

АЛЕХАНДРО ЮНГЕР

врач-кардиолог, доктор медицинских наук,
эксперт в области здорового питания

CLEAN

РЕВОЛЮЦИОННАЯ ДИЕТА ОМОЛОЖЕНИЯ

План самостоятельных действий
на 7, 14, 21 день

Рецепты
омолаживающих
коктейлей

Сияющая кожа
Красивая фигура
Прекрасное самочувствие

«Система очищения Алехандро Юнгера уникальна для всех... но особенно для женщин. Выглядеть моложе без дорогостоящих инъекций и процедур, похудеть красиво и навсегда, иметь фантастическую кожу и море энергии, а главное вновь засиять и помолодеть на глазах? Это возможно и очень просто, как все гениальное. Детокс — это истинно женский ритуал обновления и молодости. Ведь здоровье и красота не приходят к нам и не уходят от нас — они всегда есть внутри нас. Все, что нам надо сделать, — это открыть внутренние резервы, заложенные в нас природой, чтобы разбудить и показать миру наше природное величие... 21 день и мир изменится!»

*Оксана Зубкова, дипломированный специалист
по омоложению и детоксу, член Американской ассоциации
специалистов безлекарственного оздоровления*

«Программа Алехандро Юнгера работает... Многие из моих друзей придерживаются ее, и для каждого она была полезной: кто-то потерял лишний вес, кто-то обрел ясность ума, кто-то избавился от хронической депрессии. Мудрость и информация, содержащиеся в этой книге, очень полезны и могут изменить вашу жизнь».

*Гвинет Пэлтроу,
актриса*

«Все тело, все продуктивное меню ... все, что нужно для здоровья, вы найдете в книге самого главного эксперта по детоксу».

*Газета Chicago Tribune
(Чикаго Трибьюн)*

«С этой книгой и у вас появился шанс стать участником детокс-движения Алехандро Юнгера, гиперхаризматичного уругвайца».

Журнал Elle

«Эта книга доктора Юнгера знакомит нас не просто с методами очищения физического тела, а с образом жизни, показывая нам, как можно день ото дня становиться более здоровым и совершенным».

*Донна Каран,
американская модельер и бизнесвумен*

«Эта программа является шедевром исцеления... Доктор Юнгер показывает нам, что мы можем больше не страдать, не чувствовать себя усталыми или больными. Вы обнаружите, что даже не подозревали, насколько плохо вы себя чувствовали, пока не прочитаете эту книгу. С ней ваше здоровье достигнет такого уровня, о котором вы даже мечтать не смели».

*Марк Хайман,
доктор медицинских наук, автор бестселлера
«The UltraMind Solution» (по версии Нью-Йорк Таймс)*

«Я видел невероятные результаты программы Доктора Юнгера у сотни пациентов, начиная от изменения их отношения к еде и потери веса, заканчивая общим улучшением здоровья, позволяющим наслаждаться жизнью снова. Если вы хотите вылечить свои болезни или просто хорошо себя чувствовать, эта книга для вас».

*Франк Липман,
доктор медицинских наук, автор книги «SPENT»*

«Александр Юнгер — доктор медицинских наук, его книга — блестящее произведение, вдохновляющее на исцеление, и полномочия автора позволяют доказать, что наука и духовность наконец-то могут идти бок о бок».

*Габриель Пот,
автор книги «Sweat Your Prayers: Movement as Spiritual Practice»*

«Я приверженец детокс-программы доктора Юнгера, и я рекомендую его исследования и практики с уверенностью и энтузиазмом».

*Роберт Турман,
автор книги «Inner Revolution»*

«Проблема взаимосвязи ума и тела является актуальной, а описанная в книге детокс-программа предстает как духовной, так и физической необходимостью. Доктор Юнгер дал нам план действий не столько для улучшения здоровья, сколько для увеличения позитива в нашей жизни».

Марианна Уильямсон, автор книги «The Age of Miracles»

*Посвящаю эту книгу своей дочери Грейс,
главному моему учителю и врачу.
Благодаря ей я испытал величайшее в жизни чувство,
являющееся еще и самым эффективным
целебным средством, — безграничную любовь.*

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ЗАЧЕМ НУЖНО ОЧИЩЕНИЕ	10
Преимущества программы	20
Суть программы.	21
<i>Недельное очищение</i>	22
<i>Двухнедельное очищение</i>	23
<i>Трехнедельное очищение</i>	23
План здоровья.	25
Тест №1. Проверка на токсины	26
Глава 2. ПУТЕШЕСТВИЕ ВРАЧА.	30
Глава 3. ГЛОБАЛЬНАЯ ТОКСИЧНОСТЬ	43
Поражение токсинами: постановка диагноза	51
Что такое токсин?.	57
Откуда берутся токсины?	58
Глава 4. МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ.	69
Влияние токсинов на детей.	72
Токсическая симфония: воздействие целого комплекса токсинов.	76
Вы едите то, что вы есть	78
От моды к депрессии и болезням	80
Глава 5. ВЛИЯНИЕ ТОКСИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ.	95
Капля, или влияние на организм одного вещества	96
Шторм, или влияние множества веществ	99
<i>Одутловатость</i>	99
<i>Проблемная кожа лица.</i>	104
<i>Запоры</i>	105

<i>Аллергия</i>	109
<i>Депрессия</i>	113
<i>Синдром раздраженного кишечника</i>	117
<i>Диагностика поражения токсинами</i>	119
Изменения глобального внутреннего климата	120
<i>Кислотные дожди</i>	122
<i>Засуха</i>	123
<i>Лесные пожары</i>	127
<i>Таяние ледников</i>	129
Квантовые токсины	131
Глава 6. ОБЩИЙ КОРЕНЬ НАРУШЕНИЙ	136
Микрофлора кишечника	138
<i>Переизбыток антибиотиков</i>	142
Стенки кишечника	142
Кишечная лимфоидная ткань	145
Жизнь в состоянии тревоги	147
Наш второй мозг, или кишечник тоже думает	148
Особые гости: паразиты	149
Выройте колодец раньше, чем почувствуете жажду	151
Определяют ли гены вашу судьбу и здоровье?	153
Глава 7. ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ	159
Природная способность к самоисцелению	161
Что такое очищение	164
Как работает программа	167
Детоксикация: повседневная деятельность	169
<i>Избавление от отходов жизнедеятельности</i>	169
<i>Энергетическая экономика организма</i>	171
Как входить в режим детоксикации	175
Программа детоксикации: основные механизмы	177
Разоружение токсинов — функция печени	180
Методы очищения	182
<i>Водное голодание</i>	183
<i>Мастер Чистка</i>	184

