

метод



Доктор Ниш Джо

ДЕТОКО

Практики холистической медицины

Перепрограммирование вкуса

21-дневная программа очищения

Жизнь без токсинов!

Комплексное очищение организма

Быть стройным как **Кейт Мосс, Кейт Бланшетт**
и **Гвинет Пэлтроу!**

Стройность и легкость организма
без подсчета калорий!



Ниш Джоши Метод «Детокс». Практики холистической медицины

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8742551

Метод «Детокс». Практики холистической медицины / Ниш Джоши.: АСТ; Москва; 2015

ISBN 978-5-17-094539-9

Аннотация

Доктор Джоши разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна, и при этом не нужно считать каждую потребляемую калорию. Программа основана на исключении из рациона питания кислых, токсичных и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, картофель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Диета не только изменяет баланс pH организма от кислотного до щелочного (таким образом удаляя токсины), но и восстанавливает силы и помогает избавиться от лишнего веса.

Программа очищения изменит ваши вкусовые предпочтения таким образом, что вам действительно будет отвратителен вкус вредных для продуктов. Автор гарантирует вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию, стройность фигуры и решимость не сворачивать с нового пути к благополучию!

Если вы заметили, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются пациентками доктора Джоши, восстановили фигуру после родов, вы имели возможность убедиться, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

Содержание

Благодарственное слово	4
Введение	5
Глава 1	9
Восстановление кислотно-щелочного баланса	10
Перепрограммирование вкуса	11
Прислушайтесь к своему организму	12
Печень	13
Прислушайтесь к печени	13
Помогите печени помочь вам	14
Признаки очищения	14
Жизнь без токсинов	15
Победа над искушениями	16
Свежие продукты – самые лучшие	17
Органические и биодинамические продукты	17
Вода = жизнь	18
Жизнь в загрязненном мире	19
Как одержать победу над врагом	19
Как справиться с химикатами	20
Вспомогательные средства	22
Аминокислоты	22
Антиоксиданты	23
Средства, способствующие пищеварению	24
Питательные вещества для печени	25
Микроэлементы для почек	25
Дополнительные вспомогательные средства	26
Глава 2	27
Как покупать продукты	28
Выбросьте неполноценную пищу и полуфабрикаты	29
Насколько свежа наша пища?	31
Маркировка истечения срока годности «Годен до», «Реализовать до» и «Употребить до»	33
Покупайте лучшее, что можете себе позволить	34
Лучше ли органические продукты питания?	35
Что такое биодинамическое сельскохозяйственное производство?	38
Генномодифицированные продукты	39
Идеальная продуктовая корзина	40
Покупки в супермаркете	43
«Глобус гурмэ»	44
«Азбука вкуса»	45
«Зеленый перекресток»	46
«Коробочные» схемы доставки	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Ниш Джоши

Метод «Детокс». Практики холистической медицины

Благодарственное слово

Я бы хотел поблагодарить моего соавтора Джейн Слейд за помощь в систематизации идей, агента Джуди Чилкоут – за оказанную помощь, а также сотрудников издательства «Ходдер и Стаутон» – за веру в меня: они не только издали мою книгу, но и участвовали в программе комплексного очищения и убедились, что она работает!

Я также искренне благодарен Хелен Койл за то, что она помогала «отсекать все лишнее» и с неизменным успехом не давала мне «растечься мыслью по древу», моим родителям – за их поддержку и за то, что благодаря ним я стал тем, кем являюсь сейчас, моим друзьям – также за постоянную поддержку, а еще моих пациентов – за то, что терпели мою нервозность и раздражительность в течение всего прошедшего года. Особая благодарность Элизабет Сендерсон за ее помощь и вклад в мой труд, за безграничную веру в меня и еще за то, что она повторно участвовала в программе очищения перед замужеством.

Также я выражаю признательность Нейлу МакКичану, Джонатану Монксу, Энди Краймсу, Мишель Симмз, Лилар Рашидиан и Хелен Кеннеди. Спасибо всем вам.

Введение

Моя Комплексная очищающая диета, разработанный специально для вас план приема пищи, основывается на вековых индийских традициях здорового питания, на древней науке и мудрости аюрведической медицины, а также на восточном и западном подходах к традиционной медицине. К этой уже довольно богатой смеси добавлен широкий спектр целительских концепций и практик со всего мира. Создание моей уникальной формулы очищения организма (и последующей программы этапа сохранения) продолжалось многие годы, что сподвигло меня на неоднократные поиски и путешествия.

Вообще, вся моя семья родом из штата Гуджарат, что на северо-западе Индии, но я сам появился на свет в Восточной Африке, когда мои родители находились там по делам. Позже они решили обосноваться в Лондоне, где я и вырос. Когда мы переехали из Танзании в наш новый дом в Англии, я был совсем маленький, не больше, чем какая-нибудь сумочка из ручной клади.

Однако, хотя меня и воспитали в Лондоне, я всегда питался в соответствии с индийской браминской вегетарианской диетой. У моей матери были строгие представления о том, что следует есть, и, к моему смущению, она даже попыталась пропагандировать вегетарианское питание в школе, где я учился. Несмотря на то что мои друзья постоянно перекусывали в небольших кафе, где продавали рыбу с жареным картофелем, или в «Макдоналдсе», я не припомню, чтобы у меня возникало желание присоединиться к ним. На самом деле, я с удовольствием предвкушал обед из приготовленной матерью вареной чечевицы, соевого творога, цыплят-тандури¹ или курицы-тикки² с лимонным сорго³. Мы пили много воды и редко ели хлеб и молочные продукты. Целые поколения в моей семье выросли под присмотром духовных наставников – как я их называю, наших гуру – применявших аюрведическую медицину для лечения повседневных болезней. Итак, я вырос, опекаемый матерью, которая лечила мои ангины и головную боль травяным коктейлем. Я был очарован холистической медициной, хотя вырос с западным отношением к жизни.

Тем не менее, два слова – «диета» и «очищающий» – менее всего приходили мне в голову, когда я получал диплом врача в Мумбаи. Я планировал стать врачом, занимающимся врачебной практикой в традиционном западном понимании. Так было до тех пор, пока я не начал практиковать в Британской школе остеопатии, пациентами которой были в основном танцоры. Тогда-то я действительно почувствовал разочарование из-за отсутствия реакции со стороны моих пациентов при лечении методами, которые предлагала официальная медицина. Мысли о более традиционном подходе на основе Аюрведы, особенно в части здорового питания, посещали меня все чаще. Хрупкие создания, которые, ковыляя, входили в мой кабинет, походили на ершики для чистки труб в одежде. Было ясно, что их диета, состоящая из папиросной бумаги и низкокалорийных напитков, возможно, не позволяет им набирать вес (папиросная бумага не слишком калорийна), но совершенно не обеспечивает организм питательными веществами. Некоторые из этих танцоров страдали от остеопсатироза⁴ в пугающе юном возрасте и при этом заставляли свое тело совершать такие движения, для которых оно не было создано и не достаточно окрепло.

¹ Тандури [тандыр) – специальная печь для приготовления пищи у народов Азии. (Здесь и далее примеч. редактора.)

² Тикка – «кусочки». Курица-тикка – острое и хрустящее куриное филе.

³ Лимонное сорго – высокое многолетнее травянистое растение, обладающее цитрусовым ароматом, широко используется в азиатской кухне в качестве приправы или добавки в чай и освежающие напитки.

⁴ Остеопсатироз – такое состояние костной системы, когда кости оказываются непрочными и легко подвергаются переломам.

Тогда-то идея комплексного очищения организма и начала приобретать определенную форму. У меня не было намерений заставлять людей отказываться от еды и жертвовать жизненными благами. Я просто хотел избавить всех от плохих привычек в питании – таких, как у моих танцовщиков. Мне посчастливилось провести много времени на моей родине, в Индии, где фрукты и овощи растут в изобилии, а Аюрведа и траволечение широко распространены. Благодаря этому я задумался о том, как объединить эти компоненты для перестройки организма и обеспечения его энергией. Я также знал, что недостаточно избавить организм от накопившихся ядов, следует также очистить его от душевных и эмоциональных токсинов.

Я попросил своих пациентов представить, что их организм – это банковский счет. Если начать проматывать деньги, то есть расходовать ресурсы организма, ничего не вкладывая в него, – вскоре можно обнаружить, что баланс счета нарушен и на нем недостаточно средств. Если (как некоторые из моих танцоров) на скорую руку решать проблему с помощью кредитов под высокие проценты в виде добавок и стимуляторов, можно оказаться в очень глубокой яме. Этот порочный круг кутежей и банкротства, то есть поглощение «неправильных» продуктов чтобы утолить голод, а затем голодание, приводит к опустошению всех ваших резервных фондов и серьезным проблемам со здоровьем. Но не бойтесь, я покажу вам, как восстановить баланс и вернуть кредит.

Покойная Диана, принцесса Уэльская, была человеком, который помог мне обобщить мою программу очищения организма. После того, как нас познакомил общий друг, Диана посещала меня, когда я работал в клинике «Хейл» и вел частную практику в Лондоне за четыре года до ее гибели в 1997 году. Когда мы встретились впервые, Диана была очень слаба. В тот момент она переживала развод с принцем Чарльзом и была очень подавлена. Диана очень волновалась, как развод подействует на ее детей, принцев Уильяма и Гарри, и ощущала огромную усталость и пустоту.

Сначала Диана обратилась ко мне с жалобой на напряжение мышц шеи и спины. Затем стало очевидно, что необходимо поработать над ее питанием, если она найдет в себе силы и решимость. Для дополнительного стимулирования иммунной и пищеварительной систем и очищения крови я дал ей препарат на основе растительного слабительного средства, разработанного моими матерью и бабушкой. Благодаря диете и лекарству она скоро стала выглядеть и чувствовать себя лучше. Мы с Дианой быстро стали друзьями. Я часто бывал в ее покоях в Кенсингтонском дворце, а она заглядывала ко мне на ланч. Я даже учил ее готовить плов.

Принцесса была прекрасным пациентом и добросовестно соблюдала диету. У нее всегда был хороший аппетит, она выпивала два литра воды в течение дня, ухаживала за собой и делала много физических упражнений. После ее смерти я сделал перерыв в работе, чтобы усовершенствовать свою программу комплексного очищения организма. Меня все больше интересовало обнаружение причин состояния моих пациентов, нежели просто лечение – и тем самым сокрытие – симптомов. Я ездил в Египет, Восточную Европу, Индию и Италию, где изучал акупунктуру, траволечение, применение медицинских банок и лимфатический массаж. Я стал регулярно навещать нашего семейного гуру в Северо-Западной Индии и узнал от него принципы аюрведической медицины, в основе которой – лечение человека в целом, а не какого-либо отдельного заболевания. Он поделился со мной знанием трав и способами их применения в качестве диетических добавок.

Я понял, почему всевозможные составляющие повседневного питания и образа жизни людей подрывают их здоровье. Скажем, я узнал, что фрукты и овощи, которые продаются в супермаркетах на Западе, содержат очень мало питательных веществ, потому что собраны до того, как поспеют. Мои наблюдения также показали, что возникновению многих серьезных заболеваний способствуют поглощаемые яды и токсины, будь то выхлопные газы, духи в аэрозольной упаковке или пестициды, и что избавление от них жизненно необходимо. Сфор-

мулировав на базе рациональных научных и врачебных принципов основы программы очищения организма, я открыл практику на Уимпол Стрит в Лондоне. При этом важнейшей задачей было донести эти основы до пациентов, в то же время адаптировав к их индивидуальным потребностям.

Я разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна и при этом не предусматривает необходимости считать потребляемые калории. Причина кроется в том, что программа основана на исключении из рациона (по мере возможности) кислых, содержащих токсины и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, картофель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Смысл не только в том, чтобы изменить баланс организма с кислотного на щелочной (таким образом удалив из системы кислые токсины), но и в том, чтобы сосредоточить усилия на потреблении качественных свежих продуктов питания и благодаря этому восстановить силы и сбросить вес.

Обычный рацион, традиционный для Запада, в значительной степени тяготеет к кислым продуктам, содержащим химические вещества, обуславливающие такие неблагоприятные состояния, как воспаление суставов, дерматит, мышечная ригидность и спазмы. Восстановление кислотно-щелочного баланса – первый шаг на пути к решению этих проблем и улучшению самочувствия. Программа комплексного очищения организма позволяет достичь этого, сократив потребление определенных продуктов без полного исключения их из вашего меню. При этом вы попадаете в новый для вас мир питательной и здоровой пищи.

