выдерживают нагревания, излучения микроволновой печи или пастеризации. Обработка пищи любым из этих методов уничтожает ее полезные свойства. Приготовленная пища указывает в могилу, потому что сама мертва. Обработка еды убивающими ее жизненную силу способами – напрасная трата средств, времени и сил. Как это ни ужасно звучит, но приготовленная пища медленно, но верно убивает нас, а плита, кастрюли и сковородки – орудия убийства, уничтожающие в нашей пище так необходимые нам питательные вещества. Подумайте, ведь зачастую даже очистки и обрезки овощей, которые мы выбрасываем в мусорную корзину, являются более питательными и полезными, чем то, что мы из них сотворили и подали на стол!

...

«Люди часто аплодируют подделкам и освистывают подлинники». Эзоп, 550 год до нашей эры.

Зачастую мы считаем, что простая незамысловатая пища свидетельствует о нежелании уделять своему питанию должного внимания и об отсутствии вкуса к хорошей еде. И наоборот, чем более изощренным и «навороченным» получается блюдо, тем больше гордится им повар. Сырая растительная пища не воспринимается как божественная еда, а видится чем-то, что должно быть видоизменено до неузнаваемости. Нас приучили относиться к сырым натуральным продуктам как к чему-то, требующему дополнительной обработки. И все же человек не в состоянии приготовить даже простейшие блюда без использования продуктов, которые сам он не в состоянии создать. Усилия, которые повар тратит на приготовление изысканных блюд, пропадают впустую, потому что перерабатываемые им сырые продукты, такие как свежие фрукты, овощи, зелень, орехи и семена, по своей питательной ценности намного превосходят его собственное «творение».

...

«Нет правильного способа совершать неправильные поступки». Рабби Гарольд Кушнер.

Термическая обработка продуктов приводит к уничтожению их питательной ценности. По сути, книги по кулинарии полны рецептов, обучающих нас, как лучше всего избавиться от жизненной силы в еде. И чем сложнее и изощреннее эти способы, тем больше мы восхищаемся мастерством их авторов. Основная концепция кулинарного искусства основана на мнении, что натуральные фрукты и овощи выглядят слишком просто для того, чтобы радовать наш глаз, а их вкус привычен и незамысловат, чтобы удовлетворить изысканные запросы гурмана.

Традиционное приготовление пищи извращает наши вкусовые рецепторы, делая их неспособными в полной мере ощутить вкус и аромат сырых фруктов и овощей. В результате мы уже лишены возможности по достоинству оценить эти качества. Мы привыкаем к неестественной и бесполезной для нас пище, доставляющей кратковременное удовольствие, но не дающей нашему организму необходимых для здоровья питательных веществ.

...

«Перестаньте удивляться, что болезни неисчислимы, – пересчитайте поваров». Сенека (4 год до н. э. – 65 год н. э.), «Послания».

В процессе приготовления пищи мы убиваем питательные вещества, поддерживающие жизнь и здоровье в нашем организме. После жарки, выпечки, варки, гриля мы получаем деградированный, лишенный питательных веществ продукт. И только добавление сахара, соли и специй позволяет обмануть наши вкусовые рецепторы и заставить их пропустить такую пищу внутрь нашего организма. Создавая свои искусственные шедевры, повара полагаются в основном на специи, соль и сахар. Без этого их творения неприятно пахнут и неаппетитны на вкус. Неудивительно, что изначально специи применялись, чтобы скрыть признаки порчи или загнивания продуктов.

Посмотрите, насколько ароматно, вкусно и красиво свежее яблоко! Но мы помещаем его в духовку, где оно превращается в мягкую, кашеобразную, сморщенную массу, нуждающуюся в большом количестве сахара, чтобы ее можно было есть.

При приготовлении пищи натуральные яркие краски фруктов и овощей тускнеют, а их изначальная вкусовая гамма изменяется. Питательные вещества при этом тоже разрушаются, и не надо питать иллюзий, что их можно сохранить какими-то «особыми» способами обработки.

Как ни парадоксально, но для придания аппетитного вида мертвая пища часто

декорируется свежими сырыми продуктами Мы украшаем безжизненную, безвкусную, бесформенную массу свежими зелеными листьями и яркими разноцветными овощами для того, чтобы обмануть наше зрение Мы добавляем специи для маскировки запаха, а соль и сахар – чтобы перехитрить вкусовые рецепторы.

Ученые приходят в восторг каждый раз, когда им удастся открыть новые полезные свойства продуктов определенной цветовой гаммы Яркий, живой цвет свежих продуктов, такой как насыщенный зеленый у салатов, сиреневый у голубики или красный у клубники, является признаком того, что они богаты антиоксидантами, называемыми полифенолами.

Например, было установлено, что красные фрукты содержат полезные фитохимические соединения, отвечающие за поддержание активности нашего мозга, невзирая на возраст Они защищают от болезней сердца, предотвращают рак, артрит, предохраняют от образования язв и защищают от инфекции в мочевыводящем канале Ученые обнаружили, что миска красной черешни снимает боль и воспаление лучше, чем аспирин Черешня содержит периллиловый спирт, который, как установлено, препятствует развитию рака молочной железы, яичников и простаты.

Чем ярче цвет фрукта или овоща, тем больше в нем питательных веществ, предупреждающих дегенеративные заболевания. А теперь представьте, что происходит со всеми этими цветами радуги после термической обработки. Они выглядят потускневшими, как старая вещь после многократной стирки. И это совершенно недвусмысленно говорит нам: чем больше мы пытаемся изменить натуральный продукт, тем меньше в нем остается того, что нам необходимо для сохранения нашей красоты и здоровья.

Более семидесяти лет назад Уэстон А. Прайс написал книгу «Питательные вещества и физическая дегенерация», в которой он подводит итог своего исследования 14 примитивных племен, живших изолированно в разных частях света. Как только блага цивилизации достигали этих поселений, у жителей начинались проблемы со здоровьем, связанные с переходом на обработанные продукты. Потребление взрослыми пищи, прошедшей «очистку» и лишенной жизненных сил, сказалось на здоровье потомства. Недостаток питательных веществ у родителей проявлялся у детей в виде скученности зубов, суженной структуры лица и появления других врожденных дефектов. Прочитав эту книгу, вы убедитесь, что термическая обработка пищи – главная угроза нашему здоровью и красоте.

Полезная пища должна поступать с поля, а не производиться на фабрике. Давайте совершим экскурсию по супермаркету. Начнем с отдела свежих продуктов – здесь представлены свежие, «живые» фрукты, зелень и овощи. Дальше идут холодильники – это уже настоящий «морг», в котором холод предохраняет замороженные мертвые продукты от порчи и разложения под воздействием различных насекомых и бактерий (как это происходит в живой природе). Далее идут ряды полок с коробками, упаковками и банками консервов. Это уже «склеп».

Все упаковки и банки содержат останки некогда живых продуктов, которые были умерщвлены и кремированы. Даже тараканы и муравьи хорошо подумают, стоит ли притрагиваться к ним. Если вы покупаете свою еду в «морге» или «склепе», то вас ждут болезни, преждевременное старение и быстрое увядание данной вам природой красоты.

Нам все время говорят: выбирая продукты, «изучайте этикетки»! Но позвольте, стоит ли бездумно есть то, о пользе чего мы узнаем только из надписей на этикетке? На ароматных спелых фруктах, ярких разноцветных овощах, сочных ягодах и пышных пучках зелени нет этикеток, но при взгляде на них у нас буквально «слюнки текут»! Может быть, стоит задуматься, почему так происходит?!

...

«Самосохранение – это самый важный из великих законов природы, все создания, кроме человека, благоговеют перед ним». Эндрю Марвелл (1621—1678), английский поэт, представитель школы метафизики.

В наше время люди, заботящиеся о своем здоровье, знают, что в пище, подвергнутой термической обработке, практически отсутствуют питательные вещества, поэтому они стараются ограничить ее потребление. Но почему-то любимая с детства мамина домашняя стряпня абсолютно не ассоциируется в нашем сознании с «переработанной» пищей.

Конечно, сладкие воспоминания детства оказывают огромное влияние на наши вкусовые пристрастия и привычки. Но при этом следует помнить, что любое термическое приготовление пищи – это ее грубая переработка. Разница между домашней едой и продуктами, приготовленными в фабричных условиях, – разница между «мертвым» и «очень мертвым». Мы повсеместно слышим, что чем меньше пища обработана, тем она полезнее. Но тогда стоит ли ее вообще обрабатывать?

...

«Хороший повар подобен чародею, дарящему людям счастье». Эльза Скьяпарелли, знаменитая художница и модельер 30-х годов прошлого века.

Мы ищем счастье абсолютно не там, где нужно! Мы устраиваем застолья по самым различным поводам: чтобы что-то отпраздновать, чтобы вознаградить или утешить себя. Едой мы часто пытаемся восполнить недостаток любви, заботы и внимания, она нужна нам, чтобы успокоиться при нервных переживаниях и стрессах. Приготовление вкусных блюд для близких или гостей считается проявлением любви, внимания и уважения. Но при этом мы практически никогда не вспоминаем о главном предназначении еды: обеспечении организма необходимыми для его здоровья питательными веществами.

Самая большая ценность нашей пищи заключается не в ее изысканности или вкусе, а в способности обеспечивать организм всем, что ему требуется. И то, что не выполняет этой функции, не может называться едой. Не ищите в еде какого-то особенного удовольствия. Истинное удовольствие вам должна доставлять полноценная здоровая жизнь.

Мы всегда чувствуем себя лучше, предвкушая праздничное застолье, нежели завершив его. Сначала мы восторженно восхваляем искусство повара, но, съев последний кусок, начинаем про себя ругать его, да и себя, испытывая настоящие муки из-за своей неспособности вовремя остановиться.

Наш желудок невелик, его размер не превышает примерно двух сжатых кулаков. Если мы едим пищу больше указанного размера – это обжорство. Все излишества аукнутся позже, так как переизбыток питает болезни и преждевременную старость.

Как это ни странно звучит, но нам не хватает ни пищи, а необходимых питательных веществ. В США, да и в России, мы сталкиваемся с огромным количеством искушений. Мы охвачены «манией потребления пищи». Поддаваясь искусным обольщениям рекламных агентств «Попробуйте новое блюдо», наш организм голодает в то время, когда мы постоянно жуем и глотаем. Сложилась парадоксальная ситуация, когда разнообразие и доступность предлагаемой пищи ведет к постоянному переизбытку, и в то же время наш организм хронически испытывает недостаток в полезных питательных веществах.

На мой взгляд, для выхода из этой ситуации надо сначала объективно оценить негативное влияние на наше здоровье пищи, прошедшей термическую обработку, а потом постепенно перейти на оптимальный для нашего организма сыроедческий образ жизни.

В средствах массовой информации творится нечто невообразимое. На одних страницах журналов публикуются рецепты блюд, от которых вы поправляетесь, а на других вы видите советы по борьбе с лишним весом! Тот, кто назвал красочные рекламные фотографии глазированных шоколадных тортов и мороженого «пищевой порнографией», попал в самую точку.

...

«Если вы не в состоянии себя сдерживать, хороший повар для вас – это медленный отравитель». Вольтер, «Отравление».

Убивая жизненные силы в пище, вы приближаете конец своей собственной жизни. Мертвая пища ускоряет накопление мертвых клеток в вашем теле. Нейтрализация неблагоприятных последствий употребления еды, лишенной природных полезных свойств, требует постоянной мобилизации всех ресурсов вашего организма. Основная причина болезней и внешней деградации – потребление мертвой пищи. Стали бы вы есть то, что может вызвать у вас внезапный сердечный приступ или инсульт? Нет, конечно же! Однако каждый день едите то, что медленно становится причиной множества болезней. Это самое настоящее самоубийство!

Или убийство. Меня поражает, когда любящий человек дает что-то вредное объекту своей любви. И когда этот человек вдруг заболевает, мы искренне огорчаемся и переживаем, не понимая, что сами невольно способствовали его болезни. Матери и жены должны спросить себя, полезно ли или вредно то, чем они кормят свою семью.

Народная мудрость давно заметила: чем лучше жена готовит, тем раньше умирает ее муж. Часы, проведенные женой у плиты, забирают годы жизни мужа.

...

«Муж, который без претензий и возражений ест все, что ставит перед ним жена, проживет более спокойную жизнь, но недолгую». Кин Хабарт, американский журналист и юморист.

Мужчины в среднем живут на 10 лет меньше женщин, поэтому остается много одиноких пожилых женщин. Хелен Гёрли Браун в своей книге «Под занавес» (The Late Show) говорит о том, что одинокие женщины в зрелом возрасте должны искать себе любовника, и ничего, если он женат. Ее даже не смущает ситуация, в которой несколько женщин зрелого возраста имеют одного мужа! Ну и перспектива: владение мужчиной на паях! У меня есть идея получше: давайте прекратим травить своих собственных мужей и тем самым спасем их от ранней смерти.

О здоровом и правильном питании написаны сотни книг. Несмотря на многочисленные разногласия, все они сходятся в одном: употребление в пищу зелени, сырых овощей, семян и орехов полезно для здоровья. Эти продукты служат скрепляющей основой различных популярных диет. Фактически все диеты, включая зонную, высокопротеиновую и высокоуглеводную, основываются на потреблении сырой пищи. И суть не в том, что их разделяет, а в том, что объединяет. Эти диеты – ступени на пути к оптимальному образу жизни – сыроедению. Исключите из них то, что их отличает друг от друга, и вы получите именно эту, оптимальную для вашего здоровья, диету.

Из-за того что наши вкусовые рецепторы утратили свою природную чувствительность, сегодня сделать съедобным можно все, что угодно, добавляя в пищу соль, сахар или искусственные добавки. Соль и сахар – «троянский конь», способный провести через заслон вкусовых рецепторов даже цемент. К сожалению, мы утратили чувство реального вкуса пищи.

Но его можно восстановить. Для этого надо «переучить» наши вкусовые рецепторы, начав регулярно питаться сырой натуральной пищей. Через несколько недель сыроедения вы почувствуете *настоящий* вкус фруктов и овощей и поймете, что такое истинное наслаждение едой. Даже вкус обычных яблок покажется вам просто божественным. Никакие уловки поваров не могут сравниться с этими ощущениями.

Через несколько месяцев после моего перехода на сыроедение наши друзья пригласили нас с мужем в ресторан, шведский стол которого был известен как один из лучших в городе. Я была уверена, что смогу найти что-нибудь приемлемое для себя на стойке для салатов. Наполняя очередную тарелку, мой муж сказал мне извиняющимся тоном: «Прости, что мы подвергаем тебя такому соблазну. Наверное, нелегко смотреть на эти деликатесы, сознавая, что тебе нельзя их даже попробовать».

Люди, привыкшие к обработанной пище, даже не могут себе представить, какое это облегчение – избавиться от «вареной» зависимости. По истечении трех месяцев сыроедения, даже съев один кусочек приготовленной еды, вы почувствуете тяжесть и дискомфорт в желудке. Это свидетельство того, что ваш организм уже очистился и начинает яростно бороться против возврата к мертвой пище.

Нелегко отказаться от своих многолетних убеждений и привычек, какими бы ошибочными или вредными они ни были. Но как только вы начнете сомневаться в целесообразности приготовления пищи, с каждым днем нового здорового образа жизни осознание полной абсурдности и бесполезности этого процесса будет только усиливаться. Окончательно же вы поверите в то, что сыроедение как образ жизни является наилучшим решением для вашего организма, когда увидите, насколько моложе, здоровее и привлекательнее вы станете.

Глава 9. Горечь сахара

Моей первой твердой едой наверняка был шоколад. Я помню очень вкусные фигурки животных из темного шоколада, наполненные карамелью, которые мне покупала мама. Для меня не существовало таких условий, как «ты получишь сладкое только после еды» или «получишь конфетку, если будешь хорошо себя вести». Моя мама считала, что ее дочка и так достаточно настрадалась. Она баловала меня карамелью, сливочной помадкой и шоколадными трюфелями. Они были той небольшой компенсацией, предложенной мне за перенесенные мною страдания, за которые она всю жизнь так и не перестала себя винить.

Однажды после моего долгого пребывания в больнице мама привезла меня домой, где меня ждал среднего размера чемодан, до краев наполненный шоколадом и конфетами. Моя мама хотела скрасить мою жизнь и доставить мне радость, ей казалось, что именно шоколад позволит это сделать. Наверное, я стала сладкожкой еще до того, как у меня прорезались первые зубы.

Я думаю, что в моей жизни не было ни одного дня без сладостей. Но фрукты редко входили в их число. Если под рукой не было ничего сладкого, я просто грызла кусочки сахара.

Когда я встретила с будущим мужем, он принял эстафету у моей мамы и всегда баловал меня шоколадными трюфелями. Однажды он сказал: «Мне кажется, что, когда я не приношу шоколад, ты меня меньше любишь». Мой роман с шоколадом продолжался, даже когда мы переехали в Америку.

Трудно представить, что когда-то сахар считался роскошью и до XVIII века во многих областях Европы он вообще не был известен. Лишь в XX веке потребление сахара резко увеличилось.

Сахар получают из сахарного тростника и сахарной свеклы, и до процесса рафинирования он крайне богат питательными веществами. Однако после обработки он становится хранилищем пустых калорий. Переработка и очистка превращают полезный естественный продукт в вызывающее зависимость вещество, вредное для здоровья. Рафинированный сахар не может даже считаться едой. Еда должна снабжать организм питательными веществами, которые он усваивает. Сахар же, который сам по себе не содержит питательных веществ, вынуждает организм поставлять витамины и минералы из своих запасов, которые содержатся в костях и тканях. Организм расходует собственный запас минералов, чтобы справиться со сладким ядом.

На протяжении моей жизни я замечала белые точки на ногтях. Это верный признак того, что организм пытается избавиться от излишка сахара, но при этом из него вымываются многие минералы, особенно цинк. Из книг по восточной медицинской диагностике я узнала, что изучая эти белые пятнышки, я могу вернуться на несколько месяцев назад и определить, когда именно особенно переборщила с потреблением рафинированного сахара. Наблюдая за тем, на каком из пальцев появилось пятнышко, я могла установить, какой орган был наиболее травмирован в результате употребления сахара. Это заставляло меня на какое-то время воздерживаться от сладкого.

Помню, до того как я отказалась от потребления сахара, я вставала в 6 часов утра и через три часа уже чувствовала себя уставшей. Сахар, как и все углеводы, в процессе пищеварения превращается в глюкозу. Последняя является основным «топливом» для процесса обмена веществ в организме, который использует ее для выработки энергии. Излишки глюкозы откладываются в печени и мышцах в форме гликогена для последующего использования. В процессе того, как кровь насыщается глюкозой, вы чувствуете прилив энергии, но вскоре наступает расплата.

Когда уровень глюкозы падает, вы ощущаете усталость, и ваши руки сами тянутся к новой порции сладкого. Когда вы потребляете очищенный сахар, организм впитывает его через кишечник, и уровень сахара в крови резко возрастает. Поджелудочная железа получает сигнал о начале выделения гормона инсулина, который вступает в реакцию с глюкозой и приводит уровень сахара в крови в норму.

Человеческий организм не может функционировать без инсулина, однако его избыток вреден для здоровья. Известно, что очищенный сахар быстро повышает уровень сахара в крови и вызывает интенсивное выделение инсулина. Высокий уровень инсулина в крови называется гиперинсуленемией – это ущербное состояние, приводящее к нарушению обмена веществ.

Повышенный уровень инсулина дает клеткам сигнал абсорбировать сахар для того, чтобы уменьшить его концентрацию в крови. Если клетки не в состоянии быстро использовать глюкозу как мгновенное топливо, они станут откладывать ее в виде насыщенного жира и холестерина. Это приводит к тому, что жир откладывается на стенках артерий, вызывая высокое кровяное давление и развитие тромбов.

Исследования, проведенные в середине 1990-х годов, выявили, что средний американец ежедневно потребляет 20 чайных ложек сахара. Поразительно, что недавний опрос, сделанный министерством сельского хозяйства США, показал, что средний американец на сегодняшний день потребляет эквивалент 53 чайных ложек сахара в день – более одной чашки.

После принятия очень сладкой пищи, содержащей 50-100 г глюкозы, уровень сахара повышается и остается высоким в течение нескольких часов. Потребление пищи, насыщенной углеводами, в течение всего дня лишает ваш организм шанса снизить уровень инсулина в крови, а поджелудочная железа и жировые клетки не могут отдохнуть. Иногда инсулин работает до 18 часов в сутки, впихивая жир в клетки и оставляя всего несколько часов для расщепления жиров и их потери. Повышенный уровень инсулина дает сигнал организму не только складировать жир, но также и прекратить его использование. Эта информация помогла многим ученым прийти к заключению, что жир в нашем организме образуется от злоупотребления сахаром, а не от потребления жира.

Научные исследования неоспоримо доказывают, что сахар вреден для здоровья. Было также замечено, что высокий уровень инсулина стимулирует рост раковых клеток. В США самый высокий уровень детской лейкемии в мире, возможно, из-за того, что дети потребляют так много кондитерских изделий, мороженого и сладких напитков.

Сладкие напитки завоевывают мир. Кофеин – невкусное, горькое вещество. Поэтому чтобы завуалировать его вкус, производители добавляют около 9 чайных ложек сахара в каждую баночку напитка. Первоначально в безалкогольных напитках использовался тростниковый сахар. Сегодня в большинстве из них применяется кукурузный сироп – эта хорошо очищенная составная часть зерна содержит много калорий и не имеет никаких питательных веществ. Фруктоза в высоко-фруктозном кукурузном сиропе взвинчивает уровень инсулина даже сильнее, чем сахар.

Безалкогольные напитки напичканы фосфорными кислотами и натрием. Сахар безалкогольных напитков грабит минералы из организма. Фосфорная кислота, которая содержится во всех сладких безалкогольных напитках, изменяет соотношение кальция и фосфора в организме, нарушая его хрупкое химическое равновесие. Организм вынужден расходовать кальций из своих собственных запасов для нейтрализации фосфорной кислоты. Сладкие напитки выщелачивают кальций, это приводит к уменьшению размеров черепа, в следствии чего зубы нагромождаются один на другой. Возможно, этим и объясняется беспрецедентное использование детских зубных

коронки в современном обществе и удаление «зубов мудрости» в молодом возрасте.

Недавно ученые Гарвардского университета установили, что подростки, которые пьют сладкие напитки, в три раза больше подвержены переломам костей, чем те, кто их не употребляет. Молочная промышленность использует этот факт как аргумент, подтверждающий, что причиной проблемы является предпочтение содовой воды молоку среди молодежи. Но на самом деле здоровье наших детей было бы намного лучше без использования обоих продуктов.

Чем больше книг о здоровом образе жизни я читала, тем больше убеждалась в том, что рафинированный сахар – яд для организма. Но несмотря на то, что я знала, насколько широк перечень вызываемых сахаром проблем, мне было чрезвычайно трудно отказаться от сладостей. Бывали дни, когда я, наполнив в магазине корзину свежими овощами и фруктами, вдруг бросала взгляд на шоколадки, которые как будто зазывно перемигиваясь, буквально напрашивались ко мне в корзину. Не устояв, я хватала их и кидала на пучки моркови, зелени и капусты.

Имейте в виду, что зависимость от сахара имеет не только физический, но и психологический аспект. Я отчетливо помню свое последнее сражение с шоколадом на втором году моего сыроедческого образа жизни. Пока сахара не было в доме, мне его и не хотелось. Но во время Рождества ко мне зашли друзья, прихватив в качестве гостинца коробку шоколадных конфет. Я только начала приходить в себя после недавней операции на шейке бедра. То ли лекарства, которые я принимала, то ли обострившаяся потребность в улучшающей настроение пище, то ли все вместе усилили воздействие на меня шоколадных чар, разрушая мою защиту. Увидев коробку конфет, я вскрикнула про себя: «Нет, только не это! Не оставляйте их наедине со мной!». Но правила хорошего тона заставили меня принять ее и, улыбаясь, поблагодарить гостей. А как только я закрыла за ними дверь, началось настоящее противостояние.

Я оказалась заложницей соблазнительного аромата, действие которого усиливалось привлекательным видом красочной коробки. Единственный выход, который я видела в тот момент, заключался в том, чтобы быстро избавиться от конфет, съев их. Но осознание того, что сахар является особенно вредным для моего тела в период восстановления после операции, помогло мне собрать свою волю в кулак, и я решила прибегнуть к последней хитрости. Неуверенной походкой я направилась в гараж, опустила ведущую на чердак лестницу и, поднявшись на несколько ступенек, зашвырнула коробку как можно дальше.

Спустя полчаса я уже снова поднималась по лестнице на чердак. С трудом удерживая равновесие, я начала шарить костью в поисках моей коробки конфет. К тому времени, как я выудила ее, я чувствовала себя жалкой наркоманкой. Я возненавидела это чувство и поэтому решила сделать ужасный поступок – выкинуть содержимое коробки в мусор. Сахар является настолько сильным противником, что в борьбе с ним все, даже самые радикальные средства, хороши. В этой схватке компромиссов быть не может.

Когда рос мой сын, я твердо решила защитить его от сахара, имеющего такую сильную власть надо мной. Каждый раз, когда кто-нибудь из родственников или друзей из добрых намерений протягивал моему сыну горсть конфет, я бросалась наперерез, забирала и прятала их в моей сумочке, пока сын их не увидел. Позже я тайком съедала их сама. Иногда мой малыш находил спрятанные мной сладости и при этом смотрел на меня так, что я буквально изнывала от охватывающего меня чувства вины. Его взгляд говорил: «Мама, как ты могла?». И хотя это может выглядеть как неподобающее матери поведение, но такова была единственная возможность защитить ребенка от пагубной зависимости от сладкого.

Сжальтесь над своими малышами. Наркодилеры, продающие наркотики детям, вызывают у нас негодование, но мы сами спокойно покупаем им конфеты. С раннего детства мы пичкаем своих детей прошедшей многоступенчатую обработку и насыщенной сахаром пищей. А потом удивляемся, откуда взялись эпидемия расстройства внимания, испорченные зубы, ожирение и диабет. Уильям Дафти в своем бестселлере «Сахарные блюзы» цитирует японского целителя: «Глупые люди, которые дают или продают сладости детям; однажды к своему ужасу они осознают, что придет время, когда им за многое придется ответить».

Эта мысль оказала на меня настолько сильное влияние, что сейчас я считаю – люди, которые знают о вреде сахара и продолжают давать его детям, совершают смертный грех. Мне печально видеть, как в Хэллоуин мы пичкаем бедных детей сладостями. Я называю этот праздник Национальным днем издевательства над детьми. В такой день каждый надевает маскарадный костюм, и «рафинированный белый сахар», подлинный принц тьмы, выходит делать свою черную работу под маской дружелюбия и всеобщего веселья.

В прошлом году я наполнила мешочки для детских подарков орехами и фруктами. В этом году к нам в Хэллоуин почти никто не стучался. Наши дети отвергают настоящую натуральную здоровую пищу, так как она не может соперничать с разрушающим здоровьем сахаром и его обманчивой сладостью.

...

«В прошлом поджелудочной железе, возможно, даже за самый тяжелый период жизни не нужно было бы выделять столько инсулина, сколько она вынуждена выделять почти каждый день в жизни современного человека».
Лейтон Стюарт, «Разоблачители сахара».

Привыкая к сладкому, мы становимся зависимыми от него. Продавцы в магазинах это очень хорошо знают. Изделия из сахара выставляются в магазинах на уровне детских глаз, чтобы дети наверняка начали просить родителей их купить.

Реклама соблазняет нас, убеждая, что с каждым кусочком шоколадной плитки мы приближаемся к пику вкусового блаженства. Обещая чувственное наслаждение, она на самом деле вызывает труднопреодолимую пагубную привычку. Тающие во рту сладости заставляют нас потакать своим слабостям, но это легкомысленное отношение к сахару прокладывает дорогу множеству дегенеративных болезней.

...

«Из всех вредных для общества капитальных вложений самым пагубным является капитальное вложение в плохое здоровье». Джордж Бернард Шоу,
«Дилемма врача»

Сахар, помимо всего прочего, – враг вашей красоты. Сахар старит. Сахар ослабляет гормональные функции и истощает содержание минералов в организме, в особенности хрома, открывая двери старости. Чрезмерное потребление сахара, сладких напитков и других сладостей приводит к припухлости век, придавая коже характерный красно-пурпурный оттенок.

Сахар также способствует появлению морщин. Он соединяется с белками каллогена, создавая поперечные связи, делая кожу жесткой и менее эластичной. Повышенное содержание инсулина вызывает воспаление внутри каждой клетки организма, что в свою очередь приводит к преждевременному старению кожи.

Сахар, взаимодействуя с каллогеном в организме, вызывает еще одну проблему – пигментную реакцию. Это подверженность кожи пигментации, которая проявляется в виде веснушек и возрастных пятен. В детстве у меня было очень много веснушек. Их наличие говорит о том, что организм не выводит излишки сахара.

Согласно восточной диагностике, коричневые точки на щеках указывают на то, что сахар повреждает дыхательную и пищеварительную систему. Чрезмерное потребление жиров и сахара вызывает появление коричневых пятен. Потемнение кожи над скулами и под глазами означает, что поражены почки и выделительная система.

Организм будет выталкивать весь излишний сахар через поры кожи, вызывая прыщи. Я избавилась от них после того, как перестала употреблять сахар. Сейчас у меня не бывает прыщей. Если вы откажитесь от жирной пищи и сахара, ваша кожа сама очистится.

Как и в случае с белыми точками на ногтях, вы также можете использовать восточную

диагностику, чтобы определить, какие органы вашего организма наиболее страдают, основываясь на том, где на теле появляются прыщи. Сахар в основном влияет на печень, почки, селезенку, кишечник и органы воспроизводства. Прыщи на лбу указывают на проблемы с кишечником и печенью, на щеках – с легкими, на носу – с сердцем, на подбородке – с органами воспроизводства.

Научные исследования показывают: ничто из того, чем мы обычно питаемся, не влияет так пагубно на здоровье, как рафинированный сахар. Любая диета, подразумевающая исключение из рациона сахара и муки, обязательно улучшает здоровье.

А как же быть с искусственными заменителями сахара? Сахарин, цикломен и аспартам наиболее часто используются не только как заменители сахара на нашем столе, но и для изготовления некоторых диетических безалкогольных напитков, зубных паст, ополаскивателей полости рта, жевательных резинок и соков. Все эти заменители сахара в то или иное время были причастны к появлению рака у лабораторных животных. Цикломен был одобрен для использования в пищу в 1951 году. Однако в 1969 году его запретили по причине заподозренных в нем канцерогенных свойств.

Сахарин был основным заменителем сахара до того, как ряд исследований показал, что он вызывает рак мочевого пузыря у крыс. В 1977 году Управление по контролю пищевых продуктов и лекарственных препаратов США заявило, что сахарин небезопасен для здоровья и с 1981 года на упаковках с ним появилась надпись: «Осторожно, этот продукт вызвал появление рака у лабораторных животных».

Но в декабре 2000 года конгресс отменил это предупреждение, и употребление сахарина значительно увеличилось. Правительство объявило, что искусственные заменители сахара более не считаются продуктами, вызывающими рак, так как нет достаточных данных, подтверждающих факт того, что сахарин является канцерогенным для человека. Хотя исследования не дали ясной картины, свидетельствующей о существовании прямой связи между сахаринном и риском появления рака у человека, исследования общественных групп показывают, что у тех, кто регулярно употребляет сахарин увеличивается вероятность возникновения рака мочевого пузыря и этот факт не следует игнорировать.

Аспартам – смесь аминокислот, другой наиболее употребляемый искусственный заменитель сахара. Аспартам (это научное название брендов Nutrasweet, Equal, Equal Spoonful, Equal Measure) вызывает неврологические расстройства и другие патологии. К примеру, исследование 1997 года связывает использование аспартама с ростом количества опухолей головного мозга. Доктор Рассел Л. Блэйлок, профессор нейрохирургии мединститута Миссисипи, в своей книге «Эксайтотоксины: вкус, который убивает» подробно описывает вред, наносимый чрезмерным потреблением аспартамовой кислоты, содержащейся в аспартаме. Прочитайте эту книгу и решите для себя, хотите ли вы дальше употреблять аспартам или другие искусственные заменители сахара.

Причастность к раковым заболеваниям – очень серьезная, но не единственная проблема, вызванная потреблением искусственных заменителей сахара. Эти вещества употребляются в основном из-за низкого содержания в них калорий. Искусственные заменители сахара намного слаще его самого. Так, например, сахарин слаще сахара в 300 раз, а аспартам – в 200. Даже когда сахарин перерабатывают в менее сладкую добавку «Sweet 'N Low», он все равно остается слаще сахара в 10 раз.

Когда мы кладем в рот искусственные заменители сахара, наш мозг фиксирует интенсивную сладость и начинает готовить кишечный тракт к принятию огромного количества калорий, которые на самом деле заменители сахара не приносят. Однако наш организм, не зная об этом, начинает вырабатывать ферменты для превращения ожидаемых калорий в жиры.