Соковое голодание	185
Смешанное голодание	185
Сыроедение	186
Программы очищения с помощью добавок	186
Программы аюрведической детоксикации	187
Элиминационная диета	188
Почему стоит выбрать мою программу	188
Начало программы	189
<i>Перед проведением программы.</i>	191
<i>Тест №2. В порядке ли ваши надпочечники.</i>	193
Шаг 1. Подготовка сознания: вхождение в программу	195
<i>Природа и питание</i>	198
Шаг 2. Подготовка жизни: распорядок дня	202
Шаг 3. Подготовка организма: исключение раздражителей	205
<i>Уменьшение воздействия токсинов</i>	206
<i>Питание при элиминационной диете</i>	210
План программы	218
<i>Готовность к старту: мотивация</i>	219
Основные инструкции	222
1. <i>Следуйте правилам питания</i>	223
2. <i>Поддержка детоксикации организма</i>	236
Квантовая детоксикация: очищение сознания	246
<i>Внимание — энергия жизни.</i>	248
<i>Преодоление голода.</i>	257
Краткий обзор программы	260
План программы по неделям	263
<i>Первая неделя.</i>	266
<i>Вторая неделя</i>	267
<i>Третья неделя.</i>	272
Глава 8. ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ	274
Завершение программы	275
<i>Выявление персональных источников токсичности.</i>	277
Поддержание чистоты организма	282
1. <i>Правильное питание</i>	287
2. <i>Периодическая детоксикация</i>	291

3. Снижение воздействия токсинов	294
4. Поддержание здоровья с помощью партнера	295
Определение содержания важных элементов в крови	297
Тест №4. Дополнительная проверка на токсины	302
Краткий обзор вашего плана здоровья	305
Глава 9. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТОКСИНЫ	307
<i>Исключения из правила</i>	<i>312</i>
Глава 10. ЧТО НАС ЖДЕТ В БУДУЩЕМ?	315
Глава 11. РЕЦЕПТЫ ОЧИЩЕНИЯ	320
Жидкие блюда	320
7 рецептов смузи	320
7 рецептов супов	325
7 рецептов соков	330
Твердые блюда	332
7 рецептов рыбных блюд	332
7 рецептов блюд из курицы и баранины	340
7 рецептов вегетарианских блюд	348
ПРИЛОЖЕНИЯ	357
Непредвиденные источники тяжелых металлов	357
Лекарства, вызывающие дефицит питательных веществ	359
Питательные вещества, обеспечивающие детоксикацию	364
Продукты для элиминационной диеты	365
Продукты, повышающие кислотность или щелочность	366
Типичное меню для первых дней программы	367
Дневник программы на 21 день	368
Благодарности	375
Алфавитный указатель	377

Глава 1

ЗАЧЕМ НУЖНО ОЧИЩЕНИЕ

Скорее всего, сейчас вы похожи на человека, который сидит на своем привычном ящике и клянчит гроши, чтобы выжить, не подозревая о том, что ящик таит в себе сокровище, которое не только обеспечит человеку выживание, но и принесет богатство, какое невозможно было представить в самых смелых мечтах.

Вы не одиноки. Миллионы американцев, как и миллионы жителей других стран мира, занимаются тем же самым. Может быть, вы просите помочь вам решить небольшую, но доставляющую неудобства проблему, например, избыточный вес, хроническая усталость, аллергия или расстройство пищеварения. Может быть, вы хотите избежать появления более серьезной проблемы, одной из так называемых болезней цивилизации: сердечно-сосудистого заболевания, рака, ожирения, ослабления иммунитета. Или, может быть, вы стремитесь выглядеть и чувствовать себя моложе, чтобы тем самым отсрочить наступление старости.

Гроши, которые вы клянчите, — это **лекарства**, способные, как вам внушили, устранить ваши проблемы со здоровьем. Вы

протягиваете руку, готовые принять любое подаяние, и ждете помощи, обещанной вам врачами, фармацевтическими компаниями и рекламой.

Привычный ящик, на котором вы почти неосознанно сидите, — это **ваш собственный организм**, управляемый мудрыми природными законами, а богатство, какое невозможно представить в самых смелых мечтах, — это крепкое здоровье и долголетие, которые принадлежат к числу ваших неотъемлемых прав.

Так что же это за внутреннее сокровище, способное обеспечить жизненную силу, бодрость и энергию? Это то, что вас, по всей вероятности, не научили ценить, — созданная природой система, позволяющая сохранять силы и молодость, но выполняющая свои функции лишь при условии, что вы ей в этом способствуете. Это недостающая часть пазла под названием «здоровье» — неисчерпаемый источник исцеления, возрождения, восстановления и даже омоложения. Это **система детоксикации**, поддерживающая чистоту вашего организма.

Возможность исцеления гораздо ближе, чем вам кажется. Она находится в вас самих, и вам не нужны рецепты, лечебные процедуры или рекомендации дорогостоящих специалистов

Она включает в себя множество органов и физиологических процессов, гармонично связанных между собой, и представляет собой кладезь здоровья. Однако одержимая молекулярными технологиями современная медицина игнорирует ее, упорно концентрируя свое внимание на все более и более мелких аспектах биологии человека и не желая замечать комплексные, всеобъемлющие системы организма, благодаря которым мы живем и процветаем. Это большая ошибка. Многие болезни, преследующие стольких людей и стоящие обществу стольких денег, можно излечивать, если вместо применения все более детальных подходов,

привлечения все более квалифицированных специалистов, изобретения все более утонченных технологий и использования все более изощренных лечебных средств мы будем в большей степени полагаться на сокровище, которым уже обладаем, — систему детоксикации нашего организма — и в полной мере использовать его потенциал.

Детоксикация — это восстановление организма, как физическое, так и духовное. Она открывает доступ к необъятным запасам внутренней энергии, о существовании которых вы не подозревали. Вы заметите, что все части вашего тела функционируют лучше, а раздражающие симптомы постепенно исчезают сами по себе. И все это происходит только потому, что вы включили систему, с которой родились и которая терпеливо дожидалась, когда ее наконец-то воспользуются.

Представьте, что вашу правую руку привязали к телу сразу после рождения. Вы растете, пользуясь только левой рукой, и считаете такое положение нормальным, поскольку у всех остальных правая рука тоже привязана к телу. Став взрослым, вы выбираете профессию плотника и в каждом последующем году выполняете вдвое больше работы, чем в предыдущем. Когда вы уже находитесь на грани физического истощения от непомерной нагрузки, в вашу дверь звонит незнакомец. Он отвязывает вашу правую руку, и, к вашему изумлению, вы, прежде не догадывавшийся о подобной возможности, раскрываете свой подлинный потенциал и начинаете выполнять гораздо больший объем работы, чем раньше.

Незнакомец, позвонивший в вашу дверь, — это программа очищения, изложенная в настоящей книге. Высвобождение руки — это использование системы детоксикации. Следующее за этим повышение производительности отражает природную способность организма поддерживать постоянный уровень энергии, избегать простуды, гриппа, аллергии и других заболеваний, а также достойно стариться.

Кому нужна данная программа? Всем, кто ведет современный образ жизни, придерживается современного рациона питания и населяет современный мир.