Я назвал программу «Комплексное очищение», потому что «комплексный» (или «холистический») означает «рассматривающий человека в качестве единого целого, а не комплекта отдельных частей или, выражаясь терминами, принятыми в системе здравоохранения, сочетания симптомов». Следовательно, очищение будет направлено на ваш образ жизни, питание, эмоциональные потребности, обстановку дома и на работе, активность, внешние стрессы – и вашу предрасположенность к определенным состояниям.

Решайтесь следовать моему плану – и я гарантирую вам успех! Вы сможете изменить ваши вкусовые предпочтения: вкус вредных продуктов вам действительно станет для вас отвратителен, а это, в свою очередь, поможет избавиться от тяги к такой пище. Я гарантирую вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию и стройность фигуры. Поверьте, едва начав пожинать плоды успеха, вы почувствуете огромную решимость не сворачивать с нового пути к благополучию. Помните, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются моими пациентками, восстановили фигуру после рождения детей? Это наглядное подтверждение того, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

Как бы там ни было, вам не нужно быть знаменитостью, чтобы ощутить все преимущества программы. Теперь абсолютно каждый человек, который совмещает карьеру и семью или просто ведет напряженный образ жизни, может получить потрясающую фигуру и наполнить свое тело энергией, о чем раньше ему приходилось только мечтать. Моя программа имеет в основе идею тщательной очистки «изнанки» организма и последующего содержания ее в чистоте и порядке. Это многогранная задача – ведь вы же не ожидаете, что использование одного моющего средства преобразит весь ваш дом. Однако, как правило, мы даем своему организму очень мало возможностей для очищения и пополнения ресурсов (или не дает вообще) – а потом еще и удивляемся, почему он не работает должным образом.

Эта книга познакомит вас с миром продуктов питания и питательных веществ. Она навсегда изменит ваши представления о еде – как с точки зрения употребления, так и с точки зрения приготовления. Перемена в вашем психологическом настроении на пищу, соответственно, окажет положительное действие на ваше состояние (эффект домино).

Не теряйте времени! Дайте себе обещание открыть сегодня новую страницу и начать волнующее путешествие к хорошей форме, стройности и новой жизни!

Глава 1

Принципы комплексного очищения

КАК ЧАСТО ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ СВОЕ ОБНОВЛЕННОЕ, БОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЕ «Я»? КАК ЧАСТО В СВОИХ МЕЧТАХ ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ, ЛУЧШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И НАПОЛНЯЕТЕСЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ? ВСКАКИВАЕТЕ УТРОМ С ПОСТЕЛИ СИЛЬНЫМ И ВЛАДЕЮЩИМ СОБОЙ? И КАК ЧАСТО, ДАВАЯ СЕБЕ КЛЯТВУ ИЗМЕНИТЬСЯ И, НАЧИНАЯ НОВУЮ ДИЕТУ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ, ЧУВСТВУЕТЕ СВОЮ ВИНУ И СТАНОВИТЕСЬ ДАЖЕ БОЛЕЕ УГНЕТЕННЫМ, ЧЕМ РАНЬШЕ?

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ДАВАЛИ СЕБЕ БЕССЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ, НО НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯЛИ. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ДЖОШИ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ, ВАШИ ГЛАЗА ПРИОБРЕТУТ ЯРКИЙ БЛЕСК, ВЫ СТАНЕТЕ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ, БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ И ОЩУЩАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ МОЛОДЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ, НЕЖЕЛИ В ПРЕЖНИЕ ГОДЫ.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ТРУДНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ ТРЕХНЕДЕЛЬНОГО СРОКА? ЕСЛИ В ПРОШЛОМ ВАМ ПРИХОДИЛОСЬ СОБЛЮДАТЬ ДРУГИЕ ДИЕТЫ ИЛИ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ, МНЕ ПОНЯТЕН ВАШ СКЕПТИЦИЗМ. ОДНАКО Я ДАЮ СТОПРОЦЕНТНУЮ ГАРАНТИЮ, ЧТО ЭТА ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ПОЗВОЛИТ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА.

Восстановление кислотно-щелочного баланса

Программа очищения, прежде всего, предусматривает возвращение к здоровой пище. Кроме того, зная о токсинах, которые блокируют работу организма, и различных способах избавления от них, вы вовремя обнаружите признаки нарушения жизнедеятельности определенных органов и систем.

Под здоровой я понимаю пищу, способную вернуть организму естественное кислотно-щелочное состояние. Моя 21-дневная программа очищения предполагает изменение физического баланса pH (кислотно-щелочного), что в свою очередь окажет благотворное влияние на работу всех органов и систем. Ваша цель – перенастроить организм на «слабощелочной», то есть, в сущности, нейтральный, показатель pH. Большую часть времени в нашем организме слишком высок уровень кислоты – из-за шоколада, спиртного, печенья и пиццы, в которых содержится много сахара, соли, искусственных красителей и химикатов, и которые мы, к сожалению, употребляем в огромном количестве.

Ни чисто щелочная, ни чисто кислотная среда нежелательны. Мы держим курс на «слабощелочной» уровень, который позволит быстрее вывести токсины и разложить побочные кислые продукты, образующиеся в результате химических реакций, происходящих в организме. Эти кислые остатки часто бывают причиной вялого пищеварения. Побочные продукты, которые накапливаются в организме, разлагаются не полностью и в результате откладываются в качестве жира. Исключение токсинов из вашей диеты позволит снять напряжение с пищеварительной системы и сделает возможным более эффективное переваривание пищи.



Ни чисто щелочная, ни чисто кислотная среда нежелательны. Мы держим курс на «слабощелочной» уровень, который позволит быстрее вывести токсины и разложить побочные кислые продукты, образующиеся в результате химических реакций, происходящих в организме. Эти кислые остатки часто бывают причиной вялого пищеварения. Побочные продукты, которые накапливаются в организме, разлагаются не полностью и в результате откладываются в качестве жира. Исключение токсинов из вашей диеты позволит снять напряжение с пищеварительной системы и сделает возможным более эффективное переваривание пищи.

Перепрограммирование вкуса

Обычно люди, которые садятся на диету и решают вести здоровый образ жизни, начинают испытывать чрезвычайно сильную тягу к «запрещенным» продуктам. Мой стиль питания направлен, прежде всего, на перепрограммирование вкуса. Моя цель – помочь вам полюбить полезные щелочные продукты и разлюбить продукты кислые, которые вредны.

Таким образом, ваша первоначальная задача заключается в том, чтобы запустить движение маятника в противоположном направлении и перейти на рацион, состоящий в основном из щелочесодержащих продуктов. Вы не просто перестанете тосковать по хлебу, пицце или шоколаду – со временем ваша пищеварительная система будет их отвергать. Как только в вашем организме восстановится порядок, работа органов улучшится и движение крови станет более свободным. Не волнуйтесь: я помогу вам преодолеть тягу к нездоровой пище, которую вы будете испытывать на ранних этапах программы, и предложу способы и продукты питания для борьбы с ней.

Приняв меры к улучшению внутренней среды организма, вы обнаружите, что лишние килограммы, которые раньше упорно отказывались уходить, покидают вас без малейших усилий с вашей стороны и без подсчета потребляемых калорий. Вы почувствуете прилив энергии, цвет лица станет свежим, глаза – сияющими, ногти – крепкими, а волосы – блестящими. Одним словом, вы будете выглядеть удивительно ярко. И это не пустые обещания! Очень скоро ваши друзья и коллеги начнут делать вам комплименты по поводу вашей внешности, а если скажете мне, что нет – я вам ни за что не поверю!

Прислушайтесь к своему организму

Прислушиваясь к своему организму, вы научитесь понимать, что ему необходимо в данный момент. Например, два-три раза в год я испытываю непреодолимое желание выпить апельсинового сока. Вообще, я его обычно не жалую, поскольку он кажется мне слишком кислым, но иногда выпиваю целую пачку без негативных последствий. Так бывает потому, что мой организм сообщает мне о своей потребности в витамине С, а еще – потому, что я чувствую себя неважно и мне нужно подзарядиться энергией. Точно так же, случается, что во второй половине дня я испытываю упадок сил и тогда мне хочется погрызть соленых семечек для повышения уровня соли. Я никогда не отказываю себе в этом удовольствии, но обязательно выпиваю несколько стаканов воды. Если вы научитесь понимать, как работает ваш организм и почему вы едите ту или иную пищу, то сможете различать отрицательную и положительную тягу к продуктам и будете иметь возможность оценить эффект, который они оказывают на организм. Так у вас будет больше шансов сохранить здоровое расположение духа.



Если вы научитесь понимать, как работает ваш организм и почему вы едите ту или иную пищу, то сможете различать отрицательную и положительную тягу к продуктам и будете иметь возможность оценить эффект, который они оказывают на организм. Так у вас будет больше шансов сохранить здоровое расположение духа.

Из этой книги вы узнаете, как использовать физические симптомы в качестве базового руководства для выявления нарушений в работе внутренних органов. В результате вы будете понимать, перегружена ли ваша печень, засорены ли почки и есть ли необходимость в очищении крови. Именно этим веками занимаются врачи, практикующие нетрадиционные методы лечения. Делая это самостоятельно, вы начнете понимать, как работает организм, как действует пищеварительная система и как ею используются питательные вещества, содержащиеся в различных продуктах питания.

ТЯГА

Тяга к продукту питания – желание организма получить какое-либо вещество, необходимое для определенной химической реакции. Примеры таких веществ – спиртные напитки, сахар, соль и шоколад. Ни у кого не возникает пристрастия к щелочным пищевым продуктам, поскольку они не имеют высокого содержания, например, сахара или соли. Мы испытываем потребность в кислых продуктах, так как они обеспечивают организму немедленное получение сахара (энергии) из искусственного источника; чтобы получить натуральную глюкозу из фруктов и овощей, потребуется гораздо больше времени. Не всякая тяга является нездоровой: она может быть настойчивым требованием чего-то, что действительно необходимо вашему организму. Станет ли эта тяга проблемой – зависит от того, каким образом вы будете ее удовлетворять.

Например, если вы регулярно снабжаете организм большими дозами сахара, а затем его поступление внезапно прекращается, химическая

реакция сообщает мозгу, что уровень сахара в крови понижен – и следует тревожный сигнал: «Сахар закончился! Срочно нужно еще сахару!» Если вы понимаете, что в сахаре больше нет необходимости, нужно побуждать организм довольствоваться меньшим его количеством. Вам также необходимо изменить источники сахара на источники с пониженной кислотностью, например, некоторые фрукты (для этого хороши бананы) и овощи (прекрасно подойдет сырая морковь).

Поскольку кислые продукты (в которых не содержится питательных веществ) привлекают нас своим видом, запахом и вкусом, цель моей программы – кардинально изменить ваши вкусовые пристрастия, чтобы организм не был заинтересован в дополнительном количестве соли, сахара, сладостей и шоколадных конфет, которых вы, возможно, и так съели в избытке. Моя цель – восстановить кислотно-щелочное равновесие, увеличив содержание щелочи в организме и таким образом избавить вас от тяги к нежелательным продуктам питания.

Печень

Моя оздоровительная программа в первую очередь направлена на очищение печени. Поэтому, прежде чем приступить к ее реализации, полезно уяснить принципы работы этого важнейшего органа. Понимание жизненно важной роли, которую играет печень в системе пищеварения, поможет вам лучше заботиться о ней.

Печень – это сложная клеточная система с фильтрационной функцией, перерабатывающая питательные и химические вещества, получаемые нами с пищей. Развитие печени происходило на протяжении многих тысячелетий и зависело от нашего питания и географического происхождения. Как результат, люди обладают различной способностью к усвоению определенных продуктов: она определяется повседневным рационом, наследственностью и местом жительства. Например, японцы лучше усваивают сырую рыбу, чем население Запада, чья пищеварительная система непривычна к такой еде. Точно так же, у многих жителей Южной Азии возникают трудности с восприятием мясного протеина, так как их питание большей частью вегетарианское.

При отсутствии генетической предрасположенности к усвоению определенных продуктов и возникают проблемы. Например, жители Западного полушария все чаще страдают от ожирения: мы нагружаем печень едой с высоким содержанием жиров и химикатов, к которой она не привыкла и не может переработать. В то же время, китайцы в большинстве своем редко толстеют, несмотря на то, что их основной рацион составляет рис. Но этот самый рис так долго был их основной пищей, что их пищеварительная система адаптировалась к нему – и, в любом случае, он не содержит рафинированных Сахаров и химикатов, которые присутствуют в современных пищевых продуктах, подвергшихся технологической переработке.