Стефан Черниске в своей книге «Кофейный блюз» утверждает, что любой диетический безалкогольный напиток, даже тот, который содержит всего одну калорию, стимулирует в вашем организме выработку жира при приеме пищи. Вот почему чем больше искусственных заменителей сахара вы потребляете, тем больше у вас шансов набрать вес. Это подтверждается исследованием, проведенным в течение 6 лет с участием 80 тысяч женщин, результаты которого были опубликованы в 1986 году в

журнале «Профилактическая медицина». Рафинированный сахар должен быть исключен из рациона, однако и применение вместо него искусственных заменителей не решает проблемы.

Сотни книг и статей рекомендуют снизить потребление сахара, однако, если вы сладкоголик, вы никогда не выиграете бой против сахара до тех пор, пока полностью не откажетесь от него. Сладкоежкам диета с потреблением низкого содержания сахара не поможет, так же как алкоголику не поможет потребление слабоалкогольных напитков.

Рафинированный сахар вызывает очень сильную зависимость. Если вы употребляете его даже в малых количествах, то потребность в нем никогда не пройдет. Постоянная жажда сладкого превращается в пытку. Я начала выигрывать эту борьбу только после того, как полностью отказалась от употребления сахара. Именно тогда я перестала его хотеть.

Виктория Бутенко в своей книге «12 шагов к сыроедению» пишет, что, возможно, наша тяга к сахару обусловлена потребностью организма в кальции, так как кальций по своей природе сладкий. Она предлагает использовать кунжутное молоко, которое содержит много кальция, помогающего преодолевать нашу тягу к сладостям. Я точно следовала ее рекомендациям: пила бутылку кунжутного молока каждый день в течение нескольких недель. И это действительно помогло.

помогло то, что я всегда носила с собой свежую зелень. Когда тяга к сладкому усиливалась, я жевала молодые зеленые листья, и это давало возможность преодолеть ее. Мое пристрастие к сладкому уменьшилось, и в течение нескольких недель сахар полностью потерял свою власть надо мной.

Глава 10. Соль красоты

Воззрение, будто взгляд, переходящий из века в век, от поколения к поколению, не может быть всецело ложным, — чистейшая иллюзия.

Пьер Бейль, французский философ (1647—1706)

Соль подобно углю, нефти и газу относится к природным ресурсам, запасы которых необходимо разведывать, добывать и перерабатывать. Для получения соли используются три основных метода. Первый – выпаривание на солнце, он применяется для получения соли из морской или озерной воды с очень высокой ее концентрацией (например, в Мертвом море или Большом Соленом озере, США). Второй – подземная (шахтная) добыча каменной соли, залегающей в недрах. И третий – выщелачивание, когда в залегающие в недрах пласты соли через буровые скважины закачивается вода, и образовавшийся в результате этого соляной раствор затем извлекается для дальнейшей переработки.

В некоторых регионах отсутствуют как залежи каменной соли, так и условия для ее выпаривания на солнце. Сам факт, что соль является настолько труднодоступной, свидетельствует – она никогда не предназначалась в пищу человеку. Так почему же люди столь упорно стремятся добывать, перерабатывать и употреблять в пищу это вещество?

История каждого континента показывает, что начало употребления соли в пищу совпадает с возникновением земледелия. Как только выяснилось, что соль обладает волшебным свойством предохранения продуктов от порчи, ее применение значительно расширилось. Три тысячи лет назад она использовалась достаточно редко и вовсе не считалась обязательным компонентом пищи. При этом соль стала одним из первых товаров в торговом обмене между племенами и странами и считалась признаком богатства и благосостояния. А способность соли предохранять от порчи продукты или предотвращать разложение тел умерших создало ей репутацию вещества, защищающего от зла. Высокая цена соли в товарообмене очень быстро повысилась и ее общественный статус, превратив в священный символ в религиозных обрядах.

«...во все времена соли придавалось значение, намного превышающее ценность присущих ей природных свойств, которые сами по себе достаточно интересны и важны». Эрнест Джонс (1879—1958), основатель британского психоаналитического общества.

В своей книге «Мировая история соли» Марк Курланский приводит доказательства, якобы свидетельствующие о том, что тяга человечества к соли обусловлена ее замечательными свойствами и нашей унаследованной от предков потребностью в ней. Мировая история полна примерами того, как соль провоцировала войны и вызывала революции. В книге, в частности, рассказывается о знаменитом «соляном марше Ганди», предпринятом в 1930 году в рамках борьбы с британским владычеством. Поводом для марша послужила монополия Британии на производство соли и несправедливый налог на нее, в соответствии с которым для населения Индии он в 30 раз превышал аналогичный налог в Великобритании.

Возглавил марш 60-летний Ганди. Для обсуждаемой в данной главе темы интересен тот факт, что сам Ганди соль не употреблял. Уже более шести лет он вообще не прикасался к соли, сделав исключение лишь в конце марша, когда символически нарушил закон о британской соляной монополии, отломив кусок природной соляной корки. В книге говорится, что во время марша Ганди за 25 дней пешком преодолел 380 километров, ни разу не воспользовавшись лошадью. Очень неплохое здоровье для 60-летнего человека!

Целые цивилизации, отдельные народы и народности, такие как некоторые племена американских индейцев, народности внутренних районов Китая, индейские племена в джунглях Венесуэлы, а также множество сторонников натуральной гигиены во всем мире поддерживали отличное состояние здоровья, вполне обходясь без соли. Ее потребление никогда не являлось обязательной для всех людей практикой, скорее, это приобретенная ими привычка питания.

Но при этом нам постоянно говорят, что соль – необходимый компонент пищи, без которого мы просто пропадем! Ну что же, давайте попробуем разобраться с фактами. Нашему организму жизненно необходим органический натрий, в то время как столовая соль является неорганическим хлоридом натрия (NaCl). Натрий – серебристо-белый мягкий металл. Он входит в состав большинства содержащихся в нашем теле жидкостей, таких как кровь, пот и слезы. Натрий фактически формирует некоторые желудочные соки, необходимые для переработки пищи и получения нужной нам энергии. От его содержания в организме особенно зависит наша способность усваивать сахар, аминокислоты и водорастворимые витамины, такие как рибофлавин (B2) и тиамин (B1).

В нашем теле циркулирует три жидких раствора: плазма крови, лимфатическая и внеклеточная жидкость. В каждой из них присутствует натрий. Он необходим для многих физиологических функций, таких как мышечные сокращения, передача нервных импульсов и поддержание водного баланса. Наш организм не способен самостоятельно производить натрий. Впрочем, он нужен лишь в незначительных количествах и в органической форме, которую мы способны усваивать. Природный натрий содержится во фруктах, орехах и зернах. Он хорошо усваивается, поскольку поступает в организм вместе с другими минеральными веществами, такими как калий, кальций и магний.

Национальная академия наук США рекомендует для поддержания здоровья не менее 500 мг натрия в сутки. Большинство американцев потребляют в 7-10 раз больше, и это при том, что рекомендуемая норма разработана с большим запасом. Некоторые исследователи считают, что для нормальной жизнедеятельности нам необходимо всего 200 мг натрия в сутки.

В 50-е годы прошлого века врачи рекомендовали в жару принимать соляные таблетки, якобы позволяющие компенсировать потери натрия, выходящего с потом. Но уже в 80-е годы мнение медицинских светил изменилось на прямо противоположное: теперь они стали советовать снизить или вообще исключить потребление соли, чтобы не допустить повышения артериального давления. Результаты некоторых последних

исследований свидетельствуют, что диета с низким потреблением соли почти не влияет на кровяное давление. А вот одно из исследований, о котором писали в «Журнале американской ассоциации кардиологов», якобы показало, что сердечным приступам более подвержены как раз те, кто потребляет мало соли, а не те, кто придерживается нормы или превышает ее. Как видим, мнения медицинских специалистов колеблются, как маятник. Причина этого прискорбного явления кроется в том, что они зачастую не делают различия между органическим натрием и неорганическим компонентом хлорида натрия.

...

«Хлорид натрия, если он не включен естественным образом в состав пищи, действует скорее как наркотик, чем как еда». Доктор Бернард Йенсен, «Как лучше ухаживать за своим кишечником».

Зачастую слова «соль» и «натрий» используются как синонимы, что в корне неверно. Соль – это хлорид натрия. Растворяясь, столовая соль распадается на два компонента: положительно заряженный натрий (металл) и отрицательно заряженный хлор (газ). Химически этот натрий такой же, как натрий органического происхождения, но характер их воздействия на организм различается коренным образом.

Диета с низким потреблением натрия сокращает попадание в организм неорганического натрия, что само по себе хорошо. Однако при этом она предполагает и уменьшение потребления продуктов, являющихся органическими источниками натрия, что уже опасно для здоровья. Высокая концентрация хлорида натрия отрицательно влияет на функционирование нашего организма, но для здоровья вредно и слишком низкое потребление натрия. Отсюда логически вытекает, что столовая соль является плохим заменителем органического натрия.

Но если медицинские специалисты безнадежно запутались во мнениях о вреде или пользе соли, то эксперты по красоте единодушно утверждают: соль придает лицу одутловатый вид. В любой книге, написанной признанными красавицами – современности и прошлого, рекомендуется максимально сократить потребление хлорида натрия. Тело человека не может существовать без натрия, но вполне способно обходиться без столовой соли.

Возьмите в рот щепотку столовой соли. Вы почувствуете жжение, которое сильно раздражает губы, десны и язык. Учтите, что подобное едкое действие соль оказывает на все внутренние органы и ткани. Теперь возьмите в рот кусочек стебля сельдерея, который богат органическим натрием. И хотя ваши оглушенные столовой солью вкусовые рецепторы не ощутят его солоноватый вкус, вы все равно почувствуете, насколько мягче его воздействие на ротовую полость.

Попадающая внутрь частица соли воспринимается организмом как чужеродное тело, яд, от которого он начинает обороняться. Защищая клетки и ткани от этого раздражающего вещества, организм скапливает влагу, нейтрализующую его вредное воздействие. Согласно данным, приведенным в замечательной брошюре Виктории Бидвелл «Соляной заговор», при попадании внутрь одна унция (28,35 г) соли удерживает в организме 3 кварты (около 3,3 л) воды, что приводит к скапливанию в нем примерно 2,7 кг избыточной внутренней жидкости. Легко подсчитать, что соль удерживает в организме избыточную жидкость, вес которой превосходит ее собственный в 96 раз! В среднем наше тело может удерживать около 6,9 л избыточной жидкости, которая и придает нам одутловатый вид.

...

«Куда соль, туда и вода».

Для сохранения здорового внешнего вида в теле должен поддерживаться определенный баланс между натрием и калием. Натрий присутствует за пределами

межклеточных оболочек во внеклеточной жидкости. Калий, наоборот, находится внутри клетки во внутриклеточной жидкости. В результате процесса, который называется осмосом, в клетки поступают питательные вещества, а из них удаляются отходы. Это движение и регулируется с помощью натрия и калия.

Баланс натрия и калия регулирует распределение жидкости в нашем теле, а взаимодействие содержащих эти вещества жидкостей непосредственно влияет на наш внешний вид. Чистота каждой клетки нашего организма зависит от поддержания оптимального электролитического баланса между натрием во внеклеточной жидкости и калием внутри клеток. А потребление соленой пищи такой баланс нарушает.

Диффузия – естественное стремление вещества перемещаться из области с высокой концентрацией в область с низкой. Если концентрация натрия во внеклеточной жидкости будет выше, чем внутри клетки, он будет стремиться проникнуть в клетку. Нарушение баланса натрия-калия в организме приводит к ускорению его дегенерации и возникновению болезней.

Хлорид натрия – токсичный неорганический состав, который не используется организмом, приводит к преждевременному старению и вызывает дегенеративные болезни. Например, хотя японцы получают всего 15 % калорий с жирами, а смертность от рака груди, кишечника и простаты у них очень низка, заболеваемость раком желудка у них выше, чем у американцев, поскольку их пища гораздо более насыщена солью.

Доктор Макс Герсон лечил смертельно больных раком пациентов с помощью диеты, чрезвычайно насыщенной питательными веществами. Основной упор в его методике лечения при этом делался на полное исключение хлорида натрия. Он был убежден, что указанный фактор играет ключевую роль в замедлении роста и уничтожении раковых клеток.

Согласно данным исследований доктора Герсона, все хронические болезни начинаются в результате утраты калия клетками и попадания в них натрия. Сам натрий не вызывает рака, но играет в его возникновении далеко не последнюю роль. В своей книге «Лечение рака: результаты пятидесяти случаев и лечение рака на поздних стадиях» Герсон утверждает, что, удаляя из организма избыточный натрий, можно ликвидировать и опухоль (отек), которая защищает и поддерживает злокачественные раковые клетки. В этом случае открывается к ним доступ содержащихся в свежих овощах и соках ферментов и кислорода. Те в свою очередь атакуют раковые клетки, которые в результате набухают и погибают. Далее доктор Герсон разъясняет, что раковые клетки хорошо развиваются в богатой натрием среде и погибают в среде, насыщенной кислородом, калием и ферментами.

Широкое использование консервантов в последние два столетия привело к изменениям вкусовых рецепторов большинства людей, приучив их к вкусу соли. Считается, что использование соли при приготовлении усиливает вкус мяса и вареных овощей и что благодаря ей можно восстановить привычный и узнаваемый вкус продуктов. Но поскольку в процессе обработки натуральные вкусовые оттенки теряются, фактически соль просто маскирует вкус уже разрушенных ингредиентов блюда.

...

«Никогда не доверяйте человеку, который солит блюдо до того, как его попробует! Этот человек подвержен крайней степени зависимости, когда мысли и ощущения уже не действуют». Бенджамин Франклин(1706—1790).

Когда мы едим прошедшую обработку пищу, в которую добавлена соль, мы получаем избыточное количество натрия и недостаточное количество калия. При этом окружающие ткани и клетки теряют содержащуюся в них жидкость, которая расходуется на разбавление соленой межклеточной жидкости. Пространство между клетками начинает увеличиваться, как бы разбухая, а клетки и капилляры лишаются калия и обезвоживаются. Капилляры сужаются и теряют эластичность. Потребление соли приводит к сокращению мышц и артерий и к появлению на них шрамов.

Сужение кровеносных сосудов сразу же сказывается на кровоснабжении. Это может не только привести к повышению давления и нарушению мозгового кровообращения, но и нарушить нормальный доступ питательных веществ к коже и волосам. Это не может также не сказаться и на цвете лица. Как гласят правила диагностики в восточной медицине, сокращение сердечной мышцы и сужение капилляров вызывают болезненно бледный цвет лица. Дерматологи считают, что избышек натрия приводит к накоплению в организме избыточной жидкости и токсинов, что в свою очередь вызывает появление угрей. Волосы становятся ломкими и безжизненными.

Одна из важнейших функций натрия в организме – регулирование осмотического давления. Именно избыток натрия в рационе является основной причиной тревожной тенденции увеличения заболеваемости гипертонией и диабетом в США. А ведь гипертония – это тихий убийца, незаметно поражающий наше тело, перегружающий сердце и нарушающий мозговое кровообращение.

Особенно чувствительны к избытку натрия почки и мочевой пузырь. Натрий постоянно раздражает мочевую систему. Исключив соль из своей диеты, вы существенно ослабите нагрузку на почки. Кроме того, потребление хлорида натрия вместо органического натрия, содержащегося в сельдерее, томатах, другой зелени и овощах, приводит к формированию отеков темных мешков под глазами, что в наше время уже далеко не редкость и не вызывает удивления.

Главное заинтересованное лицо, заставляющее нас потреблять соль, – пищевая промышленность. Вы только почитайте этикетки на консервах! Содержание натрия в них чрезвычайно высоко, поскольку продавцам нужно добиться максимального срока годности консервированных продуктов. Так, например, 227 г томатного сока содержат 700 мг натрия, а в одной баночке безалкогольного напитка его 50 мг. Сыр – еще один продукт, в котором содержится очень много соли, поскольку она позволяет регулировать процесс брожения.

Осторожно подходите к продуктам, которые не имеют соленого вкуса, например, к шоколаду. Его вкус сладкий, но на самом деле он содержит больше соли, чем, например, бекон. Опасайтесь также так называемых низкокалорийных продуктов. 250-граммовая бутылочка низкокалорийного газированного фруктового напитка содержит 46 мг соли, в то время как 250-граммовая бутылочка высококалорийного напитка – только 34 мг! Иногда переход на низкокалорийные продукты на самом деле является просто заменой натрия на углеводы. Все прошедшие обработку продукты насыщены натрием, но соленые закуски, такие как приготовленные в микроволновой печи картофельные чипсы и замороженные полуфабрикаты, – просто рекордсмены!

Для того чтобы усвоить 1 г натрия, нашему организму требуется 1-2 мг кальция. Богатая натрием диета чревата ежедневной потерей кальция. Для сохранения прочности костей следует придерживаться сыроедческой растительной диеты, которая обеспечивает наш организм необходимым количеством органического натрия, не более, но и не менее! И, что самое важное, эта диета позволяет нашему организму получать натрий в сочетании со всеми питательными веществами, необходимыми для его оптимального усваивания.

Некоторые говорят, что буквально не могут жить без соли. Но это всего лишь крик о помощи нашего тела, которое просит дать жизненно необходимые ему минеральные вещества, но отнюдь не хлорид натрия! Кроме того, это может говорить о перенасыщенности организма токсичными отходами. Когда вы решите отказаться от соли, постарайтесь постепенно заменить ее лимонным соком или морской капустой.

Некоторые приверженцы сыроедческого образа жизни пользуются кельтской солью, которая получается в результате выпаривания океанской воды. Кельтская соль производится в Бретани, регионе на северо-западе Франции, в районе Кельтского моря. Океаническая вода по системе каналов направляется в экологически чистые болота, где фильтруется через слои глины, песка и диких растений. Затем местные жители вручную с помощью деревянных инструментов собирают образовавшиеся в результате такой фильтрации слои соли. При этом соль Кельтского моря отличается характерный, придаваемый ей глиняными слоями серый цвет.

При производстве обычной соли применяется процесс термической обработки и

отбеливания, придающий ей знакомый нам белоснежный вид. Кроме того, в нее добавляется улучшающий ее циркуляцию в организме стеариновоокислый алюминий. Все это практически превращает кельтскую соль в вызывающий привыкание наркотик.

Однако мнения экспертов в области охраны здоровья относительно кельтской соли расходятся. Некоторые из них, например, доктор Габриэль Казенс, считают, что ее употребление не противоречит природной диете и вполне допустимо для тех, кто придерживается сыроедческого образа жизни. Другие говорят, что, даже несмотря на то, что кельтская соль содержит 80 видов минеральных веществ, все они являются неорганическими, и ее можно употреблять только в период перехода на сыроедческую диету. Я разделяю последнюю точку зрения и использую кельтскую соль только для приготовления блюд сыроедческих обедов, чтобы новичкам было легче оценить их достоинства. В своей же диете я практически не использую соли.

Природа сама заботится о том, чтобы мы получали достаточно натрия. Им насыщено буквально все вокруг нас, он присутствует почти в каждом съедобном растении. Поэтому вовсе не обязательно добавлять соль в любое блюдо. В натуральной пище вполне достаточно натрия. Особенно богат им сельдерей. Спустя несколько недель после того, как вы откажетесь от столовой соли, ваши вкусовые рецепторы приспособятся к новой диете. Вы начнете чувствовать, насколько вкус обычных соленых блюд уступает вкусу натуральной пищи. Ваши пристрастия к прошедшей термическую обработку приготовленной пище исчезнут, а через несколько месяцев вкус соли станет для вас просто невыносим. И одновременно вы начнете ощущать природный солоноватый вкус свежих овощей.

Как правило, если у вас в роду отмечались заболевания гипертонией или у вас самих наблюдаются симптомы этой болезни, врачи рекомендуют ограничение употребления соли. Улучшение вашей внешности наглядно подтвердит пользу этого шага. Первое, что вы заметите, отказавшись от соли, – учащенное мочеиспускание, что связано со стремлением вашего организма избавиться от излишней жидкости. Вместо бесформенной фигуры с обвисшими, насыщенными жидкостью складками и мешками появится подтянутое стройное тело. Откажитесь от NaCl, и вы увидите, что соль красоты не имеет абсолютно никакого отношения к поваренной соли.

Глава 11. Ваш организм – ваш персональный врач

В Природе нет безработицы. Любой процесс разложения является началом процесса воссоздания.

Ральф Вальдо Эмерсон, американский философ и поэт (1803—1882)

18 мая 1980 года произошло сильное извержение вулкана Святая Елена (США). В результате взрыва огромной мощности вулканический пепел и грязь плотным слоем покрыли окружающую территорию площадью около 6 тысяч км². Вековые леса были просто уничтожены, погибло все живое в окрестных озерах. Разрушения горы и местности вокруг нее были настолько масштабными, что, по оценке многих ученых, на восстановление здесь жизни должно было потребоваться несколько сот лет.

Но почти сразу же после природной катастрофы стали происходить удивительные вещи. Склоны начали покрываться растительностью, которая привлекала животных. В озерах появилась жизнь, сначала в виде водорослей и планктона, а затем рыб и другой живности. Уже в 1985 году специалисты-экологи Федерального лесного управления США отметили устойчивую тенденцию активного восстановления биоресурсов в данном регионе. И все это произошло без участия человека. Природа вновь посрамила ученых, которые ошиблись (впрочем, не в первый раз) в своих прогнозах. Она доказала, что ее способность возрождать жизнь из пепла просто безгранична.

Тело человека – венец Творения, и оно обладает такими же чудесными силами и способностью к восстановлению, какие продемонстрировала природа на примере вулкана Святая Елена. В нашем теле около 60 триллионов клеток, почти каждая из которых стремится к обеспечению бессмертия, передавая свою структуру по наследству последующим поколениям.

Девяносто девять процентов клеток нашего организма обновляются в течение года. Мягкие ткани полностью меняются за 18 месяцев, а костные – за 2 года. Поскольку новым клеткам передается память тех, которые они заменяют, процесс детоксикации организма и его полной перестройки при переходе на сырую природную диету может занять до 7 лет.

Каждый дачник знает, как получается компост: полезные бактерии перерабатывают скошенную траву, сорняки и опавшие листья, образуя при этом богатую плодородную почву. Опытный садовод никогда не выбросит в компост объедки (особенно мясо и прошедшую термическую обработку пищу), поскольку это приведет к образованию неприятного запаха. Но ведь в нашем кишечнике при переработке сырой растительной пищи происходит такой же удивительный процесс, как и в компостной яме.

При употреблении термически приготовленной пищи клетки кишечника выделяют больше слизи. Она пристаёт к его стенкам, сглаживая их складчатую поверхность. С годами этот слой слизи постепенно наращается, сужая внутренний диаметр кишечника, иногда даже примерно до толщины карандаша. Болезнетворный слой отходов создает барьер, затрудняющий выделение стенками кишечника гормонов и ферментов, необходимых для нормального пищеварения. Из-за этого поступающая пища усваивается не полностью, и, следовательно, наш организм недополучает необходимые ему питательные вещества.

Образование поверхностного слоя на внутренних стенках кишечника не только препятствует усвоению питательных веществ, но и затрудняет удаление из организма отходов. При употреблении пищи, лишенной грубой клетчатки, мышцы пищеварительного тракта начинают «лениться», становятся вялыми и теряют способность продвигать пищу по кишечнику. Поэтому прошедшая термическую обработку пища задерживается в кишечнике дольше, в результате чего из нее извлекается больше влаги, и каловые массы становятся более плотными, что приводит к запорам. В слизи и в неудаленных отходах размножаются бактерии. Кишечник делается прекрасной кормовой базой для гельминтов, различных паразитов и вредных микроорганизмов.

Если у вас дома появляется сильный неприятный запах, вы не успокойтесь, пока не обнаружите и не устранили его источник. Точно так же и сильный неприятный запах кала свидетельствует, что внутри вашего организма что-то застаивается, загнивает и разлагается. Отвратительный запах фекалий – признак того, что количество вредных бактерий в кишечнике превышает количество полезных. Такие бактерии повторно переваривают уже переваренные отходы, не выведенные своевременно из организма и приставшие к внутренним стенкам кишечника.

Тело, в котором происходит накопление токсичных отходов, пытается удалить их через поры и поэтому начинает издавать неприятный запах. В своей книге «Лечение рака: результаты пятидесяти случаев и лечение рака на поздних стадиях» Макс Герсон пишет, что, когда он перевел пациентов с последней стадией рака на диету с большим количеством свежих овощных соков, у некоторых из них появился очень неприятный, резкий запах тела. Это произошло в результате реакции организма, который начал очищаться от скопившегося в нем огромного количества токсинов. Интенсивность запаха была настолько велика, что ароматические кислоты вступали в реакцию с красками на стенах палат этих пациентов, образуя слой, который невозможно было смыть даже мыльной водой.

Необходимость применения дезодоранта является предвестником многих дегенеративных процессов в теле. Использование антиперспирантов – достаточно вредная привычка. Содержащиеся в них химические соли закупоривают расположенные в коже потовые железы, препятствуя выделению пота. А это в свою очередь затрудняет нормальное функционирование организма, поскольку потовые железы не могут

выполнять то, для чего они предназначены, – удалять отходы нашего метаболизма. Лимфатическая система закупоривается, и скапливающиеся токсины начнут прорываться наружу в других местах в виде прыщей, угрей или сыпи. К тому же входящий в состав большинства популярных антиперспирантов хлористый алюминий связывают с возникновением некоторых дегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

Но перспиранты – еще не самое плохое. Сейчас на смену им приходит практика предотвращения потовыделения за счет введения ботокса в подмышечную область. Казалось бы, врачи, зная физиологию нашего организма, должны бороться с такой практикой, поскольку потовые железы расположены в наиболее насыщенных токсинами областях, таких как подмышечные впадины, пах, шея, голова. Основной задачей нашей лимфатической системы является регулирование выведения токсичных отходов, а лимфатические узлы расположены именно в зонах потовыделения. Закупорку выделения пота можно сравнить с прекращением вывоза от вашего дома бытового мусора и его скапливанием внутри.

Все, что выделяет ваш организм, должно пахнуть нормально. Разве кал младенца, которого кормят грудью, обладает резким неприятным запахом? Кормящие мамы подтвердят, что у стула ребенка появляется плохой запах только после того, как его переводят на искусственное питание.

После нескольких месяцев сыроедческого образа жизни, когда закончится фаза очистки организма, ваше тело приобретет приятный свежий запах. При этом обоняние улучшится, и вы станете острее чувствовать запахи окружающих.

Когда вы начинаете есть много сырой грубой пищи (как при переходе на сырую природную диету), ваш организм может сначала испытывать некоторые трудности. Ничего страшного! Вполне нормально, если на первых порах, когда происходит процесс очищения, вас будут беспокоить вздутие живота, газы и даже спазмы кишечника. Все это только временные явления.

Сырые овощи содержат грубые пищевые волокна – клетчатку (целлюлозу), которые «выскребают» внутренние стенки кишечника, очищая их. Спазмы свидетельствуют о том, что вялый, забитый отходами кишечник вынужденно начинает работать, и что его слабые, дряблые мышцы приходят в тонус. Вот почему рекомендуется менять свою диету постепенно.

Сначала ваш организм просто не готов к потреблению большого количества клетчатки. Сыроедческая диета не ослабляет пищеварительную систему. Наоборот, это пищеварительная система еще слишком слаба, чтобы перерабатывать возросшее количество клетчатки. Поскольку именно мускулы стенок кишечника сжимают и продвигают пищу по мере ее переработки, для приведения их в нужную форму потребуется определенное время, точно так же как оно требуется для физической тренировки нашей мускулатуры.

Клетчатка содержится в большинстве сырых растительных продуктов. Поступающая в организм с фруктами и овощами пищевая клетчатка удерживает воду в пищеварительном тракте и играет роль смазки при испражнениях, которые происходят чаще и с меньшими усилиями. Благодаря тому, что сырая растительная диета включает насыщенные жидкостью продукты, формируется мягкий, увлажненный стул.

Нормальное выведение отходов организма подразумевает стул после каждого приема пищи. Причем испражнение должно проходить легко и занимать не более 1-2 минут. Кал должен быть мягким и светлым. Иногда он будет окрашен овощами, которые вы ели: свеклой, морковью или зеленью. Он должен плавать и не иметь неприятного запаха. Моча должна быть соломенного цвета (допускаются незначительные вариации оттенков). Сразу такие результаты не появятся, но вы будете замечать улучшения по мере очищения вашего организма.

Эти симптомы очищения организма часто используют как аргументы против сыроедческого образа жизни. Если человек питается приготовленной, прошедшей термическую обработку пищей и плохо себя чувствует, никто не винит в этом его еду. Но если он (или она) переходит на сыроедческую диету и организм начинает очищаться от скопившихся в нем за многие годы отходов, то все почему-то подвергают нападкам

именно сырую пищу. На самом же деле наш организм просто «приходит в восторг» от того, что в него больше не поступают токсины, и с упоением начинает очищаться и восстанавливаться.

Всегда важно помнить, что сырая пища не может вам навредить, но она выявит имеющиеся в организме проблемы. Разве можно винить службу по уборке, если после того, как она очистит дом от накопившегося в нем мусора, в нем обнаружатся следы работы термитов? Они ведь были там и раньше, вы просто не замечали их из-за накопившегося в доме хлама!

Этот «кризис излечения» происходит следующим образом: как только мы перестаем употреблять пищу, способствующую образованию токсинов, уже находящиеся в нас токсины приходят в движение. В организме почти каждого человека содержится от 2 до 4,5 кг вредных веществ, накопленных в тканях за долгие годы (начиная с самого детства) неправильного питания. Пораженные ткани и жировые перерождения (дегенерации) разрушаются и поступают в кровеносный поток для уничтожения.

Именно в этот период может отмечаться существенная потеря веса. Одно из лучших объяснений феномена потери веса при сыроедческой диете я нашла в книге Пола Нисона «Сырая жизнь». Он иллюстрируется на примере губки. Чтобы промыть грязную губку, ее надо сначала выжать. При этом на какое-то время она сильно сожмется и станет маленькой. После отжимания губка распрямляется и принимает свою обычную форму. Точно так же происходит и с клетками организма. Прежде чем излечиться, необходимо похудеть («сжаться»). Для того чтобы избавиться от накопившихся токсинов, может потребоваться от нескольких недель до нескольких месяцев, после чего ваше тело наберет свой оптимальный вес.

Сырая природная диета запускает механизм очистки от токсинов на клеточном уровне. Организм будет избавляться от всего ненужного и уничтожать опухоли, язвы, различные аномальные образования, раковые клетки, абсцессы и фиброзные массы.

В этот период могут проявиться глубоко затаившиеся в вас болезни, о которых вы даже и не подозревали. Не исключены такие симптомы, как повышенная температура, кожная сыпь и тошнота. Но не расстраивайтесь! Напротив, постарайтесь порадоваться этим проявлением процесса глубокой очистки. Если ваш организм насыщен токсинами, то единственный верный путь к его очищению и улучшению вашего самочувствия лежит через его временное ухудшение.

...

«Чаще всего боль, которую вы испытываете, – это горькая микстура, которой вас лечит ваш внутренний доктор». Халиль Гибран, американский писатель ливанского происхождения.

Если очистка организма происходит слишком быстро, у вас могут вновь проявиться симптомы старых заболеваний. Порой одновременно нескольких, что негативно скажется на вашем общем самочувствии. Поэтому кому-то будет тяжело быстро перейти на сыроедение. А кого-то, что весьма печально, такое ухудшение может вообще отвратить от этого образа жизни. Но если переходить к сыроедению осторожно и постепенно, то проявление таких симптомов будет сглажено, а, может быть, вы вообще их не заметите.

...

«Природа не переносит внезапных изменений». Шотландская поговорка.

Эти симптомы детоксикации – не вредные побочные эффекты, а терапевтические признаки восстановления вашего здоровья. Не пугайтесь их. То, что происходит в организме, настолько прекрасно, что за это абсолютно не жаль заплатить небольшую цену в виде временных неприятных ощущений и неудобств. Следует просто продолжать придерживаться новой диеты, и очень скоро вы будете вознаграждены укреплением

здоровья и улучшением внешности.

Но если вы продолжаете чувствовать себя некомфортно и после полного перехода на сыроедение, подумайте о гидротерапии кишечника (промывании толстого кишечника с помощью специального аппарата очищенной водой, которая подается под регулируемым давлением). Она сможет существенно активизировать очистительные функции организма. К гидротерапии кишечника прибегают многие звезды Голливуда, тщательно заботящиеся о своем здоровье и внешности.

По мере очищения всех клеток ваш организм перейдет к восстановлению тканей. При этом ему понадобятся все доступные ресурсы для их оздоровления и омоложения. Вам нужно будет увеличить продолжительность сна, поскольку именно в это время производится колоссальная работа по производству новых клеток. Но когда очищение организма будет полностью завершено, время вашего сна снова сократится и не будет превышать 6 часов.

По мере удаления токсинов и отходов происходит и постепенная очистка крови. Поскольку кровь присутствует во всем организме, его оздоровление идет повсеместно, а не избирательно. У нашего тела нет любимой специализации – оно выступает одновременно в качестве кардиолога, гематолога, проктолога и невропатолога. После искоренения явных заболеваний организм со временем возьмется и за скрытые болезни, дремавшие в вас многие годы.

Помню, как спустя несколько месяцев после перехода на сыроедческий образ жизни я внезапно ощутила короткий (не более нескольких секунд) приступ острой, пронизывающей боли в ухе. И я вспомнила, что в юности в этом ухе у меня была сильная инфекция. Кратковременное возвращение болевого синдрома в том месте свидетельствовало, что мой наводящий порядок организм выявил и уничтожил очаг токсинов, затаившихся там много лет назад.