На протяжении тысячелетий человечество знакомилось с токсическими воздействиями, которые являются причиной дисфункции, повреждений, болезней, преждевременного старения и смерти. Токсины способны вызывать раздражение, стресс и всевозможные страдания как в духовной, так и в физической сфере вследствие воздействия вполне материальных химических веществ, являющихся побочными продуктами жизнедеятельности клеток. Древние культуры знали, что человеческий организм обладает великой системой детоксикации, функционирующей как результат гармоничного взаимодействия нескольких мелких систем. Эта система непрерывно действует, поддерживая нашу жизнедеятельность в каждый момент времени. Но если сложная симфония различных видов физиологической деятельности не координируется постоянно, происходит накопление побочных продуктов, человек заболевает и в конце концов умирает.

Многие болезни можно излечить проще и эффективнее, если вместо более изощренных лечебных средств мы будем в большей степени полагаться на систему детоксикации нашего организма

Непрерывный процесс детоксикации является неотъемлемой частью жизни, без нее невозможно само наше существование.

Приверженцы старых традиций целительства очень хорошо понимали важность использования системы детоксикации для максимального раскрытия духовного, эмоционального и физического потенциала. Мудрецы и целители всех времен и народов знали, что эту систему нужно периодически запускать в усиленном режиме, поскольку при повседневном функционировании в обычном режиме она не справляется с выведением токсинов, накапливающихся вследствие переедания, активной физической деятельности и стресса.

В древности понимали, что некоторым крупным системам нашего тела, в особенности пищеварительной, время от времени необходимо давать отдых. Посты, уединение и созерцание создают основу для спокойной, здоровой и счастливой жизни. Эта концепция отнюдь не носила эзотерического характера. Эволю-

Одно из наиболее
распространенных последствий
сбоев в работе системы
детоксикации организма —
воспаление

ция человеческого организма протекала под влиянием образа жизни наших далеких предков, добывавших себе пропитание охотой и собирательством, вследствие чего им нередко приходилось голодать. На про-

тяжении тысячелетий времена изобилия пищи чередовались с временами ее острой нехватки. Неизбежные периоды голодания оказались ключом к здоровью. С их наступлением включалась система детоксикации, и организм избавлялся от скопившихся в нем шлаков, поскольку у него оставалась энергия, которую не нужно было расходовать на пищеварение.

Сейчас ситуация совершенно иная. Мы столкнулись со своего рода эволюционным парадоксом. Чем больше мы подвергаем-

ся воздействию токсинов, содержащихся в потребляемой нами пище и в окружающей среде, тем выше наша потребность в детоксикации. Однако способность нашего организма справляться с внешними воздействиями не поспевает за ростом этой потребности. Да и возможно ли это? Мир коренным образом изменился на протяжении одного столетия, но для малейшего генетического изменения человеческого организма требуется много поколений. Чем сильнее воздействие на нас токсинов, чем меньше в нашем рационе жизненно необходимых питательных веществ, чем напряженнее наша жизнь, тем выше нагрузка на нашу великую систему детоксикации. Она продолжает выполнять свою повседневную работу, поддерживая в нас жизнь, но время от времени дает сбой из-за дополнительной нагрузки, связанной с присущими XXI веку плохим качеством питания, загрязнением окружающей среды и стрессами.

Главной причиной таких распространенных расстройств, как головная боль, нарушения стула, избыточный вес, депрессия, являются нарушения в работе системы детоксикации. Если вы выглядите старше своих лет, часто испытываете усталость и постоянно чувствуете себя нездоровым, это непосредственное следствие ее перегрузки. Но положение можно исправить, проведя очищение.

Как ни прискорбно, сегодня большинство преждевременных смертей является прямым результатом отказа системы детоксикации. Одно из наиболее распространенных последствий сбоев в ее работе — **воспаление**, представляющее собой необходимую,

но опасную своей чрезмерностью стратегию выживания. Представители современной медицины лишь недавно осознали тот факт, что воспаление обычно сопутствует болезням, принявшим

Токсины — отнюдь не безобидные вещества. Они проникают в человеческое тело и разрушают его изнутри

сегодня характер эпидемии, — онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и ослаблению иммунной системы. Тем не менее они до сих пор отказываются понимать,

что эти проблемы уходят корнями в токсичность современной жизни и нашу неспособность противостоять ей. Только вырвав корни, можно побороть болезни, раньше времени сводящие в могилу миллионы людей.

В нашу первую встречу с Элен в велнесс-центре в нижнем Манхэттене, где я несколько дней в неделю беседовал с пациентами, она была очень расстроена. После очередного ежегодного медицинского осмотра ее лечащий врач сказал, что ей следует принимать таблетки для снижения артериального давления. Она очень не хотела прибегать к лекарствам, поскольку считала, что существуют более естественные способы снижения давления, но врач не предложил ей никакой альтернативы. Элен это не подходило. Ей был нужен партнер, с чьей помощью она могла бы восстановить здоровье, а не зависимость от дорогостоящего лекарства. Кроме того, ей казалось, что ежедневный прием химических средств негативно скажется на ее организме, хотя она и не могла объяснить, почему у нее возникло такое ощущение.

В качестве первого шага к снижению артериального давления я предложил Элен провести программу очищения. Поколебавшись минуту, поскольку это могло бы отразиться на ее работе, она согласилась — уж очень ей не хотелось принимать таблетки. Она провела программу, неукоснительно соблюдая все требова-

ния и тщательно выполняя все предусмотренные упражнения в течение пяти дней в неделю, хотя и слегка снизила их интенсивность. Результаты оказались впечатляющими: артериальное давление у Элен снизилось на 25%, она сбросила около 10 кг веса, содержание жира в организме снизилось на 7%, а уровень холестерина — на 40%. Она не испытывала чувства голода, была энергичной и хорошо спала. Даже лечащий врач поздравил ее с успехом. Отказавшись от некоторых привычек питания и дав отдохнуть своей пищеварительной системе, Элен вступила на путь восстановления здоровья. Вовремя приняв нужные меры, она добилась снижения артериального давления и уровня холестерина и благодаря этому избежала визита в кабинет кардиолога.

Я разработал собственную программу очищения, направленную на повышение эффективности работы системы детоксикации, и часто применяю этот инструмент в своей практике. Хотя я специализируюсь на кардиологии, меня не перестает удивлять способность этой программы, основанной на простых методах, существенно и всесторонне улучшать здоровье моих пациентов.

Многие врачи все еще рассматривают очищение в качестве вспомогательного средства лечения. Однако интеграционная модель медицины объединяет традиционные и современные методы лечения. Нам — врачам, получившим образование на Западе, — никогда не рассказывали о детоксикации как о важном источнике здоровья, тогда как ее целительная эффективность всегда была совершенно очевидна.

Настоящая книга и изложенная в ней программа родились из опыта помощи многим людям, которые восстановили свое здоровье, вновь обрели бодрость, жизненные силы и счастье

Во время детокс-программы вы улучшаете собственное здоровье и совершенствуете свою способность поддерживать его на высоком уровне

и избавились от болезней, некогда отравлявших им жизнь. Прочитав ее, вы поймете, что существует связь между воздействием токсинов и большинством болезней. Вы увидите, что токсины — отнюдь не без-

обидные вещества, они проникают в человеческое тело и разрушают его изнутри. По мере их накопления в одной системе организма за другой, начиная с кишечника, возникают самые разные проблемы.