Прислушайтесь к печени

Печень очищает и фильтрует кровь. Ее значение трудно переоценить, но, к сожалению, этот жизненно важный орган часто страдает от отсутствия внимания и неправильного обращения. По прошествии столетий наше питание коренным образом изменилось. Сейчас мы едим переработанные продукты, пьем спиртное, принимаем рекреационные препараты, поглощаем пестициды, вдыхаем ядовитые газы и всюду распыляем химикаты. Чтобы справляться со всеми этими ядами, печени приходится приспосабливаться. Она испытывает колоссальные перегрузки и именно поэтому ей необходим отдых. О печени нужно забо-

таться, а не добавлять ей проблем, конечно, если мы хотим предотвратить появление тяжелых хронических заболеваний.

Помогите печени помочь вам

Задача фильтрационной системы печени – поддерживать оптимальный уровень чистоты крови. Для этого ей нужно отделить полезные вещества от вредных и очистить кровь от токсинов. Если вы поддерживаете организм питательной, свежеприготовленной пищей, избегая при этом шипучих напитков, алкоголя и полуфабрикатов, то ваша печень, вероятнее всего, справится со всеми ядовитыми химикатами, с которыми имеет дело. Вы также дадите печени время справиться с токсинами, накопившимися в ее собственных клетках.

Еще одна проблема в том, что многие токсичные химикаты, попадающие в организм, нерастворимы в воде – они растворяются в жирах. Поэтому печень, которой тяжело разложить эти вещества, направляет их в жировые запасы. До тех пор пока организму не понадобятся эти жировые клетки (для преобразования в энергию), их будут заполнять токсины, количество которого со временем будет только увеличиваться, что может создать серьезные проблемы в будущем. Вот почему людям трудно похудеть. Именно поэтому программа очищения организма подразумевает обязательное выполнение физических упражнений, а также массаж и мануальный лимфатический дренаж – для разложения жировых отложений и выведения их из организма вместе с токсинами.

Во время очищения я советую до минимума сократить употребление фруктов. Дело в том, что они содержат значительное количество сахара, который служит источником энергии, а наша основная задача – добиться того, чтобы организм начал добывать энергию в результате переработки токсичных клеток жировых отложений. Получить энергию непосредственно из сахара гораздо проще, нежели преобразовать ее из жировых клеток, и если вследствие употребления фруктов сахара будет в избытке, печень пойдет именно по первому пути. Исключение из рациона фруктов и, следовательно, сахара способствует разрушению подкожного жира, что в свою очередь приводит к уменьшению целлюлита, что, как подтверждают многие пациенты, является «побочным эффектом» моей программы.

Все медикаменты, вирусы, бактерии, искусственные химические продукты, пестициды, гормоны (принимаемые или вырабатываемые организмом) разрушаются (преобразуются при обмене веществ) при прохождении ферментов через проводящие пути в клетках печени. Это грандиозная работа. Если вы будете постоянно перегружать и засорять этот жизненно важный орган, то в конечном счете разрушите его. Поэтому следует проявлять уважение к печени и заботиться о ней. В конце концов, печень у вас одна.

Чистка печени является принципиальной для комплексного очищения организма, поэтому следует активизировать этот процесс, употребляя в пищу большое количество сырых овощей – они должны составлять 80 % вашего ежедневного рациона. Темно-зеленые листовые овощи, такие как шпинат, кочанная капуста, зелень и брокколи особенно полезны, так как являются превосходным источником витаминов группы В и микроэлементов, необходимых печени для очистки проводящих путей при детоксификации.

Признаки очищения

Как только вы начнете программу очищения организма, ваша печень будет выбрасывать токсины в кровь. Поэтому в течение первых 48 часов вы можете ощутить головную боль, боль в желудке, тошноту, усталость и даже учащенное сердцебиение. В этом случае

следует пить травяные чаи с медом для поддержания уровня сахара в крови, а также воду в большом количестве.

Помните, что, когда вы научитесь заботиться о своем теле, ваш разум станет ясным и сосредоточенным, вы будете меньше беспокоиться и больше расслабляться, и ваш сон будет улучшаться день ото дня. Вы подготовитесь к чудесным способам поддержания физического и душевного благополучия – йоге, медитации и массажу.

Вспомогательные материалы в этой книге помогут вам контролировать признаки очищения и сохранить вновь обретенную жизненную силу. Они очень удобны в использовании. В них приводятся практические сведения о состоянии вашего здоровья, типе личности и поведении, дается представление о вашем типе обмена веществ и обозначаются зоны, которые, возможно, работают ненадлежащим образом. Ваша цель – здоровое равновесие во всем, и все эти таблицы являются прекрасным инструментом для изучения вашего индивидуального баланса и контроля очищения организма.

Жизнь без токсинов

Первый шаг, который предстоит сделать в рамках оздоровительной программы, – избавить организм от токсинов, скопление которых является причиной замедления обмена веществ, засорения пищеварительного тракта и «загрязнения» крови. С помощью программы вы сможете очистить сердечнососудистую систему от бляшек (жировых отложений, вызывающих сужение и склерозирование сосудов), а также разрушить отложения кальция и минеральных веществ в мышечной ткани.

Сочетая мою диету с приемом специальных пищевых добавок, которые обладают очищающими свойствами, вы сможете очистить организм в течение всего-навсего трех недель. По мере того, как мы будем продвигаться дальше, я буду объяснять, как эти пищевые добавки дополняют действие аминокислот, собственных «очистителей» вашего организма. Аминокислоты – химические соединения, участвующие в образовании протеинов, необходимых для создания всех биоэлементов. Они также играют жизненно важную роль в очищении органов и помогают восстановить нормальный обмен веществ. Витамины – еще один важный элемент, способствующий оптимальной работе обмена веществ. Для тщательной «генеральной уборки» необходима согласованная работа всех элементов.

ЗАВИСИМОСТЬ

Следует различать тягу к продуктам питания и зависимость. В то время как тяга – явление временное, зависимость представляет собой долгосрочное, укоренившееся состояние. Мы создаем зависимость, поглощая кофе, спиртные напитки, сладости, печенье и пирожные, а также выкуривая сигареты в большом количестве. Часто мы не ощущаем необходимости в элементах, которые содержатся в этих продуктах, но их употребление уже входит в привычку. Ежедневная выпивка или шоколадка – это форма зависимости. Продукты, вызывающие привыкание, дают нам возможность мгновенно расслабиться, успокоиться, почувствовать радость, уверенность в себе или даже восторг. Попробуйте представить, насколько сильно вам будет не хватать этого напитка или плитки шоколада, если их не будет, – так вы сможете определить степень вашей зависимости.

Мы склонны к зависимости от продуктов с искусственными красителями и подсластителями: они выглядят ярко, заманчиво, привлекательно, приятны на ощупь, их вкус опьяняет (вспомните хотя бы горячий шоколад). Трудно утверждать, что щелочесодержащие продукты – овощи, курица и рыба – обладают такими же качествами. Большинство

из них – естественные источники энергии, обладающие слабым вкусом, потому-то мы и любим усиливать его добавлением соли, перца или пряных соусов. Как бы то ни было, важно отучить себя от пристрастий, чтобы организм привык к более низкому уровню токсинов и смог вернуться к синтезу необходимого сахара (энергии) из естественных источников.

По окончании 21-дневного курса вы избавитесь от резких перепадов настроения и апатии, почувствуете себя восстановившимися, пополните запас энергии, и даже ваша походка станет другой, более уверенной. Поскольку внутренняя среда вашего организма очистится, питательные вещества смогут гораздо быстрее и эффективнее достигать ваших органов, мышц и мозга. Еще один результат – более ясное мышление, которое позволит вам контролировать все внешние факторы нашей жизни (работа, семья, друзья] и поможет лучше справляться с постоянной нагрузкой, как того требует быстро меняющийся мир.

Истории болезни моих пациентов – свидетельство тому, насколько масштабным может быть действие программы очищения организма. Прочтите о том, как изменились их физическое состояние и психологическая установка на жизнь, отношение к здоровью, счастью, нагрузкам на работе и другим людям. Их рассказы вы найдете в этой книге: они подтолкнут вас к действию и помогут удержаться. Кроме того, вы найдете, что у них были симптомы, похожие на ваши.

Мы стоим на пороге перемен к лучшему. Я хочу показать, что даже в течение трех коротких недель можно добиться стабильных изменений в повышении жизненного потенциала и сделать свое «я» более спокойным, миролюбивым и организованным.

Победа над искушениями

Три недели – небольшой срок для воздержания от алкоголя и продуктов с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, сахара, таких как пирожные и шоколадные конфеты. Не отрицаю, что у вас могут быть минуты слабости – я покажу вам, как с этим справиться. Главное – на три недели связать себя обязательством скорректировать свой рацион так, чтобы избежать употребления в пищу продуктов, вызывающих привыкание.

Мы не привыкаем к салату латук, или сельдерею, или иной полезной для нас пище, но, к сожалению, мы становимся зависимыми от продуктов питания, потенциально токсичных и опасных для нас. Моя программа предлагает способ подготовить организм к преодолению этих привычек. Это – не путь самопожертвования и боли. Мы будем работать вместе, посвятив решению задачи всего три недели. Я не говорю, что вы никогда больше не сможете съесть пиццу, пирожное или выпить вина, но эта трехнедельная программа поможет вам в подготовке к следующему этапу – этапу сохранения, когда в ваш рацион будет введен широкий диапазон продуктов. Программа этапа сохранения научит вас справляться с последствиями съеденного кусочка пиццы, торта или выпитого бокала вина без чувства вины и неблагоприятного эффекта для вашего организма.

21-дневная программа комплексного очищения позволит перестроить организм так, чтобы иногда вы могли съесть вредную пищу, но без тяжелых последствий для него. Изредка съеденные пицца или пирожное легко переварятся и элиминируются из организма, не вызывая застоя или прибавки в весе. Такая пища не засорит ваш толстый кишечник, не затвердеет и не налипнет на стенках пищеварительного тракта – конечно, если вы не будете ею злоупотреблять.

Свежие продукты – самые лучшие

Моя программа очищения организма поможет избавить организм от токсинов и ядов, накапливавшихся в нем в течение многих лет. Я имею в виду не только накопление внутри организма продуктов распада от съеденной пищи, но и последствия загрязнения окружающей среды. Для этого вам необходимо будет подумать о питательной ценности пищи, которую вы обычно едите. Слишком многие из нас полагаются на продающиеся в супермаркетах пищевые полуфабрикаты быстрого приготовления, имеющие малую питательную ценность, упакованные в пластик, в избытке содержащий токсины и химикаты.

Интенсивное сельскохозяйственное производство, широко распространенное в наши дни, также является источником проблем. Оно часто предполагает применение искусственных химических стимуляторов и (или) генной инженерии. Результат – быстрое производство пищевых продуктов в огромных количествах. Существует большая вероятность того, что такие продукты не имеют питательной ценности и являются причиной накопления токсинов в организме. Более того, фрукты, овощи, птица и пр., которые вы видите на полках, возможно, пересекли континенты и океаны, прежде чем попасть в магазин. Следовательно, они не являются свежими, и питательных веществ в них меньше.

Я предлагаю моим пациентам есть, по возможности, свежеприготовленную пищу из сезонных продуктов местного производства (что означает более высокое содержание в них витаминов и микроэлементов], или органических продуктов. Да не введет вас в заблуждение мысль о том, что «органический» обязательно означает «чистый, не содержащий токсинов». Все намного сложнее.

Органические и биодинамические продукты

Существует так называемая технология органической агрокультуры, которая предусматривает полный отказ от использования химикатов при выращивании овощей и фруктов. Минус данного метода в том, что фермер не может полностью контролировать качество органических удобрений. Например, вода в ручьях и реках, которую пьют коровы, часто в изобилии содержит тяжелые металлы и другие токсичные вещества, производимые химической промышленностью. Животные удобрения с токсичными примесями впоследствии могут использоваться для производства органических пищевых продуктов. В Соединенном Королевстве Великобритании и Северной Ирландии Ассоциация почвоведов контролирует производство органической пищевой продукции, руководствуясь строгими стандартами, но это не всегда верно по отношению к другим странам. Вот почему перед употреблением в пищу все овощи, фрукты и ягоды, даже органические, надо мыть.

В настоящее время все большую популярность набирает так называемые биодинамические продукты (см. главу 2]. Это больше, чем просто экологически чистая продукция, поскольку ее получают с применением целостной системы. Мясо, фрукты и овощи производятся на ферме без использования посторонних добавок, животных удобрений или пестицидов. Фермы, как правило, имеют собственные магазины розничной продажи. Кроме того, продукты, выращенные биодинамическим способом, можно найти в некоторых супермаркетах.