В переходный период возникает потребность проконсультироваться с врачом. Делайте то, что считаете нужным, но помните, что большинство медицинских работников не понимают важности этого периода очищения. При проявлении любых неприятных для вас симптомов врач исходит из того, что вы заболели, и сразу же выписывает вам лекарство, которое поможет их подавить. Но эти симптомы – признаки борьбы организма за свое здоровье. И ваше тело зачастую знает то, о чем не подозревают врачи. Избавление от вредных ядовитых отходов – единственный путь к оптимальному здоровью организма!

В период очищения существует вероятность постановки неправильных диагнозов, что может привести к самым непредсказуемым последствиям. Если возникает необходимость медицинской консультации, то следует обращаться к специалисту, знакомому с возможностями организма по самоизлечению и с признаками их проявления.

...

«Должен признать, что из всех моих пациентов у вегетарианцев был самый низкий уровень холестерина, они реже всех заболевали раком, у них был самый самоуверенный вид, они больше всех страдали от кишечных газов... тощие оранжевые люди с вспученными животами, скорее похожие на почти безволосых орангутангов с бананом в руке». Доктор Оскар Лондон, автор книги «Постарайтесь убить как можно меньше пациентов».

Некоторые врачи высмеивают вегетарианцев, делая в их адрес язвительные замечания. Может быть, так они пытаются отомстить этой группе людей за то, что они слишком редко обращаются к врачам, лишая тех законных доходов. Совершенно очевидно, что в приведенном выше высказывании доктор Лондон описывает признаки очистительной реакции организма либо у начинающих приверженцев вегетарианского образа жизни, либо у вегетарианцев, продолжающих употреблять сладкие и мучные изделия в изобилии. Такие симптомы, как кишечные газы и оранжевый оттенок кожи, проявляются только на начальных этапах перехода к сыроедению. По мере

приспособления организма к сырой природной диете метеоризм и вздутие кишечника совершенно исчезнут. Оранжевый оттенок кожи также появляется только сначала, если пить слишком много морковного сока. Впоследствии он пропадет, и ваша кожа по завершении очищения организма станет гладкой и чистой.

В традиционной медицине по-прежнему сохраняется тенденция поиска внешних причин болезни. Такой подход основан на микробной теории. В своей познавательной и дающей пищу для размышления книге «Иммунизация: реальность, стоящая за мифами» Уолин Джеймс рассматривает то, как микробная теория уделяет внимание микроорганизмам вместо характера почвы, симптомам вместо причин и отдельным частям вместо единого целого. В результате автор приходит к выводу, что микробная теория является одной из причин чрезмерного внимания официальной медицины к роли патологических (вредных) микробов.

Во время написания этой книги вся страна была обеспокоена вспышкой лихорадки Западного Нила. Зачем Богу нужно было создавать микробы, наносящие вред телу человека? Человеческая жизнь просто невозможна без вирусов, микробов и бактерий. Они природные санитары. И без этой «санитарной бригады» мы бы просто захлебнулись в собственных отходах!

Вирус – внутриклеточный паразит, представляющий собой нуклеиновую кислоту в белковой оболочке. Его нельзя отнести ни к живой, ни к мертвой субстанции. Поскольку вирусы не способны к самостоятельному воспроизводству, они целиком и полностью зависят от «приютивших» их клеток. Для размножения вирусы должны попасть внутрь клеток больного растения, животного, или человека. Патогенные формы простейших могут начать развиваться только внутри заболевших клеток самого организма. Микробы никогда не пристанут к абсолютно здоровому организму, они начинают размножаться и становятся патогенными только в больной или мертвой среде.

И если организм поражает вирус, то, возможно, он принял ваш пищеварительный тракт за зловонную канализационную трубу. И кого именно следует винить, что вирус принял ваш кишечник за дурно пахнущую, забитую отходами канализацию? Вирусы умеют делать свою работу и, как истинные профессионалы, стремятся полностью уничтожить индивидуума, который ими определен как слишком грязный и больной, чтобы продолжать жить на этой прекрасной Земле!

Если мы признаем, что причина возникновения болезни заключается в нас самих, тогда мы должны взять на себя и ответственность за ее исцеление. Более того, мы должны осознать, что способны это сделать! Но мы предпочитаем винить разных переносчиков болезней, таких как, например, насекомые. Кстати, знаете ли вы, что после нескольких лет на сыроедении вы перестанете быть для них приманкой.

На сайте WebMD (сайт американской корпорации, публикующий информацию по проблемам здравоохранения) сообщалось, что менее чем у 1 % людей, инфицированных вирусом лихорадки Западного Нила, эта инфекция переросла в серьезное заболевание. Далее утверждалось, что указанной болезни более подвержены определенные категории людей, в частности, люди с ослабленной иммунной системой. Ведь во все времена даже серьезные эпидемии не убивали всех. Вероятность заболевания находится в прямой зависимости от состояния здоровья конкретного человека. Ведь не каждого поражает корь, свинка или оспа, и, уж совершенно точно, далеко не все простужаются.

Создать вакцину против каждого вируса? Но ведь борясь с вирусами, мы только укрепляем их! Гораздо лучше и эффективнее укреплять иммунную систему и позволить своему организму сражаться с микробами самостоятельно. Наше тело – поразительно сложный механизм. Оно может производить поистине неограниченное количество антител для борьбы с различными вторгающимися в него врагами. И сырая природная диета служит именно этой цели: она укрепляет иммунную систему организма. Многие говорят о том, что после перехода на сырую растительную диету они перестали простужаться. И я могу со всей ответственностью это подтвердить. Чистый кишечник и крепкая иммунная система – лучшая защита от простуд, гриппа и даже эпидемий.

Болезни, такие как диабет, артрит и депрессия, являются признаком протекающих в нашем теле дегенеративных процессов. А когда тело насыщено возникающими в

результате этих процессов отходами, токсины будут прорываться наружу через кожу, нос, рот и т. д. Книги, предлагающие рецепты лечения простуды, ангины, а также советующие, какие травы и витамины следует применять в том или ином случае, не сообщают, что это не единственный путь исцеления. Они умалчивают о том, что лучшее средство в борьбе с болезнями – укрепление иммунной защиты организма. Меня, например, совсем не интересуют средства борьбы с насморком, запорами, изжогой, головной болью, аллергией, симптомами постменструального синдрома или предменопаузального периода. Мне это не нужно, потому что у меня больше нет никаких проявлений этих болезней.

Если вы придерживаетесь сыроедческой диеты, старайтесь находиться на солнце не менее получаса каждый солнечный день. Солнечный свет необходим для образования в коже достаточного количества 7-дегидрохолестерола, прекурсора (вещества-предшественника) витамина D. Витамин D играет ключевую роль в усвоении кальция и фосфора организмом и предохраняет детей от заболевания рахитом. Он также очень важен для снабжения костей поступающим с пищей кальцием. Оптимальный уровень витамина D – необходимое условие для нормального снабжения кальцием системы кровоснабжения.

Причиной появления с возрастом на коже рук темных пятен является снижение эффективности работы печени. Среди всех наших органов печень подвергается самой большой нагрузке. С годами способность клеток печени вырабатывать детоксикационные ферменты снижается. Причиной этого является постоянная нагрузка на нее при переработке токсинов.

Однако находятся врачи, которые утверждают, что возрастные пятна никак не связаны с работой печени. Они считают, что возникновение таких пятен обусловлено кумулятивным эффектом многолетнего воздействия на кожу солнечного света. То есть они обвиняют даже дарящий нам жизнь солнечный свет! Но взгляните на нежные лепестки цветов и зеленые листья растений, которые день за днем находятся под палящими лучами солнца и при этом не обгорают.

В своей книге «Солнцеедение: система успеха» Дэвид Вульф пишет, что тело человека поглощает солнечный свет с помощью множества расположенных на поверхности кожи капилляров, а гемоглобин непосредственно преобразует его в питательные вещества, подобно тому как хлорофилл преобразует солнечный свет в растениях. Он предполагает, что вещества, которые защищают от ультрафиолета ядра клеток зеленых растений, таким же образом должны защищать и организм человека, если он будет употреблять в пищу эту зелень.

С другой стороны, диета, насыщенная жирами и термически приготовленной пищей, может провоцировать рак кожи. Солнечный свет стимулирует капилляры кожи, увеличивая приток крови к ее поверхности. Именно так наш организм залечивает ранки, порезы и ссадины. Когда он сильно загрязнен вредными отходами жизнедеятельности, через кожу начинает выводиться слишком много токсичных веществ. Та часть из них, которая не успевает выйти и остается в коже, под воздействием солнечных лучей как бы «поджаривается» и мутит. Поскольку нет ни одного человека, организм которого полностью очищен от токсинов, всем нам следует ограничивать пребывание на солнце. Но, согласитесь, абсурдно винить в проблемах с нашей кожей природу, а не собственные поступки!

...

«У природы нет ни наград, ни наказаний – у нее есть только последствия».
Роберт Грин Ингерсолл (1833—1899), американский публицист, общественный деятель, оратор.

В своей книге «Солнечный свет» доктор Зэйн Кайм пишет, что солнечный свет оказывает положительное воздействие, снижая уровень холестерина, артериальное давление и уровень сахара в крови. Он также способствует увеличению продолжительности жизни, выработке половых гормонов и повышает

сопротивляемость организма инфекциям. В книге также говорится, что возникновение рака кожи связано с питанием. Но для вашей кожи, мой уважаемый читатель, после нескольких лет сырой природной диеты солнечный свет уже не будет представлять угрозы. Потому что, похоже, целительные силы сырой пищи поистине безграничны!

Американский врач Джейкоб Либерман в своей открывающей глаза на многие факты книге «Снимите очки и увидите» рассказывает о трех пациентах, зрение которых он исследовал. Всем им было уже далеко за 40 (двоим – за 60 и одному – за 80 лет). У них было идеальное 100 % (20/20 по американским стандартам) ближнее и дальнее зрение. Он установил, что все они уже от 10 до 20 лет придерживались вегетарианской органической диеты.

Лично я, когда придерживалась вегетарианской диеты с вареными овощами и зернами, не заметила у себя особого улучшения зрения. Чудеса начали происходить только после моего полного перехода на сыроедческую диету. Я перестала нуждаться в очках, которые носила с 4-летнего возраста. В период перехода на сыроедение очень важно отказаться от очков или пользоваться более слабыми, чтобы дать возможность укрепиться вашему зрению.

Этот факт перекликается с тем, что пишет английский искусствовед Кеннет Кларк о физиологических возможностях Леонардо да Винчи. Острота его зрения намного превышала возможности обычного человека. Он, например, был способен нарисовать миниатюрную (размером с почтовую марку) картину, которую большинство людей даже не могло рассмотреть. Как вы думаете, почему? Его диета включала в себя в основном фрукты и воду, и он избегал докторов.

Все мы слышали совет: «Слушай свое тело» или, как любил повторять мой свекор: «Ешьте все, что хотите, пока можете». Но пока организм переполнен токсинами, он и будет требовать токсинов. Именно поэтому организм алкоголика постоянно требует водки, организм наркомана – наркотиков, а полный человек никак не может насытиться едой. Пол Брэг говорил: «Плоть глупа!». И, действительно, когда наш организм не очищен, зов природных инстинктов заменяется требованиями приобретенных зависимостей. Это не здоровые потребности организма, а извращенные желания, диктуемые вредными привычками и вкусами, сформировавшимися за годы неправильного питания.

Прежде чем начать доверять своему телу, вы должны очистить его. Мудрость вашего организма, свидетельства которой вы начнете ощущать после перехода на сырую природную диету, буквально поразит вас. И ваши удивление и восхищение будут возрастать по мере его очищения. Интуитивное питание возможно только после того, как ваша вкусовая чувствительность будет полностью восстановлена и вернется к своему исходному, данному от рождения состоянию. И когда это произойдет, именно ваш организм станет вашим самым надежным союзником в борьбе за здоровье и красоту. Вы сможете доверять своим потребностям: какие продукты и в каком количестве лучше есть.

Чувство голода исчезает, когда присутствует одно из двух условий: желудок полностью наполнен или тело получило достаточно питательных веществ. А поскольку организм придерживающегося обычной диеты человека никогда не получает всех необходимых питательных веществ, значит, как только желудок немного опустошается, сразу же возникает чувство голода. Поэтому неудивительно, что многие люди постоянно что-то жуют и испытывают голод при, казалось бы, наполненном желудке.

При сырой природной диете вы не будете испытывать голод даже на пустой желудок, потому что ваш организм получит достаточно питательных веществ.

«Зоновая диета» рекомендует шесть приемов пищи в день. Но ведь мышцам нашей пищеварительной системы тоже необходим отдых. Попробуйте целый день тренировать только одну группу мышц, и вы поймете, о чем я говорю. Перейдя на сырую природную диету, на первых порах вы будете постоянно переедать. Но поскольку сырая пища легко переваривается, это не доставит вам неудобств. Тело станет полностью усваивать все необходимое, и постепенно вам будет нужно все меньше и меньше еды, чтобы удовлетворить свои потребности. Со временем вы придете всего к двум приемам пищи в день, и этого будет вполне достаточно для поддержания сил и энергии.

Основным доводом против растительной диеты является утверждение, что в ней недостаточно витамина B12, который необходим для производства красных кровяных клеток (эритроцитов). Синтез B12 может происходить только в микроорганизмах, растения же производить его не способны. Рекомендуемая суточная норма B12 для взрослого человека составляет 3 мг.

Но наше тело, если оно очищено, способно производить собственный витамин B12. Поэтому дефицит B12 чаще наблюдается у тех, кто ест мясо, чем у сыроедов. Богатая клетчаткой пища поддерживает в кишечнике среду, благоприятную для полезных бактерий, таких как лактобациллус. Они препятствуют чрезмерному размножению вредных бактерий и одновременно создают среду, идеальную для производства витамина B12.

Как упоминает в своей книге «Осознанное питание» доктор Габриэль Казенс, физиологический профиль вегетарианцев, особенно веганов, отличается от физиологического профиля тех, кто употребляет мясо. А это означает, что нормы питания, которые рекомендуются медицинской наукой для всех без исключения и разработаны на основе изучения диеты тех, кто потребляет мясо и молочные продукты, не учитывают физиологические потребности сыроедов. Но ведь нормы уровня холестерина, содержания витамина B12 и других основных питательных веществ для сыроедов и для тех, кто питается традиционно, различаются! Например, пищеварительная секреция у сыроедов содержит меньше ферментов, поскольку их организмы приспособлены к получению большого их количества с сырой пищей.

Вы обладаете замечательно устроенным и прекрасно функционирующим телом. Доверяйте ему, и оно сделает все, что в его силах, для сохранения нашего здоровья и жизни. Если вы перестанете вредить телу и измените свой образ жизни, заботясь о нем и предоставляя ему самое лучшее и полезное питание, оно сможет остановить практически любую болезнь.

...

«Самая мощная лечебная сила – это исцеляющая сила природы внутри нас». Гиппократ, «отец медицины».

Глава 12. «Киллеры» красоты

Сыроедение вытеснит из вашей жизни многие пороки, такие как алкоголизм, курение, наркотики и алчность. Эти вредные пристрастия могут мирно сосуществовать с сыроедением не более чем дьявол с ангелом. Эти пороки сопутствуют вредным зависимостям в еде.

Аршавир Тер-Ованесян (известный российским читателям под псевдонимом Атеров), автор фундаментального труда «Сыроедение»

Одно из самых ярких детских воспоминаний связано с моей тетей, готовящейся к своей свадьбе. Незадолго до этой церемонии жених неожиданно покинул ее. Тетя начала пить и всего за несколько лет превратилась в хронического алкоголика.

Подрастая, я видела, как пристрастие тети к спиртному постепенно превращало некогда красивую цветущую женщину в серую высохшую старуху. В 45 лет ее огрубевшая шершавая кожа была покрыта болячками, ее постоянно окутывал запах никотина.

Курение и алкоголь не только разрушили ее красоту и здоровье, но и укоротили жизнь. Она умерла от цирроза печени, не дожив и до 50 лет. Превращение этой красавицы в дряхлую старуху происходило на моих глазах. Поэтому еще в детстве я дала себе слово, что никогда не буду пить и курить. Ни влияние сверстников, ни желание поэкспериментировать не заставило меня нарушить это решение.

Вряд ли нашлось бы много желающих экспериментировать с этими вещами, если бы у каждой девушки стоял перед глазами пример моей тети, а не гламурные красотки из рекламы сигарет или пива.

Знаменитости без зазрения совести рекламируют вредную, вызывающую зависимость продукцию, разрушающую наши здоровье и красоту. Изображение сигарет и алкоголя рядом с рекламирующими их красавицами напоминает мне фотографию убийц вместе со своими жертвами.

Образ моей тети прочно отпечатался в моей памяти, и я уже никогда не верила заверениям, что немного выпивки или несколько сигарет абсолютно не повредят. Я знала, что если попробую их, то рано или поздно результат их вредного воздействия проявится на моем лице или коже. Звезды черно-белого кино, аристократично выдувающие табачный дым на экране, позже в своих автобиографиях признавались, как они сожалеют о том, что в свое время не знали о коварстве вредных привычек и не сознавали, что после 30 лет на их внешности начнет сказываться каждая выпитая капля алкоголя и выкуренная сигарета.

...

«Я пришел к выводу, что если внезапно исчезнут алкогольные напитки, сигареты и кофе, то же самое произойдет и с врачами». Доктор Оскар Лондон, автор книги «Постарайтесь убить как можно меньше пациентов».

Алкоголь – враг красоты. Попадая в организм, он проникает в кровь, разбавляя в ней концентрацию жидкости. Поскольку наш организм не может этого допустить, он пытается восстановить баланс, забирая воду из клеток, которые сильно обезвоживаются. Воду теряют все клетки организма, но больше всего это проявляется на клетках кожи. Алкоголь – обезвоживающее вещество, которое делает нашу кожу шершавой и тусклой, что очень старит нас.

Алкоголь также уничтожает витамины В и С, которые необходимы для поддержания здоровья кожи. Это приводит к расширению крохотных капилляров, расположенных у кожной поверхности. Поэтому у тех, кто любит выпить, часто наблюдается красный цвет лица, как будто они обгорели на солнце. Помимо этого алкоголь насыщен калориями и ослабляет умственную деятельность.

Еще один агрессор, уничтожающий красоту, – табак. Представьте себе курящую женщину, сам процесс затягивания сигаретой. Ее губы напрягаются, при этом возникают мелкие морщинки; она постоянно косит глазами на сигарету. В среднем каждый курильщик повторяет это действие до 200 раз в сутки, что приводит к образованию сети морщин вокруг рта. На коже курящего человека глубокие морщины образуются до десяти лет раньше, чем у некурящего (это зависит от длительности этой привычки и количества выкуриваемых сигарет).

Когда-то табачные компании использовали для рекламы своей продукции грубые обветренные лица ковбоев. Потом они отказались от этого, потому что такая реклама оказалась слишком близка к реальности. Сейчас на табачных рекламах мы видим молодых красивых девушек с чистой кожей и здоровым нежным персиковым цветом лица.

Никотин сужает кровеносные сосуды, препятствуя нормальному кровоснабжению. Он уничтожает витамин С, который необходим для нормального питания клеток кожи, удаления посторонних примесей и образования коллагена. Если в клетки кожи не поступает достаточно кислорода, они задыхаются и погибают. У курильщика морщины появляются раньше из-за сужения сосудов, которое нарушает кровоснабжение, придавая коже нездоровый сероватый оттенок.

Курение разрушает печень, нарушая ее основную функцию – уничтожение попадающих в организм токсичных веществ. У курильщиков медленнее заживают раны и повреждения, поскольку никотин сужает сосуды и препятствует доступу к ранам крови, восстанавливающей поврежденные ткани. По этой же причине курильщики чаще страдают от выпадения волос, чем некурящие.

...

«Потому-то у курильщиков легкие испорчены, печенка пятниста, а мозг прокопчен, как стенки вот этой вот лавки, принадлежащей торговке свининой; и все их внутренности черны как сковорода, которую вы только что видели». Бен Джонсон (1573—1637), «Варфоломеевская ярмарка».

Известно, что курение повышает риск заболевания остеопорозом. Однажды было проведено исследование женщин-двойняшек, из которых одна курила, а вторая – нет. В результате выяснилось, что к концу наблюдений у курящей сестры риск связанных с остеопорозом переломов был на 40 % выше, чем у некурящей. Кроме того, ученые установили, что у курящих женщин менопауза наступает раньше, чем у некурящих. Ранняя менопауза нежелательна, потому что при этом наше тело на несколько лет раньше лишается укрепляющего кости эстрогена.

С возрастом функции печени ослабевают, и тело начинает хуже переносить лекарства и алкоголь. Печень медленнее перерабатывает токсины, вследствие чего они (будь это никотин или алкоголь) дольше задерживаются в организме и оказывают на него более вредное воздействие.

В своей книге «Здравствуй, Мафусаил! Жизнь до ста и больше» Джордж Вебстер приводит результаты исследования 90-летних долгожителей, в результате которых выяснилось, что 95 % из них никогда не курили, 88 % лишь умеренно употребляли алкоголь, а 77 % регулярно занимались физическими упражнениями. Поэтому известный персонаж анекдотов – столетний дедушка, который курил и пил, – поистине, очень редкий экземпляр!

Еще один враг красоты – кофеин. Представьте... любимый человек подает вам кофе в постель. Немедленно вызывайте полицию! Этот человек хочет вас отравить!

Как только вы выпиваете кофе, немедленно в вашу кровь поступает большое количество кофеина. Этот яд быстро впитывается каждым органом и тканями нашего тела и распространяется с кровью во все внутренние жидкости, включая слюну, семенную и околоплодную жидкость и грудное молоко. В некотором смысле кофеин опаснее других токсинов, потому что он очень быстро распространяется во всем теле.

Нет абсолютно никаких научных доказательств того, что кофеин полезен для нашего организма. Лично я считаю, что уже полное отсутствие полезных свойств в кофеине является достаточным основанием для отказа от него. Но если вам нужны научные доказательства вредных свойств кофеина, я рекомендую прочитать очень убедительную книгу Стивена Черниске «Кофейный блюз».

Как только кофеин попадает в кровь, наш организм получает сигнал о нападении. Он вводит чрезвычайное положение и проводит всеобщую мобилизацию для своей защиты. Зрачки расширяются, чтобы лучше видеть угрозу, пульс учащается и артериальное давление возрастает, чтобы лучше снабжать кровью мускулы. Мобилизуя все силы на свою защиту и стремясь усилить кровоснабжение мышц, тело отводит системе пищеварения второстепенную роль и переводит ее на «иждивенческий паек». Поэтому любители кофе часто имеют проблемы с пищеварением. Печень, переходя в режим «дерись или убегай» (режим реакции организма на стресс), насыщает кровь сахаром и жирами. Кофеин стимулирует работу нервной системы надпочечных желез, приводя организм в состояние полной «боеготовности».

А вы думали, что кофе придает вам сил! Тело человека не может часто находиться в такой повышенной степени напряжения без серьезных последствий для здоровья, таких как сердечные приступы и гипертонический криз. За такой кофеиновый «взрыв» ваше тело платит слишком дорого. Утром вы ощущаете заторможенность и вялость. Вам нужно опять выпить чашечку кофе, и порочный круг снова замыкается.

...

«Использовать стимуляторы – все равно, что подстегивать лошадь. На короткое время они действуют, но при постоянном применении приводят к

Многие пользуются кофе для стимуляции опорожнения кишечника. На пустой желудок кофе действует как слабительное. Однако стимулирует дефекацию вовсе не кофе. Чашка горячей воды с лимоном и натуральным медом окажет точно такой же эффект.

На самом деле потребление кофе, наоборот, часто приводит к запорам. Кофеин вытягивает воду из пищеварительного тракта, что делает каловые массы более твердыми. А любая пища, съеденная после чашки кофе, не будет полностью переварена и усвоена, потому что кровоснабжение пищеварительного тракта ослаблено.

Кофеин обостряет многие проблемы, такие как сухость кожи, зуд и тремор рук. Подобно никотину и алкоголю кофеин является сосудосуживающим средством, ухудшающим снабжение кожи влагой и кровью. Усиливая обезвоживание, кофеин ускоряет процесс старения организма. А это означает преждевременное появление морщин и складок на коже и снижение эффективности метаболизма.

Существует также много свидетельств того, что после выпитой чашки кофе из организма с мочой выводятся питательные вещества. Кофеин приводит к потере тиамина и других витаминов группы В, что провоцирует нарушения в питании организма. Он снижает усвоение железа и может стать причиной его дефицита в организме. Содержащаяся в кофе фосфорная кислота затрудняет усвоение кальция. Данные проведенных исследований свидетельствуют о повышенном риске переломов у женщин, употребляющих кофеин. А если кофеин смешивается с сахаром, то потери организмом минеральных веществ даже увеличиваются. Вы выпиваете чашечку кофе, и через два часа так нужные организму кальций, магний и калий оказываются в вашей моче! Откуда они там появились? Конечно же, не из выпитого вами кофе!

Я могу еще долго говорить о вредных последствиях употребления кофе. Но представлю вашему вниманию лишь несколько фактов, прежде чем вы нальете себе следующую чашечку этого напитка.

Детоксикация кофеина производится печенью, что создает для нее дополнительную чрезмерную нагрузку.

Кофеин – психотропное средство, такое же, как морфин, никотин и кокаин. Испытываемый вами при его приеме подъем обладает кумулятивным эффектом и быстро вызывает привыкание.

Кофеин может провоцировать ошибки репликации ДНК и РНК, что в свою очередь приводит к сбою в передаче биологической информации.

Кофе мешает крепкому сну, и может именно поэтому, чтобы придти в себя утром, вам нужна еще одна доза этого напитка. В кофе содержится не только кофеин, но и большое количество токсичных химических веществ. Некоторые из них являются канцерогенами.

А как насчет кофе без кофеина? Мне жаль разочаровывать вас, но это вовсе не означает, что кофеина там нет совсем. Это говорит о том, что кофейные зерна прошли обработку, при которой была удалена большая часть кофеина, но все-таки какая-то его часть в кофе осталась. Во многих дешевых сортах для удаления кофеина используется канцерогенный раствор – этилен хлорид. И не ломайте голову над тем, полезнее ли для здоровья кофе без кофеина! В книге «Кофейный блюз» утверждается, что декофеинированный кофе повышает уровень холестерина сильнее и быстрее, чем кофе обычный.

Кофеин вызывает физическую зависимость. Если вы откажетесь от него, у вас начнутся головные боли, слабость и депрессия. Но помните, что эти симптомы продлятся лишь несколько дней, после чего вы избавитесь от опасной зависимости.

После первой операции на моем тазобедренном суставе мне давали очень сильное болеутоляющее средство – оксиконтин (оxuscontin). Оно не только снимало боль, но и вводило меня в состояние эйфории. Было так заманчиво выпить его при первых же приступах боли! Я впервые принимала подобные лекарства, и мне стало понятно, как легко может сформироваться зависимость от них. Поэтому я пользовалась этим средством лишь несколько дней, до тех пор, пока не смогла самостоятельно переносить боль.

Спустя шесть месяцев, когда я уже перешла на сырую природную диету, я с удивлением почувствовала, что утром, просыпаясь, испытываю такое же чувство эйфории. Я пришла к убеждению – если наш организм очищен от всех токсинов и ядов, мы можем испытывать ощущение абсолютного здоровья, спокойствие и хорошее настроение без всякой стимуляции.

Глава 13. Не хлебом единым...

Свежеиспеченный хлеб не имеет ничего общего с настоящей свежестью.

В первый год пребывания в Америке нашего 10-летнего сына пригласили в летний детский лагерь, организованный местной церковью. Мы не знали, что на этот день была запланирована церемония посвящения, и поэтому удивились, когда вечером сын позвонил нам и, сдерживая слезы, сказал: «Нам дали торт... Он был такой вкусный, но они положили торт мне на голову... а потом дети стали кидаться тортом друг в друга!».

Наверное, нашей семье организаторы должны были разъяснить суть ритуала бросания едой. Мы просто не могли понять смысла такой расточительности. У нас была еще жива память о многочасовых очередях за продуктами в Советском Союзе.

Даже в США многие помнят рассказы дедушек и родителей о Великой депрессии. И до сих пор люди стараются не выбрасывать еду, особенно хлеб. В нас глубоко укоренилось уважение к этому продукту, исторически считающемуся главным на столе. Хлеб является символом победы над голодом.

Когда я отказалась от хлеба и стала убеждать свою семью последовать моему примеру, муж говорил мне: «Хлеб, который пекла мне в детстве моя бабушка, не может быть вредным для здоровья!». Нам трудно признать, что хлеб, испеченный руками любящего нас человека, может оказаться вредным. Разве могут любящие руки предлагать нам продукт, который хотя и сохранил свое символическое значение, но утратил полезное содержание?

Продвигаясь по пути прогресса, мы далеко ушли от того хлеба, который в Библии назван «хлебом здоровья» (Псалом 103:15). В библейские времена традиционный хлеб израильского народа готовился из пророщенных зерен, рецепт был достаточно прост. Единственный ингредиент, который добавлялся в хлеб, называемый «эссене» (Essene), – вода для проращивания зерен. Затем пророщенные зерна ржи или пшеницы растирались камнями и вымешивались вручную. Из получившегося теста раскатывали тонкие лепешки, которые затем раскладывали для приготовления на горячих от солнца камнях.

Первый гигантский шаг на пути превращения исконного природного хлеба в искусственный продукт сделали египтяне, открыв процесс брожения и изобретя хлебопечную печь. С этого времени мука заквашивалась дрожжами, а хлеб пекся после того, как тесто поднималось.

Муку грубого помола получают из цельного пшеничного зерна. Внешняя, наиболее богатая клетчаткой оболочка зерна называется отрубями. Его внутреннее ядро – зародышевое зерно (или проросток). Такое название оно получило из-за того, что при посеве именно из него начинает прорастать стебель.

Проросток пшеницы – настоящее чудо природы, потому что несмотря на малый размер, он содержит множество питательных веществ. Это самый богатый источник витамина Е, который поддерживает мышечный тонус и поэтому особенно полезен для сердца. Хлеб из муки грубого помола включает богатую клетчаткой внешнюю оболочку зерна. Что касается питательных веществ, то такой хлеб также богат сложными углеводами и витамином В.

Мука грубого помола не хранится долго, потому что проростки содержат жиры, в которых под воздействием воздуха начинается процесс брожения. Такая мука очень быстро становится прогорклой. Производители подходят к ней с предубеждением, так как срок годности хлеба, изготовленного из муки грубого помола, ограничен. Поэтому зачастую отруби и зародышевые зерна удаляют при помоле, просеивая муку через

мелкое сито.

Просеивание муки для удаления отрубей применяется с середины XIV века. Это привело к распространению производства белого хлеба и стало еще одним шагом, существенно снизившим питательную ценность продукта. Но хотя процесс изготовления белой муки и стал известен, потребовалось еще целых четыре века, чтобы белый хлеб перестал быть дорогим деликатесом и сделался доступным большинству жителей европейских стран.

По мере усовершенствования технологии помола улучшалась и очистка муки. В наше время при помоле мука делится по сортам, при этом, как ни странно, чем сильнее она очищена, тем более высокий сорт ей присваивается. Например, мягкая пшеничная мука, практически очищенная от отрубей и зародышевых зерен, считается мукой высшего сорта!

Отбеливание муки, которое применяется примерно с начала прошлого века, – процесс добавления в нее химических веществ, улучшающих ее «качество» и внешний вид. Однако при этом уничтожаются последние оставшиеся в хлебе полезные питательные свойства! В результате современный хлеб в чистом виде даже нельзя назвать пищей, так как он требует множества обогащающих добавок. Но «обогащенная мука» – это вершина абсурда! Сначала из нее удаляют все ценное, а затем пытаются «реанимировать», возвращая что-то назад.

Обычно муку «обогащают», добавляя синтетические витамины и минеральные вещества, количество и полезный потенциал которых гораздо ниже, чем у первоначально содержащихся в зерне питательных веществ. Как шутят насчет обогащения муки адвентисты седьмого дня: «Это похоже на вора, который украл у вас кошелек со 100 долларами и вернул мелочь, чтобы вы могли доехать домой на автобусе».

Мука грубого помола богата протеином, витаминами группы В, железом, кальцием, фосфором и калием. Очищенная мука теряет до 86 % такого жизненно важного компонента, как витамин В1. В процессе обработки цельное зерно теряет, в частности, хром. Поэтому, чтобы компенсировать его недостаток в еде, организм вынужден использовать собственные запасы. А потери хрома в организме ускоряют процесс его старения.

По содержанию клетчатки один кусок хлеба из пшеничной муки грубого помола равнозначен восьми таким же кускам белого хлеба. Привычка к белому хлебу сказывается на здоровье всего населения. Все эти пирожные, булочки, кексы, сушки, галеты и прочая кондитерская продукция деминерализует кости, ослабляя, а иногда и деформируя их.

...

«Чем белее хлеб, тем ближе вы к смерти». Доктор Дуглас Грэм, американский диетолог, автор книги «Вред зерновых».

Гликемический индекс – показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови. Чем медленнее происходит их переработка в сахар, тем лучше организм контролирует его уровень в крови и тем больше энергии он получит в итоге. На величину гликемического индекса продукта существенное влияние оказывают наличие в нем клетчатки, степень его измельченности и уровень предварительной переработки.