Вы убедитесь в том, что врачи не распознают и игнорируют ранние признаки и симптомы поражения токсинами, зачастую списывая их на счет нормального износа организма, как будто уже ничего нельзя сделать. Нераспознанные ранние симптомы выливаются в развитие серьезных расстройств. Как правило, их лечат лекарствами или посредством хирургического вмешательства, а вызвавшая их причина остается незамеченной. В конце

Независимо от продолжительности выбранной вами программы вероятность заболевания ишемической болезнью сердца, раком, диабетом или каким-либо другим современным недугом уменьшится после ее прохождения

концов перегруженные токсинами системы организма отказывают одна за другой, и он оказывается беззащитным перед хроническими заболеваниями.

Современная медицина все еще закрывает глаза на очевидную связь между воздействием токсинов и болезнями. Врачи обычно дожидаются, пока наступит кризис, требую-

щий безотлагательного вмешательства, а затем, когда речь идет уже о спасении жизни пациента, в отчаянии прибегают к радикальным средствам — сильнодействующим лекарствам и хирургическим операциям. Эта тяжелая медицинская артиллерия только усугубляет положение больного, не затрагивая подлинной причины болезни.

Настоящая книга раскрывает связи, до сих пор игнорировавшиеся большинством современных врачей, как в случае с привычным ящиком, на котором вы сидите много лет и который вам не приходит в голову открыть. Она рассказывает, чем отличаются и что объединяет сотни наводнивших рынков программ очищения-детоксикации и, на чем они основаны. Она подробно разъясняет, что представляют собой токсины, где они находятся и каким образом воздействуют на организм. Это самое настоящее руководство по выживанию и процветанию в токсичном мире.

Такие интенсивные программы детоксикации, как сыроедение, голодание и лечение соками, могут истощить организм и создать угрозу здоровью

Я объясню, как раздражение кишечника, вызванное содержащимися в пище или окружающей среде токсинами, может проявляться симптомами, которые вы никогда не связали бы с поражением токсинами: сезонная аллергия, кожная сыпь, депрессия или просто апатия.

Но что еще более важно, я предоставлю вам инструменты для реактивации вашей собственной системы детоксикации, чтобы она, очищая организм, восстанавливала его способность к самоисцелению, регенерации и даже омоложению.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа очищения:

- 1) представляет собой **простой, безопасный и научно обоснованный метод** практического применения эффективнейшего древнего знания;
- 2) никак **не нарушит вашу привычную повседневную жизнь**, вам не придется отказывать себе в чем-либо из-за нее;
- 3) легко вписывается в любой распорядок дня;
- 4) **способна удовлетворять вашу потребность в энергии**, одновременно с этим выводя из организма токсины, препятствующие его нормальному функционированию, как физическому, так и духовному;
- 5) **предполагает разную продолжительность, удобную для вас**. Если вы не хотите спешить, процесс очищения можно начать с проведения недельной программы. Но если вам нужны быстрые результаты, можно сразу начать с двухнедельной или даже с трехнедельной программы;
- 6) **адаптирована к потребностям занятых людей**, представляет собой простой и практичный план детоксикации, легко вписывающийся в повседневную жизнь и не создающий никаких неудобств в отличие от таких популярных средств оздоровления, как соколение, голодание и сыроедение. Мой богатый опыт, как клинический, так и личный, свидетельствует о том, что эти практики требуют слишком много времени, энергии и внимания. Они наиболее эффективно работают у тех, кто уже посвятил диетическому очищению месяцы или годы, и больше подходят для уединенного образа жизни. В некоторых случаях такие программы могут даже представлять опасность. Выведение из организма шлаков без одновременного

пополнения запаса необходимых питательных веществ способно вызвать состояние, когда содержание токсинов возрастает, вместо того чтобы снижаться. В противоположность этим методикам предлагаемая программа наряду с эффективностью отличается безопасностью. Она подкрепляется научным пониманием того, как функционируют наши органы, гормоны и ферменты.

Уже через неделю после применения моей детокс-программы вы почувствуете прилив энергии, и к вам придет ясность сознания

СУТЬ ПРОГРАММЫ

Это инструмент, который каждый человек может использовать для собственного исцеления и восстановления. В ее основе лежат следующие, очень легкие для понимания концепции:

- 1) токсины и стресс препятствуют нормальному функционированию систем организма и ограничивают способность к самоисцелению;
- 2) современные привычки питания и образ жизни способствуют загрязнению организма и не обеспечивают достаточного количества питательных веществ, необходимых для его оптимального функционирования;
- 3) устраняя препятствия и обеспечивая недостающее, организм оздоравливается, пополняет запас энергии, и мы начинаем выглядеть и чувствовать себя лучше.

Программа делится на три недельных этапа с предварительной фазой, включающей специальную диету для подготовки к процедуре очищения. Вы проложите собственный путь к трехнедель-

ному очищению, выбирая, провести трехнедельную программу сразу или подойти к ней через несколько фаз, каждый раз слегка удлиняя программу (в большинстве случаев я рекомендую проводить программу раз в год).

Помните, что любой шаг в направлении очищения оказывает благотворное влияние, а в долгосрочной перспективе регулярные детокс-процедуры будут с каждым разом только усиливать свой эффект.

Недельное очищение

В первые 3-5 дней программы вы увидите, насколько сильно организм сопротивляется изменению глубоко укоренившихся привычек питания, даже тех, которые вы в глубине души считаете вредными и от которых хотели бы избавиться. Но необходимо провести хотя бы недельную программу. К концу недели, по мере того как токсины будут выделяться из оккупированных ими тканей для последующей их нейтрализации и окончательного устранения, вы почувствуете **прилив энергии, и к вам придет ясность сознания.**

Чтобы ваш организм воспользовался новым состоянием, которое вы создадите, недели достаточно. Программа оптимизирует условия, необходимые для полного раскрытия присущего организму чудесного потенциала регенерации, восстановления и исцеления. Вы также осознаете, что у вас, скорее всего, будет нарушена система понимания собственных потребностей, из-за чего многие люди набирают лишний вес. Это голод. Мы часто говорим: «Я голоден», но большинство из нас в действительности не



знает, что такое голод. Ощущение, которое мы называем голодом, может оказаться чем-то иным. В процессе очищения вы сможете наконец переименовать его, дав ему истинное название.

Вполне вероятно, что к концу первой недели ваша мотивация возрастет и вы продолжите программу. В некоторых успешных случаях пациенты поначалу были настроены весьма скептически и давали мне всего несколько дней на воплощение моей теории на практике.

Двухнедельное очищение

Если вы находите в себе силы продолжать, не останавливайтесь. Поставьте перед собой цель придерживаться программы в течение второй недели. Это принесет вам еще большую пользу, поскольку функционирование систем организма, пораженных токсинами и вследствие этого замедливших свою работу, оптимизируется, а другие системы, находившиеся в состоянии повышенной тревоги, чтобы помочь вам пережить пагубное воздействие токсичного мира, возвращаются в нормальное состояние. Начинают исчезать длительные симптомы дисбаланса, находившиеся на поверхности: кожная сыпь, избыточный вес, аллергия, проблемы с кишечником.