ИСТОРИЯ ДЖАНИН

Растительная диетическая программа Джоши привлекла меня тем, что она не предполагает применение рецептурных препаратов. Кроме того, она предусматривает уменьшение количества некоторых продуктов питания вместо полного их исключения из рациона. Когда мы с Джоши встретились,

он мне сразу понравился. Он внимательно выслушал меня и оказался весьма дотошным. Я сообщила ему о перенесенном раке груди, и, прежде чем включить меня в число участников программы, он назначил исследование крови.

Годами я страдала от ужасной мигрени. У меня был очень высокий уровень кислотности желудка. Но с тех пор, как я стала следовать программе Джоши, головные боли исчезли, а желудок успокоился. Его добавки имели для меня поистине волшебное действие – это настоящее чудо! Моя печень никогда не работала так хорошо! Во время путешествий на круизных лайнерах я всегда страдала от морской болезни, но вот недавно наше судно попало в девятибалльный шторм, и даже не почувствовала тошноты.

Из-за рака я перенесла рентгенотерапию и химиотерапию, и в результате работа почек была нарушена. Это повлияло на обмен веществ, и я прилично прибавила в весе. Теперь я чувствую себя преображенной. Почти за 6 недель мне удалось сбросить около 6,5 кг, но худею я медленно. Только что я получила заказанный велотренажер. Я купила его по совету Джоши и с нетерпением жду, когда смогу на нем заниматься. Джоши обнаружил, что у меня высокая чувствительность к спиртному, пшенице и молочным продуктам, которых теперь я стараюсь избегать.

Он ставил мне на спину египетские банки. Сначала банки оставляли на моей спине огромные красные круги из-за высокого содержания токсинов в организме. Впрочем, теперь эти следы очень бледные.

Джоши дал мне надежду на то, что я найду спутника жизни. Я действительно чувствую себя другим человеком.

ОПЕРНАЯ ПЕВИЦА ДЖАНИН РОУБАК, 50 ЛЕТ, УЗНАВ О ТОМ, ЧТО ПЭТСИ КЕНСИТ ПОСЕТИЛА ДОКТОРА ДЖОШИ, ТАКЖЕ ОБРАТИЛАСЬ К НЕМУ И СБРОСИЛА ВЕС БЛАГОДАРЯ ЕГО ПРОГРАММЕ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

Вода = жизнь

Вода – еще одна сфера, значение которой в большинстве случаев понимают неверно. Многие из нас думают, что важно только количество употребляемой воды – я рекомендую пить как минимум два литра в день. Однако нужно обращать внимание и на качество воды. Я советую своим пациентам приобрести специальный фильтр. Минеральная вода слишком долго хранится в пластиковых бутылках (иногда в течение двух лет), и в нее могут попасть химические вещества (например, полихлоринированные бифенилы, вызывающие гормональные нарушения], содержащиеся в упаковке. Воду из-под крана, которая многократно перерабатывается, не проверяют на содержание некоторых химических веществ, потенциально очень токсичных, например, гормонов контрацептивных средств.

Вода также сильно влияет на качество рыбы, употребляемой нами в пищу. Многие компании сбрасывают в реки и моря отходы производства и химикаты, что способствует повышению уровня токсичности. Если искусственно выращенная органическая рыба очень полезна, то крупную морскую рыбу, такую как тунец, следует употреблять в пищу в малых количествах из-за высокого содержания тяжелых металлов – ртути и свинца. Также следует избегать употребления в пищу моллюсков, например, устриц и мидий: их прозвище – «мусорщики морского дна» – красноречиво объясняет почему.

Из организма невероятно трудно вывести тяжелые металлы, в особенности если он получал большие дозы свинца или ртути в течение какого-то времени. Не имея естествен-

ного метаболического пути (химического пути, обуславливающего их разложение и выведение), эти вещества накапливаются в жировых клетках или органах, способствуя нарушению их работы, что может вызвать бесплодие или потерю памяти.

Жизнь в загрязненном мире

Мы все знаем о выхлопных газах и загрязнении воздуха, однако многие из нас не осознают, что духи в аэрозольной упаковке, полироль для мебели, косметика, моющие средства и другие вещества, используемые нами ежедневно, содержат токсичные вещества и могут быть причиной апатии и плохого самочувствия, а также преждевременного старения.

Приятный аромат свежей хвои, исходящий от деревянного комода, и цитрусовый запах, который источает ваш пол, есть не что иное, как вредные химические пары, которые, проникая в организм, нарушают обмен веществ и являются причиной болезней. Длительное действие амальгамных наполнителей в зубных пломбах может вызвать отравление тяжелыми металлами, и, не проявляясь в течение многих лет, в конечном счете привести к нарушениям функции нервной системы.

Научные исследования показали, что у людей, использующих для приготовления пищи алюминиевые кастрюли и утварь, более высокие шансы развития болезни Альцгеймера. Ведь алюминий (попадающий не только в саму пищу, но даже в пар) попадает в кровоток и далее – в кровь, поступающую к головному мозгу – Там он всасывается в спинномозговую жидкость, способствует образованию амилоидных бляшек (отложения силиката алюминия] в тканях головного мозга и в значительной степени подавляет деятельность клеток, критически важных для памяти и обучения. Бляшки в итоге приводят к развитию болезни Альцгеймера и других состояний, обуславливающих нарушение психической деятельности.

Каждый год мы создаем тысячи новых ядов, токсичных веществ, химикатов, опасных для организма. Их задача – повысить эффективность уборки, приготовления пищи, передвижения, производства продуктов питания и общения по телефону. Однако количество химикатов, которые мы едим, пьем, вдыхаем и поглощаем иными способами, тоже значительно повышается.

В наше время, когда их существует огромное количество, они быстро аккумулируются, создавая высокий уровень токсичности. В результате любого химического процесса в организме – а таких процессов происходит десятки миллионов каждую минуту – вырабатываются токсины, которые необходимо вывести, и вывести эффективно. Если этого не сделать, накопление токсинов будет продолжаться, а их воздействие со временем усилится. Сперва они просто сделают вас утомленным и вялым, но впоследствии, если от них не избавиться, они приведут к более серьезным проблемам – нарушению функции почек, камням в желчном пузыре, повышению кислотности желудка и, наконец, серьезному ослаблению иммунной системы.

Как одержать победу над врагом

Несмотря на угрожающе высокий уровень токсичности окружающей среды, есть и хорошие новости: наша иммунная система (основное средство борьбы с угрозами для организма) невероятно сильная и очень хорошо справляется со многими из этих ядов. Кроме того, существует сложная система выделения, при помощи которой выводятся токсины – посредством дыхания, потоотделения, мочеиспускания и дефекации. Только в случае нарушения работы выделительной системы токсины будут накапливаться и появятся опасные симптомы.

Проблемы возникают в случае постоянного контакта с токсичными веществами, планомерного их употребления, часто даже в ничтожных количествах. Их кумулятивное воздействие в течение продолжительного времени опасно и разрушительно для сил организма. В сочетании со стрессом, нерегулярным сном и пустой пищей токсины ослабляют организм, делая его более уязвимым для болезней. Да, у вас сильный иммунитет и налаженная система выделения, но, скорее всего, ваш организм страдает от переизбытка токсичных веществ и крайне нуждается в очищении.

Как часто необходимо очищать организм? Если поглощение токсинов происходит постоянно, избавляться от них нужно тоже постоянно. Должно ли очищение организма войти в жизненный уклад? Да, должно. Если после тщательной очистки организм подвергается действию тех же загрязнителей, то время от времени следует возвращаться к «генеральной уборке», чтобы удалить особенно упорные токсины.

Сосредоточенное, глубокое очищение организма один или два раза в год поможет сохранить контроль над уровнем токсичности вашего организма и обеспечить вывод наиболее «непримиримых» токсинов. Вы заметите разницу, поскольку физические функции организма улучшатся. Вы будете, например, гораздо реже страдать от вздутия живота или испытывать усталость, а головные боли, скорее всего, исчезнут. Пищеварительный процесс улучшится, работа печени и почек станет более эффективной, кровь будет очищаться быстрее, а содержание гормонов достигнет необходимого баланса.

Данная программа научит организм быстрее справляться с неблагоприятными факторами, поступающими извне. Но для этого необходимо, по возможности, закрыть им доступ. Да, мы мы ничего не можем поделать с токсичными веществами вроде выхлопных газов, поэтому основная задача очищения – элиминировать большую часть токсинов, поглощаемых в течение минимального трехнедельного периода. Это даст организму необходимую передышку в борьбе с ядами, а также поможет вывести уже накопленные.



Сосредоточенное, глубокое очищение организма один или два раза в год поможет сохранить контроль над уровнем токсичности вашего организма и обеспечить вывод наиболее «непримиримых» токсинов. Вы заметите разницу, поскольку физические функции организма улучшатся. Вы будете, например, гораздо реже страдать от вздутия живота или испытывать усталость, а головные боли, скорее всего, исчезнут. Пищеварительный процесс улучшится, работа печени и почек станет более эффективной, кровь будет очищаться быстрее, а содержание гормонов достигнет необходимого баланса.

Как справиться с химикатами

Комплексное очищение организма – процесс, имеющий две составляющие. Первая: вам придется изменить привычки (пищевые пристрастия, отношение к алкоголю и курению), которые портят ваш организм являются причиной многих проблем – вялости, усталости, гормонального дисбаланса, боли в суставах, головной боли и т. д. Это означает исключение потенциально вредных токсинов из рациона. Вторая: необходимо до минимума сократить использование химии – в быту, на работе, в автомобиле и т. д. Вы знаете, что

фреоны (химические вещества, содержащие атомы углерода, фтора и хлора), попадающие в воздух при ежедневном применении лака для волос, наносят огромный вред озоновому слою? Представьте, что они делают с вашей печенью!

Существует множество простых мер, которые помогут свести вред к минимуму. Один из элементарных способов уменьшить количество токсичных веществ, попадающих в дом, – снимать обувь и оставлять ее у порога. Исследования показали, что обувь – одно из основных средств переноса свинца. Удивительно, как редко мы задумываемся о токсичности асфальта, мусора и неизвестных веществ на улице, которые собираются на подошвах и которые мы затем бодро разносим по дому.

Как предотвратить поглощение химикатов

Очистить от примесей воздух, которым мы дышим, помогут очиститель, увлажнитель или ионизатор. Даже окно, открытое на ночь в спальне, кардинально улучшит ситуацию. Остальное окна закрытыми – значит дышать стоячим, загрязненным воздухом в течение восьми часов. Открытые окна обеспечат циркуляцию свежего, менее загрязненного воздуха (ведь уличное движение ночью менее интенсивно).

Существуют натуральные вещества для уборки, которые помогут сократить количество вдыхаемых вами химических паров, и натуральные моющие средства, позволяющие уменьшить количество химикатов, которые ваша кожа впитывает с одежды и простыней. Если моющее средство поддается биологическому разложению, это означает, что ваш организм способен переработать и вывести любые входящие в его состав химикаты. Это наиболее актуально для стирки простыней и других постельных принадлежностей. Ведь человек проводит во сне, соприкасаясь с поверхностью простыней и пуховых одеял, очень много времени. У вас или ваших знакомых наверняка случались высыпания при использовании определенного моющего средства. Нетоксичные условия сна позволят вашему организму отдохнуть от токсичных веществ, воздействию которых он подвергался днем.

Таковы перемены в образе жизни, которые вам надлежит совершить. Несмотря на кажущуюся простоту, они очень сильно повлияют на ваше самочувствия. Сократив количество ядов, которые вы съедаете, вдыхаете и выпиваете, и выведя токсины, накопившиеся в организме, вы усовершенствуете пути элиминации. Благодаря этому организм начнет лучше справляться как с опасностями как внутренней, так и внешней среды, вы научитесь поддерживать здоровье и снизите потенциальный риск серьезных заболеваний.

Вспомогательные средства

При очищении организма дополнять рацион лекарственными средствами из трав или витаминами вовсе не обязательно, но крайне желательно. Они помогут ускорить процесс, дадут организму необходимый толчок, в особенности, если вы чувствуете апатию, страдаете вздутием живота и вам трудно сбросить лишний вес. Большая часть витаминов и вспомогательных средств, о которых я буду говорить, продается в магазинах диетических продуктов, больших аптеках, их можно найти на диетологических сайтах и в гомеопатических магазинах. Кроме того, они содержатся во многих продуктах питания.