Клетчатка замедляет процесс пищеварения и усвоения, что снижает гликемический индекс продукта. Как правило, продукты, прошедшие минимальную обработку, имеют и самый низкий гликемический индекс. Цельное зерно обладает самым низким гликемическим индексом, потому что перерабатывается в сахар медленнее, чем очищенные углеводы.

Сегодня хлеб очищают при помоле, просеивании и отбеливании. Все эти процессы разрушают содержащиеся в пшенице важнейшие биохимические элементы, но оставляют в неприкосновенности крахмал. В книге «Охотники за сахаром» говорится о

том, что в процессе приготовления происходит клейстеризация крахмала. Под воздействием температуры гранулы крахмала разбухают, впитывая воду, что приводит к их разрушению. Отдельные молекулы крахмала подвергаются быстрому ферментативному перевариванию и быстрее усваиваются через стенки тонкой кишки. Потребление очищенных зерновых продуктов стимулирует выделение инсулина сильнее, чем аналогичное количество углеводов, которые усваиваются медленно.

Употребление в пищу белого хлеба и молочных продуктов приводит к нездоровому бледному цвету кожи, что в наши дни стало распространенным явлением. Кожа становится бледной и дряблой, теряет эластичность. Рыхлая кожа является признаком того, что в различных частях организма (под кожей на лбу, в носовых полостях, в легких, печени и желчном пузыре) скапливаются жир и слизь. Поэтому и неудивительно, что целлюлит так похож на поднимающееся тесто!

В современных журналах эксперты рекомендуют любителям печенья и булочек не проглатывать по 5-10 штук подряд, а есть медленно, наслаждаясь каждым кусочком, что позволит ограничить их потребление. Но, поступая так, вы подаете сигнал своему мозгу о том, что это хорошая пища. Поэтому организм будет постоянно «просить добавки», а вы станете испытывать чувство, что лишаете себя вкусенького. Вместо того чтобы относиться ко всем этим кондитерским изыскам как к «пище богов», следует твердо уяснить, что праздничный торт – кошмарное блюдо, которое годится разве что для кидания друг в друга...

В книгах о высокопротеиновой или низкоуглеводной диетах категорически не рекомендуется употреблять в пищу хлебные злаки (зерна). Сторонники этих диет утверждают, что в истории развития человечества период земледелия и употребления в пищу зерновых культур занимает лишь незначительный отрезок времени. Как теория эволюции, так и теория творения согласны в том, что существовал длительный период, когда рацион человека не включал вообще никаких зерен. Как ни странно, но бывают случаи, когда антагонистические теории в чем-то согласны друг с другом. Так, высокопротеиновая и сыроедческая диеты, например, согласны, что ни в коем случае нельзя употреблять в пищу хлебные злаки, по крайней мере, приготовленные и прошедшие термическую обработку.

В книге «Выступая против зерна» приводятся данные исследований, свидетельствующие, что продовольственное зерно, особенно пшеница, кукуруза и ячмень, содержит обладающие опиоидными свойствами вещества – экзорфины. Последовательность аминокислот у них очень похожа на такую последовательность у природных эндорфинов, и они, видимо, способны связываться с эндорфинными рецепторами в мозгу. Иными словами, экзорфины подобно наркотикам оказывают на человека психотропный эффект и могут вызывать зависимость. Неудивительно, что нам так трудно отказаться от всех этих пирожных, тортов, пончиков и прочей выпечки! Даже хлеб из муки грубого помола, в которой сохранились зародышевые зерна, после выпекания приобретает свойство вызывать зависимость. И это далеко не единственная проблема с зерновой продукцией.

Популярные плоские хлебцы (питту) можно приготовить из самого разного зерна – кукурузы, ячменя, пшена, пшеницы, ржи. Но только тесто из пшеницы и ржи содержит растительный белок – глютен, который связывает образующиеся в процессе брожения газы, позволяя тесту подниматься. Глютен – клейкое вещество, поэтому частички хлеба, каши или печенья прилипают к зубам, что постепенно приводит к их разрушению. Точно таким же образом глютен способствует прилипанию пищи к стенкам пищеварительного тракта.

Некоторые люди обладают повышенной чувствительностью к глютену. Как пишут Джеймс Брейли и Рон Хоган в своей книге «Опасные зерна», глютен является одной из причин хронических болезней у миллионов людей. Так, например, передающаяся по наследству глютеновая болезнь вызывается неспособностью организма переваривать глютен. Ее симптомами являются диарея, расстройство пищеварения, скопление газов в кишечнике. При этой болезни глютен поражает слизистую оболочку тонкой кишки, поэтому употребление в пищу зерновых продуктов может представлять серьезную опасность для иммунной системы людей, страдающих ею. А до 90 миллионов

американцев, наоборот, жалуются на повышенную чувствительность к глютену.

Последний вариант «пирамиды питания», разработанный Министерством сельского хозяйства США, рекомендует американцам есть больше хлеба и зерновых продуктов. В частности, предлагается ежедневно потреблять не менее 6-11 стандартных порций хлеба, каши, риса и макаронных изделий, что значительно превышает ранее рекомендовавшуюся норму (всего 4 стандартных порции зерновых продуктов). В результате возникло повальное увлечение кашами, мюсли и хлопьями, которые все большее число людей едят на завтрак. Но почему-то мало кто задумывается, что все эти каши и хлопья – еда, прошедшая обработку и лишенная в результате почти всех полезных жизненных сил.

Изначально большинство каш приготавливалось из цельных зерен и круп без каких-либо добавок. Однако их современные варианты далеко ушли от традиционной крупяной овсяной каши. Современные каши готовятся с добавками сахара и других пищевых компонентов. После того, как зерна проходят предварительную термическую обработку при высоких температурах, полученные из них хлопья напоминают золу и вряд ли привлекут даже тараканов. Всегда следует помнить, что все, что продлевает срок годности натуральных продуктов, сокращает время нашей жизни.

...

«Признавая, что пища имеет увеличенный срок годности, мы открыто признаем, что эта пища вообще не способна поддерживать жизнь, даже жизнь неприхотливых микроорганизмов». Доктор Дуглас Грэм, американский диетолог, автор книги «Вред зерновых».

Существуют свидетельства того, что людям, придерживавшимся диеты по принципам натуральной гигиены и питавшимся цельными зёрнами, удавалось излечиваться от многих дегенеративных болезней. Это еще раз подтверждает тот факт, что углеводы, получаемые из непрошедших обработку продуктов, по своим полезным свойствам, несомненно, превосходят белый хлеб.

Поскольку обогащение хлеб не улучшает, давайте попробуем его улучшить, обедняя, то есть убрав из него сахар, молоко и другие добавки, воздержимся от любой переработки. Если говорить о питательных свойствах, то самым полезным будет хлеб из пророщенных зерен, не подвергнутых термической обработке.

Те, кто страдает аллергией к пшеничным или молочным продуктам и дрожжам, вполне могут с удовольствием есть хлеб «эссене» (Essene), о котором говорилось выше в этой главе. Очевидно, проблемы с глютенom возникают, когда зерна проходят термическую обработку (готовятся), поэтому хлеб «эссене» рекомендуется для тех, кто придерживается диеты, свободной от глютена.

Проращивание зерен просто необходимо, потому что оказывает на них огромное положительное действие. Ускоренное формирование ферментов в процессе проращивания зерен намного облегчает их переваривание, одновременно повышая питательную плотность. Единственный полезный для здоровья способ употребления в пищу зерен – сначала прорастить их, затем размолоть, а потом сформировать из полученной смеси хлеб, не подвергая его термообработке, потому что любая температура в печи разрушит в нем все ферменты.

В домашних условиях такой хлеб можно приготовить, прорастив зерна пшеницы или гречихи и смешав проростки в единообразную массу в кухонном автомате или блендере с плоской или S-образной насадкой. Затем полученную массу вместо выпекания следует подвергнуть обезвоживанию в течение 10—12 часов при температуре около 46 °C в дегидраторе (бытовой сушилке). При этом хлеб не поднимется, потому что в него не добавлены дрожжи. В результате получится сладковатый и немного влажный хлеб, покрытый крепкой корочкой.

Исследования Гарвардской медицинской школы, которые охватывали более 75 000 женщин и проводились в течение 10 лет, показали, что диета, богатая продуктами из цельного зерна (такими, как хлеб, о котором говорилось выше), может существенно

снижать риск возникновения ишемической болезни сердца. У женщин, которые ежедневно употребляли 2,5 стандартные порции пищи из цельного зерна, риск заболеваний был на 30 % ниже, чем у тех, кто придерживался стандартной диеты, исключавшей такие продукты. Используя для этих исследований зерновые продукты, содержали не менее 51 % цельного зерна, 5,6 % клетчатки и имели низкое общее содержание жиров, а также малое содержание насыщенных жиров и холестерина. Для сравнения: сырой хлеб из пророщенных зерен на 100 % состоит из цельного зерна, содержит 8,9 % клетчатки и абсолютно не содержит жиров и холестерина.

Пророщенные зерна играют очень важную роль в период перехода от приготовленной еды к сырой пище. Они помогут вам почувствовать насыщение. При этом, питаясь ими, практически невозможно переесть. Я рекомендую начинать с одного небольшого кусочка и постепенно увеличивать порцию. Когда я отказалась от обычного хлеба, то перешла на проросшие семена. Сначала мне казалось, что я как будто распухаю. Проросшие семена действовали подобно метле, вычищающей мусор из моего пищеварительного тракта. И даже их небольшое количество вызывало значительное увеличение выводимых при дефекации отходов.

Помните панику, возникшую из-за проблемы 2000 года? Тогда многие бросились запасать продукты, готовясь к возможной грядущей катастрофе. Я тоже подготовилась к ней: купила 5 кг пшеничного зерна и дистиллированную воду, посчитав, что, если и произойдет коллапс, отключится электричество, а в магазинах исчезнут продукты, я вполне смогу прокормить семью, проращивая эти зерна.

Люди начали употреблять в пищу зерно из-за нехватки продуктов, которая возникала в результате войн или природных катастроф. В этих условиях зерно, которое могло храниться достаточно долго, было поистине бесценным. Именно поэтому зерновые продукты и заслужили славу «хлеба насущного».

...

«Зерно славится тем, что его можно хранить очень долго. Но именно это его качество практически сводит на нет ваши шансы на покупку продуктов из свежего зерна». Доктор Дуглас Грэм, американский диетолог, автор книги «Вред зерновых».

В своей наводящей на размышления брошюре «Вред зерновых» Дуглас Грэм утверждает, что зерно не является естественной пищей для человека. Перед употреблением его необходимо приготовить или прорастить. Оно почти не имеет собственного вкуса, содержит очень мало кальция, хлора, йода, серы и других основных минеральных веществ. В отличие от него фрукты и овощи имеют в 10100 раз больше кальция и минеральных веществ на одну калорию. Зерно в избытке содержит кислотообразующие вещества. А в хлебе больше натрия, чем в любом другом продукте из стандартной диеты среднестатистического человека. Для нейтрализации содержащихся в зерне кислотообразующих веществ и солей организм должен тратить собственные запасы кальция, ослабляя крепость костей.

Хлебопашество явилось отклонением от исконной диеты, определенной Творцом человеку. По своей ценности для здоровья пророщенные зерна стоят выше, чем все остальные продукты, и уступают только свежим фруктам, овощам, орехам и семенам – то есть тому, что дарит нам природа. Как и все содержащие крахмалы продукты, зерно, попадая в наш организм, для усваивания должно перерабатываться в сахар. Этот факт, а также вся история развития человечества свидетельствуют, что зерновая пища не является для нас жизненно необходимым продуктом.

Спустя некоторое время после вашего перехода на сырую природную диету настанет момент, когда вам уже не захочется даже сырых пророщенных зерен. После них вы будете ощущать тяжесть в желудке, потому что они стимулируют образование слизи в пищеварительном тракте. Сырые фрукты, овощи, орехи и семена не пристают к стенкам кишечника так, как приготовленная пища. Вы почувствуете, что для вашей очищенной

пищеварительной системы даже зерна становятся слишком грубой едой. Ведь если в кишечнике нет налетов слизи, то в нем и нечего вычищать! Поэтому ваш организм становится более чувствительным к грубому очищающему воздействию зерен, которые раздражают внутренние стенки пищеварительного тракта. Теперь для вас больше подходит мягкое действие клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах. И когда это произойдет, вы почувствуете, что на своем новом пути взойшли почти к самой вершине здоровья, данного вам Творцом.

...

«Просто на самом деле зерновые вовсе не обладают тем, за что мы их так высоко превозносим». Доктор Дуглас Грэм, американский диетолог, автор книги «Вред зерновых».

Глава 14. Ваше здоровье – ваша забота

Врачи сойдут с пьедестала тогда, когда пациенты встанут с колен.

Неизвестный автор

Я имела дело с докторами всю свою жизнь. Моя мама была самой преданной поклонницей медицины. Она верила буквально каждому слову врачей, особенно, если это были известные специалисты. Когда я начала ходить, я переваливалась, как утка. Мама обратилась к врачу, который заверил ее, что я «перерасту» это заболевание. Несмотря на собственные опасения и невзирая на постоянные замечания родных и знакомых по поводу моей странной походки, она не решилась подвергнуть сомнению заключение специалиста. Этот неправильный диагноз врача коренным образом повлиял на всю мою дальнейшую судьбу.

В СССР, где жизнь в то время была достаточно трудна, женитьба на девушке с физическими недостатками считалась героическим и одновременно очень глупым поступком. Мой муж до сих пор не уверен, кем именно – героем или глупцом – он был, когда решил жениться на мне. Вечером перед свадьбой его мама пыталась образумить сына, убеждая в том, что я стану ему обузой в жизни. Я не могу осуждать ее за это, но с тех пор каждый день моей последующей жизни я старалась доказать, что она была не права. При этом я считала и продолжаю считать, что забота о собственном здоровье – мой моральный долг и святая обязанность перед близкими.

...

«Сохранение здоровья – это наш моральный долг. Но мало кто подозревает о существовании такой вещи, как физическая этика». Герберт Спенсер (1820—1903), английский философ и социолог.

Переехав в Америку, мы были настолько поражены обилием и разнообразием продуктов, что стремились попробовать содержимое буквально каждой яркой упаковки на полках магазинов. Автоматические двери, лифты и эскалаторы прямо на парковку, рестораны и даже банки для автомобилистов, где клиенты обслуживаются непосредственно в машине, – все эти чудеса буквально поражали нас. Но вскоре мы заметили, что привычная для нас повседневная физическая нагрузка резко сократилась. Я начала набирать вес и стала себя хуже чувствовать.

Однажды мы с мужем пришли в гости к женщине, с которой познакомились в церкви. Она была очень больна, и о ней трогательно заботился муж, старавшийся предупредить каждое ее желание. Увидев, как бережно и заботливо он переносит жену в инвалидное кресло, мой муж был настолько тронут, что, наклонившись ко мне, прошептал: «Если будешь себя хорошо вести, я точно так же буду заботиться о тебе в

старости».

Но нахлынувшее чувство благодарности внезапно сменилось ужасом, когда я представила себя в инвалидной коляске. Ведь это означало бы, что мрачные предсказания моей свекрови полностью сбылись! Где Николай видел проявление любви и заботы, я усматривала постоянную боль и чувство унижения женщины, которая является тяжким бременем для своего мужа. В этот момент я твердо решила, что даже если мне и суждено из-за титановых тазобедренных суставов закончить жизнь в инвалидной коляске, я все равно не сдамся без решительного боя!

Именно тогда я вспомнила о книге «Сыроедение», которую когда-то прочитала, и стала собирать информацию о правильном питании, о его влиянии на состояние здоровья и внешность человека. Мои эксперименты с собственной диетой постепенно привели меня к 100 % сыроедению.

Боль, которую я испытывала в жизни, многому научила меня. И самый ценный ее урок – необходимость заботиться о своем здоровье. Я до сих пор не могу понять, как люди, которым даны крепкое здоровье и красота, могут так беззаботно растрачивать бесценные сокровища! Это же очевидно, что за свое бездумное проматывание здоровья им придется впоследствии заплатить огромную цену. Чтобы понять это, вовсе не обязательно самому болеть и испытывать физическую боль. Проявите благоразумие и учитесь на примере других, делая выводы из их ошибок. Радость многогранна, и одна из ее граней – отсутствие боли.

Мы склонны считать, что боль и физические страдания – удел других, и что крепкое здоровье гарантировано нам на всю жизнь только на основании того, что сейчас мы чувствуем себя сносно. Мы внушаем себе, что просто принимая витамины и регулярно проходя медицинские обследования, мы полностью выполняем свой долг перед организмом, и поэтому хорошее здоровье должно быть нам гарантировано до конца наших дней.

К сожалению, положительные результаты ежегодной диспансеризации вовсе не означают отсутствия проблем со здоровьем. Патология может развиваться постепенно, иногда годами, поэтому регулярное обследование просто разделяет те болезни, которые могут быть выявлены сейчас, и те, которые проявятся в будущем. Корни раковых и большинства других, свойственных зрелому возрасту болезней находятся в нашем детстве и юношестве. Сейчас ученые считают, что с момента зарождения большинства болезней до их выявления врачом проходит около 20 лет.

В возрасте 3 лет я стала «жертвой» ошибки одного врача, а в 43 года другой врач совершил «чудо» и удлинил мне короткую ногу. И как после этого, по вашему мнению, должна я относиться к докторам? Я отношусь к ним с уважением, но без трепета и благоговения.

Нашу веру в докторов укрепляют их действия в критических ситуациях. Я бесконечно благодарна тому, что достижения ортопедии позволили доктору устранить мой сорокалетний недостаток. Но многие ли могут похвастаться тем, что врачи помогли им избавиться от хронических заболеваний? Конечно, при возникновении чрезвычайных ситуаций, когда требуется экстренная врачебная помощь, вся слава достается медицине. Но та же медицина долго и зачастую безуспешно борется с затяжными дегенеративными заболеваниями.

Исторически люди настороженно относились к врачам. Преклонение перед ними, как перед единственными истинными борцами за здоровье, началось только в 20-е годы прошлого века. Именно тогда мы полностью и безоговорочно предоставили медицине право оценивать наше здоровье на том основании, что для неспециалиста это якобы очень сложно. Мы также переложили на врачей заботу о нашем собственном самочувствии, посчитав и это слишком утомительной и выше нашего понимания задачей.

Считается, что не имеющий специального образования человек не может правильно оценивать медицинскую информацию. Нас постоянно пытаются убедить, что при малейшей проблеме мы должны немедленно обращаться к врачу, и именно он играет главную роль в сохранении нашего здоровья. Врачи и страховые компании стремятся внушить страх перед болезнями и посеять в нас сомнения в эффективности природных

способов и методов исцеления.

...

«Мы не утратили веру, но мы перенесли ее с Бога на медицину. Мы возложили на врачей роль Всемогущего». Бернард Шоу (1856—1950), британский писатель, романист и драматург.

Благоговение перед медициной возникло из-за ее способности спасать жизнь в экстренных случаях. При этом та сложная ювелирная работа, которую непрерывно проделывает наш организм, излечивая и восстанавливая себя, остается незамеченной нами. Врачи самонадеянно называют лечением ту помощь, которую они оказывают нашему организму, поддерживая его способности исцеления и заживления. Имейте в виду, врачи ничего не исцеляют и не заживляют. Это может сделать только организм. Врачи способны помочь вам при временных кризисах, таких как перелом, при опасном перепаде артериального давления или приступе аритмии, создавая условия, которые позволят вашему организму восстановить баланс, необходимый для его нормальной жизнедеятельности.

Древнегреческий врач Гиппократ, считающийся «отцом современной медицины», называл способность тела к самоисцелению словом «physis» (греческий теологический, философский и научный термин, который чаще всего переводится как «природа»). Современные врачи не только присвоили себе этот введенный Гиппократом термин (в англ. языке «врач» – «physician»), но и самовольно взяли на себя главную роль в исцелении тела. При этом они почему-то забыли, что Гиппократ считал исцеление исключительно прерогативой самого организма. Он отводил врачам весьма скромную роль, ограничивающуюся обучением пациентов методам сохранения здоровья и усиленной помощью «physis» в его восстановлении.

...

«Между хорошим и плохим врачом существует огромная разница; однако между хорошим врачом или его полным отсутствием разницы почти нет». Артур Янг, американский философ, писатель и изобретатель.

В своих «Афоризмах» Гиппократ утверждает, что при лечении рака лучше не прибегать к хирургии. По его наблюдениям, после хирургического вмешательства больные быстро умирали, но если их не лечили, они могли прожить еще достаточно долго. Современная же медицина, наоборот, использует хирургию в качестве первого средства борьбы с раком. Экспериментальные данные показывают, что травма от хирургического вмешательства ослабляет иммунную систему и снижает естественную сопротивляемость организма метастазам. Известно, что хирургическая операция сама по себе может ускорять рост раковых клеток. Не исключено, что даже биопсия, процедура, которая проводится для диагностики рака на ранних стадиях, может способствовать его распространению.

Гиппократу принадлежит идея о том, что для излечения от дегенеративных заболеваний организм должен очиститься от токсичных веществ. Документально подтвержден тот факт, что своих больных раком пациентов Гиппократ кормил специальным супом, активизирующим очищение организма. Однако сейчас традиционная медицина считает практикующих врачей, пропагандирующих очищение, обманщиками и шарлатанами.

Гиппократ рекомендовал голодание в качестве средства внутренней гигиены. Любопытный факт: в 2001 году Медицинская комиссия штата Калифорния обратилась к генеральному прокурору штата с просьбой выдвинуть официальные обвинения врачам, рекомендующим своим пациентам лечебное голодание. И если бы эта просьба была удовлетворена, врачей привлекли бы к уголовной ответственности.

В 500 году до н. э. Гиппократ практиковал очищение кишечника для снижения высокой

температуры. А в 1992 году Медицинская ассоциация штата Калифорния, наоборот, пыталась добиться от Сената штата принятия закона, запрещающего не только гидротерапию кишечника, но даже клизмы.

Гиппократ говорил о пользе безмолочных диет для ослабленных детей, а также для лечения самых различных заболеваний, от диареи до кожных болезней и болей в суставах. Сейчас Американская академия педиатрии, Американская диетическая ассоциация и ряд других ведущих здравоохранительных организаций, наоборот, пропагандируют пользу молока.

Гиппократ считал себя скромным тружеником, всего лишь помогающим организму в полной мере использовать свои внутренние исцеляющие силы. Но в наши дни тот, кого современные врачи считают своим «отцом», скорее всего не сдал бы экзамен медицинской комиссии. И даже если бы ему это удалось, он наверняка оказался бы изгоем среди коллег. Представители официальной медицины противятся почти всему тому, за что выступал Гиппократ. Поэтому клятва Гиппократа, которую произносят выпускники медицинских учебных заведений, звучит в современных условиях весьма лицемерно.

...

«Сколь многие приходят к больному, считая себя учеными, призванными бороться с болезнью, а не простыми целителями, обладающими лишь малой толикой знаний, и всего лишь помогающими природе сделать больного человека здоровым». Сэр Окланд Геддес, глава Британского министерства воинской повинности (1917), военный врач.

Для того чтобы медицина была ориентирована на профилактику заболеваний, а не на их лечение после возникновения, следует пересмотреть всю систему материальной компенсации в сфере здравоохранения. Ведь если труд доктора оплачивается только тогда, когда у него есть пациенты, то совершенно очевидно, что возникает конфликт интересов. Не забывайте, хирург получает оплату только за уже проведенные операции. Медицина, несмотря на свое благородное предназначение, как и любая другая профессия, предполагает и материальную заинтересованность. Следует четко понимать, что спасение жизни и здоровья – работа врачей, за этим к ним обращаются люди, и именно за это они получают деньги. Чем больше больных и чем продолжительнее их болезни, тем больше денег приходит к практикующим врачам. Вы ведь не станете требовать от сапожника, чтобы он пропагандировал хождение босиком! Ни один бизнес не будет действовать вопреки своим интересам; и было бы наивно ожидать этого от медицины.

...

«Медицина – это единственная профессия, которая неустанно трудится над тем, чтобы разрушить саму причину своего существования». Джеймс Брайс, актер, писатель, музыкант.

А так ли это на самом деле? В опубликованной в «Журнале американской медицинской ассоциации» статье утверждается: «Без четвертой части всех проведенных пациентами в больницах дней, четвертой части всех назначенных им процедур и двух пятых выписанных им лекарств без всякого ущерба можно было бы обойтись».

Устойчивый поток клиентов, особенно клиентов постоянных, – мечта и главная цель любого бизнеса. Чтобы вы обратились за помощью еще раз, врачи постараются обнаружить у вас какие-нибудь новые проблемы. Зачастую они будут рекомендовать вам что-то удалить (причем без всякой необходимости), что, возможно, помешает вам лет этак через 10—20. Любая хирургическая операция выгодна врачу, поскольку требует множества последующих визитов для наблюдения за ходом восстановления. После того, как мне была сделана операция, я оказалась навечно связана с медициной. Сейчас

я просто хочу ослабить эту зависимость.

...

«Один врач готовит работу другому». Винсент Стаки Линн (1820—1899), «Антология Линна: Энциклопедия пословиц и поговорок».

Америка – страна, в которой болеть лучше, чем где-либо в мире. Но при этом создается впечатление, что ее жители разгуливают по улицам с множеством лишних частей тела, которые местные врачи просто мечтают удалить! Хирурги пытаются улучшить созданную Творцом конструкцию, убрав некоторые излишние, по их мнению, органы.

Похоже, что каждое десятилетие у врачей входит в моду новая операция. Когда-то популярны были такие операции, как аппендэктомия (удаление аппендикса) и тонзилэктомия (удаление миндалин), а сейчас врачи отдают предпочтение гистэктомии (удалению матки) и мастэктомии (удалению молочной железы).

...

«На операции существует мода, такая же, как на рукава или юбки». Бернард Шоу, «Дилемма врача».

Многим людям удалили в детстве миндалины. Последние должны облегчать выведение из организма отходов, образующихся из-за попадания в него инфекции. Воспаление или увеличение миндалин является признаком того, что организм пытается избавиться от вредных отходов. А их удаление приводит к тому, что нагрузка ложится на другие органы нашей выделительной системы.

Еще одна очень распространенная в недалеком прошлом операция – аппендэктомия (удаление червеобразного отростка слепой кишки при его воспалении – аппендиците). Как и миндалины, аппендикс относится к лимфатическим тканям. Так как он прикреплен к кишечнику, его воспаление может свидетельствовать о нарушении функций или загрязнении кишечника токсинами. А сегодня врачи применяют подобный подход к раку груди, рекомендуя имеющим неблагоприятную наследственность женщинам удаление здоровой груди (в которой находится много лимфатических тканей) для предотвращения возможного заболевания в будущем.

Какой была бы ваша реакция, если бы вы видели, что 60 % женщин старше 60 лет живут с ампутированными руками или ногами? Наверное, вас охватили бы ужас и гнев по отношению к такой «гуманной» медицине. Но знаете ли вы, что именно столько женщин в этом возрасте живет с удаленной маткой, желчным пузырем или другими «рудиментарными органами», и такой подход считается вполне приемлемым? Это подтверждает, что мы гораздо больше заботимся о своей внешности, чем о состоянии здоровья, и ампутация видимых частей тела вызывает у нас более сильный протест, чем удаление внутренних органов.

...

«Хирургическая операция – это крик отчаяния в медицине». Мартин Фишер (1879—1962), английский писатель и врач немецкого происхождения.

Хочу рассказать вам о случае, который просто потряс меня. В период с 1994 по 1997 год в немецких городах Эссен и Бохум патолог, профессор Йозеф Кемниц, проводя плановое маммографическое обследование, поставил неправильный диагноз 300 женщинам, определив у них редкую форму рака груди. В результате этой ошибки всем им была сделана мастэктомия (операция по удалению молочной железы). После того как ошибка обнаружилась, Кемниц покончил жизнь самосожжением в собственной лаборатории.

В этой трагедии меня больше всего поразило то, что ни одна из этих женщин не обратилась к другим специалистам. Они не пытались разобраться в своей болезни, изучив досконально ситуацию, а просто сдались без всякого боя. Как же безропотно и покорно смиряются многие из нас с мнением и рекомендациями наших врачей!

Во время обучения хирурги приобретают самые различные навыки, и вполне понятно, что они рады любому случаю, чтобы их продемонстрировать. Задайте себе вопрос: какое лечение, скорее всего, посоветует вам хирург при сердечном заболевании: шунтирование, которое позволит ему показать свое мастерство, или сыроедческую диету, при которой все будет зависеть только от вас, а значит, вы вряд ли придете к нему на повторный прием?

...

«Наш хирургический персонал сам формирует спрос. Чем больше у нас хирургов, тем больше будет проводиться операций по той простой причине, что раз хирурги существуют, то им надо зарабатывать себе на жизнь».
Доктор Джон Ноулес, врач, директор Центрального госпиталя штата Массачусетс в 1962—1971 гг.

По сообщению Института медицины, предотвратимые врачебные ошибки в США являются причиной до 98 000 смертей пациентов ежегодно, что в 35 раз превышает число погибших в результате теракта при обрушении высотных зданий Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. Но в крестовом походе против болезней такие потери считаются допустимыми. В XVIII веке до н. э. вавилонский царь Хаммурапи (чье имя, кстати, означает «старший родич – целитель») ввел закон, по которому врачу, нанесшему увечье или рану пациенту, отрубали руку. Но сейчас нас уже не защищает столь наглядная демонстрация некомпетентности врача.

Среди врачей много хороших специалистов, но все они – такие же люди, которые, как и мы, могут делать ошибки и делают их. И даже клятва Гиппократа, которую они приносят, вступая в профессию, не наделяет их сверхъестественными способностями, как бы сильно нам этого не хотелось.

Конечно, полностью исключить риск стать жертвой врачебной ошибки нельзя, но можно свести его к минимуму. Будьте хозяином своего тела. Относитесь к доктору так же, как к мастеру, которого приглашаете для починки чего-нибудь в вашем доме. Вы ведь не позволите ему ремонтировать все, что он пожелает! Потому что если вы это сделаете, то не успеете и глазом моргнуть, как он до неузнаваемости переделает ваше жилище и выставит такой счет, что вы вообще останетесь без крыши над головой.

Вспомните шуточную поговорку: «Мы излечили болезнь, но потеряли пациента». Не допустите того, чтобы она стала *вашей* эпитафией!

Конечно, в тех редких чрезвычайных ситуациях, которые могут возникнуть один-два раза в жизни, вмешательство врача может быть необходимым и даже спасет нам жизнь, но полагаться только на врача в деле сохранения собственного здоровья было бы безответственно.

Зачастую медицинские процедуры, применяемые в критических ситуациях, рекомендуются и для менее серьезных случаев без предварительного, более глубокого изучения их влияния на те или иные состояния пациентов. Руководствуясь финансовыми соображениями, медики часто предлагают инвазивные процедуры для устранения проблем, возникших в результате нездорового образа жизни. В моем случае нельзя было обойтись без операции по замене тазобедренных суставов. Однако зачастую те, кому угрожает подобная операция, могут избежать ее, изменив свой образ жизни.

И если врач говорит, что ваше состояние необратимо, относитесь к этому скептически. Разве не то же самое они говорят больному диабетом, прописывая ему инсулин, или пациенту, ожидающему шунтирования, или женщине, которой запланировано удаление матки? Но придерживаясь сыроедческой диеты, люди самостоятельно, без вмешательства медицины, излечивались от дегенеративных и

многих других заболеваний. А многие, обратившись к сыроедческому образу жизни, вообще отказались от медикаментов.

В программе обучения медицинских учебных заведений очень мало часов отводится вопросам питания. В результате врачи игнорируют тот факт, что последствия вредного для здоровья образа жизни могут быть устранены здоровым образом. И, если у вас возникают проблемы со здоровьем, прочитайте с десяток посвященных этому вопросу книг, прежде чем принимать решение о применении каких-либо инвазивных процедур. До того, как ложиться под нож, тщательно проанализируйте всю доступную информацию. Поверьте мне – это сильное потрясение: слишком поздно узнать о том, что операции можно было избежать.

...

«Диета лечит лучше скальпеля». Испанская пословица.

Глава 15. Когда эксперты неправы

Если проконсультироваться с достаточным количеством экспертов, можно подтвердить любую точку зрения.

Закон Хирама

Здравый смысл говорит нам о том, что о здоровье надо узнавать у того, кто сам лучится здоровьем. Нам никогда не придет в голову спрашивать о том, как разбогатеть, у нищего. Однако при этом мы пользуемся советами о правильном питании тех людей, на которых сами ни в коем случае не хотели бы походить. Когда я читаю совет какого-либо специалиста в области здоровья, у меня всегда возникает желание увидеть его (ее) лицо или хотя бы фотографию крупным планом. Я хочу, чтобы внешность наглядно демонстрировала результаты практической реализации идей. И если такая учительница не является примером того, чему она учит, значит, либо ее информация не заслуживает доверия, либо она сама не считает свои рекомендации достойными выполнения.