К концу второй недели детокс-программы начинают исчезать кожная сыпь, избыточный вес, аллергия, проблемы с кишечником

Трехнедельное очищение

После завершения третьей недели вы почувствуете, что значит остановить, а возможно, даже и повернуть вспять процесс старения. Вы увидите, насколько бодрым, энергичным и полным

сил можно чувствовать себя в вашем подлинном, физиологическом, а не календарном возрасте. Зачастую те, кто придерживается программы, претерпевают удивительные метаморфозы.

Проведение трехступенчатой программы очищения подобно протиранию грязных очков: вы начинаете видеть мир в совершенно новом, гораздо более ярком свете

Они сбрасывают вес, у них улучшается цвет лица, белки их глаз становятся белее и ярче. Они крепче спят и сохраняют бодрость на протяжении дня. Они избавляются от самых разнообразных расстройств, долгое время преследовавших их, — **от запоров**

до болей в суставах. Очень часто замедляется течение или даже полностью исчезают болезни, считающиеся хроническими или излечимыми только с помощью лекарств. Ощувив способность вашего организма к самовосстановлению, вы больше не будете считать смертельно опасными состояния, которые прежде вызвали бы у вас страх, например, **высокое артериальное давление или высокий уровень холестерина.**

Оптимизация функционирования систем организма оказывает благотворное влияние на психологическое состояние.

Улучшается настроение, возвращается ясность сознания. После

За долгие годы работы в сфере медицины я почти не встречал пациентов, имевших план здоровья — не список анализов и осмотров, которые проводят в обычных поликлиниках, а именно план процедур, улучшающих здоровье всего организма

проведения программы многие обнаруживают, что их желания становятся более умеренными, нездоровая пища и напитки с высоким содержанием кофеина теряют свою привлекательность, и вместе с этим возвращается нормальное отношение к еде. Большинство сообщает, что дела на работе пошли на лад, а отношения с



окружающими заметно улучшились, поскольку углубленность в собственные проблемы со здоровьем сменилась оптимизмом и открытостью.

ПЛАН ЗДОРОВЬЯ

Планирование имеет большое значение в любом деле, имеющем целью совершенствование и достижение успеха. Мы разрабатываем бизнес-план, вкладывая деньги и время в новое начинание. Мы тратим огромные деньги и массу времени, нанимая экспертов, помогающих нам составлять экономические, карьерные, отпускные, иногда даже похоронные планы. Составление любого плана сводится к разбивке крупной задачи на мелкие, легко осуществимые шаги и определению сроков их выполнения. Такое планирование облегчает достижение цели. Однако за долгие годы работы в сфере медицины я почти не встречал пациентов, имевших **план здоровья**.

Как вы узнаете из главы 8, для того чтобы выжить в токсичном мире, необходимо иметь этот план.

Традиционное здравоохранение охватывает далеко не все аспекты, играющие ключевую роль в поддержании здоровья в нашей насыщенной стрессами среде. Например, практически ни один семейный врач не проводит регулярные анализы содержания витамина D, что, на мой взгляд, должно иметь приоритетное значение, не консультирует в вопросах выбора биологически активных добавок и определения способа их применения. А если вы хотите выяснить содержание в своем организме определенных

Моя программа отнюдь не панацея. Она вовсе не призвана исцелять все болезни. Ее предназначение — восстанавливать нормальную работу всех систем организма

токсинов, то и в этом случае вам обычно приходится самому проявлять инициативу. Я расскажу, как распланировать эти процедуры на год.

Программа поможет вам определить цели и приоритеты в отношении собственного здоровья. Она также может оказаться полезной и при возврате к нормальному питанию, если ваша приверженность к здоровой пище ослабевает и вы несколько недель отклоняетесь от правильного рациона.

Программа безопасна практически для всех. Однако имейте в виду, что все очистительные процедуры могут влиять на усвоение прописанных врачом лекарств. Если вы в настоящее время принимаете прописанные врачом лекарства, пожалуйста, внимательно дочитайте настоящую книгу до конца, прежде чем приступить к осуществлению программы.

ТЕСТ №1. ПРОВЕРКА НА ТОКСИНЫ

Ответьте на следующие вопросы и оцените свое состояние по десятибалльной шкале: 1 балл — категорически нет или практически не бывает, 10 баллов — случается каждый день или соответствует на 100%. Обведите подходящий балл. Чем больше будет у вас баллов, тем больше вы нуждаетесь в проведении какой бы то ни было детокс-программы.

После проведения программы я предложу вам пройти этот тест еще раз, чтобы продемонстрировать улучшение вашего самочувствия.



Часто болит голова?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Болеете простудой и ОРВИ ежегодно?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете запорами или редкими дефекациями (реже, чем после каждого приема пищи)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто ли бывает диарея?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глаза часто слезятся или чешутся? Мучает насморк в определенное время года?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете аллергией или сенной лихорадкой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто приливает кровь к лицу?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пучит после приема пищи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Есть лишние килограммы, от которых не помогают избавиться ни диеты, ни физические упражнения?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наблюдается одутловатость в области лица или отечность на теле?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Есть темные круги под глазами?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывает изжога?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто происходит испускание кишечных газов?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Замечаете неприятный запах изо рта или от тела?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывает тонкий белый налет на задней поверхности языка после пробуждения?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наблюдаются пристрастия к определенным продуктам питания, в особенности к содержащим много сахара и крахмала, а также к молочным продуктам?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Страдаете бессонницей?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чешется кожа, появляются прыщи, угри или сыпь?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ощущаете боль в суставах или мышцах?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто бывает плохое настроение или «туман в голове»?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вы забывчивы, рассеяны или испытываете трудности, подбирая слова?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытываете чувство апатии и усталости?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Случаются приступы раздражения или гнева?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чувствительны к запахам? Например, возникает тошнота при запахе жидкости для снятия лака или бензина?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Употребляете прописанные врачом лекарства?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Много используете потенциально токсичных химических веществ на работе и дома?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытываете боль в мышцах или костях, проявляются симптомы фибромиалгии (ревматическое заболевание)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Беспокоит звон в ушах или, наоборот, глухота на одном ухе?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывают необычные реакции на лекарства, товары личной гигиены или пищевые добавки?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете водянкой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Замечали усиление беспокоящих симптомов после анестезии или во время беременности?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Все эти признаки могут быть проявлениями поражения токсинами. Трудно найти человека, который не дал бы хотя бы одного утвердительного ответа. Положительные ответы на большинство вопросов говорят о том, что вам необходимо провести предлагаемую детокс-программу, которая, как свидетельствует опыт, способна облегчить или полностью устранить эти и многие подобные симптомы.

Моя программа отнюдь не панацея. Она вовсе не призвана исцелять все болезни. Ее предназначение — **восстанавливать нормальную работу всех систем организма**. Выполнив в первый раз ее часть или всю целиком, вы получите в свое распоряжение профилактическое средство, которое будете впоследствии периодически использовать для избавления от накапливающихся токсинов и запуска механизмов самоисцеления организма. Со временем вы разработаете свой план здоровья для достижения долгосрочных целей борьбы с токсинами.

