

Глава 1

Как я пришла к раздельному питанию

Иногда, когда я рассказываю о своих былых проблемах со здоровьем, мне кажется, что речь идет о ком-то постороннем. Мне часто рассказывают о людях, испытавших на себе чудо исцеления, и я постоянно ловлю себя на мысли, что они были не так тяжело больны, как я.

Тридцать лет назад мои душевные и физические силы были настолько истощены, что я с трудом могла держать себя в руках, а не то что выглядеть веселой и беззаботной.

Я влачила довольно жалкое существование: работала секретаршей, а денег с трудом хватало от зарплаты до зарплаты. По медицинской страховке я могла пройти полное медицинское обследование всего за доллар, однако лекарства приходилось оплачивать из собственного кармана. И порой мне казалось, что почти всё, что я зарабатываю, уходит на медицину, поскольку состояние моего здоровья не улучшалось, и даже отпуск я проводила в клиниках.

Сначала у меня обнаружили язву — «возможно, результат стресса» — и рекомендовали пить больше молока. Постоянные боли в спине тоже, по-видимому, были «вызваны



стрессом», как и боли в ногах и прогрессирующее ожирение. Стресс действительно сильно сказывается на состоянии здоровья, однако тридцать лет назад подобное предположение подразумевало, что пациенту следует обратиться к психиатру. Один врач даже предложил мне снимать стресс с помощью вина и секса, однако я не последовала его совету.

По мере того как состояние моего здоровья прогрессивно ухудшалось, обследования выявляли всё новые и новые проблемы. Серьезные проблемы с позвоночником, язва, пролапс толстой кишки (смещение влево). Рентген показал затемнения в легких, при повторном обследовании диагностировали туберкулез. Невозможно было отнести *все* эти изменения только на счет стресса.

Думаю, в то время для хирурга, желающего поупражняться на необычном пациенте, я представляла собой наиболее желанный экземпляр, тем более что могла обеспечить его работой на довольно продолжительный срок (конечно, если бы выжила).

Не следовало удивляться, что мне предложили операцию. Врачи собирались «удалить всё, что необходимо» и заверяли, что это мой единственный шанс. Можете представить, что я чувствовала!

Однако в беседе с врачом выяснилось, что операция — не панацея и нет никаких гарантий, что всё пройдет хорошо и жизнь войдет в нормальное русло.

Я не делилась своими тревогами с близкими. Было страшно даже думать об этом: ведь 30 лет назад люди считали, что находиться рядом с больным раком, туберкулезом, гангреной



Глава 1. Как я пришла к раздельному питанию

или чем-то подобным очень опасно. Помню, моя мама перестала посещать любимый ресторан, когда узнала, что один из поваров был болен туберкулезом. А известно ли вам, что 30 лет назад страховые компании оформляли с онкологическими больными отдельные страховые полисы?

Я продолжала вести «бессмысленную жизнь», каждый вечер надеясь, что утром боль исчезнет...

Сейчас я с ужасом вспоминаю те дни. Я выкуривала по три пачки сигарет в день, но ни один из врачей, к которым обращалась, не посоветовал мне бросить курить. Когда же я попыталась отказаться от этой привычки, очередной врач рекомендовал прибегнуть к курению, чтобы «снять стресс».

Отчаявшись, я попробовала изменить свое питание. Сначала заменила сахар медом, затем вместо хлеба из белой муки стала употреблять хлеб с отрубями. Старалась больше спать, начала читать книги о здоровом образе жизни, стала потихоньку заниматься физкультурой.

А потом мне повезло с врачом: уже при первом визите он заявил, что мне совершенно не следует ждать смерти, ни сейчас, ни в ближайшем будущем. Поначалу это показалось мне полным безумием, ведь я готовилась к смерти в течение многих месяцев, а он утверждал, что у меня всё в порядке.

Мой доктор знал всё о человеческом организме. И был уверен, что лекарства и операции только обкрадывают организм, которому следует давать всё необходимое. Он объяснил, что, когда организм получает что-то сверх нужного, он создает резерв на случай экстренной необходимости и самозащиты. Это звучало весьма разумно.