Если практикующий специалист, занимающийся проблемами здоровья, не выглядит на 10—20 лет моложе своего возраста, то мне абсолютно все равно, сколько у него научных степеней и званий. Тот факт, что его рекомендации оказались такими действенными для него самого, является гораздо более убедительным, чем результаты исследований на тысячах людей. Это как раз тот случай, когда *истинное лицо* практического опыта оказывается ценнее научных доказательств.

...

«Врач, исцелись сам, прежде чем лечить других». Еврипид, древнегреческий драматург (485—406 гг. до н. э.).

В наше время врачи болеют так же, как и пациенты. По данным статистики, врачи умирают в более раннем возрасте и испытывают больше проблем со здоровьем, чем остальные группы населения. А вот специалисты восточной медицины, наоборот, прежде чем приступать к лечению пациентов, должны стать абсолютно здоровыми и очистить свой организм. Некоторые врачи начинают понимать, насколько большое значение имеет их *внешний вид* для завоевания доверия пациентов.

Врачи считают медицину и здравоохранение своей вотчиной и рьяно оберегают свою территорию от вторжения чужаков. Лечение любого недуга без участия врача или медицинского вмешательства подвергается насмешкам, ему тут же приклеивается ярлык «спорного» или «ошибочного с медицинской точки зрения». Для врачей нет более неприятного явления, чем стремление человека, не имеющего официального медицинского образования, глубоко изучить проблемы здоровья и поставить под

сомнение взгляды официальной медицины.

Если вы зайдете на сайт американской компании Amazon.com, торгующей через Интернет, и зададите поиск книг, содержащих в названии слово «доктор» (doctor), то увидите примерно следующие названия: «Что ваш доктор, возможно, умалчивает о раке груди», «Как защитить свое сердце от докторов», «Как вырастить здорового ребенка вопреки своему доктору», «Что ваш доктор не выучил в медицинском университете» или «Как избежать коронарного шунтирования: что ваш доктор не говорит вам о холестерине и вашей диете» и т. д. Эти книги написаны практикующими специалистами общего профиля. Создается впечатление, что для сохранения здоровья пациента врач должен идти против позиции официальной медицины, которой его обучали. Зачастую информация, которая приводится в этих книгах, получена авторами не столько во время обучения профессии, сколько из личного опыта или в результате борьбы с собственными проблемами со здоровьем.

...

«Здоровье – это состояние, в котором медицине нечего сказать». Уистон Хью Оден (1907—1973), английский поэт.

Хорошее здоровье снижает потребность в услугах врача до самого минимума. И если врач учит окружающих тому, как самим заботиться о своем здоровье, он использует лишь малую толику знаний, полученных им при обучении. Для сохранения здоровья знание названий всех болезней, симптомов или лекарств абсолютно бесполезно. Чтобы оценить по достоинству то чудесное тело, которым вас наделил Господь, не нужны знания врача или геронтолога. В нашем высокотехнологичном обществе мы так удалились от естественной жизни в гармонии с природой, что нам сейчас трудно осознать, что на самом деле сохранить здоровье очень просто.

Во время моего последнего медицинского обследования (десять лет назад) я заметила, что врачи теряются, когда не находят у вас проблем, особенно, если в таком состоянии вашего здоровья нет их заслуги. Вид лучшего здоровья пациента расстраивает и ставит их в тупик, потому что они лишаются возможности практически реализовать свои полученные таким упорным трудом знания. Здоровый пациент лишает врача его «магических» сил. Теперь *вы* становитесь их обладателем, и уже врач должен у вас учиться. Но при этом он чувствует себя неловко, потому что ведь это вы платите за визит к нему.

...

«Врачу не доставляет удовольствия здоровье его друзей». Мишель Монтень (1533—1592), французский философ и писатель эпохи Возрождения.

Врач всегда стремится поставить вам какой-нибудь диагноз, потому что ваша болезнь позволяет ему обрести твердую почву под ногами. Борясь с заболеванием, он может продемонстрировать все знания, полученные за годы упорного труда в учебных заведениях. Поэтому его основное внимание сосредоточено на болезнях, а не на здоровье.

Если у вас сложилось мнение, что я не люблю докторов, то вы совершенно правы. Точнее я не люблю быть их пациентом. Если вам *нравится* находиться под наблюдением врача, то вы испытываете болезненное чувство. Но при этом я ощущаю глубокую благодарность к медицине за то, что эта наука сделала возможным исправление моей хромоты.

Большую часть своей жизни я обучалась в различных учебных заведениях, получая разные дипломы и степени, но чему я точно научилась – так это тому, *как именно* нужно учиться. Семь лет изучения теоретической математики помогли мне легче усваивать информацию в области других наук. Мне иногда приходится уточнять значения тех или иных понятий или перечитывать статьи, но обычно у меня не возникает проблем с

восприятием материалов, посвященных специализированной тематике. Когда я начала изучать медицинские статьи, посвященные питанию, то не обнаружила в них точности и согласованности информации, к которым привыкла. Зачастую материалы противоречили друг другу, а «логические выводы» и здравый смысл просто, как говорится, «притягивались за уши».

В математике можно поклясться жизнью в том, что теорема Пифагора верна для любого прямоугольного треугольника. Она была верна 2500 лет назад, она будет верна и еще через 2500 лет. В математике есть очевидные, не требующие доказательств факты, которые называются аксиомами. На основе этих неопровержимых положений можно с помощью дедуктивного метода проверить верность любой новой гипотезы.

В медицине же основу любых исследований составляют данные, полученные при проведении экспериментов.

Поэтому результаты, которые исследователи принимают за «доказательства», – не более чем степень вероятности того, что процедура или лекарство будут действовать именно таким, а не иным образом.

В математике даже один результат, противоречащий какому-либо положению, доказывает, что и все положение в целом неверно. И оно останется неверным, даже если тысячи других результатов будут поддерживать его. Медицинская же наука, наоборот, не опирается на достоверные факты, а является, скорее, дисциплиной, в которой правильность постоянно появляющихся гипотез проверяются экспериментально.

В медицинских исследованиях заложена высокая степень неопределенности; в них всегда существует вероятность опровержения одного положения и доказательства правильности другого, совершенно противоположного ему. И если за долгую историю математики известно очень мало ошибочных концепций, то путь медицины проходит через множество ложных положений и теорий.

В каждый период истории человечества существовали принятые официальной медициной за истину теории, которые опровергались впоследствии. Так, например, в период с 1930 по 1960 год медики признавали вредными для здоровья любые физические упражнения, превышавшие по нагрузке ходьбу. Считалось, что упражнения вызывают у организма стресс, в результате которого тело быстрее изнашивается. Сейчас же медицина совершила поворот на 180 градусов и утверждает, что физические упражнения необходимы для поддержания структурной и функциональной целостности организма.

В 60-е годы прошлого века медики утверждали, что грудное вскармливание примитивно, что оно негигиенично и присуще только странам третьего мира или диким животным. Сейчас же врачи признают, что для выношенного здорового ребенка грудное молоко является полноценной и вполне достаточной пищей вплоть до шестимесячного возраста.

В 80-х годах прошлого века врачи при подозрении на рак груди у пациенток проводили подмышечную (аксиллярную) лимфаденэктомию (удаление подмышечных лимфатических узлов). Эта процедура применялась для того, чтобы определить целесообразность проведения химиотерапии. Но ее абсурдность заключалась в том, что в любом случае химиотерапии подвергались все, без исключения, больные раком груди. Удаление лимфатических узлов приводит к лимфедеме, состоянию, которое характеризуется скапливанием избыточной лимфы и отеком мягких тканей. Это в свою очередь приводит к нарушению функций рук и, в конечном итоге, к инвалидности. И только когда заболевание лимфедемой достигло масштабов эпидемии, от данной процедуры отказались.

В 60-70-е годы прошлого века, когда стала популярной гормонозамещающая терапия, использовались только эстрогены, что вызывало заболевание раком матки. Это привело к смерти тысяч женщин. Впоследствии нас стали убеждать, что рак можно предотвратить, если в дополнение к эстрогенам принимать синтетический гормон «Провера». А сейчас вызывает сомнения польза и этого гормона, поэтому многие врачи перестали выписывать его своим пациенткам.

Все полученные экспериментальным путем данные являются субъективными.

Невнимание к, казалось бы, даже незначительным деталям, может коренным образом изменить результаты всей программы экспериментов. Австрийский философ науки Карл Поппер в своей замечательной книге «Логика научного открытия» наглядно показал, что ученые в своей работе вовсе не придерживаются так называемых «научных методов». Вместо этого они начинают с создания теории или концепции, а затем приступают к накоплению данных. Начальная теория позволяет им определить основные направления сбора данных и во многом влияет на конечные результаты.

...

«Именно теория решает, что мы наблюдаем». Альберт Эйнштейн в разговоре с немецким физиком Вернером Гейзенбергом (из книги «Физика и не только»).

Порядок проведения экспериментов зависит от позиции того, кто их ставит, поэтому экспериментально можно доказать практически все, что угодно. Именно поэтому мы сталкиваемся с результатами экспериментов, подтверждающими совершенно противоположные выводы. Любые ошибочные концепции основываются на каких-то исследованиях. Как еще можно объяснить то, что медицина, как никакая другая область науки, за свою историю делала так много ошибок? Но разве это принижает значение медицины? Вовсе нет. Человеческое тело настолько сложно и многогранно, что просто невозможно делать на 100 % правильные выводы только на основе результатов исследований. Говорят, что наше тело устроено сложнее, чем Вселенная. Учитывая это, наверное, мудрее все-таки следовать тому, чему учит нас природа.

...

«Управлять природой можно, лишь подчиняясь ей». Фрэнсис Бэкон (1561—1626), английский философ.

Национальный институт здоровья США затратил 150 млн долларов на исследования, доказывающие, что снижение уровня холестерина в крови существенно уменьшает риск сердечных приступов. В исследованиях, которые длились 7-10 лет, участвовала большая группа людей, половина из которых была переведена на диету, снижающую уровень холестерина. В этой экспериментальной группе действительно наблюдалось значительное снижение количества сердечных приступов. До начала таких исследований существовали косвенные свидетельства, подтверждающие эту очевидную истину, однако, их было недостаточно, чтобы присвоить ей статус «научно доказанного факта». Но все эти деньги можно было сэкономить, если бы занимавшиеся исследованиями ученые просто приняли во внимание тот факт, что природная диета не содержит холестерина.

...

«Если мы питаемся неправильно, то нас не вылечит никакой врач. Если мы питаемся правильно, то никакой врач нам не нужен». Виктор Росайн, врач.

Мы не доверяем природе, не доверяем и собственному мнению, но нас буквально завораживает фраза «научный факт» и мы, не задумываясь, принимаем любые рекомендации медицинских экспертов. Однако действительность сложнее наших представлений о ней. Наука, пытающаяся познать тайны природы, лишь немного приоткрывает завесу над безграничной мудростью ее Творца. Вот почему получаемые научные знания учат нас смирению перед лицом природы.

...

«Шестьдесят лет назад я все знал; сейчас я ничего не знаю: образование – это неустанное открывание собственного невежества». Уилл Дюрант (1885—1981), американский писатель, философ и историк.

Сыроедческая диета? Я сразу же слышу возгласы экспертов: «Нет научного подтверждения ее пользы!». Значит, польза свежих овощей и фруктов «научно не доказана»? Но история человечества свидетельствует, что люди питались сырой пищей гораздо дольше, чем приготовленной. Исторический период, прошедший с того момента, как человек научился готовить пищу, ничтожно мал по сравнению со всем временем его существования. Природа проводит свой собственный эксперимент. Постарайтесь не остаться в его контрольной группе.

Каждый день на нашем столе появляются новые продукты, не прошедшие даже элементарной проверки на съедобность. Но при этом требуется предварительная проверка для продажи таких продуктов, как брокколи или брюссельская капуста. Наука о питании, требуя проверки даже очевидных фактов, в конечном итоге приходит к исследованиям, в которых присутствует «твердая научная основа», но отсутствует здравый смысл. Эти исследователи смогли бы быстрее двигаться вперед, если бы приняли хотя бы одну единственную аксиому, которая, согласно Аристотелю, гласит: «Природа... ничего не делает зря». Это помогло бы им избежать многих затруднений, а их последователей избавило бы от путаницы и неразберихи.

Вас не удивляют научные исследования, посвященные доказательству вредного влияния на сердце загрязненного воздуха? Хочу добавить, что он также вреден для любого другого органа; и не требуется никаких исследований, чтобы убедить меня в этом. Подозреваю, что скоро ученые сделают новый прорыв, открыв, что солнечный свет для человеческого организма полезнее, чем свет электрической лампочки, а свежий лесной воздух благотворнее воздуха в помещении с системой кондиционирования. Но у меня вызывают серьезную озабоченность исследования, показывающие, что приготовленная морковь лучше сырой. В процессе приготовления нарушается целостность продуктов питания, но мы почему-то не подвергаем сомнению голословные утверждения, что термическая переработка способствует усвоению питательных веществ.

Каждый день появляются данные все новых исследований в области правильного питания. И хотя они часто противоречат друг другу, все же исследователи согласны, что сочная зелень и овощи богаты питательными веществами, и что нам следует есть больше свежих сырых фруктов, овощей, орехов и семян. Иными словами, огромный объем проводимой исследователями работы свидетельствует, что они все ближе и ближе подходят к «открытию» сырой растительной диеты. Но если вы, прежде чем переходить на этот новый стиль жизни, захотите увидеть «научное» подтверждение его пользы, то вам, возможно, придется ждать этого всю оставшуюся жизнь.

Для доказательства пользы сыроедческого образа жизни не подходят двойные слепые плацебо-контролируемые исследования, которые проводят фармацевтические компании при создании новых лекарств. Для финансирования исследовательских работ компания должна быть заинтересована в их результатах. А кто захочет тратить десятки, а то и сотни миллионов долларов на длящиеся годами исследования только для того, чтобы подтвердить, что людям нужно меньше есть, а их диета должна включать простую и дешевую пищу? А поскольку морковь, капусту или кейл нельзя запатентовать или монополизировать, ни один производитель не будет вкладывать деньги в работу, результаты которой не сулят коммерческой выгоды. Есть еще и третья причина. Двойное слепое исследование предполагает, что ни исследователи, ни пациенты не знают, кому дается реальное лекарство, а кому – плацебо. Но сырой продукт от приготовленного сможет отличить любой, что аннулирует возможность эффекта плацебо.

Но, в конечном итоге, кто как не вы сами больше всего заинтересованы в крепком здоровье? Задача данной главы – не принизить значение научных исследований, а укрепить ваш здравый смысл. Я хочу убедить вас в необходимости вдумчивого подхода к советам экспертов.

«Нам не нужно быть сапожником, чтобы понять, подходят ли нам туфли, и точно так же нет никакой необходимости быть профессионалами, чтобы получать знания о вопросах, представляющих общечеловеческий интерес».
Георг Гегель (1770—1831), немецкий философ.

Человеку, незнакомому с сыроедением, трудно даже вообразить, что означает соблюдение сырой природной диеты. Единственный способ по достоинству оценить этот стиль жизни – узнать о нем из первых рук, то есть испытать на себе. Поскольку изучение проблем правильного питания основывается в основном на методе проб и ошибок, а не на неопровержимых доказательствах, вы имеете право на свои пробы и ошибки, являясь при этом самым объективным судьей. Как правило, исследователи собирают данные о группе людей, изучая разницу между различными вариантами питания. Сбор данных о том, как один и тот же человек реагирует на различные диеты, – тоже метод исследований, который особенно ценен для того, кто в нем участвует.

Эксперты считают, что чем больше людей принимает участие в исследовании, тем достовернее его результаты. Но если вдруг окажется, что в данный момент вы страдаете аллергией на бананы, то вам будет абсолютно безразлично, что для миллионов других людей бананы полезны. С точки зрения медицинского сообщества ценность вашего опыта сыроедческого образа жизни невелика – всего лишь «эпизод» или «субъективный отзыв»; но для вас он будет иметь ключевое значение и сможет изменить окружающий вас мир.

Станьте сами экспертом в вопросах здоровья. Объем информации по данной тематике очень велик, но она вполне доступна для восприятия. Основные ключевые положения просты, для их понимания требуются не ученые степени, а открытость мышления. Ознакомьтесь с разными точками зрения, как общепринятыми, так и альтернативными. К счастью, сейчас доступна информация, не совпадающая с официальными или широко распространенными мнениями и теориями. Ставьте под сомнение любую точку зрения, включая и мою. Я провела свои исследования; призываю вас провести ваши собственные!

Глава 16. Не ищи здоровья в аптеке

Желание принимать лекарства – вероятно, самая характерная черта, которая отличает человека от животного.

Уильям Ослер, канадский врач (1849—1919)

Представьте, что вы едете на автомобиле, и вдруг загорается индикатор давления масла. Вы выключаете его, чтобы он не отвлекал вас, и продолжаете движение. Возможно, вам удастся проехать еще 100—200 километров, но затем двигатель заглохнет, и на этом ваша поездка закончится. Глупо игнорировать оповещающий о проблеме с двигателем индикатор. Но именно так мы поступаем, принимая лекарства при повышенной температуре, головной или любой другой боли. Было бы неверно считать, что возможность подобрать лекарство, заглушающее всякую боль, позволяет нам устранить ее причину.

Просто поразительно, насколько мы доверяем медицине и не доверяем способности к самоизлечению собственного организма. Конечно, мы не можем вырастить новую конечность, как саламандра, или регенерировать все тело из одного щупальца подобно морской звезде. Но наш организм обладает удивительной способностью обновления крови, тканей, отдельных органов (самым поразительным из которых является наша печень). Мы доверяем своему телу, когда оно заживает порезы, ссадины и ожоги, но испытываем сомнения относительно его способности излечения внутренних органов. Но независимо от того, можем мы наблюдать этот процесс или нет, наше тело

обладает чудесной живительной силой восстановления как внешних, так и внутренних органов.

...

«Искусство медицины заключается в том, чтобы отвлекать пациента, пока природа занимается лечением болезни». Вольтер (1694—1778), французский философ-просветитель, поэт, прозаик.

Боль – это сигнал тревоги и защитная реакция организма, стремящегося сохранить свое здоровье. Зачастую, боль – призыв тела, требующего именно вашего, а не врачебного внимания. Появление неприятных ощущений не всегда плохо, как и отсутствие симптомов не всегда хорошо. Например, нарушения работы печени на начальном этапе определить невозможно. Даже цирроз может не вызывать болевых ощущений. Точно так же и рак толстой кишки не имеет симптомов на начальной стадии.

Лекарства предназначены для того, чтобы облегчить состояние пациента, в то время как его болезнь прогрессирует. Лекарствам приписывается исцеляющая сила, потому что они способны блокировать нервные центры и заглушить симптомы болезни. Страсть к глотанию таблеток процветает из-за желания большинства из нас быстро ликвидировать отрицательные проявления проблемы, не определяя ее корни. «Я хочу хорошо себя чувствовать сейчас, а дальше „авось, все обойдется“». Но игнорирование причины возникновения боли может привести к катастрофическим последствиям. Тело реагирует болью на нарушения, потому что оно разумно. Принимая таблетку, вы не только глушите боль и реакции своего тела, вы глушите и его мудрость.

...

«Лекарство от любой болезни – это же абсурд, чистое безумие. Каждый пузырек, приобретенный в открытую или из-под полы, легально или нелегально, по назначению врача или без него, – отдаляет нас от осознания нашей завершенности и от возможности различить истинное и ложное». Ричард Бах, «Бегство от безопасности» (1994).

Традиционная медицина неудобно себя чувствует, сталкиваясь с такими концепциями, как «очистительные реакции» или «загрязненность организма токсинами», которые специалисты, практикующие холистический подход, используют для объяснения болезней или болей. Официальные врачи стремятся описывать процесс научными терминами, подходящими к симптомам конкретной болезни, которой они присваивают сложное название. Они вооружены специальными приборами для проведения различных тестов. Вместо наблюдения за пациентом они изучают полученные в результате тестов диаграммы и графики. Поэтому они чувствуют свое превосходство над сторонниками холистического подхода, которые считают себя скромными помощниками, поддерживающими магические способности к самоизлечению, свойственные нашему организму.

Когда мы еще жили в Советском Союзе, мы считали, что американцы – очень здоровый народ. Казалось бы, нация, обладающая высокоразвитой системой здравоохранения, имеющая множество спортивных клубов и изобилие самых разнообразных продуктов, просто обязана быть здоровой! Но по мере более близкого знакомства с Америкой мы с удивлением узнавали о распространенных здесь болезнях, о которых в СССР мы даже не слышали.

Число зарегистрированных в медицинских каталогах заболеваний постоянно растет, приближаясь к 25 000. И для каждой болезни существует дюжина лекарств, необходимых для борьбы с ее симптомами. Такое впечатление, что по мере разработки новых лекарств появляются и новые болезни.

Лекарство, к которому прилагается длинный список побочных эффектов, не может быть полезным для организма. Оно не только не способно устранить причины

существующих проблем, но и создает собственные. Фармацевтические препараты не различают полезные и вредные клетки, приводя к разрушениям, особенно вредным для печени и почек. Лекарство всегда борется с болезнью одного органа за счет здоровья других. Любой медикамент, принятый для борьбы с конкретной болезнью, приводит к ухудшению общего состояния здоровья.

...

«Самое худшее в лекарствах то, что любое из них тянет за собой другое».
Элберт Хаббард (1856—1915), американский издатель, писатель, преподаватель.

Таблетка помогает скрыть вашу болезнь. Она может на время обмануть ваше самочувствие, но не может обмануть зеркало. В нем отразятся все последствия разрушительного действия лекарств. Организм человека не способен усваивать, перерабатывать или уничтожать неорганические вещества. Медицинские исследования показывают, что некоторые нерастворимые химические вещества оседают в жировых клетках или тканях нашего тела. Такой химический мусор, накапливаясь, приводит к физическим отклонениям и негативно влияет на нашу внешность.

Лекарство безжалостно к красоте. Например, аспирин абсолютно несовместим с коллагеном, так как вызывает проблемы с соединительными тканями, в результате чего кожа утрачивает эластичность. Некоторые лекарственные вещества, например, никотиновая кислота, входящая в состав отдельных пищевых добавок, приводят к набуханию тончайших кровеносных сосудов, близко расположенных у поверхности кожи. В результате она приобретает нездоровый румянец.

Таблетки снотворного часто содержат барбитураты, применение которых вызывает красную сыпь на лице и верхней части тела. В результате стероидной терапии лицо приобретает округлую, лунообразную форму, и возникают прыщи. Кроме того, большинство лекарств, независимо от того, отпускаются они по рецепту или без него, имеют высокое содержание натрия (особенно это относится к антацидам и анальгетикам), что придает лицу одутловатость или отечность.

...

«Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств».
Бенджамин Франклин (1706—1790), американский государственный деятель, дипломат, ученый.

Когда я писала эту главу, мне позвонил сын, который учился в то время в колледже, и рассказал, что к ним приехали специалисты какой-то фармацевтической компании, набирающие торговых представителей для рекламы и распространения их продукции в медицинских учреждениях. Они демонстрировали учащимся методы убеждения врачей выписывать пациентам лекарства именно их компании. Методы варьировались от обедов в ресторанах и подарочных сертификатов на отдых на курортах до грантов на научные исследования, причем только за то, чтобы доктор согласился рекомендовать пациентам продукцию именно этой компании. Сначала врачей в медицинских заведениях учат, что нужно выписывать лекарства, а затем компании, производящие медикаменты, подкупают их, чтобы они это делали.

Фармацевтические компании не могут запатентовать яблоко, папайю, брокколи или сельдерей, но способны взять патент на химически синтезированные лекарства. Норма прибыли в фармацевтической промышленности составляет 800 %, что позволяет ей использовать огромные средства на «соблазнение» врачей и на заказ дорогостоящей рекламы для привлечения пациентов. Мы превратились в нацию лекарственных наркоманов. Эта пагубная зависимость начинается с «Риталина» (одно из торговых названий «Метилфенидата», который, в отличие от США, в России изъят из оборота лекарственных средств), «Аддеролла» и «Декседрина» в детстве и юности и

перерастает по мере взросления в постоянно увеличивающуюся смесь самых различных таблеток. У пожилых людей количество принимаемых за день пилюль может достигать 50 штук, а пациенты частных лечебниц по уходу за инвалидами и престарелыми, если соберут свои таблетки в миску, могут вообще заливать их молоком и есть в качестве дополнительного завтрака или ужина.

...

«Одна из главных обязанностей врача – научить людей не принимать лекарства». Сэр Уильям Ослер (1849—1919), канадский врач.

Излишняя полнота – не грех, но она может быть потенциальным источником болезни. В то же время худоба не должна становиться самоцелью. Мой муж, страдающий избыточным весом, получает множество рекламных проспектов о таблетках, порошках, капсулах, чае и даже печенье, которые обещают избавить от этой проблемы. Для Николая, стремящегося похудеть, такие проспекты являются огромным искушением. Для того чтобы удержать его от использования «лекарственных средств от ожирения», мне пришлось самой изучать каждое новое «чудодейственное средство», которое он стремился испытать.

Та информация, которую я нашла, убедила меня, что безвредных для здоровья лекарственных средств для похудения не существует. Опытные профессионалы рекламы убеждают потребителей, что они неопасны и безвредны, подчеркивая при этом, что производятся эти средства из натуральных компонентов и продаются в магазинах здорового питания. Но таблетки и микстуры для похудения – это самые настоящие лекарства, к которым, как и ко всем другим лекарствам, прилагается пугающий список побочных эффектов.

Существует несколько их видов. Диуретики стимулируют потерю веса, ускоряя вывод жидкости из организма. Считается, что они опасны для людей с высоким артериальным давлением, сердечными заболеваниями или с проблемами щитовидной железы. Но они угрожают здоровью каждого, включая и тех, у кого не отмечается симптомов, говорящих о противопоказаниях для их применения. Использование для снижения веса химических диуретиков очень опасно. В отличие от природных диуретиков, содержащих собственный калий, искусственные его не имеют. Это заставляет организм расходовать свои запасы и приводит к избыточным потерям калия. Возникают условия, провоцирующие вторжение натрия в клетки, а это, как вы уже знаете, является предпосылкой возникновения целого ряда болезней.

Другим видом лекарств для похудения являются ам-фитамины, такие как «Сибутрамин» (торговое название «Меридиа»). Подобные лекарства воздействуют на центральную нервную систему, подавляя чувство голода. Эти вещества быстро вызывают привыкание и могут оказывать на организм опасное стимулирующее воздействие, которое потенциально может привести к смерти. Побочные эффекты включают сухость во рту, запоры, интенсивное потоотделение и головные боли. Часто они вызывают и психологические побочные эффекты, такие как депрессию, нервозность, бессонницу. 7 марта 2002 года Министерство здравоохранения Италии заявило о немедленном изъятии из торгового оборота всей содержащей «Сибутрамин» продукции, поскольку данное вещество вызывает серьезные побочные эффекты: учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление, сердечную недостаточность, инсульт, конвульсии, психические расстройства. Но, что интересно, в США «Меридиа» до сих пор продается свободно.

Действие еще одной группы средств для похудения, таких как «Орлистат» (торговое название «Ксеникал»), основано на снижении всасывания жиров организмом. Во время еды пищеварительная система вырабатывает ферменты, которые называются липазами. Их роль заключается в расщеплении жиров на мельчайшие частицы, способные проникать через стенки кишечника и попадать в кровь. «Ксеникал» на треть сокращает усвоение пищевых жиров, содержащихся в потребляемой нами пище. Но для организма это неестественно. Некоторые из тех, кто принимал «Ксеникал», сообщали о

случаях внезапной и, зачастую, неконтролируемой дефекации, при которой отмечались жирные или маслянистые выделения, что свидетельствовало об удалении из организма неусвоенного жира. Ксеникал снижает усвоение некоторых жирорастворимых питательных веществ, особенно бетакаротина и витаминов D, E и K.

Ряд средств для похудения содержат эфедрин. Эфедрин (эфедра, махуан) – амфетаминоподобное вещество, которое получают из травы, растущей в пустынных районах Китая, Индии и Средней Азии. Эфедрин – кардиостимулирующее вещество. Он растягивает бронхиальные мышцы и повышает артериальное давление. По данным Управления по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США, содержавшие экстракт эфедрина препараты явились причиной многих заболеваний, в том числе инфарктов, конвульсий и инсультов.

Но почему так много лекарств сначала признается наукой полезными, а через некоторое время изымается из оборота и считается опасными? Потому что при одобрении нового средства для похудения еще нет достаточных данных клинических исследований о долгосрочном воздействии препарата и его безопасности. Доклад о негативных последствиях всегда появляется позже, когда миллионы людей уже воспользовались новинкой. В случае с эфедрой предупреждение FDA потребителям появилось после того, как были проданы миллиарды содержащих это вещество таблеток, порошков, пузырьков с каплями и пакетиков с чаем.

В то время как FDA запрещает продажу одного средства для похудения, фармацевтические компании занимаются разработкой другого. Причем зачастую новый препарат является просто иной комбинацией компонентов лекарств, запрещенных ранее. В целях уменьшения вредных последствий для здоровья дискредитировавший себя компонент используется в сочетании с препаратом «Прозак» или другими антидепрессантами. Например, в состав средств для снижения веса сейчас все чаще включается противосудорожный препарат, применяемый для лечения эпилепсии.

Период применения многих препаратов для снижения веса, которые отпускаются только по рецепту врача, очень ограничен (не более чем три месяца), из-за их долгосрочных последствий. Некоторые производители рекомендуют временное (краткосрочное) применение и при этом советуют неукоснительно соблюдать предписываемые дозы. И даже рекомендуемый период приема таких «долгосрочных» препаратов, как «Субитрамин» или «Орлистат», не превышает одного года.

После краткого периода приема таблеток для похудения у большинства людей наступает привыкание, и для получения результатов им нужны все большие дозы. При проведении исследования участники начинали набирать вес сразу же после прекращения приема препаратов. Причем, испытывая средства для похудения, люди, как правило, переходили на низкокалорийную диету с низким содержанием жиров; поэтому даже положительные их результаты могут быть отнесены к изменению режима питания.

Похудание с помощью лекарственных средств создает ложное ощущение способности контролировать собственный вес. Рано или поздно все равно придется отказаться от приема лекарств и прибегнуть к низкокалорийной диете. Так не проще ли сразу перейти на сыроедческий образ жизни и не подвергать свой организм этой химической атаке? Сырая природная диета приведет ваш вес в оптимальное состояние, и вам больше никогда не придется волноваться о его колебаниях.

Ну, а что насчет витаминных таблеток? Они содержат витамины A, B, C, D, E и K, о которых наши ученые уже знают. А вдруг в природе есть гораздо больше полезных витаминов, чем букв в английском (и даже в русском) алфавите? Вы готовы поклясться своим здоровьем в том, что в витаминных таблетках и добавках содержится все, что вам нужно? Ни один уважающий себя ученый не рискнет утверждать, что он знает все. И каждый ученый знает: как только он подумает, что понял что-то, тут же открывается новый, более сложный и неисследованный уровень. Так неужели нельзя предположить, что существуют тысячи питательных веществ, ценность которых мы просто пока еще не открыли?

...

«Мы ни о чем не знаем и на миллионную долю процента». Томас Эдисон (1847—1931), американский изобретатель и предприниматель.

Специалисты по вопросам питания считают, что определена только треть существующих на нашей планете питательных веществ. Эта количественная оценка вызывает у меня скептическое отношение. Но даже если она и соответствует действительности, вы лишаете себя по меньшей мере двух третей предназначенных для вас природой питательных веществ, если принимаете только искусственные пищевые добавки!

Сейчас наука увлеклась особыми питательными веществами, которые называются фитохимикатами. Считается, что самыми важными из них являются антиоксиданты и флавоноиды. Эксперты в области питания полагают, что эти фитохимикаты играют главную роль в профилактике болезней. А я думаю: какие еще полезные питательные вещества будут открыты через двадцать лет и какие причудливые названия они получат?

Большинство витаминных или минеральных таблеток производится из каменноугольной смолы или других продуктов нефтепереработки. И хотя по химическому составу они могут быть идентичны витаминам, которые содержатся в пище или свежих соках, они не обладают биологической активностью, свойственной витаминам в природной живой пище. Если вы в своем питании полагаетесь только на добавки, то рано или поздно вы заболите.

Годами ученые пытались воссоздать пчелиное молочко в лабораторных условиях. Но пока им это не удалось. Природа строго хранит свои секреты. Чудо возникновения жизни заключается не в том, что ученые способны повторить, а в том, что им неподвластно.

Даже если витаминные и минеральные добавки в отличие от синтезированных химическим путем являются натуральными, все равно остается вопрос: насколько эффективно они могут усваиваться? Для того чтобы они сбалансировано работали на благо вашего здоровья, нужно, чтобы в организме присутствовали все необходимые витамины, минеральные вещества, ферменты и только Бог знает, что еще! Каждый раз, принимая добавки, вы нарушаете баланс других питательных веществ, разрушая свое здоровье вместо того, чтобы укреплять его.

Витамин С, например, имеет много положительных свойств. Он защищает сердце, предохраняет от катаракты и способствует производству коллагена. В то же время исследования показывают, что прием слишком большого количества витамина С в таблетках (2 г и более в день) вызывает расщепление витамина В12.

Витамин А необходим для развития и роста костей, нормального функционирования репродуктивной системы и поддержания здоровья кожи. Его дефицит может привести к замедлению роста костей, возникновению различных нарушений на коже, в работе желудочно-кишечного тракта и органов зрения. Избыток витамина А также опасен, поскольку вызывает повышенную раздражимость кожи, боли в суставах, увеличение печени и селезенки, выпадение волос.