Эта программа не является плодом дорогостоящих клинических испытаний или спонсорской поддержки фармацевтических компаний, она появилась в результате моих поисков избавления от собственных страданий.

Глава 2

ПУТЕШЕСТВИЕ ВРАЧА

Я родился в 1964 году в Уругвае в еврейской семье. Мои родители чудом остались живы в горниле Второй мировой войны. Мать вывезли из Германии спустя несколько дней после рождения. Отец был узником концлагеря в Венгрии и после войны уехал в Уругвай в поисках своих сестер. Он нашел их, а заодно и мою маму.

Жизнь в Монтевидео и Пунта-дель-Эсте протекала мирно и неспешно. Мы покупали продукты на местном фермерском рынке и почти всегда обедали и ужинали, сидя за большим столом всей семьей. В нашем городе было совершенно безопасно, и дети играли на улице без всякого присмотра.

С самого детства я знал, кем буду, когда вырасту. Я хотел стать врачом, облегчать страдания людей и помогать им, чтобы они были здоровыми и жили долго и счастливо. Наши семейные врачи регулярно посещали нас и учили разным интересным вещам. Я хотел быть похожим на них. Я поступил в медицинское училище и влюбился в медицину.



Закончив училище, я решил стать кардиологом. В сердце было нечто такое, что вызывало у меня живейший интерес. Необходимость быстро мыслить, за доли секунды решать вопросы жизни и смерти, ни с чем не сравнимое удовлетворение от сознания того, что ты сейчас спас человеческую жизнь, — все это не оставляло у меня никаких сомнений в выборе специальности.

Я хотел продолжить образование там, где создавались учебники для моего медицинского училища, и спустя неделю после его окончания получил должность интерна в больнице при Нью-Йоркском университете. Моя стажировка там продолжалась 3 года. Когда она завершилась, мне было 26 лет.

Жизнь в Манхэттене была ключом и сильно отличалась от размеренной уругвайской действительности. Учеба давалась нелегко. Дежуря по 3 дня подряд и будучи постоянно занят, я не имел свободной минуты, даже чтобы приготовить себе еду. Мой рацион составлял главным образом фаст-фуд, приобретаемый в торговых автоматах и кафе-терии госпиталя. Если у меня появлялось немного свободного времени, я шел в ближайший супермаркет, где мое воображение поражали бесчисленные яркие упаковки, чрезвычайно соблазнительные ароматы и тот факт, что при наличии микроволновой печи можно за 10 минут приготовить себе обед. Я чувствовал себя дикарем, оказавшимся в волшебном современном городе, и каждый раз мне приходила на ум мысль: «Да, эти американцы действительно умеют облегчить себе жизнь».

Однако напряженный ритм жизни в одном из самых активных деловых центров мира скоро стал сказываться на моем здо-

Специальность врача не помогла мне избежать самых распространенных сегодня болезней: аллергии, расстройства кишечника и бессонницы, а моя занятость и образ жизни только усугубили их

ровье. Я начал набирать вес, простужался при каждой смене сезона и, уставая до изнеможения, при этом страдал от бессонницы. Тем не менее я многому научился у врачей, среди которых были признанные авторитеты в своих областях. Что же до здоровья, я думал: «Вот закончу учиться, и все пойдет на лад».

После завершения стажировки я начал работать в отделении кардиологии в госпитале Ленокс Хилл (Lenox Hill). Руководство отделением интенсивной терапии, посещение пациентов в реанимационной палате и консультации

У психиатров на мои вопросы не было ответов, как и у врачей других специальностей, социологов, преподавателей и друзей, к которым я обращался

по всему госпиталу — все это утяжело лежавшее на моих плечах бремя ответственности и прибавило к нему вес рогаляков в моем животе. В течение следующих трех лет у меня развилась такая сильная аллергия, что

мне приходилось прибегать к помощи антигистаминов и какое-то время даже использовать стероидные ингаляторы. Процесс пищеварения превратился для меня в настоящий кошмар. Меня постоянно пучило, и я испытывал дискомфорт в животе. Периоды диареи чередовались запорами.

Я решил обратиться за помощью к нашему гастроэнтерологу. Пару минут послушав мою историю, он велел мне пройти верхнюю и нижнюю эндоскопию, ультразвуковое исследование брюшной полости и сделать полный анализ крови. Все тесты дали абсолютно нормальные результаты. Диагноз специалиста звучал так: «Синдром раздраженного кишечника». По его словам, единственное, что можно было сделать в данной ситуации, — попытаться снимать неприятные симптомы с помощью антиспазматических таблеток, активированного угля, болеутоляющих средств и лекарств против диареи, чередующихся со слабительным. Он даже



не поинтересовался моим повседневным рационом, что неудивительно — мне тоже не читали курс здорового питания.

Затем я начал просыпаться по утрам с болью в области груди. Если бы я сам изучал кардиологию, то непременно обратился бы к кардиологу, но мне было понятно, что сердечная мышца и ее артерии здесь ни при чем. Возникшая проблема уходила корнями в другой аспект сердечной деятельности, о котором я ни разу не слышал за все годы своего обучения. У меня началась депрессия.

Это казалось мне невероятным. У моих родителей никогда не было ничего подобного, и я не слышал от них, чтобы кто-то из наших предков или родственников страдал депрессией. Моя жизнь была чрезвычайно напряженной, но я любил свою работу, и она у меня ладилась. Что-то шло не так, как надо, поскольку меня не покидало ощущение надвигающейся катастрофы, причину которой невозможно было объяснить трудностями, которые я испытывал в то время.

Вскоре я обратил внимание на еще более тревожное явление: с момента пробуждения до момента отхода ко сну меня неотступно преследовали разные мысли. Будь моя воля, я не обдумывал бы 90% мыслей, приходивших ко мне в течение дня. Я заметил, что между мной и сумасшедшими, беседующими с собой в подzemке, лишь одна разница: они говорят вслух.

Затем мысли начали преследовать меня и по ночам. Я страдал от бессонницы, и поток мыслей возрастал. Если я не выбираю все эти мысли, то кто же делает это за меня? Откуда они приходят? Не схожу ли я с ума?

В какой-то момент я впал в отчаяние и обратился за помощью к ведущему психиатру Нью-Йорка. Задав мне ряд вопросов, он торжественно объявил: «У вас депрессия из-за химического дисбаланса». Он пояснил, что мой мозг вырабатывает недостаточно серотонина, и прописал мне прозак.

Стоя в лифте по дороге обратно в свой кабинет, я подумал: «Почему мои клетки забыли, как производятся химические реакции? Почему они перестали правильно работать?»

Меня совсем не прельщала перспектива принимать лекарства до конца жизни, и поэтому я решил обратиться к другому психиатру. После двух бесед со мной он изрек: «Ваш мозг находится в состоянии химического дисбаланса», после чего прописал мне золофт — родственник прозака. Этот врач был более разговорчив и поведал мне, что химическое вещество под названием серотонин, являющееся нейромедиатором, ответственно за ощущение благополучия, счастья. Он сказал, что у меня низкий уровень серотонина. Золофт со временем поднимет его, и неприятные симптомы исчезнут. Когда я спросил, в чем причина снижения уровня серотонина, он ответил, что этот вопрос до конца не изучен и что я далеко не одинок. По его словам, депрессия в последнее время приняла масштабы эпидемии.