По данным тестов и анализов он определил у меня симптомы общего расстройства организма и дал совсем иные рекомендации: настойку кайенского перца на воде во время каждого приема пищи, а также при первых признаках диспепсии. Спустя неделю симптомы язвы желудка полностью исчезли, а о геморрое я больше и не вспоминала.

Пальпирование показало, что толстая кишка у меня была сильно выпячена и располагалась в левой подвздошной области. По мнению врача, налицо были все признаки гнилостного разложения, и он удивился, как я еще не попала в реанимацию. Успокаивало то, что стул был ежедневным и регулярным. Правда, я позже узнала, что это не показатель. Развитие гнилостных процессов в кишечнике часто не влияет на регулярность стула, и в результате люди не подозревают о наличии серьезных проблем, пока не станет слишком поздно. Я тоже считала, что единственной причиной моих запоров был прием антацидов.

Теперь я иначе отношусь к этой проблеме: если кишечник не опорожняется столько раз, сколько было приемов пищи в день, значит есть запор. Если вы едите три раза в день, следует трижды в день опорожнять кишечник. Правильное сочетание продуктов помогает наладить работу кишечника.

В те годы я страдала предменструальным синдромом. Для этого состояния характерны резкие перепады настроения: в считанные минуты я могла упасть духом. Перейти от беззаботного веселья к слезам и печали.



Кроме того, меня мучали боли в спине, усилившиеся при быстрой ходьбе или во время прогулок на дальние расстояния. Врач определил, что печень, гипофиз, поджелудочная железа, селезенка и надпочечники работают у меня из рук вон плохо. Из-за плохой циркуляции крови мои руки и ноги всё время были холодными. Я плохо переносила колебания температуры, страдая и от жары, и от холода.

Поскольку желчный пузырь не справлялся со своими функциями, любой прием пищи сопровождался изжогой и сильным метеоризмом. Причем метеоризм был таким, что казалось, будто я вполне могу заменить собой небольшое газовое месторождение. Постоянно хотелось есть, но мне приходилось сдерживать себя, поскольку я знала, какой дискомфорт вызовет каждый съеденный кусок. Позже, когда я прибегла к естественным способам очистки желчного пузыря, то за три приема из меня вышло более пятисот камней.

Читатель наверняка удивится, почему я уделяю прежним проблемам так много внимания. Путешествуя по стране в течение многих лет и встречаясь с людьми, я поняла, что многие считают, будто проблемы со здоровьем можно решить либо с помощью лекарств, либо хирургическим путем. Но и то и другое — не выход...

Часто люди считают себя недостаточно умными, чтобы разобраться в своем здоровье. Но если я, самый обычный человек, смогла понять, как заботиться о своем организме, думаю, что и другие в силах сделать это. Следует помнить, что и врачи не родились таковыми, их научили искусству целительства другие врачи.



Я считаю, что в девяти случаях из десяти МЫ в силах вылечить себя сами. Если же самостоятельно решить свои проблемы не удастся, приходится обращаться за помощью к специалистам, знающим то, чего мы не знаем или не в силах познать. Но если вы познакомитесь с тем, как устроен ваш организм, и узнаете, как он должен функционировать, то поймете, на что именно следует обращать внимание. И тогда при появлении определенных симптомов вы быстрее любого специалиста сможете заметить и определить их, ведь в конечном счете вы единственный, кто по-настоящему «ощущает» проблему.

Я не смогла самостоятельно справиться со своими проблемами, поэтому обратилась к специалистам, которые не использовали в своей работе лекарства или хирургические вмешательства. Меня лечили хиропрактики, натуропаты, гомеопаты, рефлексологи, массажисты, травники... и я сама. Уже четверть века я не обращаюсь к обычным врачам, но при этом состояние моего здоровья намного лучше, чем двадцать пять лет назад. Да и чувствую я себя гораздо моложе.

Я рассказала вам о своем прошлом, чтобы наглядно показать, насколько важно правильное сочетание продуктов и раздельное питание. Помощь прекрасных специалистов, к которым я обращалась, была бы недостаточной, если бы не один момент: теперь я придерживаюсь совсем иных принципов питания. Я заменила рафинированный сахар медом, сама делаю хлеб, отказалась от шоколада, а также полностью исключила из употребления кофе и сигареты. Но в течение долгих лет не могла избавиться от ожирения и диспепсии.