Избыточное потребление витамина D может вызывать токсический эффект, сопровождаемый такими симптомами, как тошнота, потеря аппетита, нарушение функции почек и отложение нерастворимых солей кальция в некоторых тканях.

Добавки с содержанием только хрома или любого другого одного минерального вещества нарушают минеральный баланс в организме человека. Добавки с калием особенно опасны для людей, страдающих нарушениями функции почек. Некоторые данные свидетельствуют о том, что избыточный кальций подавляет действие жизненно необходимого организму витамина D, усиливая рост злокачественных клеток.

Публикуемые в медицинских журналах данные многочисленных исследований свидетельствуют, что кальциевые добавки никоим образом не влияют на предотвращение остеопороза. Между кальцием и магнием существует сложная взаимосвязь, которую очень трудно, если вообще возможно, воспроизвести в кальциевых пищевых добавках. И еще один факт, над которым стоит подумать: наш организм не может за один раз усвоить больше 500 мг кальция. Регулярное потребление

более 2000 мг в день приводит к запорам, камням в почках и другим проблемам со здоровьем. Более того, некоторые пищевые добавки с кальцием содержат вредные загрязняющие примеси, такие как алюминий и свинец.

Очень сложно? Но так оно и есть на самом деле! Если мы будем следовать рекомендациям всех специалистов в области питания – мы обречены! Здравый смысл подсказывает, что следует употреблять в пищу то, что изначально дает природа: фрукты, овощи, зелень, орехи и зерна. Они были с нами с момента появления человечества, и одно это уже исключает вероятность ошибки в выборе правильного питания. Дайте своему телу естественную живую пищу, и, как правило, ваш организм сам будет знать, что ему следует делать.

Национальный исследовательский совет США рекомендует следующие нормы дневного потребления для взрослых: 60 мг витамина С, 800 мг витамина А, 400 мг фолиевой кислоты и т. д. Слишком много цифр, которые вы должны постоянно помнить и учитывать в своем питании. Но если вы придерживаетесь диеты, включающей свежие органические фрукты, овощи, орехи и семена, можете просто выбросить эти цифры из головы.

Состав каждого органического фрукта или овоща вполне сбалансирован и достаточен для организма. Все питательные вещества поступают в оптимальных пропорциях. Сырая природная диета существенно облегчает снабжение вашего организма именно теми питательными веществами, которые необходимы для его жизнедеятельности. Обычно сыроеды потребляют в 50-100 раз больше питательных веществ, чем указано в рекомендуемой суточной норме (RDA), за исключением протеинов. Причем все они поступают в биологически активной форме. Поэтому сыроедческий образ жизни не требует применения каких-либо добавок.

Но если так сложно выбрать правильную витаминную таблетку, то стоит ли вообще этим заниматься? Если мы направляем свои основные усилия на улучшение добавок, а не самой пищи, значит, мы движемся в никуда. И разве это не сумасшествие, когда мы считаем, что горькая пилюля, произведенная на химическом заводе, полезнее для нас, чем свежее яблоко из зеленого сада?

Совершенно нелогично выписывать витамины здоровому человеку только на том основании, что сложно найти в продаже органические продукты. При этом говорится, что почва истощена и питательная ценность современных фруктов и овощей уже не та, что раньше. Но большинство витаминных добавок производится вообще не из пищевых продуктов. Да, почва истощена, но я все равно больше верю в ящик свежих органических продуктов с поля, чем в упаковку таблеток с химического завода.

Недавно в продаже появилась новая группа пищевых добавок, которая была отнесена к категории «суперпродукты». Некоторые из сыроедов употребляют их. Вполне возможно, что какие-то из них действительно полезны. Но я их не использую. Я чувствую, что стоит приоткрыть дверь только для одной маленькой упаковки, как мне придется изо всех сил отбиваться от массы других упаковок, коробочек и пузырьков с этими зельями. Я считаю: если они и имеют природное происхождение, то сначала были каким-то образом получены из растительных продуктов и затем высушены.

Но высушенная пища всегда хуже, чем свежие органические продукты, из которых она изготовлена. Поэтому «суперпродукты» являются «супер» только по отношению к приготовленной пище, прошедшей термическую обработку. И, мне кажется, что их цена слишком высока для небольшой порции обезвоженных продуктов.

Для тех, кто придерживается стандартной американской диеты, добавки могут быть полезны. Но для сыроедов, по моему мнению, они являются шагом назад. Я сторонник тех специалистов в области здоровья, которые считают, что добавки мешают детоксикации организма. А причина того, что люди чувствуют себя лучше, начиная принимать добавки, проста – они действуют как стимулирующие вещества.

Следует серьезно подумать, прежде чем принимать любые лекарства или витаминные таблетки. Лекарство влияет на химические реакции в организме, изменяя метаболизм и ускоряя старение. Его применение всегда несет угрозу вашему здоровью в долгосрочной перспективе. Все лекарства действуют против вашего организма, заставляя его делать то, что в нормальных условиях ему несвойственно. Но наш

организм в отличие от нас самих никогда не совершает глупостей. Прием лекарств может быть оправдан в критических ситуациях, но никогда не позволит вам достичь вершин своей физической формы и идеального здоровья. Здоровье нельзя обеспечить с помощью химии; его можно восстановить только естественным путем.

...

*«И смерть таится в каждой пилюле». Сэр Самюэль Гарт (1661—1719),
английский врач и поэт.*

Глава 17. Целебная сила сока

Должен же существовать какой-то способ есть сельдерей так, чтобы это не звучало, как будто наступаешь на корзину.

Кин Хаббард, американский писатель-сатирик (1868—1930)

На то, чтобы самой делать свежесжатый сок, меня вдохновила книга Джея Кордича «Соковая сила Сокового человека». Причем главным аргументом при этом явилась фотография самого автора на обложке, излучающая здоровье и молодость. Еще одной силой, оказавшей на меня большое влияние, явилась книга Норманна Уолкера «Свежесжатые овощные и фруктовые соки». Эти две книги заставят кого угодно немедленно, не теряя ни одного дня, приобрести соковыжималку и начать делать свежесжатые соки. И если из всей изложенной в моей книге программы вы возьмете лишь что-то одно, то пусть это будут именно они.

Истинную силу соков я поняла, когда узнала об антираковой терапии Герсона. Врач Макс Герсон разработал программу избавления своих пациентов от рака, которая включала 13 стаканов свежесжатого сока в день. Позже я прочитала другую книгу, «Виноградное лечение», в которой говорилось, что виноградный сок способствует лечению самых различных заболеваний, включая рак.

Я пришла к выводу, что, если свежесжатые соки способствуют излечению от рака, то они наверняка помогут моему организму окрепнуть после хирургических операций. После каждой операции я восстанавливала свои силы и здоровье с помощью соков. Первая операция по замещению тазобедренного сустава была запланирована в Солт Лейк Сити. Готовясь к поездке, первым делом я запаковала свою соковыжималку. Мы приехали за день до операции и сначала нашли ближайший магазин здорового питания. Потом мы наполнили холодильник в номере отеля свежими органическими продуктами, и я проинструктировала мужа, какие соки он должен приносить мне в госпиталь три раза в день.

В больнице мне дали меню, чтобы я выбрала то, что мне нравится. Оно включало спагетти с мясным соусом, жареную грудку индейки и свинину в кисло-сладком соусе. На десерт предлагались шоколадный мусс, чизкейк и тыквенный пирог. Это обильное меню недвусмысленно говорило мне о том, что госпиталь не хотел бы со мной расставаться, но лично я желала покинуть его, и чем быстрее – тем лучше.

Надо отдать должное больничной кухне. Среди таких напитков, как молоко, кофе и горячий шоколад, предлагался также травяной чай. Была там и вызывавшая сострадание маленькая порция салата, выглядевшая как увядшие остатки прошлогодних листьев зеленого салата, которые пытался украсить одинокий помидор-черри.

Я заявила, что вообще не буду есть больничную еду. Мне сразу же назначили консультацию с врачом-диетологом. Я объяснила ей, что нахожусь на специальной диете, и мой муж будет для меня готовить свежесжатые соки. Она радостно улыбнулась и воскликнула: «Ему не придется этого делать: у нас есть соки! Апельсиновый и яблочный сок в 200-граммовых банках!». В этот миг я полностью потеряла доверие к специалистам по питанию.

Соки в банках и бутылках – приготовленные, прошедшие обработку напитки. Мало того, что в них разрушено большинство ферментов и витаминов. Но, как и большинство других концентрированных источников сахара, эти соки существенно снижают способность лейкоцитов противостоять инфекции. Меньше всего мне нужно было подрывать свою иммунную систему именно в тот момент, когда мое тело нуждалось в силах для излечения и борьбы с избытком токсинов.

Я продолжала настаивать на отказе от больничной пищи, и консультировавшая меня врач недовольно согласилась с моим решением. Но работники кухни игнорировали мои отказы. Каждый раз они ставили передо мной поднос, пытаясь соблазнить меня куриным салатом, спагетти или блюдом с креветками. Однако мое решение было непоколебимо.

Во время моего пребывания в больнице я постоянно пила свежевыжатые соки. Вернувшись домой, я продолжала пить соки, сочетая их с сырой диетой, и мое восстановление после операции протекало просто чудесно.

Изначально у меня были проблемы с обоими тазобедренными суставами. Из-за одного я страдала хромотой, а другой периодически вызывал у меня сильные боли. Что интересно, с психологической точки зрения хромоту мне всегда было переносить тяжелее, чем физическую боль. Воодушевленная результатами первой операции по замещению тазобедренного сустава, я решила дать согласие на вторую операцию, уже на левом суставе, которая избавила бы меня от боли.

Через год я снова оказалась в госпитале. На этот раз я знала, чего следует ожидать, у меня было больше уверенности, и я лучше подготовилась ко всему, что касалось моего питания. Мне хватило смелости взять с собой в палату соковыжималку. И пока я находилась в больнице, все ортопедическое отделение с интересом наблюдало за многочисленными продуктовыми пакетами и шумным процессом приготовления свежевыжатых соков в моей палате. Сестры толпились у дверей, наблюдая, как Николай перерабатывал в соковыжималке килограммы моркови, сельдерея, брокколи и свеклы. Доктору оставалось только вздыхать, закатывая глаза. В конце концов, он вынужден был выбросить белый флаг и предоставить мне возможность идти своим путем.

...

Предупреждение! Кумадин (Варфарин) – это лекарство, которое часто назначается после хирургических операций для предотвращения свертывания крови. Сыроедческая диета включает целый ряд овощей с зелеными листьями (брокколи, брюссельская и кочанная капуста, кейл), которые имеют высокое содержание витамина К. Этот витамин помогает свертыванию крови и естественным образом останавливает кровотечение. Согласно данным, приведенным в книге «Народный перечень смертельно опасных взаимодействий лекарств» (Джо и Тереза Гредон, St. Martin Press, 1995 год), сочетание кумадина с диетой, богатой этими овощами, может привести к смертельно опасным последствиям. Не все хирурги знают об этом, поэтому обязательно обратите внимание вашего врача на этот факт, если вам предстоит хирургическая операция, когда вы придерживаетесь любой вегетарианской диеты.

Когда мне делали операции, я еще не знала об этом, но я не принимала кумадин, так как чувствовала, что мой организм уже находится в прекрасном состоянии благодаря моей диете, и мне хотелось по возможности избежать любых лекарств.

Я пила свежие овощные соки по три раза в день, и процесс моего восстановления внушал все больший оптимизм. Свежевыжатые соки и сырая природная диета сотворили со мной чудо. Год спустя я отправила своему врачу отчет о здоровье, в котором написала: «У меня все великолепно, за исключением одного развившегося у меня комплекса – мне безумно хочется носить мини-юбку, что не совсем прилично для моего возраста».

Если я и жалею о чем-то, чего не сделала во время моего восстановления после операций, так это о том, что не пила тогда сок пророщенных пшеничных зерен. Это

король всех соков! Я настоятельно рекомендую вам узнать больше о его чудодейственной силе, помогающей в лечении организма, прочитав книгу Энн Вигмор «Книга о пророщенных зернах пшеницы».

Наша кровь очень похожа на сок пророщенных зерен пшеницы. Основная разница между ними заключается в центральном атоме молекулы хлорофилла у зеленого сока и молекулы гемоглобина в крови. Гемоглобин – протеин, делающий нашу кровь красной, в качестве центрального атома имеет железо. А хлорофилл – протеин, который делает растения зелеными, в качестве центрального атома имеет магний.

Аргументом в пользу активного приема витаминных и минеральных добавок служит то, что невозможно съесть такое большое количество овощей, которое необходимо для нормального снабжения организма питательными веществами. Употребление свежевыжатых соков не только устраняет необходимость пережевывания большого количества зелени и овощей, но и сводит к минимуму усилия организма по перевариванию пищи, поскольку питательные вещества впитываются в кровь за считанные минуты.

Для получения одного стакана свежего морковного сока (около 170 г) требуется примерно полкилограмма моркови. В процессе выжимания сока в овощах происходит измельчение клетчатки, что облегчает усвоение всех питательных веществ. Овощной сок – это легкий и простой способ интенсифицировать снабжение вашего организма необходимыми питательными веществами. Всего с одним стаканом сока вы получите больше минеральных веществ, витаминов и ферментов, чем за неделю питания обычной, приготовленной пищей.

Свежевыжатый сок позволяет организму усваивать почти 100 % минеральных веществ, витаминов и микроэлементов, содержащихся в овощах. Зеленые соки богаты щелочными минеральными веществами, способствующими очищению крови. В щелочной среде клетки становятся более устойчивыми к болезням и легче регенерируют. Овощные соки снабжают организм такими минеральными веществами, как калий, магний, кальций, кремний, сера и цинк, – причем в оптимальных пропорциях. Эти вещества защищают волосы, кожу и зубы. Увеличение поступления калия естественным образом ослабляет проникновение в клетки натрия и, следовательно, уменьшает задержку жидкости в организме.

Свежевыжатые соки следует пить сразу после приготовления. Витамины и фолиевая кислота – вещества достаточно хрупкие и легко разрушаются под воздействием света и температуры, превышающей 23,9°C (75°F). Как правило, я ем свежие фрукты и делаю сок из свежих овощей и зелени. В свежих фруктах много клетчатки, поэтому они гораздо меньше стимулируют производство инсулина, если их есть, а не использовать для изготовления сока. Есть несколько неплохих книг, в которых более подробно приведены преимущества приготовления сока из определенных овощей. Одна из них – «Энциклопедия Хайнермана – исцеляющие соки» Джона Хайнермана. Я перечислю некоторые овощи и зелень, которые я каждый день использую для соков, и приведу несколько их свойств, которые считаю самыми полезными для здоровья и красоты. Каждое утро я использую разные сочетания этих овощей, но всегда для улучшения вкуса добавляю яблоко среднего размера.

- **Морковь** богата калием. Калий предотвращает провисание мышц и убирает усталое и изнуренное выражение лица. Морковь содержит много растительной формы витамина А (бета-каротина), который помогает печени удалять из организма токсины. Добавление свежей моркови в соки также способствует удалению из организма тяжелых металлов. И, кроме того, морковный сок содействует решению почти всех кожных проблем и улучшает цвет лица.

- **Свекла** способствует кровотоку и является великолепным источником кальция, железа, магния и селена. Я искренне верю, что у меня нет мешков под глазами благодаря очистительному эффекту печени и почек, который усиливается свекольным соком.

- **Листья репы** содержат кальция больше, чем любой другой овощ. Я часто их добавляю при приготовлении овощного сока. Эти богатые кальцием листья – идеальная замена молочным продуктам. Они также служат хорошим источником бета-каротина, витаминов групп В и С, магния, серы, йода и железа. Они просто великолепны для

сохранения белизны зубов и поддержания здоровья десен, кроме того, устраняют необходимость в дезодорантах.

- **Огурцы** – хороший источник кальция, магния и серы (минерала красоты), а также витаминов Е и С. Добавление огурца в овощной сок чудесным образом улучшит цвет вашего лица. Но лично я кладу огурцы в свой коктейль, только когда наступает сезон их созревания.

- **Капуста** – источник витаминов А, С и D, лия, кальция, селена, цинка и железа. Капуста облегчает пищеварение и предотвращает или лечит язву.

- **Брокколи** богата хромом. Ежедневное добавление брокколи в коктейль помогает бороться с «сахарной зависимостью». Хром оптимизирует производство инсулина в организме и замедляет его старение.

- **Сельдерей** – источник кальция, натрия, серы и витаминов А, В и С. Это натуральный диуретик и слабительное средство, его можно использовать для уменьшения задержки жидкости в организме, что позволяет значительно улучшить вашу внешность.

Многие клиники мира, занимающиеся омоложением, обязаны своими успехами именно сокотерапии. Сок обладает удивительными способностями детоксикации организма. Овощи богаты антиоксидантами, которые являются естественными гормонами молодости и врагами свободных радикалов, вызывающих старение. Буквально через несколько недель после добавления в рацион свежесжатых соков вы увидите заметные улучшения в своей внешности. Содержащиеся в свежем соке минеральные вещества быстро заменят бледный, уставший вид на цветущий и излучающий здоровье облик.

Глава 18. Голод – не тетка, а путь к исцелению!

Голодание – лучшее лекарство.

Индийская поговорка

В романе Шарлотты Бронте «Джейн Эйр» описываются следующие переживания героини: «...но я была так измучена, так слаба, так истерзана голодом, что инстинкт заставлял меня блуждать вокруг человеческого жилья, где была хоть какая-то надежда на пищу. Я знала, что уединение не будет уединением, покой не будет покоем, пока голод, этот ястреб, терзает мои внутренности...я... бродила, как бездомная, голодная собака».

Далее описывается еще более впечатляющая сцена, когда Джейн просит маленькую девочку отдать ей холодную кашу, которую та собиралась выбросить из миски в кормушку для свиней. Какое прекрасное литературное описание страданий человека, и какой яркий образец невежества в области человеческой физиологии!

Приведенный выше отрывок описывает второй день Джейн без пищи. За последние 7 лет я неоднократно голодала по 2, 3 и более дней подряд. И ни разу не испытывала симптомов, описываемых в романе. Почему? Да потому, что Джейн считала, что страдает от голода, не получая пищи, а я знала, что голодаю, ограничивая себя в лечебных целях.

О страданиях людей, умирающих от голода в открытом море или в занесенной метелями сторожке, написано множество книг и снято огромное количество фильмов. Если судить по таким произведениям, они едят муравьев, жуков, древесную кору и даже доходят до каннибализма. Зачастую эти сцены очень сильно преувеличены. Но даже достоверные описания показывают эксцентричные поступки, которые продиктованы скорее страхом, нежели крайней степенью голода. Навязчивое желание поесть обычно пропадает после второго дня лечебного голодания.

Самое главное, что я рекомендую вам запомнить, прочитав эту главу: оказавшись без пищи, вы сможете просуществовать еще несколько недель, если у вас будет запас воды.

Не поддавайтесь безотчетному ужасу перед голодом. Лучше не паниковать и постараться максимально эффективно использовать ситуацию, в которой вы оказались. Пусть вам послужит утешением то, что голодание может стать толчком к омоложению вашего организма. И если ваше счастье вас не покинет, и вас спасут, вы будете не только лучше себя чувствовать, но и лучше выглядеть.

Когда мне делали первую операцию на тазобедренном суставе, мой муж решил взять пост и молиться, пока я буду находиться в хирургии. Когда он сидел в комнате ожидания, каждый проходящий мимо медработник (без исключения) советовал ему пойти перекусить. И это притом, что его фигура (он весит около 150 килограммов) явно свидетельствовала о том, что пропущенный гамбургер вряд ли ему повредит.

В нашем сознании глубоко укоренилась убежденность, что для поддержания сил мы должны есть. Больным мы даем угощения. Если кто-то умирает, друзья приносят родственникам домашние блюда, стремясь поддержать их в трудную минуту. Но именно в такие моменты самым полезным для нас было бы ограничение пищи. Отказ от еды в такой ситуации – на самом деле последняя соломинка, за которую хватается наш организм, пытаясь сберечь так необходимую для поддержания сил энергию, затрачиваемую на пищеварение.

Джейн Эйр – наглядная иллюстрация нашего убеждения в том, что голод наступает сразу после пропуска очередного приема пищи. Если бы Джейн знала, что несколько дней воздержания только наполнят ее слабое тело жизненной силой и что лечебное голодание – лучшее средство восстановления красоты! Тогда у нее не было бы повода для такого глубокого отчаяния. Но, с другой стороны, мы не имели бы этого замечательного литературного произведения.

Пол Брэгг и его дочь Патриция, авторы книги «Чудо голодания», много лет были консультантами по здоровью и инструкторами по фитнесу у звезд Голливуда. В своей книге «Здоровый образ жизни по Брэггу» они пишут, что «многие их клиентки абсолютно игнорировали время, не поддаваясь его влиянию!». Голливудские знаменитости, королевские особы и даже президенты обращались к Патриции Брэгг за консультациями по вопросам правильного питания и лечебного голодания. Модели и актрисы, борющиеся с влиянием возраста, постоянно пробуют различные методы очищения, водное и соковое голодание или их варианты. Те же, кто этого не делает, прибегают к пластической хирургии.

В средствах массовой информации я встречала ссылки на практику лечебного голодания, к которому обращались знаменитости. Например, такие супермодели, как Мэги Рицер, Кристи Тэрлингтон, Карен Элсон и Жизель Бундхен, прибегали к водному лечебному голоданию. Когда я приехала в оздоровительный центр TrueNorth (Пеннров, Калифорния), специализирующийся на лечебном голодании, мне сказали, что за неделю до этого его посетила Линда Эванс. Писали, что Тина Тернер тоже прибегала к лечебному голоданию. Причем все они использовали лечебное голодание не просто как средство для похудения перед очередным показом мод, эта процедура стала частью их образа жизни. Стремясь сохранить красоту, они использовали самое эффективное средство – внутреннюю очистку организма.

Удивительно, насколько мало люди знают об огромной пользе, которую приносит отдых нашей системы пищеварения. Пытаясь отговорить нас от лечебного голодания, представители официальной медицины хотят представить его аналогичным голоданию вынужденному. Но это сознательная дезинформация общественного мнения. Если вы не потребляете пищи, то проходите через лечебное либо через вынужденное голодание (истощение). Причем стадия лечебного голодания всегда предшествует истощению. При отсутствии пищи лечебная стадия голодания длится до тех пор, пока организм поддерживает свою жизнедеятельность за счет ранее накопленных в его тканях резервов.

Лечебное голодание подразумевает отказ от любых продуктов и напитков, за исключением чистой воды. При этом потребности тканей, обеспечивающих деятельность организма, будут удовлетворяться за счет внутренних резервов, а не за счет ежедневного приема пищи. Об истощении этих резервов и опасности разрушения жизненно важных тканей нас предупредит возвращение сильного чувства голода,

подобного описанному в романе «Джейн Эйр». Единственная разница заключается в том, что для большинства людей такое чувство голода возникает не на второй день, а к концу шестой недели голодания. И если в это время не возобновить прием пищи, то именно тогда и начнется настоящее истощение. Даже лишенный пищи здоровый организм имеет достаточно запасов питательных веществ для поддержания деятельности жизненно важных органов в течение 1-3 месяцев.

Временная безработица рта, на самом деле, очень полезна. В организме одновременно происходят два процесса – усвоение питательных веществ и удаление отходов метаболизма. Поэтому его энергия постоянно делится между усвоением и удалением. Процессы удаления отходов и токсинов из организма не прекращаются ни на мгновение, но они замедляются при приеме пищи.

Пережевывание пищи – самый энергоемкий процесс, поскольку требует притока большого количества крови к органам пищеварения. Если процесс пищеварения останавливается, организм мобилизует все находящиеся в его распоряжении средства на восстановление здоровья. Передышку получают не только органы пищеварения, но и кровеносная, дыхательная, эндокринная и нервная системы. При лечебном голодании организм может задействовать для собственного оздоровления все резервы.

У меня всегда вызывает недоумение, когда люди уделяют много времени уходу за своим жильем, стараясь держать его в безукоризненной чистоте, и в тоже же время не принимают ни каких мер по очистке собственного тела. Но ведь тело – тот «дом», в котором живет наша душа. Если мы не терпим грязи в жилище, то почему бы не начать регулярно выносить «мусор» из тела?

Ничто не может сравниться с лечебным голоданием по эффективности удаления отходов из крови и тканей. Оно предоставляет организму возможность избавиться от накопленных ядов и залечить внутренние повреждения. При голодании опухоли, уплотнения и больные ткани вступают в борьбу за питательные вещества со здоровыми органами – и проигрывают ее! Они уничтожаются организмом, которому необходимо поддерживать свои основные органы. Отходы и токсины накапливаются в основном в жировых и соединительных тканях. По мере того, как жиры используются организмом, накопленные в них токсины вымываются кровью. При этом все, что не может быть использовано организмом в качестве пищи, удаляется органами выделения и элиминации.

Лечебное голодание – не крайняя мера. Это такая же необходимая процедура для обеспечения здоровой жизни вашего организма, как уборка – для поддержания порядка в доме. И точно так же, как вы каждую неделю убираетесь дома, вы должны регулярно чистить свой организм, давая ему возможность избавиться от отходов.

Разумность и эффективность работы организма, регулирующего и распределяющего внутренние ресурсы при голодании, просто поражает. Бесперебойно продолжают все обеспечивающие его жизнедеятельность процессы. Для нормального функционирования наиболее важных органов, таких как мозг, сердце, легкие и нервы, задействуются все запасы жиров и неиспользуемые ткани.

Проведенные в Корнельском университете (штат Нью-Йорк, США) исследования показали, что после 24 часов голодания уровень белков в клетках не снижается. Для получения энергии при голодании организм использует, главным образом, жиры, сохраняя белки. И только если запасы жиров заканчиваются, он в качестве крайней меры начинает перерабатывать собственные белки. Даже при продолжительном голодании не развиваются болезни, вызываемые нехваткой факторов питания.

Зачастую люди, никогда сами не прибегавшие к голоданию, искренне желая нам добра, советуют: «Ни в коем случае не надо голодать!». Лечебное голодание часто относят к той же категории, что и анорексию, булимию, чрезмерное увлечение слабительными и мочегонными средствами. Но смешивать их только на том основании, что все они связаны с ограничением потребления пищи, – это проявлять полное невежество!

Многочисленные случаи длительного голодания, о которых известно в истории человечества, – постящиеся святые, голодающие артисты, чудесные девы, обходившиеся без пищи годами, а также просто зарабатывавшие на этом мошенники – дискредитировали лечебное голодание, потому что все эти люди тайно принимали

пищу, такую как хлеб, молоко, пиво, сыр, шоколад или кофе. Во всех этих продуктах очень низкое содержание питательных веществ, поэтому перечисленные выше случаи напоминают заболевание анорексией. То, что происходит с больными анорексией, доктор Герберт Шелтон, автор книги «Голодание может спасти вашу жизнь», назвал «отравляющим голоданием».

Голодание не имеет ничего общего с нервной анорексией (*anorexia nervosa*), которая является преднамеренным истощением путем отказа от пищи. Анорексия – это болезнь, лечебное голодание – спасительная гавань для организма. Попытка выжить на шоколаде и черном кофе – это истощающее голодание. Водным же голоданием вы очень помогаете своему организму. Сочетая голодание с пирожными, шоколадом и кофе, вы только истощаете себя. Но, если вместо этого вы будете сочетать голодание с сырой природной диетой, наградой станет превосходное здоровье и отменный внешний вид.

Голодать следует с умом, учитывая полученные знания и не забывая о здравом смысле. Есть такая поговорка: «Голодать может каждый дурак, но только умный человек может выйти из голодания правильно».

Давайте посмотрим, что же ела Джейн Эйр после почти двухдневного отсутствия пищи. Ей дали молоко и хлеб. Далеко не самый лучший способ питания! Все осложнения при выходе из голодания связаны с приемом тяжелой пищи сразу после его прекращения. То, как именно вы выходите из голодания, имеет ключевое значение. В этот период следует пить сок или есть свежие фрукты. Не существует единого для всех правильного рецепта, каждый должен найти свой собственный путь, но это обязательно должны быть свежие, легко перевариваемые продукты или их соки.

Голодание – лучшее, что вы можете сделать для своей внешности. Для сохранения и восстановления красоты лучше всего еженедельно голодать по 24—36 часов. Я советую начинать голодать в полдень, после обеда (второго завтрака), и прекращать голодание в то же время на следующий день. Это отличное средство для поддержания хорошей внешности. Я заметила, что лучше всего выгляжу на следующий день после прекращения еженедельного голодания. Я голодаю каждую пятницу. Соответственно в субботу моя кожа блестит, а глаза горят ярче, чем в любой другой день недели. И в этот день я слышу больше всего комплиментов от мужа и окружающих.

Еженедельное голодание окажет поразительное влияние на ваше лицо. Поскольку соль выводится в первую очередь, автоматически возобновится накопление жидкости под кожей. Тело начнет высвобождать жидкость, которая удерживалась для нейтрализации соли. Во время голодания вы можете всего за несколько дней без вредных последствий для здоровья избавиться от четырех и более килограммов лишнего веса. Быстрый вывод из организма поваренной соли заметно улучшит вашу внешность и повернет вспять процесс старения.

Для некоторых голодание поможет убрать те несколько последних лишних килограммов, от которых, как говорится, труднее всего избавиться. Это происходит, потому что наш организм бережет жир до тех пор, пока из него не будут удалены все токсины. Без голодания организм не может пройти глубокой очистки.

Для того чтобы наше тело стало легким и стройным, каждая его клетка должна быть плотной и компактной, свободной от отходов и газа. Регулярное голодание поможет вам навсегда избавиться от этих последних лишних килограммов. В то же время голодание поможет и людям, страдающим недостатком веса. Оно восстанавливает и стимулирует эффективную работу пищеварительной системы и обмен веществ (особенно процессы ассимиляции) в организме, что после окончания голодания помогает набрать нормальный вес.

Один из признаков старения – пропадание талии. Это говорит о снижении секреции половых гормонов в результате плохой работы половых желез и желез внутренней секреции. Есть свидетельства того, что голодание оживляет эти железы и нормализует секрецию гормонов, препятствуя процессам старения и омолаживая организм. Одним из полезных результатов голодания является повышение секреции гормонов роста.

Некоторые люди высказывают опасения, что во время голодания могут уменьшиться мускулы. Но на самом деле те, кто регулярно прибегают к лечебному голоданию,

отмечают рост мышечной массы и снижение жировых отложений.

Для увеличения мускулатуры очень важно, чтобы организм оптимально использовал белок. Во время голодания необходимый белок будет воссоздаваться из распадающихся клеток. По мере очищения организм более эффективно сжигает накопленную энергию и использует жирные кислоты, а также меньше зависит от глюкозы. В результате существенно повышается инсулиновая чувствительность и усиливается анаболическая (приводящая к наращиванию мышц) деятельность. Регулярное непродолжительное голодание в сочетании с сырой природной диетой и занятиями тяжелой атлетикой позволяют развить идеальную мускулатуру.

Чтобы утвердиться в желании попробовать лечебное голодание, рекомендую вам прочитать замечательную книгу Поля и Патриции Брэгт «Чудо голодания». Она заставила меня начать регулярное еженедельное голодание.

Голодание вырабатывает иммунитет к воздействию времени. Мы пытаемся остановить поезд старения, и голодание – стоп-кран, который позволяет нам это сделать. Когда мы начинаем борьбу со старением, в нашем организме происходят поистине грандиозные процессы. Иногда они могут сопровождаться головной болью, головокружением, слабостью, дрожью, тошнотой, рвотой и болями в животе, в спине и суставах. Причем интенсивность испытываемых симптомов прямо пропорциональна тому, насколько сильно ваш организм пострадал из-за неправильного образа жизни в предыдущие годы. Вы можете на короткое время испытать симптомы тех болезней, которыми вы когда-то болели (причем, в обратном порядке). Но все это – симптомы излечения, которые не следует принимать за побочные негативные эффекты голодания.

...

«Лучшие из лекарств – отдых и голодание». Бенджамин Франклин (1706—1790), американский государственный деятель, дипломат, ученый.

Не у всех период очищения организма сопровождается болезненными ощущениями. Мой муж голодал неделю. И у него не было никаких неприятных симптомов, за исключением головных болей, которые он сначала испытывал из-за отказа от кофе. За эту неделю он похудел на 12 килограммов, что неудивительно для мужчины его комплекции. Но следует помнить, что потом эти килограммы можно так же быстро и набрать. После каждого голодания организм функционирует более эффективно, и об этом надо знать, выбирая диету для выхода из него: она должна содержать больше питательных веществ и меньше калорий.

Во время голодания сразу же после операций я чувствовала себя плохо. Но по мере того, как полезное воздействие сырой пищи и еженедельных голоданий накапливались, этот процесс проходил для меня все легче. Спустя несколько месяцев, во время одного из очередных 36-часовых голоданий со мной произошла необычная вещь: я почувствовала тошноту и началась рвота. Я была в шоке, потому что считала, что мой организм уже очистился от последствий недавних операций. Потом меня осенило, что запущенный голоданием и работающий в обратном хронологическом порядке механизм излечения добрался до токсинов, отложившемся в моем теле во время операций, перенесенных еще в детстве.