С точки зрения очищения организма особый интерес представляют три основные группы: аминокислоты, антиоксиданты и средства, способствующие пищеварению.

Аминокислоты

Аминокислоты важны для строительства клеток, образования гормонов и ферментов. Они используются организмом для восстановления и поддержания мышечной ткани и нервных волокон. Аминокислоты содержатся в богатой протеинами пище, например, рыбе, яйцах и продуктах из сои.

ГЛУТАМИН: отвечает за рост и питание мышц, а также предотвращает разрушение мышечной ткани (антипротеолитик). Способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса организма. Стимулирует ясность мышления и способствует поддержанию здорового состояния пищеварительного тракта. Содержится в богатой протеинами пище, такой как рыба, мясо и бобы.

ХОЛИН И ИНОЗИТОЛ: полезны для очищения печени, образования лецитина, метаболизации жира, процессов метаболизации в желчном пузыре и почках, работы головного мозга, снятия стресса. В отчете, опубликованном в «Журнале американской коллегии питания», утверждается, что можно значительно улучшить память благодаря употреблению продуктов, содержащих холин. Содержится в рыбе, яйцах, бобовых.

ФЕНИЛАЛАНИН: способствует нормальной жизнедеятельности головного мозга, хорошему настроению и концентрации внимания, стимулирует выработку подавителя аппетита холецистокинина. При употреблении в повышенных дозах могут возникнуть головные боли и мышечные судороги. Не рекомендуется больным диабетом. Содержится во фруктах, злаках, мясе, яйцах, бананах.

АРГИНИН: жизненно важная аминокислота, стимулирующая выброс основных гормонов в организме. Стимулирует половое созревание, способствует увеличению сухой мышечной массы и сжиганию жира, снижению уровня холестерина, усилению иммунной системы, ускорению восстановления после хирургического вмешательства и травм, способствуя заживлению ран. Содержится в орехах (кокосовом орехе, орехе пекан, кешью, грецком орехе, миндале, бразильском орехе, фундуке, арахисе), семенах (тыквы, кунжута, подсолнечника], птице (белом мясе курицы и индейки], дичи (фазан, перепелка), рыбе и морепродуктах (палтус, омар, семга, креветки, моллюсках, тунец в собственном соку), нуте, консервированных соевых бобах.

Антиоксиданты

Антиоксиданты борются со свободными радикалами, которые в результате вредных химических реакций разрушают клетки организма. Дискутируется вопрос о том, является ли ущерб, наносимый свободными радикалами, причиной старения. Кроме того, как показали исследования, свободные радикалы приводят к образованию раковых клеток.

АЛЬФА-ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА (АЛК): исключительно мощный антиоксидант и иммуномодулятор. Помогает защитить печень и поджелудочную железу от поражения алкоголем. АЛК также оказывает защитное действие на мозг и нервную ткань, перспективна в лечении инсульта и других нарушений работы мозга вследствие поражения, вызванного свободными радикалами. Содержится в шпинате, брокколи и пивных дрожжах.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ: способствует снижению кровяного давления и уровня холестерина в крови. В зеленом чае содержатся четыре основных полифенола: это мощные антиоксиданты, уничтожающие вирусы, замедляющие старение и оказывающие общее благотворное действие на состояние здоровья.

ЛЮТЕИН: полезен для глаз, сердца, кожи и репродуктивной системы. Предохраняет от образования катаракты. Содержится в темно-зеленых листовых овощах, брокколи, цветной и брюссельской капусте.

ЛИКОПИН: считается, что ликопин снижает риск заболевания раком предстательной железы и раком легких. Помидоры, прошедшие термическую обработку, вот главный источник ликопина. Также содержится в арбузе, гуаве, розовом грейпфруте, шпинате, персиках и апельсинах.

ЭХИНАЦЕЯ: противовирусный, антибактериальный стимулятор иммунной системы. Полезна при простуде, гриппе, хронической усталости и респираторных заболеваниях. Эхинацею получают из надземной части рудбекии красной (эхинацеи пурпурной).

МОЛОЧНЫЙ ЧЕРТОПОЛОХ (РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ): растение из семейства подсолнечниковых с пурпурными цветками. Семена молочного чертополоха применялись целителями в продолжение последних 2000 лет. Защищает печень и почки от токсинов и загрязнителей. Полезен при проблемах с желчным пузырем, укрепляет иммунную систему, препятствует возникновению рака предстательной железы и рака груди.

ЦИНК: микроэлемент, по антиоксидантным свойствам сравнимый с витамином С, витамином Е и бета-каротином. Необходим для роста и работы репродуктивных органов. Цинк в избытке присутствует в мужской предстательной железе. Он отвечает также за деятельность сальных желез, предотвращение акне, образование коллагена и костной ткани, заживление ран и состояние иммунной системы. Продукты-источники – яйца, ламинария, фасоль лима, орехи пекан и цельное зерно.

Средства, способствующие пищеварению

Средства, способствующие пищеварению, – травы и микроэлементы, облегчающие пищеварительный процесс, то есть продвижение пищи по пищеварительному пути. Они также предотвращают вздутие живота, метеоризм и понос, помогают при запорах.

АМИЛАЗА, ПЕПТИН И ПАНКРЕАТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ: средства, необходимые для выработки организмом пищеварительных ферментов, в случае если они вырабатываются в недостаточном количестве из-за расстройства печени или если избыток кислоты от продуктов питания препятствует эффективной работе собственных ферментов организма.

БРОМЕЛИН: пищеварительный фермент, получаемый из свежих ананасов.

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ: один из лучших природных адсорбентов. «Улавливает», или связывает, нежелательные вещества и газ, а затем безопасно проводит их через пищеварительную систему. Применяется при метеоризме и поносе.

ХРОМ: работает вместе с инсулином, помогая клеткам поглощать глюкозу и выделять энергию. Пищевые источники хрома – мясо, неочищенные продукты (цельное зерно, фрукты и овощи), жиры и растительные масла. Хром – популярная добавка, способствующая снижению веса и тяги к продуктам питания.

ИМБИРЬ: в свежем и сушеном виде улучшает секрецию пищеварительных желез.

ЛЕЦИТИН: жизненно важный эмульгатор жиров, стабилизатор и антиоксидант, содержит ценные жирные кислоты, содержится в соевых бобах и яичном желтке. Имеет важное значение для снижения уровня холестерина в крови. Доказано, что лецитин ослабляет процесс дегенерации артерий и жизненно важных органов, тем самым помогая поддерживать функции нервной системы. Содержится в соевых бобах и яичном желтке.

ПЕРЕЧНАЯ МЯТА: эффективное средство для регулирования функций органов пищеварения. Оказывает успокаивающее действие на гладкие мышцы пищеварительного тракта и полезна при ознобе, коликах, головной боли, расстройстве пищеварения, тошноте, раздражении толстой кишки и абдоминальных спазмах.

ОБОЛОЧКИ СЕМЯН ПОДРОЖНИКА: слабительное, богатое волокнами и вязкими смазывающими веществами. Оболочки семян подорожника получают из дробленых семян растения *Plantago ovata*, произрастающего в некоторых частях Азии, на Средиземноморском побережье и Северной Африке. Подобно овсу и пшенице, подорожник богат растворимыми пищевыми волокнами и полезен при высоком уровне холестерина в крови. Ускоряет прохождение пищи по пищеварительному тракту.

АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ ЛИСТ (СЕННА): мягкое слабительное растительного происхождения.

ЦИНК: микроэлемент, входящий в состав мощного антиоксидантного фермента, необходимого для работы иммунной системы. Исследования показывают, что дефицит

цинка является причиной болезненной потери веса – нервной анорексии, поскольку приводит к нарушению вкуса и обоняния и, как следствие, отсутствию желания есть.

Питательные вещества для печени

Сама печень имеет мощную регенерирующую способность. Токсины, злокачественная опухоль и т. д. могут разрушить до 60–70 процентов печени, однако затем она способна восстановиться до полноценного состояния.

АНТИОКСИДАНТЫ: оказывают защитное и очищающее действие. Содержатся в свежевыжатом сыром соке моркови, сельдерея, свеклы, одуванчика, яблок, груш, а также в зеленых напитках, таких как сок пырея, спирулине (микроскопические водоросли, богатые растительным протеином, бета-каротином, железом и витамином B12).

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: содержатся в льняном семени (молотом и свежем), рыбе жирных сортов, авокадо, свежих сырых орехах и семенах, свежем растительном масле и масле из семян растений холодного отжима.

ЛЕЦИТИН: Улучшает способность печени метаболизировать жиры и делает возможным растворение холестерина в воде, так что он может переноситься в организме в места, где в нем есть надобность, или выводиться при необходимости. Имеет особую ценность для пациентов с жировым метаморфозом печени, обусловленным недостатком питания или алкоголизмом.

МЕТИОНИН: богатая серой аминокислота, необходимая для детоксикации. Содержится в бобовых, яйцах, рыбе, чесноке, луке, семенах и мясе

ПРИРОДНАЯ СЕРА: содержится в чесноке, луке, луке-порее, луке-шалоте, крестовых овощах, например, капусте брокколи, цветной, кочанной и брюссельской капусте.

СЕЛЕН: мощный антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы. Содержится в бразильском орехе, ламинарии, нешлифованном рисе, черной патоке, морепродуктах, пшеничных зародышах, цельном зерне, чесноке и луке.

ВИТАМИН К: играет решающую роль в свертывании крови и питании костей. Содержится в зеленых листовых овощах и люцерне.

МОЛОЧНЫЙ ЧЕРТОПОЛОХ: оказывает замечательное антиоксидантное и защитное действие на печень. Содержит вещество под названием «силимарин», защищающее печень от сильных токсинов. Например, ядовитый гриб может стать причиной отравления с летальным исходом в 40 % случаев, однако прием экстракта чертополоха молочного (или активного ингредиента силимарина) может нейтрализовать действие яда. Это также одно из лекарственных растений, прописываемых в случае хронического гепатита. Молочный чертополох является превосходным средством улучшения работы и восстановления печени.

Микроэлементы для почек

Несмотря на то что моя программа очищения организма сосредоточена на очистке печени, я рекомендую принимать добавки, улучшающие работу почек. Также, как печень,

почки состоят из сети канальцев, действующих как сито и выводящих из организма растворимые в воде токсины. Весь процесс детоксикации почек работает на основе баланса микроэлементов. Микроэлементы, необходимые для оптимальной работы почек, – кальций, магний, калий и натрий.

КАЛЬЦИЙ: жизненно важен для работы всех клеток организма. Он также необходим для регулирования количества фосфора в организме (для всасывания в кровоток фосфору требуется кальций). Если в организме не хватает кальция, он вымывается из костной ткани. Совсем недавно считалось, что кальций способствует образованию почечных камней, однако последние исследования показали, что их причина – скорее его дефицит. Богатейшие источники кальция – молочные продукты, в частности йогурт, пивные дрожжи, бразильские орехи, брокколи, кочанная капуста, сушеный инжир, ламинария, темная листовая зелень, сардины, соевая мука и тахини (кунжутная паста)].

МАГНИЙ: жизненно важен для почек и всех остальных органов. Дефицит магния приводит к серьезным заболеваниям почек. Магний активирует ферменты, участвует в образовании энергии, помогает регулировать содержание многих важных питательных веществ в организме, в том числе кальция и калия. Также, как калий, магний содержится в орехах, овощах и фруктах, в частности, в бананах.

КАЛИЙ: еще один микроэлемент, обеспечивающий нормальную работу почек. Калий действует в качестве противовеса натрию, помогает почкам выводить больше кислоты. Калий в больших количествах содержится в орехах, овощах и фруктах, особенно в бананах, – поэтому я и рекомендую их в качестве единственного фрукта, употребление которого допустимо в рамках программы.

НАТРИЙ: организму необходимо вывести соли натрия в мочу, чтобы отвести воду из кровотока в почечные канальцы. При этом токсины выводятся из крови в почки для элиминации. Диеты с низким содержанием соли вызывают нарушение работы почек.

Дополнительные вспомогательные средства

Я рекомендую включать в рацион витамины А, В и С. Больше всего необходим витамин В (особенно для людей старше 45 лет], поскольку его естественные источники содержат дрожжи и фитиновую кислоту, которые могут вызывать расстройство пищеварения. Именно витамины группы В играют главную роль в процессе переваривания пищи, поскольку они метаболизируют жиры.