Я узнавала всё больше о пище и ее влиянии на организм, и, по мере того как менялся характер питания, мое здоровье стало улучшаться. Но самое главное, я начала худеть, причем в нужных местах! Мои пышные бедра стали уменьшаться, и это происходило без всяких упражнений или диет. Я еще не понимала, какое открытие сделала: мне всё это казалось чудом. Со временем и окружающие заметили, что я похудела и стала гораздо бодрее духом.

К этому времени многие уже знали о моих проблемах со здоровьем и о том, что я с ними справилась, поэтому ко мне стали часто обращаться за советами по поводу тех или иных недомоганий. Если их недомогания были аналогичны моим, я просто объясняла, что делала для их преодоления. Кстати, я никогда и не подозревала, как много людей страдают диспепсией, или несварением желудка. Мне всегда казалось, что такое происходит только со мной, но, как только я справилась с этой проблемой, ко мне за помощью стали обращаться всё новые и новые люди.

Как прекрасно есть всё, что хочется, и не мучиться от различных недомоганий или лишнего веса! Думаю, многие из тех, кто читает эти строки, понимает, о чем я говорю. В Соединенных Штатах проблемы, связанные с диспепсией, являются самой частой причиной госпитализации, нежели какие-либо другие. Установлено, что приблизительно 20 миллионов американцев страдают от хронической диспепсии, а самыми ходовыми лекарственными препаратами являются те, которые способствуют перевариванию пищи. От заболеваний пищеварительного тракта ежегодно



умирают до 200 тысяч людей. А на лечение заболеваний, связанных с диспепсией, только в Америке ежегодно тратится до 350 миллионов долларов, при том что общие затраты на здравоохранение составляют 90 миллиардов.

Но самая главная проблема американцев — ожирение.

У кого из ваших знакомых нет лишнего веса? Правда, порой люди стремятся набрать вес. Но это бывает так редко, что не воспринимается всерьез. От лишнего веса страдают не только взрослые, но и дети. Понаблюдайте как-нибудь за гуляющими в парке. Вы наверняка увидите много детей, страдающих ожирением. Их животики, набитые плохо перевариваемыми продуктами, выпячиваются вперед, как у взрослых. Им тяжело бегать и прыгать, и порой они даже страдают одышкой, эти маленькие «старички» и «старушки».

Я собирала данные о продуктах питания и со временем пришла к выводу, что многие могли бы улучшить свое состояние здоровья, изменив привычки питания или найдя приемлемую диету. Мне всё время казалось, что вот-вот в средствах массовой информации появятся сообщения о диете, которую могут позволить себе люди с небольшим достатком, сократив таким образом расходы на лечение.

В 1977 году американское правительство представило доклад о том, что из десяти основных причин смертности в Соединенных Штатах шесть связаны с характером питания. Понимаете, что это значит? Именно диета, а не новое чудесное лекарство или сверхсложные хирургические операции поможет сократить смертность. Около 100 заболеваний



связаны с нарушением пищеварения и вызваны неправильным питанием.

Прочитав этот правительственный отчет, я задумалась, как проверить мои выводы о совместимости продуктов. Мои собственные результаты были столь ошеломляющи, что мне захотелось помочь хотя бы десятку таких же страдалцев, как я (со временем эта десятка выросла до сотен тысяч). Мне всегда нравилось готовить, поэтому я открыла небольшой ресторанчик, ставший для меня полигоном для испытаний. Правда, в то время у меня еще не было средств на проведение научных исследований, да я толком и не знала, что именно надо мне изучать. Я пока еще ориентировалась на названия продуктов, а не их категорию. Каждый день я обслуживала сотни людей, и накопление данных шло полным ходом.

В словаре определение *restaurant owner** расположено рядом с *resurrection***. И это не случайно. Еще никогда в жизни я не работала так много. Я была одновременно поваром (что давало возможность точно знать состав того или иного блюда), официанткой (чтобы знать, кто что заказывает) и уборщицей (это позволяло мне оплачивать счета).

И при этом я вела записи о характере питания моих посетителей. Мой ресторанчик посещали люди, придерживающиеся самых разнообразных диет. Правильное совмещение продуктов всегда давало наилучшие результаты с точки зрения здоровья. А в плане снижения веса успех был не сравним с результатами других оздоровительных программ.