Тем не менее я не мог смириться с мыслью, что всю оставшуюся жизнь мне придется принимать лекарства. У психиатров на мои вопросы не было ответов, как и у врачей других специальностей, социологов, преподавателей и друзей, к которым я обращался. «Неужели никто не в состоянии объяснить мне, что со мной происходит?» — думалось мне. Я начал ходить по книжным магазинам, которые неожиданно для меня оказались в Нью-Йорке просто поразительными (еще более впечатляющими, чем супермаркеты). Там можно было часами читать книги, не покупая их. Я в полной мере воспользовался этой возможностью, изучая труды по психиатрии и психологии. Мышление... Мысль... Сознание... Я просматривал все попадавшиеся мне под руку книги, которые могли содержать ответы на мучившие меня вопросы. Откуда приходят мои мысли? Как они влияют на мои



чувства, доводя меня до отчаяния? Каким образом можно прекратить это безумие?

Находя в книге ссылки на другие книги, я сразу же шел читать их. Таким образом, со временем из секции психиатрии я переместился в секцию самопомощи, а оттуда в секцию «Новейшие методы». Однажды очередная ссылка привела меня в секцию восточной философии. Я начал рыться на полках, и вдруг одна книга выскользнула у меня из рук и упала на пол, раскрывшись на странице, озаглавленной «Медитация: молчание сознания». Прочтя несколько абзацев, я испытал удивительное ощущение, будто для меня раскрылось небо. В книге говорилось, что с помощью медитации можно замедлить и даже остановить обычный непрерывный мыслительный процесс. Наше сознание, которое постоянно перескакивает с одной мысли на другую, называлось в ней «обезьяньим сознанием»; некоторые сравнивают его с говорящим радио. Это было именно то, что я искал.

Мое «обезьянье сознание» тут же подсказало мне, что я должен делать. Мне нужно было овладеть искусством медитации.

Найти специалиста в области медитации оказалось делом весьма нелегким. После нескольких неудачных попыток мой друг Фернандо взялся отвести меня к нужному человеку. В тот же день мы с ним отправились в школу медитации. Это был своего рода монастырь, который возглавляла индианка, являвшаяся мастером медитации. После встречи с ней у меня не осталось никаких сомнений в том, что она знает ответы на некоторые из моих вопросов. Она всегда сохраняла присутствие духа и отли-

Йога, фитотерапия, акупунктура, диетология, хиропрактика и мануальная терапия выявляют и искореняют причины дисбаланса в организме и сознании пациента, а не просто устраняют беспокоящие симптомы

чалась таким внутренним спокойствием, что окружающие почти физически ощущали это. Я получил ни с чем не сравнимый опыт, просто находясь рядом с ней, и мое сознание на некоторое время полностью замолкло. Когда оно вновь превратилось в «говорящее радио», дело уже обстояло иначе: я помнил опыт молчания. Я решил научиться успокаивать сознание. Это был переломный момент, изменивший всю мою последующую жизнь.

Я прочитал все книги, написанные этой индийской учительницей, а затем все книги, написанные ее учителем, и каждый уик-энд посещал проводимые ею курсы медитации. На одном из занятий она объявила, что школе медитации в Индии требуется врач-доброволец. После некоторых раздумий я принял твердое решение ехать в Индию. К изумлению моих коллег и семьи, я отклонил все предложения заняться чрезвычайно прибыльной медицинской практикой, собрал чемоданы и уехал.

В Индии я изучал йогу. Выяснилось, что начинавшие входить в моду в Америке комплексы физических упражнений — лишь один из аспектов йоги. Существуют 8 ветвей:

- *яма* — личное отношение к миру и другим людям;
- *нияма* — отношение к самому себе;
- *асаны* — позы тела;
- *пранаяма* — дыхательные упражнения;
- *пратьяхара* — контроль над чувствами;
- *дхарана* — концентрация;
- *дхьяна* — медитация;
- *самадхи* — просветление, твердость в каждый данный момент. Это расширение знания и раскрытие сознания. И это было именно то, что происходило со мной.



Я руководил группой врачей-добровольцев, съехавшихся со всего света. Среди них были практики аюрведы, врачи китайской медицины, хиропрактики, медсестры, массажисты, мануальные терапевты, инструкторы медитации и многие другие специалисты разных областей медицины, исповедующие разные философские убеждения и использующие разные методики лечения. В задачу группы входило лечение учеников школы медитации, а также выезды на школьном автобусе, переоборудованном в мобильный госпиталь, в окрестные деревни, где жили одни из самых бедных обитателей планеты. Мы действовали как единая команда, и каждый из нас высказывал свою точку зрения по поводу состояния пациента. Это был поистине комплексный подход. Прежде я никогда не слышал об интегративной медицине, теперь же сам практиковал ее.

Из этих обсуждений я почерпнул очень много полезных знаний в таких областях, как фитотерапия, акупунктура, диетология, хиропрактика и мануальная терапия. Все данные методики использовались более утонченно, нежели это предусматривает западная медицина, и имели целью **выявление и искоренение причины дисбаланса в организме и сознании пациента**, а не тривиальное устранение беспокоящих симптомов. Меня осенило: то, что мы делали, нельзя было отнести к альтернативной или традиционной медицине. Мы просто руководствовались здравым смыслом. Иногда был абсолютно необходим западный медицинский подход, предусматривающий использование лекарств и хирургическое вмешательство; применение прогрессивных технологий порой спасало жизнь пациентов. Но такое случалось редко. Организм, получив необходимую поддержку и надлежащие условия, восстанавливал свою природную способность к самоисцелению без всяких лекарств. Мои профессиональные взгляды, ограниченные принципами современной ме-

дицины, значительно расширились, выйдя за их пределы. И в то же самое время мое душевное и физическое здоровье явно улучшилось, хотя до оптимального уровня было еще далеко.

Проработав год в школе медитации, я исключил из своей профессиональной классификации многие категории медицины: альтернативная, традиционная, западная, аллопатическая, восточная, аюрведическая, китайская. Все эти медицинские традиции и практики слились для меня в единую категорию, которую я назвал всеобъемлющей медициной. Я пришел к выводу, что необходимо брать все лучшее из восточной и западной медицины и лечить каждого пациента, как уникального индивида.

К моменту возвращения в Соединенные Штаты я уже был решительно настроен внедрить новый стиль медицинской практики в больничную систему, то есть изменить эту систему изнутри. Я вернулся в Америку и получил должность кардиолога-ординатора в четырех больницах города Палм-Спрингс в Калифорнии.