Глава 2

Подготовка к очищению

СОГЛАСНО УСТОЙЧИВОМУ МНЕНИЮ, ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОЗНАЧАЕТ ПОЛНОЕ ПРИНЕСЕНИЕ СЕБЯ В ЖЕРТВУ. ЭТО МИФ. ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС ОЧИЩЕНИЕ АССОЦИИРУЕТСЯ С САМООТРЕЧЕНИЕМ, ОТСУТСТВИЕМ РАДОСТИ. МЫ ДУМАЕМ О ТОМ, ЧТО ДОЛЖНЫ ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ ВО ВСЕХ ПРОДУКТАХ, КОТОРЫЕ УСПОКАИВАЮТ НАС И НА КОТОРЫЕ МЫ ПРИВЫКЛИ РАССЧИТЫВАТЬ – НЕ ТОЛЬКО КАК НА ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ, НО И КАК ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННЫХ СИЛ.

ПРАВДА В ТОМ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ, ТАКИХ КАК БЕЛЫЙ ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ПЕЧЕНЬЕ И ПИЦЦА, НО ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОВЫШЕННОГО ВЕСА, ВЯЛОСТИ, ВЗДУТИЯ ЖИВОТА, ЗАПОРА, УСТАЛОСТИ, ПОНИЖЕННОГО ИММУНИТЕТА, БОЛИ В СУСТАВАХ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ДАЖЕ РАССТРОЙСТВА ПАМЯТИ. ВМЕСТО НИХ ВЫ ОТКРОЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО ПОКАЖУТСЯ ВАМ БОЛЕЕ ВКУСНЫМИ (БЛАГОДАРЯ ТОМУ, ЧТО ВАШЕ НЕБО СТАНЕТ ЧИЩЕ), НО ТАКЖЕ ПОМОГУТ УМНОЖИТЬ ВАШУ ЭНЕРГИЮ, УЛУЧШИТЬ ВНЕШНОСТЬ И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ КОЖА ВЫГЛЯДЕЛА ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, МЕЧТАЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОЛНЫМИ ЭНЕРГИИ И ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ, ТО ДОЛЖНЫ ПООЩРЯТЬ СЕБЯ ИЗНУТРИ. ВСЕ МЫ ВЕДЕМ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ,

РАЗРЫВАЕМСЯ МЕЖДУ СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ, У НАС ТРУДНАЯ, ТРЕБУЮЩАЯ УСИЛИЙ РАБОТА. МОЯ ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ЗАСТАВИТ ВАС ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОДУМАТЬ О СЕБЕ, О СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ, РЕШИТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ДЛЯ ЭТОГО ВЫ ДОЛЖНЫ УДЕЛИТЬ БОЛЬШЕЕ ВНИМАНИЕ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ЕДИТЕ, И ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ, ХОРОШО СБАЛАНСИРОВАННОЙ ПИЩИ.

ЕСЛИ ПО ОКОНЧАНИИ ОЧИСТКИ ВЫ НЕПРОИЗВОЛЬНО НАЧНЕТЕ ПОКУПАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ И СТАНЕТЕ ЕСТЬ БОЛЬШЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД, ТО БУДЕТЕ ОЩУЩАТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ПРОГРАММЫ ОЧИЩЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ, МНОГИХ МЕСЯЦЕВ – ХОТЕЛОСЬ БЫ НАДЕЯТЬСЯ, И ВСЕЙ ЖИЗНИ.

Как покупать продукты

Самый простой способ изменить рацион – изменить способ покупки продуктов. В Англии, как правило, люди приходят в супермаркет и делают запасы на всю предстоящую неделю. Продукты лежат в холодильнике помногу дней, теряя большую часть питательных веществ. Я отдаю предпочтение другому подходу, согласно которому продукты следует приобретать ежедневно, например, на рынке, в рыбном магазине или у местного торговца бакалейными товарами.

Даже если вы не можете отправляться за покупками каждый день, все-таки постарайтесь делать это более часто – два или три раза в неделю. По возможности заглядывайте по выходным на сельскохозяйственный рынок, а в течение недели покупайте свежую продукцию в местных розничных магазинах или в супермаркете. Берите ровно столько овощей, сколько хватит на этот день, и, может быть, на следующий. Покупайте немного свежей рыбы или отдельные части курицы, если не собираетесь есть ее всю целиком. Это весьма благотворно скажется на вашем питании, так как чем свежее еда, тем больше питательных веществ получает ваш организм.

Выбросьте неполноценную пищу и полуфабрикаты

Известно ли вам, что бургеры, чипсы, шоколад, печенье и сладости вредны? Конечно, известно. Богатые жирами, сахаром, консервантами, они содержат мало питательных веществ и их употребление в пищу приводит к быстрому набору веса. Но знаете ли вы, что пищевые концентраты также вредны? Мы едим колоссальное количество полуфабрикатов. Огромная доля населения употребляет в пищу готовые обеды из супермаркетов раз в неделю, а то и чаще. Возможно, это и удобно, но подобная «пища» не снабжает наш организм необходимой энергией и питательными веществами.

Эта «еда» напичкана солью и консервантами, чтобы ее можно было долго хранить. В нее добавляют искусственные ароматизаторы, чтобы улучшить вкус, а также крахмал, загустители и наполнители – для улучшения внешнего вида. В довершение всего, эти продукты упаковывают в пластик, так что, когда мы разогреваем их в микроволновой печи или духовке, химические вещества из упаковки попадают в пищу.

Готовые блюда оставляют в вашем организме химикаты и токсичные отходы, препятствующие нормальной работе организма. Из-за них вы чувствуете усталость, и вообще у вас неважное общее состояние. Стало быть, следующий шаг после отказа от еженедельных закупок (над чем вы, я полагаю, уже работаете) – продумать маршрут по различным отделам супермаркета. Избегайте полок с переработанной пищей. Вместо этого держите курс к прилавкам со свежими фруктами, овощами, курицей и рыбой.

Выбор продуктов в данном случае потребует чуть больше сознательности и усилий, но такая пища питательна, имеет лучшее соотношение цены и качества и не наносит вред организму. В рамках программы комплексного очищения вы должны уделять больше времени себе. Если вы потратите 20 минут в день на приготовление курицы на гриле или рыбы с овощами на пару, – это будет время, проведенное с пользой. Эти блюда гораздо полезнее обезжиренной фасованной лазаньи, напичканной химикатами, съев которую, вы, по всей вероятности, останетесь голодны.

ИСТОРИЯ РИЧАРДА

Год был очень трудным, я чувствовал крайнюю усталость. Я уехал на Рождество и хорошенько отдохнул, но, вернувшись, не ощутил себя свежим и оживленным. Еще у меня был лишний вес. Моя подруга убедила меня обратиться к Джоши. Я решил побеседовать с ним, чтобы он помог мне подобрать диету. Я вегетарианец и не ем рыбу. Мне казалось, что я питаюсь здоровой пищей, ведь в моем рационе не было никаких переработанных продуктов или жареного. Но когда я пришел к доктору, он взглянул на меня с ужасом.

Он видел, что у меня очень большой лишний вес, и сказал, что мне необходимо очистить организм. Мне сделали анализ крови, а потом Джоши познакомил меня с новыми правилами питания. Мне нравились фрукты, но он исключил их из моего рациона, как и некоторые овощи, которые я действительно ел с удовольствием – грибы, огурцы, помидоры, баклажаны и цуккини – все потому, что они были кислыми или принадлежали к семейству пасленовых. Я никогда не жаловал молочные продукты, но мне запретили их даже в минимальном количестве, также как и хлеб, и продукты из пшеничной муки. Джоши сказал, что я должен начать есть рыбу, так как не получаю достаточно протеина. Я не ел рыбы двадцать лет, – но это не стало проблемой, и сейчас я употребляю ее в пищу почти ежедневно.

Эффект от перехода на программу очищения был почти мгновенным. Через пару дней я почувствовал себя лучше. Да, раньше я ел пищу, которая казалась мне здоровой, но ел слишком много и не делал физических упражнений. Большую часть своей жизни я соблюдал нечто вроде «диеты», но она не работала. Выполняя программу очищения организма Джоши, я чувствовал, что теряю в весе. Я никогда не увлекался взвешиванием и снятием мерок, однако потерял около 25 см в талии. Я уже не испытывал такой усталости, стал высыпаться, и уже через пару недель знакомые говорили, что я хорошо выгляжу. Цвет моей кожи улучшился, я продолжал терять в весе.

Самым трудным было отказаться от фруктов, которые я любил, хотя и знал, что они кислые. Я никогда не имел привычки много пить, но после очищения организма иногда позволяю себе хлебное вино (неразбавленное), которое мне подходит.

Я нахожу Джоши вдохновляющим. Он уговорил меня начать есть рыбу и ходить в спортзал, о чем я даже не мечтал. Я всегда считал личного тренера кем-то сродни дьяволу! Но я стал ходить в спортзал, и, хотя довольно много путешествую, сейчас я тренируюсь каждый день, когда нахожусь в Лондоне. Пожалуй, где-то около года я соблюдал очищающую диету на 100 процентов, а теперь придерживаюсь ее на 90 процентов (изредка позволяю себе съесть кусочек хлеба). Мне также сделали орошение толстого кишечника, это было потрясающе! Я чувствую себя таким здоровым!

Сначала у вашего организма наступает положительный шок, и вы чувствуете легкое головокружение, но потом все становится на свои места, и все идет довольно легко. Я чувствую себя настолько лучше, питаюсь по системе, что просто не вижу смысла что-либо менять.

**РИЧАРД ДЭВИС, 53 ГОДА, ПРЕЗИДЕНТ
ЗВУКОЗАПИСЫВАЮЩЕЙ КОМПАНИИ, ЛОНДОН.**

Насколько свежа наша пища?

Продолжительность времени, в течение которого хранятся якобы свежие продукты, поистине шокирует. Яблоки и картофель в супермаркете могут храниться на холодильном складе до года. Морковь, которая часто охлаждается перед упаковкой в хлорированной воде, может храниться около пяти-девяти месяцев. Даже продукты с гораздо менее продолжительным сроком хранения напичканы химикатами, чтобы продлить их жизнь хотя бы на несколько дней.

Салат-латук хранят с помощью процесса под названием «упаковывание в модифицированной газовой среде» (МГС). Зелень для популярных овощных смесей перед упаковкой в пластиковые пакеты высушивают и сортируют. Нормальное содержание кислорода и диоксида углерода изменяется, чтобы замедлить порчу или изменение цвета. Затем листья обрабатываются составом на основе хлора, антиоксидантом или консервантом, что позволяет им иметь свежий вид до десяти дней.

Бананы собирают в бассейне Карибского моря, когда они твердые и ярко-зеленые – это позволяет хранить их в течение двух недель. Их загружают в пакгаузы, где из баллонов или патронов выпускают этилен, катализатор гормонального процесса созревания.

Значительную часть помидоров и огурцов сейчас выращивают методом гидропоники – без грунта. Растения высаживают в минеральный войлок (похожий на тот, что применяют для гидроизоляции крыши), а управляемая компьютером оросительная установка вносит необходимые питательные элементы и воду. На самом деле, в этом есть ряд преимуществ: поскольку условия окружающей среды находятся под контролем, фермеры могут применять меньше пестицидов. Однако уровень питательных веществ в готовых овощах чрезвычайно низок.

Как и бананы, помидоры, как правило, собирают зелеными, и они созревают на складах или даже на полках супермаркетов. Вы часто поддаетесь искушению и покупаете их, поскольку справедливо полагаете, что они будут долго храниться. Но овощи, которые долгое время лежат в магазине, теряют всякую ценность. Всем продуктам для синтеза питательных веществ необходим солнечный свет. Таким образом, если фрукты и овощи собирают неспелыми, содержание питательных веществ в них будет ничтожным, и они станут фактически «пустыми». Отсюда важность сбора спелых фруктов и овощей. Это вопрос качества, а не количества: 3 спелых помидора дадут больше витаминов, чем 20 упакованных после сбора за шесть недель до созревания.

Необходимо сделать все, чтобы употреблять сельскохозяйственную продукцию максимально близко ко времени сбора урожая. Срезанные фрукты и овощи контактируют с воздухом, подвергаются действию солнечного света и потому становятся восприимчивыми к постоянному окислению (когда сочетание кислорода и определенных химических веществ изменяет структуру клеток). Когда это происходит, питательная ценность продуктов снижается. Так, например, после разделки свежих овощей и упаковки их в подготовленные пакеты витаминов в них становится гораздо меньше.