* Restaurant owner (англ.) — владелец ресторана. *Прим. пер.*

** Resurrection (англ.) — воскрешение, возрождение. *Прим. пер.*



Тяжелый труд вознаграждался общением с людьми и знаниями об их диетических пристрастиях. Например, я заметила, что в пятницу люди чаще позволяют себе есть всё, что захочется. Они много и тяжело работали в течение недели, и им меньше всего хотелось ограничивать себя в питании в пятницу — перед выходными. Понедельник же, напротив, был днем жестких ограничений.

Есть еще одна причина, заставляющая меня столь подробно рассказывать о своем прошлом. Я прошла через ад, прежде чем восстановила свое здоровье. И хорошо знаю: если сегодня я нарушу принципы раздельного питания и перестану периодически очищать свой организм, все мои проблемы вернуться.

Теперь, надеюсь, вы поняли мою основную мысль. Здоровье — это образ жизни. Люди заболевают из-за того, что каким-либо образом перегружают свой организм. Если вы хотите оставаться здоровыми и стройными, необходимо изменить образ жизни. Нельзя быть здоровым, если организм напичкан мусором.

Останется ли миллионер, растративший свои средства, миллионером? В душе, возможно, и да, но только не в финансовом смысле. Так же обстоит дело и со здоровьем. Если вы растратите его, у вас ничего не останется. Может казаться, что растрачивать его — довольно приятное занятие, пока однажды вы лицом к лицу не столкнетесь с ужасной правдой. Единственный способ, каким разорившийся миллионер может вернуть свои деньги, — это работа от зари до зари. Именно так и следует поступать для возвращения здоровья.



Различие лишь в том, что... миллионером стать легче. Ведь на деньги не влияет возраст, а мы с годами не молодеем. Чем старше мы становимся, чем сильнее изнашивается организм, тем труднее вернуть ему здоровье. И именно сейчас наступило время заняться собой.

Пожалуйста, не отчаивайтесь, не волнуйтесь о том, что у вас нет денег. На раздельное питание вы потратите меньше, чем на все другие виды диет. Из книг, взятых в библиотеке, или из Интернета вы можете совершенно бесплатно почерпнуть знания о собственном организме, а при желании — приобрести соответствующие диски. Я потратила 25 лет на исследования и получение знаний. Вам не придется повторять мой путь. Для получения той же информации достаточно прочитать эту книгу или прослушать записи моих лекций. Я также использовала опыт некоторых моих клиентов. Это обычные люди, такие же, как мы с вами. И произошедшее с ними нельзя назвать чудом. Чтобы помочь вам, они разрешили опубликовать в этой книге свои письма.

Вы наверняка обратите внимание, что многие из них говорят о сильной потере веса. Их избыточный вес был результатом неправильного образа жизни. Теперь они в основном заботятся о собственном здоровье, но первоначально они ставили себе другую цель: они стремились похудеть и выглядеть более привлекательно. Да, наше общество весьма преуспело в промывке мозгов, и многие из нас уверены, что худоба — самое главное в жизни.

Не отрицаю, это действительно очень важно. Но, к сожалению, люди не понимают, что, став здоровыми, они похудеют



автоматически. В свои худшие времена я носила 56-й размер одежды, теперь — 44-й. И это делает меня по-настоящему счастливой!

Как говорит одна восточная пословица:

Если думаешь на год вперед — сажай рис.

Если думаешь на десять лет вперед — посади лес.

Если же думаешь обо всей жизни — воспитай ученика.

Здоровье — ваше богатство. Вы должны быть здоровы умственно, духовно и физически, сохраняя равновесие всех этих трех важнейших составляющих.

Вы можете добиться этого, и наша книга — неплохой старт. Организм должен получать то питание, для которого он создан. И тогда произойдет чудо, о котором вы не могли и мечтать. Наш организм создан для долгой жизни, и только наносимый ему вред не позволяет нам прожить столько, сколько возможно. Если мы обеспечим ему правильный уход, он сам инстинктивно сделает всё, что необходимо.

Не следует просто существовать. Живите полной жизнью!