Когда все накопившиеся лекарства были выведены из организма, я почувствовала такой прилив энергии, какого раньше никогда не испытывала.

Не пытайтесь долго голодать без наблюдения врача, особенно если принимаете какое-нибудь лекарство. Когда высвобождаемые токсины попадают в кровь, вы начинаете чувствовать себя по настоящему больным. И если одновременно высвобождается слишком много токсинов, это может стать опасным. Разбирающийся в вопросах голодания врач должен определить, когда именно следует его прекратить. А вот 24– или 36-часовые голодания безопасны и дают прекрасные результаты.

При более длительном голодании у вас может появиться бледный изможденный вид. Похоже, что организм так занят очищением жизненно важных органов, таких как печень,

почки и легкие, что у него не остается сил, чтобы позаботиться о вашей внешности. Но вскоре после прекращения длительного голодания ваша внешность придет в соответствие с внутренним состоянием очищенного организма, и вы начнете буквально излучать здоровье.

Можно ли во время голодания делать клизмы? По данному вопросу существует два диаметрально противоположных мнения. Когда я только начала регулярно голодать, то находилась под сильным влиянием книги Пола Брэга «Чудо голодания». Он настоятельно не рекомендовал клизмы на том основании, что они не являются естественным средством и вызывают привыкание. Поэтому несколько лет я их не делала. Для относительно здоровых людей голодание без клизм вполне подходит.

Другая точка зрения утверждает, что клизмы абсолютно необходимы. В период моего восстановления после операций голодание проходило для меня тяжело. В моем теле было столько токсинов, что клизмы и промывание толстого кишечника существенно облегчали мне голодание. Каждая из сторон приводит свои аргументы за и против клизм.

Поэтому, как и во всем остальном, вы должны принять собственное решение.

...

«Здоровье и молодость тесно связаны с питанием». Нострадамус (Мишель де Нотрдам) (1503—1566), французский поэт, врач, алхимик, прорицатель.

Лечебное голодание известно человечеству в течение многих веков и стало неотъемлемой частью его жизни. Оно было очень популярным методом лечения вплоть до XVII века. По мере укрепления авторитета классической медицины им стали пренебрегать. Лечение с помощью фармацевтических средств и лечебное голодание – плохие компаньоны. Поэтому пока будут выписывать и продавать лекарства, лечебное голодание останется объектом поношения и клеветы.

...

«Самая распространенная критика лечебного голодания написана людьми, не пропустившими за всю свою жизнь ни одного приема пищи». А. Рабольти, врач, член Королевского хирургического колледжа (Великобритания).

Сегодня врачи, практикующие традиционную медицину, с подозрением относятся к лечебному голоданию как к методу лечения. Многие доктора не признают тот факт, что длительное воздержание от пищи может оказать положительное влияние на здоровье. Традиционная медицина с помощью лекарств и хирургии борется с симптомами болезней, но ничего не делает для устранения их причин. Само по себе голодание не является лечением. Но в сочетании с сыроедческим образом жизни оно устраняет причины болезней и помогает организму в самостоятельном исцелении. В любом случае посоветуйтесь с врачом, но только с тем, кто сведущ в лечебном голодании или, по крайней мере, хоть раз голодал сам. Никто не говорит о том, что следует лечить голоданием переломы. Но после того как на перелом наложен гипс, лечебное голодание станет лучшим средством, помогающим вашему организму ускорить исцеление.

...

«Болезнь, которую нельзя исцелить голоданием, нельзя исцелить ничем другим». Старая немецкая поговорка.

Голодание дает психологический отдых нервной системе и мозгу. Оно с большим успехом применялось при лечении различных психоневрологических расстройств. Есть предположение, что причиной шизофрении является биохимический дисбаланс, который может быть исправлен за счет возникающих при лечебном голодании укрепляющих сил. Такую идею высказал московский врач Юрий Николаев, который в

течение 50 лет применял для лечения шизофрении лечебное голодание с последующей богатой питательными веществами диетой и считает этот метод самым эффективным. Его схема лечения голоданием успешно излечивает 70 % таких заболеваний, как легкие невроты, тревожные состояния и депрессии, и помогает даже в тех случаях, когда другие методы лечения не дали результата. Если голодание спасает при таких серьезных психиатрических состояниях, представьте, насколько благотворно оно будет воздействовать на ясность мышления и ваше эмоциональное состояние.

После того, как с помощью голодания из вашего организма будут удалены все яды, вы ощутите внезапный прилив сил, дыхание станет свежим, артериальное давление понизится, мышцы и связки восстановят эластичность, и вы почувствуете бодрость и душевный подъем. Единственное преступление, в котором оппоненты могут справедливо упрекнуть голодание, заключается в том, что после него ваше самочувствие поднимется на высочайший уровень, который, по их мнению, противоречит всем законам медицинской науки.

Глава 19. Мои года – мое богатство...

Не существует иной красоты, кроме красоты человека: на этом наивном положении основывается вся эстетика, это первое положение эстетики. Сразу же добавим второе: нет иного уродства, кроме уродства деградировавшего человека, – и этими положениями очерчена область эстетических критериев.

Фридрих Ницше, немецкий философ (1844—1900)

Мой сын однажды заметил: «Все-таки как-то страшновато. Женишься на красивой девушке и при этом не знаешь, как она будет выглядеть лет через 15—20». И он попал в точку! Мы в кого-то влюбляемся, и зачастую его или ее внешность играют решающую роль в нашем выборе. Однако многих из нас трудно узнать двадцать лет спустя.

В молодости мы можем расстраиваться из-за длинного носа или коротких ног, но по мере взросления и приближения среднего возраста наши подростковые переживания кажутся нам мелкими, и нас начинают гораздо больше заботить опущение век, провисающие мышцы рук и варикозные вены. Считается, что потеря здоровья и красоты – это неизбежные утраты, которые мы несем с течением времени. Становясь старше, мы постоянно обмениваем частички своей красоты на зерна мудрости. Большинство из нас готово охотно пойти на незначительные изменения в своей внешности в обмен на опыт и чувство безопасности. Но именно перспектива стать похожим на высохшую ветвь дерева, уже мертвую, но еще не упавшую, вызывает такой ужас перед процессом старения.

...

«Именно само осознание потери своей привлекательности делает жизнь многих пожилых людей непереносимой». Симона де Бовуар (1908—1986), французская экзистенциалистка, писательница и эссеистка.

Нам всегда хочется знать возраст человека, которого мы встречаем. Определение возраста по внешнему виду и оценка того, насколько человек хорошо выглядит для своих лет, может многое сказать о нем. В наши дни это имеет такое же значение, как и ознакомление с ее или его резюме. Те, кто способен одерживать победу в борьбе со старением, могут лучше контролировать свою жизнь. В общественном сознании тот факт, что человек выглядит и ощущает себя моложе своих лет, все чаще воспринимается как свидетельство его успеха.

Пожалуй, не так много людей в возрасте старше сорока лет можно назвать по-настоящему красивыми. Зачастую пропорции фигуры нарушены, черты расплылись, кожа

покрыта пятнами, а краски поблекли. А поскольку нам внушили, что искаженные черты лица свидетельствуют о поражении в борьбе с возрастом, это снижает нашу самооценку и иногда приводит к серьезным психологическим проблемам. Возникает ощущение, что мы заключены в чужое тело, которое не соответствует нашему о себе представлению. А в обществе, где старикам не гарантировано уважение, и возраст не дает автоматически никаких привилегий, процесс старения протекает еще сложнее. Печально, что самый высокий уровень самоубийств среди женщин приходится на возраст от 45 до 54 лет.

...

«...женщины умирают дважды. До того, как умирает их тело, они умирают вместе со своей красотой». Наоми Вульф, американская писательница, «Миф о красоте».

Ученые не видят смысла в старении. Каждый биологический процесс в теле человека, от зачатия до полового созревания и достижения полной зрелости, имеет свою цель, каждый, кроме старения. У старения нет смысла. Ученые не понимают, почему наиболее сложные животные —млекопитающие, появившиеся одними из последних на шкале эволюции, имеют ограниченную продолжительность жизни и стареют, в то время как у более примитивных, таких как акулы и черепахи, похоже, нет ни четко определенной продолжительности жизни, ни признаков старения.

Имеются веские научные доказательства того, что смерть многоклеточных организмов predetermined, и ее время можно прогнозировать. В 60-х годах прошлого века клеточный биолог Леонард Хэйфлик в результате скрупулезных многолетних экспериментов выяснил, что клетки человеческого организма проходят через 50 циклов деления. После этого даже здоровые клетки теряют способность к делению и, следовательно, умирают. Если исходить из этих расчетов, наша максимальная продолжительность жизни должна составлять около 120 лет. Хэйфлик также установил, что единственными, по всей видимости, действительно бессмертными являются опухолевые клетки.

Мы умираем, потому что неизбежность смерти теперь заложена в наших генах. В свете открытий Хэйфлика сообщения о людях, проживших намного дольше 120 лет, вызывают сомнения, особенно, если их невозможно подтвердить документально. Известно, что продолжительность жизни во многом определяется генетической наследственностью. Поэтому долгожители принадлежат отдельным родам, сохраняющим чистоту своей генетической линии на протяжении многих поколений, что дает им шанс дожить до предельных 120 лет.

Через 50 циклов деления способны пройти только клетки новорожденных. Если в питательную среду поместить клетки 80-летних людей, то они обычно живут в течение 20 циклов деления. Это позволяет сделать вывод, что большинство людей умирают задолго до отведенного им Богом срока или, говоря языком современной науки, задолго до того, как клетки их организма достигнут предела Хэйфлика. Некоторые геронтологи считают, что, поскольку генетики установили максимальную продолжительность жизни человека, нашей задачей должно стать не ее увеличение, а обеспечение оптимальных условий для ее достижения каждым человеком.

В молодости мы думаем, что наш организм справится с любыми злоупотреблениями и нарушениями. Но рано или поздно он предъявит вам счет за весь вред, который вы ему наносили. Старение не настолько несправедливо, как кажется. Вполне возможно, что старение — это цена, которую человек платит за преступления против своего организма, совершенные ранее.

...

«Старость похожа на любое другое занятие. Чтобы добиться в нем успеха, надо начинать молодым». Хаггард-Чанки.

Старики часто страдают от недостатка внимания молодежи. Но этого не происходит, если вы выглядите моложе своего возраста. Тогда вы привлекаете всеобщее внимание. Однажды на рождественской вечеринке я встретила очень молодо выглядевшую леди, которой было за 60. Волосы у нее были седыми, но имели очень красивый оттенок. Ее осанка была ровной, движения грациозными, а лицо буквально светилось. Ее окружала атмосфера обаяния и очарования. Нас, более молодых женщин, она буквально завораживала и притягивала к себе, как магнит.

Независимо от того, насколько женщина молода, она уже отчетливо осознает мимолетность красоты. Интуитивно мы чувствовали, что она владеет секретами, о которых нам только предстоит узнать. Она являлась, несомненно, самой красивой женщиной на вечеринке. Конечно, у нее были морщинки, но они портили ее красоту не более чем трещинки на старом холсте портят картину мастера. Красивая молодая женщина – это прекрасно, но красивая зрелая женщина – это поистине волшебство!

Вы, наверное, ожидаете моих слов, что она придерживалась сыроедческой диеты. Я действительно спросила ее об этом, но она ответила отрицательно. Она просто относилась к тому редкому типу женщин, наследственность которых хранит их от негативных последствий старения. Я искренне верю, что сырая природная диета наделит этим замечательным качеством всех нас.

В биографии Вивьен Ли (актрисы, игравшей Скарлет О'Хара), написанной Энн Эдварде, я прочла, что когда актриса участвовала в спектакле о первой леди Аргентины Еве Перрон, она заметила: «Ева Перрон была счастливницей. Она умерла в 32. Мне уже 45».

Великая французская писательница Колетт однажды написала: «Страх перед старением, этот широко распространенный психоз, обычно не ждет, пока вы приблизитесь к зрелому возрасту, и не делает различия между полами».

Но старение очень милостиво к тем, кто придерживается сыроедческой диеты. Эта диета позволит вам созреть, а не увядать. Красота не должна с возрастом портиться или исчезать. Вы останетесь стройной и подвижной, надолго сохранив привлекательность.

...

«До тех пор, пока женщина может выглядеть на десять лет моложе своей дочери, она полностью удовлетворена». Оскар Уайлд, «Портрет Дориана Грея».

Молодые не имеют монополии на молодость. Если вы обладаете хорошим здоровьем, красотой и полны сил, то возраст не имеет над вами власти. Прожитые года станут предметом вашей гордости, вы сможете хвалиться своим возрастом, а не скрывать его. Лицо здорового человека зрелого возраста без следов разрушительного действия времени выглядит гораздо интереснее, чем может выглядеть любое лицо в молодости.

Пол Брэгг вспоминает свое впечатление о докторе Джоне Харви Келлоге, известном враче, который в возрасте 93 лет читал лекцию о здоровье. У него было «гладкое лицо и кожа юноши, которая буквально светилась, как наливное яблоко!».

Следует признать, что медицинская наука, конечно, знает, как продлить жизнь хронически больным пациентам, но ее роль в сохранении здоровья сильно преувеличена. Современная медицина преуспела в том, что позволяет дольше болеть большему числу людей, а это – наилучшая схема получения прибыли.

Сейчас исследователи охотятся за геном, вызывающим старение. Они надеются резко увеличить среднюю продолжительность жизни, управляя этим геном с помощью лекарственных препаратов. Ученых чрезвычайно вдохновило выделение гена, возможно, отвечающего за старение у примитивных существ. В основе таких исследований лежало открытие генов, отвечающих за ограничение продолжительности жизни. Ученые надеются, что, уничтожив эти гены, они смогут увеличить продолжительность жизни человека. В попытках свести суть процесса старения к действию единственного гена нет ничего нового. Подход остается неизменным: вина за возникновение болезни возлагается на какой-либо орган, а в данном случае за старение

– на ген старения.

Клетка, являясь простейшей формой жизни, более сложна, чем крупнейший город мира – Мехико. За здоровье и молодость не может отвечать какой-нибудь один ген или гормон. Состояние гармонии обеспечивается оптимальным функционированием и идеальным взаимодействием всех клеток и органов. Но, тем не менее, ученые продолжают тратить миллиарды долларов на поиски в нашем организме переключателя, позволяющего выключить процесс старения.

Что позволяет нам думать, будто мы сможем остановить старение, просто нажав на такой выключатель? Даже Сам Господь не воспользовался им, чтобы сократить продолжительность жизни человека. Ведь не был изменен ни один ген или гормон. Чтобы жизнь человека стала короче, потребовались изменения в питании и окружающей среде, которые происходили на протяжении жизни многих поколений. Разве не логично предположить, что такого выключателя просто не существует?

Красота и молодость настолько привлекательны, что поиски средств их сохранения имеют очень длинную историю. Секретные формулы, мифические источники и эликсиры молодости не приносили результата, потому что исследователи надеялись добиться омоложения внешним воздействием, в то время как эта волшебная способность заложена в самом нашем теле. Каждый год Бюро по регистрации патентов и товарных знаков США получает заявки с различными вариантами вечных двигателей. Они даже не рассматриваются, потому что такой двигатель нарушает сразу несколько физических законов. Как много денег можно было бы сэкономить и скольких несбыточных надежд и разочарований избежать, если признать непоколебимыми истинами некоторые законы физиологии человеческого организма. Может быть, искать «кнопку выключения старения» в нашем теле просто бессмысленно?

Врачи допускают, что средства, замедляющие старение, такие как депренил и центрофеноксин, действуют аналогично инсулину при диабете. Они не лечат болезнь. Подход заключается не в том, чтобы коренным образом воздействовать на процесс старения, а в том, чтобы просто скрыть неизбежные изменения; не омолаживать организм вплоть до каждой его клетки, а временно снять симптомы. С этой точки зрения все попытки продления жизни на самом деле являются попытками обмануть наш организм. В ближайшей перспективе это может сработать, но в конечном итоге обречено на провал. Такой подход ведет в основном к возникновению зависимости: поддержание жизни, поддержание красоты, а теперь и поддержание молодости. И если это поддержание прекратить, то действие всех разрушительных факторов немедленно возобновится.

Успеха в исследовании проблем предотвращения старения добиваются те врачи, которые советуют изменить образ жизни, а их рекомендации по питанию все ближе и ближе продвигаются к диете, указанной в Библии: «Бог сказал: „Я даю вам все злаки и все фруктовые деревья, которые приносят плоды с семенами. Зерно и плоды будут вашей пищей“ (Бытие 1:29).»

...

«Все очевиднее, что секрет сохранения молодости будет найден не в виде одного мгновенно действующего волшебного средства, а в виде системы элементов нашего образа жизни – как мы едим, спим, работаем, занимаемся физическими упражнениями и даже думаем». Доктор Стюарт Бергер, «Вечно молодой: помолодеть на 20 лет за 20 недель».

Метаболизм – это совокупность происходящих в живом организме химических реакций. Он служит индикатором того, как протекает процесс переработки пищи в организме. Скорость, с которой она усваивается для выработки энергии, обеспечивающей все физиологические процессы, называется скоростью метаболизма. Наблюдая за природой, ученые заметили, что животные, которые быстро растут и имеют высокую скорость метаболизма, живут меньше. Чем ниже скорость, тем длиннее жизнь. Доктора МакКей, Кроуэлл и Мэйнард выдвинули теорию, что замедление

метаболизма позволит увеличить продолжительность жизни. Для ее проверки они понизили калорийность питания подопытных крыс. Снизив ее до 60 % от обычного рациона, они получили поразительный результат. Продолжительность жизни крыс увеличилась в среднем на 41 %. Есть обнадеживающие признаки того, что эта диета подойдет и людям, хотя долгосрочные исследования пока не проводились.

В различных трудах, посвященных проблемам старения, строгая (ограниченная) диета называется по-разному: низкокалорийная ограничительная диета с оптимальным питанием, диета с ограничением калорий при адекватном питании (диета ОКАП), а также диета с очень низким содержанием калорий. Я буду пользоваться термином диета ОКАП, который использует профессор геронтологии Рой Уолфорд в своей книге «Диета для того, чтобы прожить больше 120 лет: как удвоить годы полноценной жизни». Суть ее – снижение потребляемых калорий на 40 % и повышение питательной ценности пищи. При уменьшении потребления калорий в организме повышается эффективность обмена веществ.

Исследования показывают, что находящиеся на диете ОКАП животные не только значительно дольше живут, но и реже болеют дегенеративными заболеваниями, которые возникают у них в более позднем возрасте. Судя по всему, низкокалорийная диета предотвращает развитие опухолей и ослабление иммунной системы, замедляет дегенерацию сердца.

Ученые пытаются выяснить, что именно является причиной замедления старения при ограничении калорий: влияние этого фактора на синтез гормонов, генов или белков. Мне кажется, что его роль заключается в обеспечении каждой клетки тела лучшим «горючим», а это позволяет организму делать все остальное. Поскольку причиной удивительных изменений является именно диета ОКАП, логично сделать вывод, что секрет здоровья и молодости кроется в качестве и количестве нашей пищи.

Таких результатов не добиться, если просто время от времени пропускать завтрак, обед или ужин. Вам следует вдвое по сравнению с вашим обычным рационом сократить количество потребляемых калорий. Если вы едите приготовленную пищу, вам придется постоянно сдерживаться, лишая себя чего-то; но в случае применения низкокалорийной сырой природной диеты этот процесс пройдет легко и доставит вам удовольствие.

...

«Все мы диетические грешники; лишь небольшой процент того, что мы едим, является питательным, основная часть уходит на отходы и затраты энергии». Сэр Уильям Ослер (1849—1919), канадский врач.

Геронтологи не ставят под сомнение тот факт, что низкокалорийная ограничительная диета с оптимальным питанием (ОКАП) эффективно влияет на людей; однако вывод, который делают некоторые из этих ученых, откровенно удивляет. Вместо того чтобы рекомендовать ее в качестве образца, отдельные геронтологи говорят, что постоянная диета, содержащая 1200—1400 калорий (что означает уменьшение количества потребляемой за день пищи на 40 %), неприемлема для основной массы населения. Ученые жалуются, что людям очень трудно ее придерживаться. Эксперты уже решили за нас, что мы не хотим есть меньше, чтобы жить дольше, до 120 лет. А собственно, почему нет? Если это позволяет прекрасно себя чувствовать, питаясь вкусными фруктами, овощами и соками, и при этом хорошо выглядеть, я от всей души поддерживаю такой подход.

Почему средства массовой информации не сообщают, что способ замедления старения уже найден? Потому что кто-то уже сформулировал наше мнение за нас: ограничение калорий не является практичным способом предотвращения старения человека. А что тогда является практичным?

Вместо популяризации этой диеты ученые заняты поисками лекарственных средств, которые снизят потребность в пище до 60 % обычного рациона. Один автор предлагает для преодоления тяги к еде заменить часть пищи целлюлозой или другим инертным веществом (пищевым наполнителем). А что насчет натуральной целлюлозы в сырых

продуктах? Они богаты клетчаткой, которая занимает большой объем и дает ощущение наполненности желудка. Но ученые ищут в другом направлении. Они напряженно трудятся, пытаясь воплотить всеобщую мечту, которую сами же и зародили, и которая основана на вере, что «в будущем долголетие можно легко получить, принимая несколько таблеток перед обедом».

Главная причина отсутствия широкой популяризации диеты ОКАП заключается в том, что, придерживаясь ее, вы вполне можете обойтись без посторонней помощи. А для применения любых других средств замедления старения обязательно необходимо участие третьего лица.

Если состояние вашего здоровья и продолжительность жизни определяет пища, то вы можете самостоятельно решить, чем и как питаться. Но если вашу судьбу обуславливают лекарства и медицинские процедуры, то вы в полной власти медицины. Если считать, что процесс старения зависит от состояния всего организма, то речь идет о вашей персональной ответственности за него; но если за старение отвечает конкретный орган или ген, тогда вам можно продать специальное средство или навязать платные процедуры. Такой способ увеличения долголетия может оказаться крайне доходным, но его успех весьма сомнителен.

...

«В природе все делается только самым экономным путем». Ральф Уальдо Эмерсон (1803—1882), американский писатель, поэт и философ.

Соблюдать диету ОКАП намного легче, питаясь сырой растительной пищей, которая изначально содержит мало калорий. Сырая природная диета – лучшее средство для снижения потребления калорий. Поскольку в организм поступает очень мало калорий, ему важно из каждой порции пищи извлекать как можно больше питательных веществ. Каждая содержащаяся в сырой пище калория дает максимум питательных веществ, не создавая дополнительной нагрузки на организм. Ваш метаболизм приспособится к новому режиму питания, и вы будете довольствоваться меньшим количеством пищи, потому что тело станет функционировать более эффективно.

Ученые ожидают результатов широкомасштабного эксперимента, который сейчас проходит на обезьянах с применением диеты ОКАП. Исследования проводятся на макаках резус, которым установлена низкокалорийная ограничительная диета с высокой плотностью питательных веществ, в Университетах Висконсина и Мэриленда, а также в Национальном институте старения (США). Доктор философии Марк Лэйн, возглавляющий исследовательский коллектив, заявил: «Генетически они к нам очень близки, поэтому, если ограничение калорий будет работать для них, почти наверняка оно будет работать и для нас».

Исследования продолжаются уже более 20 лет. Но этого еще недостаточно для эксперимента с животными, которые обычно живут 25 лет. Однако уже есть свидетельства, что диета творит чудеса с животными, обладающими близкой к нам физиологией. В контрольной группе обезьян, которых кормят обычной пищей, стали появляться гепертания, диабет, рак и другие возрастные заболевания, в то время как в группе обезьян, содержащихся на диете ОКАП, таких болезней нет. Животные из последней группы физиологически гораздо моложе своих перекармливаемых ровесников.

В медицинских книгах говорится: «старение вызывает массовое ухудшение функционального состояния (изнашивание) клеток». Я думаю, что все обстоит как раз наоборот. Признаки их изнашивания, которые мы принимаем за старение, являются результатом перенасыщения организма отходами на клеточном уровне. Существует множество теорий старения.

Лично я поддерживаю липофусциновую теорию. Накопление токсина в клетках приводит к образованию клеточного мусора: желтовато-коричневого неперевариваемого вещества. Это так называемый «пигмент старения», или липофусцин. Липофусциновая теория старения утверждает: пока клетки проходят через восстановительный процесс деления, неперевариваемый мусор может

разбавляться. Но клетки, забитые веществами, которые они не способны переработать в лизосомах, меняются необратимо и уже не могут продолжать процесс своего обновления.

Диета из фруктов и овощей уменьшает окисление жировых материалов и белков в клетках. Окисление вызывает образование пигмента старения. Согласно результатам геронтологических исследований, у мышей, которым ежедневно давали большую дозу антиоксидантов, не было отмечено пигмента старения.

Низкокалорийная ограничительная диета с оптимальным питанием (ОКАЛ), которая изначально содержит мало калорий, но богата антиоксидантами, положительно влияет на внешность. Она существенно замедляет не только накопление пигмента старения, но и вызванное старением неумолимое снижение уровня синтеза белка. В результате, как показали исследования на лабораторных животных, позже появляется седина и замедляется перекрестное сшивание коллагена.

Сырая растительная диета – самое эффективное средство предупреждения процесса старения на клеточном уровне в организме человека. В своей книге «Сознательное питание» доктор Габриэль Казенс утверждает, что сырая растительная пища значительно улучшает внутри и внеклеточное выведение токсинов и усвоение питательных веществ; свежая сырая еда обладает необычайной силой, позволяющей восстанавливать нормальную жизнедеятельность организма вплоть до каждой его клетки.

Сыроедческий образ жизни способен максимально приблизить вас к отведенной вам предельной продолжительности жизни и радикально замедлить процесс старения.

Глава 20. Найди себя, не потеряв близких

Как это чудесно – и вместе с тем мучительно больно – быть исключением.

Альфред Де Мюссе, французский поэт, драматург и прозаик (1810—1857)

Когда я прочитала книгу Виктории Бутенко «Семья сыроедов», эту не оставляющую равнодушной повесть о том, как вся ее семья пришла к сыроедению, мне захотелось снова стать маленькой, чтобы они меня удочерили. Как же повезло детям, чьи родители пришли к такому замечательному образу жизни, когда они были еще маленькими и смогли легко к нему привыкнуть! Идеальный вариант, но для большинства из нас это звучит слишком хорошо, чтобы стать реальностью.

Я заинтересовалась сыроедением, когда моему сыну было 15 лет. В этом возрасте для подростков не существует авторитетов, и они все подвергают сомнению. Сын быстро понял, что еда – еще одна сфера противостояния, и начал отчаянно отстаивать свой суверенитет. Часто он демонстративно на моих глазах ел истекающий жиром двойной гамбургер с жареным картофелем, наблюдая за моей реакцией. Он часто сетовал в компании своих друзей на то, что его мать не «как все нормальные» матери, которые готовят «вкусные» блюда. Эта тактика приносила желаемые плоды, но не с моей стороны, а от родителей его друзей. Мой сын начал получать приглашения на званые обеды.

В последующие годы муж и сын постоянно задавали мне всевозможные каверзные вопросы о моей диете, пытаясь меня на чем-нибудь поймать. Эти дискуссии стали хорошей школой, и теперь я вполне уверенно чувствую себя в любых дебатах о сыром питании.

Иногда я слышу: «Похоже, диета лишает тебя многих удовольствий жизни». Думаю, что под «удовольствиями» большинство людей подразумевает пить пиво, есть до полного изнеможения, веселиться всю ночь напролет, реанимируя себя наутро несколькими чашками кофе. Но вести такой образ жизни – значит, брать здоровье взаймы, и настанет день, когда придется платить по всем счетам.

...

«Слово „fun“ (веселье, удовольствие) происходит от средневекового английского слова „foп“, имевшего значение „дурак“.» Лео Ростен (1908—1997), американско-еврейский писатель, профессор-политолог.

Самое большое удовольствие – быть здоровым. К сожалению, оценить его могут только пережившие тяжелую болезнь. Те, кто был серьезно болен, знают, что восстановление здоровья приносит настоящую, истинную радость.

...

«Здоровье – это душа, оживляющая все радости жизни, которые без него бледнеют и теряют вкус». Сэр Уильям Темпл (1628—1699), английский государственный деятель, дипломат, писатель.

Удовольствия в отличие от радости часто сеют семена будущей боли. Радость же в отличие от удовольствий всегда несет в себе доброту. Только тогда, когда удовольствие усиливается осознанием того, что оно еще и полезно для вас, вы испытываете возвышенное чувство радости. Если вы едите что-то вредное, вы это чувствуете, независимо от того, разбираетесь в вопросах питания или нет. Но вы пытаетесь компенсировать отсутствие пользы моментами удовольствия. Отчаянные поиски удовольствия приводят, в конечном итоге, к страданиям.

...

«Болезни – плата за вредные удовольствия». Томас Фуллер (1654—1734), английский врач, проповедник, богослов, автор сборника максим «Гномология: пословицы и поговорки», 1732 г.

Когда вы едите вредную пищу, то испытываете удовольствие только в процессе еды. А затем вы мучаетесь от тяжести в желудке и переедания. Но при сыроедческом образе жизни вы наслаждаетесь каждой минутой. Вы избавлены от чувства вины. Мимолетное удовольствие от приготовленной пищи не может сравниться с постоянной радостью, которая наполняет вас, если вы питаетесь сырой пищей.

Я сама испытала много боли и поэтому страстно желаю оградить других людей от страданий. Но мы не должны забывать, что боль – лучший учитель. Наблюдать за страданиями других людей невыносимо, но мы не в состоянии избавить их от боли. Каждый человек сам должен сделать свой выбор. Пропагандируя этот образ жизни, я совершила много ошибок и хотела бы дать вам несколько полезных, на мой взгляд, советов.

Мы не можем изолировать себя от окружающего мира, удалиться от друзей и тех, кого любим, только потому что не согласны с их привычками питания. Не надо громогласно оповещать всех о своей диете, когда вы в компании, где готовят шашлыки. Когда обедаете у родителей мужа, подавите в себе желание пожаловаться ему: «Твоя мама хочет убить меня!», только потому что та подала на стол тушеное мясо.

Не тешьте себя надеждой, что все окружающие одобряют ваш выбор. Дифирамбы этой диете будут звучать для них, как фразы на иностранном языке, и они не смогут понять вас. Помните, что те, кто с вами не согласен, так же, как и вы, тверды в своих убеждениях и просто будут считать вас фанатиком.

Для того чтобы противостоять мнению окружающих, вы должны выработать у себя непоколебимую веру в свой организм и в этот образ жизни. Научитесь воздерживаться от участия в жарких дискуссиях до тех пор, пока не почувствуете в себе готовность противостоять оппонентам и выигрывать спор. Прочитайте об этом стиле жизни как можно больше. Знание даст вам силу противостоять родственникам и друзьям, которые из благих побуждений будут считать своим долгом «спасти» вас от этих

странных идей.

Не ждите, что они (эти идеи) вдруг станут популярными. Такой образ жизни представляет угрозу для многих компаний и коммерческих предприятий. От того, что вы его выберете, выиграют только фермеры, выращивающие органические фрукты и овощи; но их чрезвычайно мало по сравнению с предприятиями пищевой, мясной, молочной промышленности, фармацевтическими компаниями и компаниями, выпускающими пищевые добавки, которым вы сейчас отдаете свои деньги. В вашем лице они приобретают грозного врага, посягнувшего на благополучие и процветание их бизнеса.

...

«Трудно заставить человека понять что-либо, когда ему платят зарплату за то, чтобы он этого не понимал». Эптон Синклер (1878—1968), американский писатель (новеллист, эссеист, драматург).

Не пытайтесь спасти весь мир. Пусть вами движут самые добрые намерения, но не стремитесь навязывать их всем подряд, потому что эти попытки заранее обречены на неудачу. Работайте над своим собственным здоровьем, и ваш пример пробудит интерес у окружающих. Есть люди, которые стремятся познавать новое, сосредоточьте свои усилия на них и не трогайте тех, кто встречает всякое новшество в штыки. Помните, внутренняя убежденность и ваш внешний вид красноречивее громких фраз будут свидетельствовать о правильности избранного вами пути.

...

«Я слишком уважаю правду, чтобы вытаскивать ее на свет по всякому пустяковому поводу». Марк Твен (1835—1910), американский писатель.

Некоторые люди будут давать вам свои собственные советы о правильном питании. Изучайте собеседников. Если перед вами человек исключительного здоровья, слушайте внимательно и постарайтесь узнать как можно больше о его образе жизни. Однако старайтесь извлекать уроки и у тех, на кого вы не хотели бы походить, чтобы не повторять их ошибок в правильном выборе питания.

Пожалуй, мало найдется в наши дни людей, которые не знают, что жирный шоколадный торт вреден для здоровья, но почему-то, когда его едят, вас всегда настойчиво уговаривают съесть хотя бы кусочек. Подобная ситуация напоминает мне алкоголиков, предпочитающих пить в компании. Прекрасно сознавая, что опускаются, они хотят кого-нибудь прихватить с собой. Вы обнаружите, что таких людей ваш образ жизни будет напрягать. У них наверняка вызовет протест ваше желание избежать общей судьбы, предполагающей болезнь и старение. Но это не должно вас задевать. Вы не обязаны объяснять, почему выбрали здоровое питание, или извиняться за свое решение.