Овощи, которые долгое время лежат в магазине, теряют всякую ценность. Всем продуктам для синтеза питательных веществ необходим

солнечный свет. Таким образом, если фрукты и овощи собирают неспелыми, содержание питательных веществ в них будет ничтожным, и они станут фактически «пустыми». Отсюда важность сбора спелых фруктов и овощей. Это вопрос качества, а не количества: 3 спелых помидора дадут больше витаминов, чем 20 упакованных после сбора за шесть недель до созревания.

Следовательно, иногда замороженные продукты – лучший вариант. Овощи сохраняют многие питательные вещества при условии заморозки непосредственно после сбора. Точно также, замороженную рыбу часто упаковывают в поддоны со льдом сразу после того, как она была поймана, что позволяет предотвратить потерю ценных микроэлементов и витаминов. Однако, я не рекомендую покупать замороженную курицу, поскольку она часто насыщена химикатами и содержат воду, что позволяет сохранять в них влагу в течение длительного времени.

Маркировка истечения срока годности «Годен до», «Реализовать до» и «Употребить до»

На упаковках с продуктами сегодня – множество сроков и указаний, что приводит в замешательство. Скоропортящиеся продукты, способные вызвать пищевое отравление (например, птица, мясо, рыба и некоторые молочные продукты] имеют маркировку «годен до» (use by]. Никогда не употребляйте продукты питания или напитки по истечении этого срока, даже если они имеют нормальный вид и запах. На продуктах питания, безопасное хранение которых возможно в течение длительного времени, например, консервированных и замороженных, наносится менее строгая маркировка «употребить до» (best before). Они вряд ли будут опасны, если их употребить в пищу по истечении указанного срока, однако к этому времени они полностью утратят питательную ценность.

Маркировка, которая кажется мне наиболее целесообразной – «реализовать до» (sell by] или «на витрине до» (display until). Эта маркировка применяется магазинами для указания срока, в течение которого товар может быть приобретен покупателем. Приобретая продукты в супермаркете, обязательно употребляйте их в пищу до окончания срока реализации, так как в течение этого времени они в известной степени сохраняют свежесть и имеют более высокую концентрацию питательных веществ.

Если речь идет о фруктах и овощах, лучше всего выбирать неупакованные. В этом случае на них вообще не будет никаких указаний по употреблению. Вероятность того, что она подверглась обработке с целью продлить предельный срок хранения, намного ниже. Вы выберете самые свежие овощи и фрукты, руководствуясь своим здравым смыслом, а не указаниями на этикетке.

Покупайте лучшее, что можете себе позволить

Не обязательно покупать самые дорогие продукты – важно, чтобы они были как можно более свежими и по возможности не содержали химикатов. Сельское хозяйство в настоящее время характеризуется массовым производством дешевых продуктов, в которых зачастую не хватает питательных веществ и витаминов, необходимых организму, и которые, с большой долей вероятности, содержат множество ядовитых веществ. Так, стоимость птицы (курицы и индейки) искусственно занижают посредством использования гормонов роста, накачивания водой и крахмалом. Стоит ли говорить, что в результате они становятся перенасыщены химическими веществами.

Товары, которые не являются продуктами интенсивного, массового сельскохозяйственного производства, стоят дороже. Тем не менее, я твердо верю, что нужно всего лишь сменить приоритеты. Неужели мы будем экономить на качественных, полезных, питательных продуктах и при этом тратить огромные деньги на покупку искусственных, «мертвых» вещей, таких как последняя модель дизайнерских кроссовок или плазменный телевизор? Если мы лишь слегка увеличим расходы на качественное питание, то уже скоро получим дивиденды – здоровый организм, привлекательную внешность, энергию и лучшее качество жизни.



Товары, которые не являются продуктами интенсивного, массового сельскохозяйственного производства, стоят дороже. Тем не менее, я твердо верю, что нужно всего лишь сменить приоритеты. Неужели мы будем экономить на качественных, полезных, питательных продуктах и при этом тратить огромные деньги на покупку искусственных, «мертвых» вещей, таких как последняя модель дизайнерских кроссовок или плазменный телевизор? Если мы лишь слегка увеличим расходы на качественное питание, то уже скоро получим дивиденды – здоровый организм, привлекательную внешность, энергию и лучшее качество жизни.

Лучше ли органические продукты питания?

Существует много споров относительно того, действительно ли органические продукты питания полезнее, чем те, что выращены традиционными методами. Как я уже говорил, органическая продукция не всегда лучше – ее качество зависит от места и способа производства.

Например, в Великобритании существует Ассоциация почвоведов – ведущая организация по вопросам производства органических продуктов питания. Этот контрольно-надзорный орган, существующий на добровольные пожертвования, имеет очень строгие критерии в отношении выпускаемой продукции. Так, оговаривается, что производство органических продуктов питания «исключает использование искусственных химических удобрений и пестицидов на земле, основано на безопасной обработке и обогащении почвы и выращивании различных сельскохозяйственных культур». Эмблема этой организации является надежной гарантией того, что продукция сертифицирована в соответствии с высокими стандартами органического производства.

Однако в других странах ситуация может быть иной, ведь стандарты везде разные. Кроме того, существует много моментов, в отношении которых ни одно государство не может устанавливать нормы. Невозможно, например, контролировать движение облаков и качество воды, содержащейся в них, или уровень загрязняющих веществ в атмосфере. Также невозможно контролировать содержание питательных веществ собственно в почве. Например, одно из сельскохозяйственных обществ несколько лет назад выпустило документ, утверждающий, что почти 30 % сельскохозяйственных земель в Англии вообще не содержат питательных веществ.

Лучший способ оценить качество фруктов и овощей – внимательно их осмотреть и пощупать. Самое главное – чтобы они были спелыми. Если органические продукты в местном магазине имеют здоровый вид и яркий цвет и готовы к непосредственному употреблению – это идеальный вариант. Однако если представленные на прилавках фрукты и овощи недостаточно спелые, помятые или сморщенные, советую предпочесть им сезонную продукцию. Как правило, сезонные товары – это товары местного производства. Они выращиваются естественным путем, и потому в них более высокое содержание питательных веществ.

Что касается рыбы, курицы и индейки, – безусловно, лучше выбирать органические. Мясо может быть немного постнее, но, по крайней мере, в нем не содержатся химикаты, пестициды и гормоны, которые в избытке присутствуют в неорганической продукции.

Однажды я побывал на весьма любопытном рождественском обеде в доме представителя Верховного Комиссара Великобритании в Калькутте. Норфолкская индейка, присланная из Англии в подарок Комиссару, имела внушительные размеры – ее хватило бы, чтобы накормить двадцать человек. Представители других стран, которые присутствовали на обеде, прислали индеек такого же размера. Исключение составила индейка от американского посольства. Она была гипертрофической – размером примерно с небольшую корову – и должно быть, генетически модифицированной. Ее тушу, деформированную из-за инъекций гормона роста, вероятно, тоже наполняли ядовитые вещества.

Вспомните, что именно в Америке проблема ожирения стоит наиболее остро. Число жителей США, страдающих этим заболеванием, неуклонно растет. То, что я увидел на обеде, объясняет почему. Ожирение, то есть отложение жира и замедление обмена веществ, связано с количеством токсинов в организме, а в генетически модифицированной продукции, популярной в Америке, их количество просто не поддается счету.

Таким образом, следует отдавать предпочтение органическим продуктам, не забывая внимательно осматривать овощи и фрукты перед покупкой.

ИСТОРИЯ ПОЛА

Обратиться к Джоши мне посоветовал друг. Я был очень толст и решил похудеть к своему сорокалетию. Я пробовал много диет, но ничего не работало. Питался я плохо. В основном на ланч я готовил сэндвичи и картошку в мундире, часто питался вне дома. Моя работа предусматривает много развлекательных мероприятий и поздние ужины. В обеденный перерыв я, бывало, по-быстрому перекусывал в кафе, а во второй половине дня ел пирожные и печенье.

К своему удивлению, я обнаружил, что соблюдать правила программы очищения очень легко. Я довольно строго следовал программе в течение семи месяцев! Мне требовалось сбросить слишком большой вес. Сначала я боялся, что мне будет нечего есть, но потом понял, что существует огромное количество разных «правильных» блюд, которые, будучи свежеприготовленными, не позволят мне почувствовать себя голодным.

Другой причиной начать очищение организма было отсутствие энергии. Я чувствовал себя чрезвычайно вялым и нуждался в восстановлении сил. Более того, я страдал от тяжелой кожной инфекции, которая не проходила. И вот в течение приблизительно четырех недель я заметил изменения. Я стал более активным и здоровым. Кофе и обычный черный чай я заменил на зеленый чай с мятой. Я стал пить намного больше воды и прекратил перекусывать пирожными и печеньем, а также фруктами. Я никогда не был большим любителем выпить, поэтому отказ от алкоголя не стал для меня проблемой. Я полностью исключил из рациона сахар и пшеницу, и это принесло моему организму колоссальную пользу. На самом деле, когда я ел сахар, у меня тут же начиналось вздутие живота. Я не ел красного мяса. Удивительно, но больше всего мне недоставало грибов!

Я «перевоспитал» свой вкус, и в результате меня больше не тянет к сладкому. Более того, когда я съел немного винограда, он показался мне чересчур приторным. Я потерял больше 9 кг за шесть недель, а к своему сорокалетию мне удалось стать стройнее на целых 15 кг. Я убедился в огромной пользе хлеба, не содержащего пшеницу, в частности хлеба из полбяной муки⁵. Я также распробовал вкус натурального йогурта, который раньше не признавал. Окружающие заметили позитивные изменения в моей внешности. Все в один голос говорили, что я похудел, что у меня значительно улучшился цвет лица. Я почувствовал уверенность в себе и осмелел настолько, что пошел в спортзал. Я начал нормально завтракать, чего никогда раньше не делал. Плотный завтрак наполняет меня энергией и помогает спокойно продержаться до обеда, не испытывая чувства голода. За обедом, чтобы полностью насытиться, мне хватает совсем небольшого количества пищи. Завтракаю я обычно удивительно вкусными безглютеновыми кукурузными хлопьями с рисовым молоком и бананом.

Я убедился в огромной пользе пищевых добавок. Конечно, может, это было самовнушение, но они, действительно, работали, помогали мне активизироваться. На какое-то время я прервал участие в программе

⁵ Полба (спельта) – вид пшеницы, один из самых древних злаков. В составе полбы от 40 до 50 % различных углеводных соединений, белки, растительные жиры, витамины (B₁, B₂, B₆, C, E и PP) и минералы (калий, кальций, магний, фосфор и др.), различные активные ферменты, кроме того, она практически не содержит глютена.

очищения, но сейчас я снова придерживаюсь рекомендаций Джоши. Отмечу, что даже немного нарушив режим, я совершенно не прибавил в весе.

Если мы встречаемся с друзьями в ресторане, я стараюсь найти в меню что-нибудь соответствующее программе. В этом смысле мне больше всего подходят французские рестораны, так как там можно заказать что-нибудь простое, например, приготовленного на гриле цыпленка или рыбу с овощами. Джоши очень трезво смотрит на вещи. Он понимает, что, отправляясь в отпуск или уезжая на выходные, вы будете нарушать режим питания, – и в этом нет ничего страшного. По его собственному утверждению, его программа направлена на сокращение количества употребляемых в пищу вредных продуктов, а не полное воздержание от них (хотя даже полное воздержание я переносил достаточно легко, легче было легче, чем мог ожидать).

ПОЛ СПАЙКЕР, 40 ЛЕТ, ИМПРЕСАРИО И ПРОДЮСЕР

Что такое биодинамическое сельскохозяйственное производство?

Биодинамическое сельскохозяйственное производство – способ ведения сельского хозяйства, в основе которого лежит отказ от применения химических веществ. Оно возникло более чем на двадцать лет раньше органического земледелия, но в глазах рядовых потребителей до сих пор остается чем-то новым и необычным.

Биодинамическое сельскохозяйственное производство – целый комплекс, где царства минералов, растений, животных и человек взаимодействуют друг с другом с целью создания питательных пищевых продуктов и регенерации почвы в соответствии с естественными ритмами луны, планет и звезд. Используя энергию солнца, эти небесные тела оказывают влияние на оптимальное время посева, обработки и сбора урожая.

Биодинамическая система рассматривает фермерское хозяйство как самостоятельную саморегулирующуюся единицу. Большое значение придается интеграции животных и растений. Такая ферма соответствует нашим детским представлениям гораздо в большей степени, нежели существующие сегодня монокультурные хозяйства. В идеале, животных, которые рождаются на ферме, кормят выращенной здесь продукцией, а их навоз используется в качестве удобрения. Разработанная на основе ряда лекций австрийского философа Рудольфа Штайнера, эта система процветает благодаря разнообразию и, как и в органическом земледелии, чередованию сельскохозяйственных культур.

Один из важных элементов данной системы – биодинамическое компостирование. Это – комплексный научный метод утилизации животных и растительных отходов, полезный для почвы, животных, растений и собственно фермы. Исследование, проведенное в Вашингтонском государственном университете, показало, что средства, применяемые при биодинамическом компостировании, оказывают значительное влияние на процесс: компост созревает быстрее и в его состав входит больше солей азотной кислоты по сравнению с компостом, произведенный обычным способом.

Конечный результат – производство пищевых продуктов растительного или животного происхождения, обладающих жизненной силой, что способствует оптимальному усвоению питательных веществ. Такие продукты вкуснее, а процесс их производства не причиняет вреда окружающей среде.

Биодинамические фермерские хозяйства и сады существуют более чем в тридцати странах на пяти континентах. Биодинамическая продукция продается на рынках под маркой *Demeter*; более того, существует одноименная международная сеть, координирующая работу входящих в нее организаций по всему миру.

Генномодифицированные продукты

К огромному недовольству потребителей генномодифицированные продукты проникли в магазины и на рынки и довольно прочно там обосновались. Таким образом, если только вы не покупаете специальные органические продукты, ваша пища, вероятнее всего, содержит некоторые генномодифицированные производные. И это – невзирая на страх неизвестных долгосрочных рисков для здоровья и появления новых токсинов и аллергенов, которые могут иметь непредсказуемые последствия для нас и окружающей среды.

Генномодифицированное растение видоизменено таким образом, чтобы иметь определенные характеристики и быть невосприимчивым к насекомым и гербицидам. Основные продукты питания, производимые таким способом, – соевые бобы, масличный рапс и кукуруза.

Генномодифицированные товары подлежат маркировке – за исключением содержащих ГМО в незначительных количествах, а именно 0,9 % и менее. Однако, по мнению Агентства по пищевым стандартам США, маркировки недостаточно, поскольку она недостаточно информативна и красноречива. Согласно отчету журнала *Which?* опубликованному в сентябре 2004 года, такие супермаркеты, как *Asda, Budgens, Coop, Iceland, Morrisons, Marks & Spencer, Somerfield, Sainsbury's, Tesco* и *Waitrose* стараются избегать генномодифицированных ингредиентов в продуктах, продаваемых под своей фирменной маркой, однако не могут гарантировать, что животных, мясо которых лежит на их прилавках, не кормили генномодифицированной пищей. Закон, предписывающий маркировку генномодифицированных пищевых продуктов, также требует, чтобы рестораны указывали, содержат ли подаваемые в них блюда генномодифицированные компоненты, однако немногие из ресторанов осведомлены о содержании ГМО в их продукции. Что касается отдаленных последствий развития генномодифицированных сельскохозяйственных культур, они пока туманны. Тем не менее, не подвергается сомнению, что их пищевой состав неизбежно изменится, и в данный момент неизвестно, в лучшую или в худшую сторону.

Идеальная продуктовая корзина

Настало время выбросить в мусорную корзину все продукты, которые лежат в наших кухонных шкафах, и начать все заново. Итак, в первую очередь избавимся от макаронных изделий, белого хлеба и сладких хлопьев. Да, мы к ним очень привязаны, но они истощают наши силы. Теперь их место займут питательные, свежие продукты.

Первое, что вам следует положить в продуктовую корзину – несколько бутылок негазированной минеральной воды (лучше в стеклянной таре, а не в пластиковой). В идеале следует иметь фильтр для очистки воды. Это обеспечит вам запас водопроводной воды, очищенной от микроорганизмов, которая необходима для промывания, увлажнения и очищения. Чем чище вода, тем чище внутренняя среда вашего организма.

Для завтрака вам понадобится живой био йогурт без добавок. Обычно он изготавливается из коровьего молока, но допустим в малых количествах. Если у вас непереносимость лактозы, возьмите соевый или рисовый йогурт. Его можно пить с медом или органическими бананами.

Вместо попкорна или хлопьев покупайте специальные мюсли, не содержащие глютен и дрожжей, и рисовое или соевое молоко (для разнообразия можно с ванильным вкусом). Если вы не можете обойтись по утрам без ломтика хлеба, можно сделать тост из ржаного хлеба, не содержащего пшеницы (ищите в супермаркете новые сорта без глютена и дрожжей). Вместо сливочного масла используйте оливковое или тыквенный спред. Вкусной и полезной альтернативой будет органическое яйцо-пашот.

Далее в продуктовую корзину следует положить продукты для второго завтрака и обеда. Купите немного свежего салата-латука (лучше не в упаковке), спаржи, шпината, брокколи, кочанной капусты, китайской капусты бокчой⁶ и гороха-мангетота⁷. Их можно использовать для приготовления салатов, готовить на пару или быстро обжарить при постоянном помешивании, но для этого нужно иметь вок-сковороду с выпуклым дном или большую сковороду для обжаривания и пароварку. Лук, лук-шалот и чеснок – замечательные овощи, которые нужно есть в больших количествах, так как они позволяют очистить печень благодаря содержащимся в них особым ферментам и микроэлементам. Хорошо, если у вас под рукой будет замороженное овощное ассорти – оно поможет в приготовлении самых разнообразных блюд, а также является ценным источником питательных веществ, ведь овощи для заморозки берутся свежие.

Для пополнения запаса белка в организме следует покупать свежую куриную грудку (предпочтительно натуральную и с малым содержанием воды) и свежую рыбу, например, семгу, пикшу или палтуса. Углеводы содержатся в нешлифованном рисе и лапше из него. В состав нешлифованного риса входят грубые волокна, что способствует очистке стенок пищеварительного тракта. Шлифованный рис, напротив, более вязкий, большая часть питательных веществ из него удаляется. Если вы вегетарианец или собираетесь приготовить вегетарианский обед, вам понадобятся кусочки сои или тофу (соевого творога), в состав которых входит белок растительного происхождения.

Я сторонник приготовления рыбы, курицы и овощей на пару или на гриле, то есть, по возможности, без масла. Однако небольшое количество масла нам все-таки необходимо, например, в качестве дополнения к салату. Покупайте лучшее оливковое масло первого отжима, какое можете себе позволить, так как оно содержит гораздо меньше химикатов, чем

⁶ Капуста бок чой (пак чой, китайская капуста) – распространенная в Азии разновидность капусты, постепенно набирающая популярность в Европе. По сравнению с пекинской капустой более сочная и острая.

⁷ Горох-мангетот – сорт, отличающийся плоскими стручками, которые едят молодыми.

большинство более дешевых сортов, подвергавшихся переработке. Для быстрого обжаривания при постоянном помешивании лучше использовать кунжутное или подсолнечное масло: и то, и другое способствуют снижению уровня холестерина.

Люди чувствуют голод из-за снижения уровня сахара в крови и выделения небольшого количества желудочного сока. Моя программа очищения организма научит вас контролировать эти факторы и вы не будете чувствовать сильного желания поесть шоколадку или картофельные чипсы в течение дня. Если чувство голода возникнет, в качестве перекуса подойдут рисовые оладьи, овсяное печенье без глютена, хумус, нарезанная морковь, цветная капуста или горох-мангетот. Постарайтесь приготовить хумус сами из консервированного или сушеного нута и гуакамоле⁸ (см. рецепты в конце книги), поскольку купленный в магазине напичкан уксусом, сахаром и пищевыми добавками. Хумус можно сочетать с органическим сельдереем или морковью, которую можно нарезать соломкой или грызть. Это будет замечательный полезный перекус, который поможет сгладить колебания уровня сахара в крови.

Для придания вкуса предпочтительна каменная или морская соль, получаемая естественным способом. Соль с низким содержанием натрия – безусловно, не лучший выбор, так как является химически синтезированной. Пусть у вас под рукой всегда будут свежие травы – мята, кориандр, укроп, тимьян и розмарин. Их можно добавлять в салаты в неограниченном количестве, а также использовать в приготовлении маринада для рыбы или курицы.

На десерт – немного живого биойогурта или соевого йогурта без добавок с чайной ложкой меда; подумайте также о печенье, не содержащем глютена, дрожжей и сахара. Такое печенье делается из полбы, меда или черной патоки, кокосовой стружки и рисового молока, и его можно купить в хороших магазинах диетических продуктов. Вместо кофе или черного чая возьмите травяной чай (чай с перечной мятой, ромашковый, из пажитника греческого и т. д.) и зеленый чай – достаточно заглянуть в ближайший магазин диетических продуктов, чтобы убедиться в огромном разнообразии полезных и вкусных напитков. Если вы полагаете, что не можете жить без кофе, купите не содержащий кофеина молотый цикорий – по вкусу он напоминает кофе, но более полезен. Аналогично обстоит дело с чаем: ищите марки без красителей и танинов, которые содержатся в обычном чае. Если вам нужно подсластить напиток, рисовый сироп, черная патока или мед являются хорошей альтернативой сахару, хотя мед в больших количествах может быть незначительно кислым.

Свежие овощные соки – неоценимый компонент здорового питания. Для их приготовления вам понадобятся свежая свекла, сельдерей, шпинат, пырей, морковь и редис (или редька). Добавляйте во все соки свежую мяту и имбирь, чтобы придать им пикантность. Если у вас есть блендер, можно делать фруктовые коктейли с соевым или живым биойогуртом. Добавьте измельченные бананы, миндаль, немного кардамона по вкусу и капельку меда. Это – также отличная альтернатива перекусу или десерту. (Более подробную информацию о соках и их приготовлении см. в главе Д.)



Если у вас есть блендер, можно делать фруктовые коктейли с соевым или живым биойогуртом. Добавьте измельченные бананы, миндаль, немного кардамона по вкусу и капельку меда. Это – также отличная альтернатива

⁸ Гуакамоле – закуска из пюре из мякоти авокадо.

перекусу или десерту. (Более подробную информацию о соках и их приготовлении см. в главе Д.)

Покупки в супермаркете

Переход к небольшим магазинам и рынкам сельскохозяйственной продукции – несомненно, хорошая идея, но иногда нам просто необходимы услуги супермаркетов. Во всех крупных сетях в настоящее время представлен широкий ассортимент органических пищевых продуктов, а также продуктов без содержания пшеницы, глютена и молока. Благодаря давлению потребителей, эти супермаркеты стараются закупать только свежую продукцию. Ни один из супермаркетов нельзя охарактеризовать как стабильно хороший или стабильно плохой. В каком бы магазине вы ни находились, ищите свежие и спелые продукты с высоким содержанием витаминов и микроэлементов.

«Глобус гурмэ»

При взгляде на богатое оформление интерьера «Глобус Гурмэ» создается впечатление, что это непомерно дорогой магазин. Покупатели будут удивлены вполне разумными ценами, коль скоро речь идет о качественных деликатесных продуктах. «Глобус Гурмэ» не следует принимать за бутик деликатесов – его ассортимент подбирают компетентные специалисты. Здесь можно приобрести продукты для торжественных мероприятий, повседневного употребления или попробовать гастрономические новинки со всего мира.

На прилавках всегда свежие продукты, такие как рыба, мясо, птица, овощи, фрукты и сыр, поставка которых тщательно контролируется. Имеются также органические и экологически чистые продукты питания.

«Азбука вкуса»

Магазин был открыт в 1997 году, когда акционеры приняли решение о создании супермаркета, который бы выделялся на общем фоне с точки зрения обслуживания и контроля качества. В настоящее время насчитывается сорок девять магазинов в Москве и Московской области.

В ассортименте магазина имеется более восемнадцати тысяч наименований свежих продуктов, а также готовые к употреблению блюда. Это была также первая российская компания розничной торговли продовольственными товарами, внедрившая систему управления качеством.

«Зеленый перекресток»

Продовольственный магазин со смешанным ассортиментом, где предлагаются товары повседневного спроса наряду с лучшими деликатесами со всего мира. Большое внимание уделяется категории «свежих продуктов», таких как фрукты и овощи, свежевыжатые соки, охлажденное мясо и редкие виды рыбы и морепродуктов.

Покупатели также могут заказать приготовление блюда на свой вкус или по рецепту из специального каталога магазина.

«Коробочные» схемы доставки

«Коробочные» схемы доставки продуктов на дом – отличный способ обеспечить постоянный запас свежей сезонной органической продукции местного производства. Если вы хотите ознакомиться с «коробочными» схемами, поищите соответствующую информацию в Интернете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.