Попытки изменить внешность с помощью пластической хирургии, как правило, вызывают недоброжелательную реакцию. А с этой диетой вы не только сможете лучше выглядеть, но и станете превосходно себя чувствовать. Никто не скажет вам, что «вы на себя не похожи», в то время как прошедшим пластическую хирургию эту фразу приходится слышать постоянно. Ваша внешность, как никогда прежде, является «истинно» вашей. Вы становитесь обладательницей секрета, который стремится узнать каждый.

Ваш супруг будет испытывать смешанное чувство гордости и растерянности. Если его пугают перемены, он может воспринять их, как угрозу вашим отношениям. Некоторых родственников и друзей смутит ваше перевоплощение.

Будьте готовы к подобным проявлениям и не поддавайтесь искушению вернуться к прежнему образу жизни.

В прошлом были случаи, когда я завидовала здоровью и красоте окружающих, отсюда

умение быстро и безошибочно распознавать это чувство в других. Лучший способ избежать всеобщей зависти – поделиться с людьми секретами того, как вы добились своих успехов, и убедить их в том, что этот образ жизни позволит и им пройти такую же трансформацию.

Одновременно с очищением крови очищаются и ваши мысли. Обостряются ощущения, вы начинаете ценить каждое мгновение, чувствуете вкус к жизни и наслаждаетесь ею. Вы становитесь более гибкими эмоционально, легче приспосабливаетесь к жизненным неурядицам. Внезапно вы начнете открывать в себе способности, о которых раньше даже не подозревали. Я стала писать книги, выступать с юмористическими рассказами и заниматься йогой – то есть делать то, о чем раньше не могла даже мечтать.

Восстановление вашего организма и постоянное улучшение внешности – это захватывающий процесс, преображающий всю вашу жизнь. Вас приятно поразит способность организма восстанавливать все свои функции даже на клеточном уровне. И вы начнете отсчет своей жизни не с момента рождения, а с перехода к сыроедению. Согласитесь, что отмечать второй день рождения весьма приятно!

Изменяются даже индивидуальные особенности вашей личности. Приобретенное здоровье и красота пробудят в душе чувство огромной доброты и признательности, породив потребность делиться с окружающими секретами своего нового образа жизни. Я бы даже сказала, секретами своей новой жизни!

Глава 21. Красота спасет мир

Существует черно-белый американский фильм «Лучшие годы нашей жизни», действие которого происходит сразу же после окончания Второй мировой войны. Молодой моряк приходит с войны с ампутированными кистями рук. Вместо рук у него два крюка, и сейчас он больше всего в жизни хочет играть на пианино. О, как я его понимаю! Родившись с поврежденными тазобедренными суставами, с самого раннего детства я мечтала танцевать.

С того дня, как Ирина, стоя перед зеркалом, сделала в мой адрес свое глупое замечание, прошло много лет. Инвалидность, с которой я родилась и которую когда-то считала большим недостатком, я стала рассматривать как великое благословение. Господь послал мне этот недуг, чтобы многому меня научить. Все, с чем мне приходилось сталкиваться в жизни, служило одной цели – формированию из меня той личности, которой я являюсь сегодня. На этом пути я открыла много секретов, которые улучшили и преобразили меня как внутренне, так и внешне.

Дорога к красоте и здоровью – творческий процесс. Сохраняйте открытость мышления, не останавливайтесь в изучении новой информации, экспериментируйте с идеями и постоянно вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни. Эта книга должна стать только началом. Чем больше вы узнаете, тем ближе те горизонты, за которыми перед вами открывается то, что еще предстоит узнать.

О сыроедческой диете написаны десятки книг, и я считаю, что было бы полезным прочитать каждую. Все они помогали мне выбрать путь к сыроедческой диете. Меня очень поддерживал опыт людей, осиливших эту дорогу до меня. Каждый автор помогал мне сделать еще один шаг к более крепкому здоровью. Они поддерживали меня, не позволяя сойти с избранного пути, за что я им глубоко благодарна.

На начальном этапе новый образ жизни требует самодисциплины. Если бы переход к нему проходил легко, мы бы видели красивых, молодо выглядящих людей повсюду, а не только на экранах и обложках журналов.

Для перехода на сырую растительную диету следует затратить определенные усилия. Но награда будет столь высокой, что нельзя терять ни минуты. Процесс старения можно значительно замедлить. Приступайте немедленно, ведь если мы не регенирируем сегодня, мы обречены на деградацию завтра.

Когда я писала эту книгу, моя желающая мне добра семья постоянно говорила, что моя работа обречена на неудачу, поскольку проповедуемый мной стиль жизни неимоверно труден. Я даю вам слово: после того, как вы достигнете вершины горы, вы поймете, что

это самый легкий и приятный способ питания. Ведь легче дышать чистым деревенским воздухом вместо городского смога; ходить босиком, чем носить обувь. Точно так же и потреблять пищу в ее первозданном виде легче, чем пытаться удовлетворить потребности своего организма пищей приготовленной.

Если вы не пробовали сырую диету, значит, вы еще даже не предполагаете, что на самом деле означает слово «жить». Настоящая еда, так же как истинное здоровье, позволяет более полно ощутить жизнь, которая отныне будет к вам благосклонна, помогая вам преображаться в успешную во всех отношениях личность.

Меня часто спрашивают: «Как долго нужно придерживаться этой диеты?». На что я всегда отвечаю: «До тех пор, пока вы хотите быть здоровой и красивой».

Сегодня мне 54 года. Вот уже второй год шесть раз в неделю я беру уроки восточных танцев в местной балетной школе. Тот факт, что многие из моих «одноклассниц» на тридцать лет меня моложе, меня нисколько не смущает.

Когда я смотрю на себя в зеркало в танцевальном зале, мое сердце переполняет благодарность за это тело, «храм Божий», которое способно на чудесное исцеление и обновление, и за те знания, которые помогли мне это осознать. Почему я уверена, что вы добьетесь успеха? Стартовая позиция большинства моих читателей будет значительно выгодней той, с которой начинала я, поэтому и ваши оздоровительные и омолаживающие результаты в большинстве случаев превзойдут мои. Главное, не пугайтесь трудностей, преодолевайте их, не теряйте веру в себя – и у вас все получится. Обязательно получится! Моя жизнь и моя судьба – еще одно свидетельство правильности этого выбора.

Глава 22. Рецепты для красоты и молодости

Салаты

Салат «Летняя свежесть»

- **600** г разной зелени (салат, шпинат, кресс-салат или руккола и т. д.);
- небольшой пучок свежих листьев базилика (крупно нарезанных);
- небольшой пучок петрушки (крупно нарезанной);
- небольшой пучок кинзы (крупно нарезанной);
- 200 г помидоров черри;
- 2 авокадо (предварительно очистить и удалить косточки);
- сок 1 лайма;
- сок 1/2 лимона;
- щепотка молотого перца чили;
- 1 натертая морковь;
- морская соль (по вкусу).

Аккуратно перемешать зелень с помидорами и выложить на тарелки для салата. В блендере приготовить соус из авокадо, сока лимона и лайма, соли и перца. Полить салат соусом и украсить морковь.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Салат «Здоровье»

- один молодой кабачок;
- молодая капуста и/или шпинат (примерно один стакан);
- лук-порей (примерно один стакан);
- 1-2 больших огурца;
- 1-2 помидора;
- 1 большой красный стручковый перец;
- цветная капуста (примерно один стакан);
- 2-3 зубчика чеснока;

- 3 ст. ложки свежего укропа.

(Все перечисленные выше компоненты салата должны быть мелко нарезаны.)

• подсолнечное масло и кайенский перец (по вкусу). Соль добавить по вкусу перед употреблением.

Салат из редиса с ревенем

- **200** г редиса (нарезать кружочками);
- **100** г ревеня (мелко нарезанного);
- 1 пучок зеленого лука (мелко нарезанного);
- соль и перец по вкусу.

Смешать редиску с ревенем и выложить горкой на тарелку, посыпать зеленым луком и полить оливковым маслом или майонезом (рецепт майонеза приведен ниже).

Салат «Летний»

- пучок шпината (нарезанного);
- **10—12** ягод клубники (каждую ягоду разрезать на 4 части);
- **100** г «Сырого настоящего сыра» (см. раздел «Закуски»).

Соус:

- **100** г свежего ревеня;
- 50 г клубники;
- 1 ч. ложка натурального меда;
- лимонный сок, оливковое масло (по вкусу).

Смешать в блендере ремень, клубнику, мед, лимонный сок и оливковое масло до получения однородной массы. Шпинат, клубнику и сыр осторожно перемешать, выложить на тарелку и полить соусом.

Салат из ревеня и моркови

- **200** г ревеня (мелко нарезанного);
- 3 морковки (натертые на мелкой терке);
- 2 луковицы (мелко нарезанные);
- 4 ст. ложки майонеза (рецепт майонеза приведен ниже);
- 2 ст. ложки укропа (мелко нарезанного);
- соль (по вкусу).

Овощи перемешать, выложить на тарелку, посыпать укропом и полить майонезом (рецепт майонеза приведен ниже).

Салат из пекинской капусты

- нашинкованная пекинская капуста (примерно 1 стакан);
- 1/4 нарезанной красной луковицы;
- 1/2 нарезанного зеленого болгарского перца;
- 1-2 нарезанных яблок (зеленые сорта);
- 1/4 стакана нарезанного свежего укропа;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- сок 1/2 среднего лимона;
- морская соль (по вкусу).

Все тщательно перемешать в большой миске. Оставить на 15 минут и подавать. Хранится в холодильнике 1-2 дня.

Закуска

Паштет из фисташек

- кочан (пучок) салата (желательно салат «ромэн»);
- 1 красный сладкий перец;
- 1 стебель сельдерея;
- 1 стакан очищенных фисташек;
- 100 г вяленых помидоров;
- 2 перышка зеленого лука;
- несколько веточек петрушки;
- соль (по вкусу).

Предварительно замочить в воде: фисташки – на ночь, вяленые помидоры – на 2 часа. Затем орехи и помидоры измельчить в блендере вместе с сельдереем и перцем. Готовую массу смешать с нашинкованным луком и петрушкой, приправить по вкусу. От кочана салата отделить небольшие самые нежные листья. Наполнить их приготовленным паштетом. Подавать блюдо охлажденным.

Рецепт рассчитан на 3 порции.

Нори роллы

- 1 красный болгарский перец (нарезанный тонкими полосками);
- 6 листов нори (они должны быть почти черного цвета. Имейте в виду: если цвет листьев зеленый – их прожарили до обработки);
- 2 длинные морковки, нарезанные «соломкой»;
- 2 огурца, нарезанных «соломкой»;
- 2 авокадо, нарезанных длинными ломтиками;
- зеленый лук (6 стрелок);
- щепотка морской соли (по вкусу).

Выложить на лист нори вдоль короткого края все ингредиенты. Чередовать морковку, огурец, авокадо, лук и перец. Смазать свободный край листа нори водой и свернуть ролл, прижимая его при каждом повороте. Смачивая острый нож горячей водой, нарезать рулет кружками шириной 2 см. Подавать с «живым майонезом».

«Сырой настоящий сыр» (можно приготовить из семечек подсолнуха, миндаля или орехов макадамия)

2 стакана семечек или орехов (любых, на ваше усмотрение) замочить на ночь в воде (1/2 стакана), утром процедить и промыть. Добавить 1/2 стакан воды. Смешать в блендере до получения однородной массы.

Вылить смесь в марлевый мешочек и подвесить, чтобы стекала вода. Оставить на 12 часов для брожения при комнатной температуре. Готовый сыр хранить в холодильнике до 7 дней. У вас получится около 1/2 кг сыра.

Для вкуса (перед употреблением) можно добавить следующие ингредиенты: чеснок, сок лимона, сушеную петрушку, нарезанную свежую кинзу, соевый соус, сушеный или свежий укроп, нарезанный лук, вяленые (сушеные) помидоры, оливковое масло, базилик и морскую соль.

Патэ (Pate)

- 1 стакан миндаля (замочить на ночь);
- 1 стакан сушеных (вяленых) томатов (замочить на ночь);
- 1 стакан мякоти, оставшейся после приготовления свежавыжатого сока;
- 1 болгарский перец;
- 2 ст. ложки измельченных водорослей;
- 1 пучок (примерно равный объему одного стакана) свежего укропа или петрушки;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 маленький кочан краснокочанной капусты.

Перемешать все ингредиенты, кроме краснокочанной капусты, в кухонном комбайне. Разрезать кочан капусты на четыре части. Разделить четверти на отдельные листки и разложить на них полученную смесь. Очень сытное блюдо!

Первые блюда

Суп «Легкость»

- 250 мл сока «Наслаждение» (см. в разделе «Напитки»);
- 1 авокадо;
- 1 пучок свежей кинзы;
- немного чеснока и морской соли.

Смешать в блендере все ингредиенты, переложить в тарелку, посыпать свежим или сушеным укропом, мелко нарезанным зеленым луком и огурцом.

Окрошка по-мексикански

Этот холодный суп великолепен в жаркую погоду.

- 1,5-2 стакана свежесжатого томатного сока;
- 1 стакан свежесжатого огуречного сока;
- 1/2 стакана свежесжатого сока сельдерея.

Смешать все соки в кастрюле и добавить в полученную смесь:

- 150 г красного болгарского перца, нарезанного мелкими кубиками;
- один нарезанный мелкими кубиками огурец;
- 300 г свежих помидоров, нарезанных мелкими кубиками;
- 150 г свежих зерен молодой кукурузы (желательно отделенные прямо от початка);
- мелко нарезанный зеленый лук (3 стрелки);
- 1 ч. ложка натурального меда;
- 1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима;
- соль (по вкусу).

Рецепт рассчитан на 2-4 порции.

Суп из цветной капусты

- 2 стакана свежесжатого сока сельдерея, моркови и имбиря;
- 300 г цветной капусты (крупно нарезанной);
- 1 авокадо (очистить и удалить косточку);
- 1/2-1 стакан свежего кокосового или миндального молока (см. рецепт ниже);
- 1 красный болгарский перец (предварительно удалить семена и нарезать кубиками);
- небольшой пучок свежей кинзы;
- щепотка карри и морской соли (по вкусу).

Отложить половину кинзы и перца для украшения блюда. Остальные ингредиенты смешать в блендере или кухонном комбайне до получения однородной массы с консистенцией крема. Разлить ее в тарелки и украсить красным перцем и кинзой, посыпать специями.

Свекольный борщ с авокадо

1 шаг

Смешать в большой миске:

- 1,5 стакана томатного сока;
- 1 стакан морковного сока;
- 1/2 стакана огуречного сока;
- 1/2 стакана сока сельдерея;
- 1/2 стакана лимонного сока.

У вас должен получиться 1 литр сока.

2 шаг

Добавить в миску со смесью соков:

- 1 ст. ложку подсолнечного масла;
- 1 ч. ложку меда;
- **200** г красной свеклы (натертой на терке);
- **200** г сладкого болгарского перца (мелко нарезанного);
- 1 средний огурец (мелко нарезанный);
- 3 стрелки зеленого лука (мелко нарезанного);
- 1 большой авокадо (нарезанный);
- 300 г свежих помидоров (нарезанных);
- небольшой пучок свежей петрушки (крупно нарезанной);
- щепотку молотого тмина (по желанию);
- морскую соль и кайенский перец (по вкусу).

Для достижения оптимальной вкусовой гаммы все ингредиенты хорошо перемешать и оставить в холодильнике на 1-2 часа. Подавать блюдо в охлажденном виде. Приятного аппетита!

Рецепт рассчитан на 3-4 порции.

Огуречная окрошка

- 3 маринованных огурца;
- 1 стакан яблочного уксуса;
- 1 стакан воды (для маринада);
- 1/2 стакана семян тыквы (замочить на ночь);

- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 2 зубчика чеснока (измельченные);
- щепотка кайенского перца;
- морская соль (по вкусу);
- 3 стакана воды;
- 1 ст. ложка свежего укропа.

Маринование огурцов Нарезать огурцы. Положить в подходящую емкость, залить яблочным уксусом (1 стакан) и водой (1 стакан). Оставить мариноваться на 2 дня.

Суп

Смешать в блендере тыквенное семя, лимонный сок, кайенский перец, чеснок, морскую соль, 3 стакана воды до получения однородной массы с консистенцией крема. Вылить массу в миску. Порезать кусочки огурцов и добавить в смесь. Украсить суп укропом. Подавать охлажденным.

Крем-суп из цветной капусты

- 2 стакана нарезанной кусочками цветной капусты;
- 1 средний авокадо;
- 1/2 стакана семечек подсолнечника;
- 1 ст. ложка натурального меда;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- морская соль (по вкусу);
- 2 стакана воды;
- 2 ст. ложки нарезанного свежего укропа.

Все ингредиенты (кроме укропа) смешать в блендере. Перед подачей суп украсить укропом.

Вторые блюда

Лодочки из авокадо

- 4 авокадо;
- 2 желтых сладких перца;
- 1 оранжевый сладкий перец;
- 5 помидоров;
- 1 пучок зеленого лука;
- 1 пучок укропа;
- 3 ст. ложки подсолнечного масла;
- 1/2 ч. ложки соли.

Авокадо разрезать на дольки. Ложкой отделить мякоть. Сохранить кожуру «лодочки». Кусочками нарезать авокадо, перец и томаты. Мелко нарезать укроп и лук. Все смешать с маслом и посолить по вкусу. Разложить в кожуру «лодочки».

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Лазанья

Для приготовления лазаньи потребуется «Сырой настоящий сыр» (мы приготовили его из орехов макадамии, но вы можете использовать любые другие орехи или семена).

- Сыр «Рикотта» с базиликом;
- 500 г «Сырого настоящего сыра» (рецепт см. в разделе «Закуски»);
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 250 г свежих листьев базилика;
- соль (по вкусу).

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы, добавить немного воды для придания воздушности. Переложить сыр в тарелку, накрыть и поместить в холодильник.

Томатный соус

- **300** г сухих (вяленых) помидоров (замочить на 1 час в воде, затем процедить);
- 1 помидор (средней зрелости, нарезанный кубиками);
- 1-2 головки лука (нарезанного мелкими кубиками);

- 1 ст. ложка (15 мл) лимонного сока;
- 1 ч. ложка меда;
- 3-3,5 ст. ложки оливкового масла;
- щепотка кайенского перца и морская соль (по вкусу).

Смешать ингредиенты в блендере (рекомендую «Вита-Микс») до получения однородной массы. Переложить соус в закрытую емкость и хранить в холодильнике.

Лазанья

- 3 цуккини (предварительно обрезать кончики);
- 2 помидора средней зрелости;
- пучок свежей петрушки (листья);
- горсть свежих листьев орегано;
- листья базилика для украшения.

Нарезать цуккини как можно тоньше длинными полосками. Помидоры разрезать сначала пополам, затем тоже очень тонкими ломтиками. Дно формы для запекания (размером примерно 22 на 32 см) выстелить двумя слоями цуккини. Равномерно распределить 1/3 соуса по всей поверхности цуккини, затем сверху равномерно положить сыр «Рикотта». Накрыть 1/3 частью ломтиков помидоров и посыпать петрушкой и орегано. Добавить еще два слоя цуккини, нанося таким же образом томатный соус, сыр, ломтики помидоров и зелень. Украсить листьями базилика.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Фаршированные перцы

- 4 больших перца любого цвета (срезать верхушку и удалить семена);
- 150 г грецких орехов (замочить на 1 час);
- 200 г свежей капусты (мелко нашинковать);
- 1 авокадо;
- 1/4 красной свеклы (натертой на мелкой терке, по желанию);
- кочан молодой кукурузы;
- 1 стебель сельдерея (мелко нарезанный);
- 2 луковицы (мелко нарезанные);
- небольшой пучок свежей петрушки (мелко нарезанной);
- сок 1 небольшого лимона;
- щепотка морской соли (по вкусу).

Уложить пустой перец на тарелке. Орехи, авокадо и лимонный сок тщательно перемешайте в кухонном комбайне. Добавьте остальные ингредиенты. Нафаршировать полученным фаршем перец. Перед подачей ненадолго поместить в холодильник. Оставшийся «фарш» можно использовать в салатах или роллах.

Рецепт рассчитан на 2-4 порции.

Спагетти «Примавера» с соусом «Маринара»

Взять 3-4 больших цуккини. Обрезать кончики цуккини и ножом для овощей нарезать их спиралью или очень тонкой, длинной соломкой. Можно также натереть на мелкой терке, раскатать (получаются длинные полоски) и сушить примерно в течение часа в дегидраторе или в тени на свежем воздухе (этот способ займет немного больше времени).

Соус «Маринара»

- 200 г свежих помидоров;
- 100 г сушеных (вяленых) помидоров;
- 1 авокадо;
- 1 долька чеснока;
- 1 ч. ложка меда;
- морская соль (по вкусу).

Смешать все ингредиенты для соуса в блендере или кухонном автомате до получения однородной массы. Полить соусом спагетти.

Рецепт рассчитан на 2-4 порции.

Голубцы «Весенние»

- 4 больших листка китайской капусты (можно колларда или мангольда); удалить твердую часть стебля;

- 200 г ростков картофеля (или чечевицы);
- 1 зрелый авокадо (нарезать тонкими полосками);
- 300 г рукколы (или кресс-салата); крупно нарезать;
- 2 моркови (предварительно очистить и натереть на терке);
- 1/2 красного болгарского перца (нарезанного тонкими полосками);
- соль (по вкусу).

Положить листья китайской капусты на плоскую поверхность и равномерно распределить на них все оставшиеся ингредиенты. Свернуть плотно, начиная с короткого конца и заправляя ингредиенты внутрь (так же, как при приготовлении обычных голубцов), можно закрепить рулетики с помощью зубочистки.

Подайте блюдо с вашим любимым соусом или попробуйте «Тонин кокосовый соус» (см. ниже).

Свекольное наслаждение

Это разновидность известного молдавского блюда, которое я очень любила, когда мы жили в Молдове. Оно сырое и хорошо подходит для вегетарианцев. И хотя блюдо требует много времени для приготовления, оно доставит истинное удовольствие не только вашему желудку, но и печени.

- 3 средние свеклы (очищенные и мелко нашинкованные);
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1 стакан «Сырого настоящего сыра» (см. раздел «Закуски»);
- 1 авокадо;
- 6-8 фиников без косточек;
- 1/2 стакана дробленых грецких орехов;
- 2 измельченных зубчика чеснока.

Отжать нашинкованную свеклу, удалив лишний сок. Смешать с лимонным соком и отставить в сторону. В кухонном комбайне сделать пюре из сыра, авокадо и фиников. Положить пюре в миску. Добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать до получения однородной массы. Можете есть ложкой, подавать с крекерами или просто использовать как начинку для великолепных капустных голубцов (рулетиков). Рецепт рассчитан на 3-4 порции.

Приправы и соусы

Соус «Цуккини-Тахини»

- 2 средних цуккини;
- 150 г сырого тахини;
- 1 красный перец (удалить семена);
- сок 1 небольшого лимона;
- 2 зубчика чеснока;
- пучок свежей петрушки (мелко нарезанной);
- морская соль (по вкусу);
- щепотка тмина.

Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы и приправить по вкусу. По желанию можно посыпать паприкой. Употреблять как соус к овощам.

Кокосовый соус

- 200 г мякоти молодого кокоса и немного воды, чтобы получилась густая масса;
- 150 г орехов макадамия или кедровых орешков (замочить на несколько часов);
- сок 1/2 лимона;
- морская соль (по вкусу).

Смешать в миксере все ингредиенты до получения однородной массы. Полить соусом ваш любимый салат.

Свежая сальса

- 300 г зерен сладкой молодой кукурузы (без ГМО);
- 600 г свежих помидоров (нарезать);
- 2 зрелых помидора (зеленых сортов); снять кожицу и нарезать;

- 1 средняя луковица (мелко нарезанная);
- 1 зеленый сладкий перец (среднего размера, нарезанный);
- сок 2 лаймов;
- 1 небольшой пучок кинзы;
- 1 халапеньо или перец чили (или любой другой сорт очень острого перца); удалить семена;
- морская соль (по вкусу).

Смешать все ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной массы или как можно мельче нарезать овощи и хорошенько перемешать. Оставить на 1 час при комнатной температуре.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

«Живой» майонез

- 1 авокадо;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- 1 ст. ложка меда;
- 200 г орехов (предварительно замочить на несколько часов и очистить, можно использовать любые орехи – миндальные, кешью и др., а также подсолнечные семечки);
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- соль и перец (по вкусу).

Смешать все ингредиенты в миксере до однородной массы, для получения нужной консистенции добавить немного воды.

Приправа «Авокадо-лимон»

- 1 авокадо (очищенный, без косточек);
- 2 ст. ложки тахини;
- 3 зубчика чеснока, измельченные;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1/4 корня имбиря;
- морская соль (по вкусу);
- вода (при необходимости);
- 1 ст. ложка петрушки (измельченной).

Все смешать в блендере до консистенции крема, затем добавить петрушку. Использовать для приправы салатов.

Домашняя приправа с сельдереем

- 1 пучок сельдерея (мелко нарезать);
- 1 лимон (очистить и нарезать);
- 1 большой зрелый помидор (нарезать).

Все высушить в дегидрататоре. Размолоть в кофеварке или блендере в крупный порошок. Хранить в закрытой емкости. Изумительно вкусная смесь! Я добавляю ее в супы, крекеры, патэ и другие блюда.

Свежевыжатые соки

Все соки следует выпивать сразу же после изготовления.

Сок для очистки крови (для начинающих)

- 3 средних яблока;
- 3 средние моркови;
- 1/2 свеклы (корнеплод).

Сок для улучшения зрения

- 3 средние моркови;
- 3 стебля сельдерея;
- 2 средних яблока.

Сок для устранения мешков под глазами

- 1 небольшая свекла (корнеплод и ботва);
- 3 стебля сельдерея;
- 2 средних яблока;

- 1/2 лимона (небольшого, с кожурой, желательно органического).

Сок для укрепления костей

- 3 средних цуккини;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 небольшая свекла (корнеплод);
- 2 средних яблока.

Сок для улучшения цвета лица

- 4 огурца;
- 3 стебля сельдерея;
- 2 средние моркови;
- 2 средних яблока.

Сок для общего укрепления здоровья

- 2 средних корня пастернака;
- 3 средние моркови;
- 2 стебля сельдерея;
- 2 средних яблока;
- 1/4 корня имбиря.

«Рубиновый омолаживающий сок»

- 4 стебля сельдерея;
- 3 средние моркови;
- 1 средняя свекла (корнеплод);
- 1 среднее яблоко;
- 1/2 лимона (с кожурой).

Спаржевый сок против старения

- 8 стеблей спаржи;
- 3 небольших цуккини (мякоть);
- 3 стебля сельдерея;
- 2 средних сладких яблока.

«Пунцовый гранатовый пунш»

- 1 гранат;
- 1 апельсин;
- корень имбиря (около 1,5 см);
- 1 ст. ложка натурального меда.

Помять неочищенный гранат в руках, чтобы выдавить сок из косточек внутри него (гранат должен быть в целлофановом пакете, чтобы сок не брызнул на вас, если лопнет кожура). Когда гранат станет мягким, сделать небольшой надрез и выдавить сок в подходящую емкость. Пропустить сок через мелкое сито, чтобы удалить попавшие в него косточки или твердые частички. В соковыжималке сделать свежий апельсиновый и имбирный сок. Смешать все соки и добавить мед. Перед употреблением охладить.

Огуречный сок «Наслаждение»

- 3 огурца;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 сладкий перец;
- 1/2 очищенного лимона.

На соковыжималке выжать сок 1 стакан (250 мл) поставить в холодильник, оставшийся сок сразу же выпить.

Оздоровительные коктейли и напитки

Зеленый коктейль

- 1 апельсин;
- 1 банан;
- 2 небольших пучка свежего шпината;
- 1 большой лист китайской капусты (удалить стебель);
- 2 стебля сельдерея.

Смешать в блендере все ингредиенты в однородную массу (с консистенцией крема).

Если вам понравился этот напиток, попробуйте его «дикую» версию: замените шпинат, китайскую капусту и сельдерей молодыми листьями крапивы, одуванчика и дикого щавеля или лебеды.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Зеленый пудинг

- 3 спелых манго, очищенных и без косточки;
- 1 банан;
- 2 небольших пучка свежего шпината;
- 1 большая листовая капуста, без кочана;
- 2 стебля сельдерея.

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной жидкой массы.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Миндальное молоко

Замочить 20 орехов в стакане чистой питьевой (в идеале родниковой) воды (на несколько часов или на всю ночь). Затем промыть орехи проточной водой. Положить их в блендер, добавить стакан воды и взбить до получения однородной смеси. Процедить через марлю.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Сочный грушевый зеленый коктейль

- 2 яблока любого сорта (без сердцевин);
- 1/2 кочана салата;
- 1 апельсин (без кожуры);
- 2 спелые груши (без сердцевин);
- 2 листка кейла или мангольда.

Смешать в миксере четыре первых ингредиента, добавить остальное и перемешать до получения однородной массы.

Рецепт рассчитан на 1 порцию

Напиток «Радость»

- 3 больших стебля китайской капусты бок чой или средний пучок шпината;
 - 1/2 ананаса (очистить от кожуры и удалить сердцевину, вместо ананаса можно использовать 2-3 яблока);
- 1/2 красной свеклы среднего размера;
- корень имбиря (2-3 см);
- 1 лимон (очищенный от кожуры);
- 1 огурец (среднего размера).

В соковыжималке из всех ингредиентов сделать свежий сок и сразу же выпить.

Рецепт рассчитан на 1 большую порцию.

«Грушево-петрушечный водоворот»

- 3 спелые сочные груши;
- средний пучок петрушки (листья и черенки);
- 2 стакана воды.

В блендере приготовить пюре из груш, петрушки и воды (на высокой скорости). Не выключая блендер, добавлять по кубику льда до тех пор, пока масса не станет густой и однородной.

Подавать сразу же по приготовлении.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Десерты

Морковный торт

- 7 морковок;
- 150 г миндальных орехов (замочить на ночь);
- 220 г грецких орехов;
- 100 г семян льна;

- 80 г тертой мякоти кокосового ореха;
- 150 г изюма;
- 1 ст. ложка (25 г) порошка подорожника;
- 1 ч. ложка ванили;
- 200 мл меда.

Для приготовления торта понадобится натуральная вощеная бумага.

Размельчить миндальные орехи, 100 г грецких орехов и семена льна в соковыжималке или кухонном комбайне, стараясь получить массу, подобную муке. Переложить эту смесь в большую миску, добавить остальные ингредиенты и перемешать. Отрезать длинную полоску вощеной бумаги шириной 5 см и выложить ею стенки формы с разъемными бортами. Уложить смесь в форму 25 см в диаметре и хорошенько прижать ко дну и к бортикам. Поставить в холодильник на 2 часа.

Глазурь

- 150 г сырых орехов кешью (замочить на ночь);
- 200 мл меда;
- сок 1/2 лимона;
- 1 ч. ложка ванили.

Смешать в блендере все ингредиенты до получения густой смеси с консистенцией крема. Осторожно открыть бортики формы и переложить торт на блюдо. Покрыть верх и бока торта глазурью и украсить грецкими орехами. Острым ножом вырезать спиральки из моркови и украсить торт.

Пудинг из семян льна

- 1/2 стакана семян льна (замочить на ночь);
- 2 банана;
- 4 ст. ложки порошка плодов рожкового дерева (кэрб).

Смешать ингредиенты в блендере до получения однородной массы. При необходимости добавить немного воды. Перед употреблением охладить.

Трюфели с голубикой

- 1/2 стакана миндаля;
- 1 стакан грецких орехов;
- 8 фиников без косточек;
- 1 чашка мороженых ягод голубики;
- 3 ст. ложки порошка кэроба (можно заменить размолотыми в порошок какао бобами).

Размельчить 1/2 стакана грецких орехов и отложить в сторону. Размельчить миндаль и вторую половину грецких орехов в блендере. Добавить остальные ингредиенты. Смешать до получения тестообразной консистенции. Сделать из полученной массы шарики, разложить шарики в грецкие орехи. Оставить в холодильнике на ночь.

Гречнево-банановое печенье

- 2 стакана пророщенной гречки;
- 2 банана (очищенных и нарезанных кружками);
- 1/2 стакана льняного семени (замочить на ночь);
- 1/2 стакана натурального меда;
- 1 ст. ложка ванили;
- 1 ст. ложка корицы;
- сок 1 небольшого лимона (желательно, органического).

Замочить гречку не менее чем на 6 часов и проращивать в течение 2 дней.

Смешать пророщенную гречку, семя льна, мед, ваниль и корицу в кухонном автомате до консистенции пюре. Добавить немного лимонного сока. Сделать из полученной смеси шарики и положить их на сетчатый лист для сушки. Придать шарикам плоскую форму и положить на каждое печенье кружки банана. Поставить в холодильник, не накрывая, на 24 часа.

Сливовый пудинг

- 4 спелых сливы (без косточек);
- 1 авокадо (без косточки);
- 4 крупных финика (без косточек);
- 3 полных чайных ложки порошка плодов рожкового дерева (кэрб);

- 1 стакан фильтрованной воды.

Смешать все в блендере до получения однородной массы с консистенцией крема. При необходимости добавить воды. Перед подачей охладить.