Незаметно для себя я вновь включился в типично американские крысиные бега как в личном, так и в профессиональном плане. Здесь было гораздо труднее поддерживать душевное и физическое здоровье, нежели в школе медитации в Индии. Моей повседневной реальностью стали бесконечные разезды на автомобиле, снятие электрокардиограмм, установка электрокардиостимуляторов. Чтобы работа приносила хороший доход, приходилось крутиться как белка в колесе. Со стороны мое положение представлялось вполне завидным. Если бы я выдержал эту гонку, то через 3 года стал бы партнером известного врача, имевшего чрезвычайно успешную



и весьма прибыльную практику. Но такой стиль лечения стал для меня абсолютно неприемлемым. У меня не было времени выслушивать пациентов, рассказывающих о симптомах своих недугов. В среднем на каждого из них отводилось 7 минут, и система рассматривала их только как источник прибыли: больше анализов и исследований, больше рецептов, больше процедур и операций — следовательно, больше денег. Зачастую пациенты, которые приходили ко мне, принимали по 5 и более прописанных им лекарств. Ни я, ни они до конца не понимали, как эти химические препараты взаимодействуют друг с другом в организме. Действовавшая система предусматривала, что я должен прописывать им еще лекарства в дополнение к уже и без того внушительному арсеналу. Я мечтал отнюдь не о такой помощи людям.

Неудивительно, что в скором времени стрессы, еда из кафетерия и поздние ужины спровоцировали синдром раздраженного кишечника и затуманенность сознания, ранее причинившие мне столько беспокойств и неудобств. Иногда я спрашивал себя, намного ли мое здоровье лучше здоровья моих пациентов.

Ситуация опять резко изменилась с визитом нежданного гостя. Однажды в моем доме в Палм-Спрингсе появился старинный друг Эрик, безмятежный и беззаботный кинопродюсер. Увидев его, я едва не лишился чувств. Всего 10 дней назад это был довольно грузный парень с одутловатым лицом и желтоватым цветом кожи. Теперь же передо мной стоял другой человек: сияющий прекрасной кожей лица, похудевший на 5 кг и с белками глаз, белее которых я никогда ни у кого не видел. Он излучал не свойственные ему прежде спокойствие и радость. Заметив мое изумление, он сказал, что провел программу детоксикации в холистическом центре, находившемся в нескольких минутах ходьбы от моего дома. Он отказался от своего образа жизни,

включавшего обеды в ресторане, алкоголь и ночные просмотры кино, ради свежесжатых соков, промывания кишечника, массажа, солнечных ванн, йоги и медитации. Результатом явилось обновление внешнего вида и внутреннего содержания.

Для меня это стало моментом истины. Именно таких результатов я хотел добиваться в лечении пациентов. Взяв у Эрика адрес центра, я записался на программу детоксикации.

Из-за напряженного рабочего графика мне пришлось импровизировать. Вместо того чтобы поселиться там в качестве пациента, я приезжал туда во время перерыва на обед, пил свежесжатые соки и принимал натуральные добавки. Каждый день я проходил процедуру **гидроколонтерапии**, благодаря которой из организма вымывались осевшие в его тканях токсины, после чего возвращался к своим служебным обязанностям. Так я провел интенсивную двухнедельную программу голодания. Она далась мне нелегко, поскольку, хотя я и был привычен к лишениям и на протяжении нескольких месяцев питался простой и здоровой пищей в Индии, этот опыт отличался от всего того, что когда-либо выпадало на мою долю.

К третьему дню программы у меня исчезли усталость, чувство голода и головная боль. К седьмому дню полностью прекратились проявления синдрома раздраженного кишечника, которые с тех пор угрожали вернуться, только если бы я начал пренебрегать полученными уроками. По истечении двух недель ничего не осталось и от моей депрессии. Кроме того, я потерял 5 кг — точно так же, как и мой друг. Так хорошо я не чувствовал себя со времен юности.



Я был потрясен. Организм отрегулировал все свои системы, восстановил баланс и залечил раны. Подавленное настроение, хроническая усталость, аллергия, расстройство пищеварения — все эти признаки поражения токсинами исчезли. Мои клетки вспомнили, как производятся химические реакции. Мой кишечник восстановил свое нормальное функционирование без всяких лекарств, и количество серотонина в моем мозге выросло до оптимального уровня. Никто из представителей современной медицины, с кем я консультировался, даже не мог предположить, что все эти отдельные симптомы связаны между собой, и не сказал, что я мог бы исцелить себя сам. **Судя по всему, ни одна медицинская школа этого не знала.** Эта тема, как и здоровое питание, отсутствовала в учебных планах моей медицинской школы.

Мой друг, прошедший программу детоксикации, всего за 10 дней похудел на 5 кг, приобрел прекрасный цвет кожи и совершенно белые белки глаз. Именно таких результатов я хотел добиваться в лечении пациентов

Это был поворотный пункт. Наконец-то я ясно увидел перед собой свой путь. Я уволился с работы и перебрался в Лос-Анджелес. Хотя это один из самых загрязненных городов в мире, но наряду с этим это еще и пристанище некоторых наиболее прогрессивных медицинских теоретиков и практиков, а также множества продвинутых, широко мыслящих пациентов. Я начал читать о детоксикации все, что только мог достать, от древних текстов до современных научных исследований, где подробно объяснялась биохимия этого процесса. Я погрузился в изучение основ только еще зарождавшейся **функциональной медицины**, которая переводит восточную парадигму здоровья на язык западной медицины и добивается невероятно успешных результатов. Каждую неделю я приезжал на два дня в холистический центр и выполнял функции медицинского консультанта при ее основательнице и владе-

Подавленное настроение, хроническая усталость, аллергия, расстройство пищеварения — все эти признаки поражения токсинами исчезли

лице Сюзанне Белен. Я консультировал множество самых разных людей, проходивших программу, и делился с Сюзанной и пациентами своими открытиями в отношении природы процесса детоксикации.

Со временем я начал лечить пациентов как врач общей практики и кардиолог, используя расширенный арсенал средств. Он все еще включал лабораторные анализы, лекарства и хирургическое вмешательство, но также и детоксикацию, некоторые средства китайской медицины, и большой упор в нем делался

Со временем я начал лечить пациентов как врач общей практики и кардиолог, используя при этом детоксикацию, некоторые средства китайской медицины и, главное, изменение рациона, способствующего оздоровлению изнутри

на изменении рациона, способствующего оздоровлению изнутри. Таково было мое видение новой, прогрессивной медицины, и при лечении других я использовал свой личный опыт пациента.

В те далекие дни я направил многих своих лос-анджелесских пациентов в холистический центр и наблюдал

за превращениями, которые они претерпевали в результате программы детоксикации, иногда возвращаясь к нормальной жизни после длительных физических и душевных страданий. Но далеко не все, нуждавшиеся в очищении организма, могли позволить себе полностью выключиться на 2 недели из привычной рутины, уединившись в центре детоксикации. Поэтому я приступил к разработке метода, с помощью которого можно было бы достигать тех же результатов без необходимости уединения — его мог бы позволить себе каждый. И я представляю своим пациентам и вам этот метод.



Глава 3

ГЛОБАЛЬНАЯ ТОКСИЧНОСТЬ

Еще с моей первой консультации с психиатром в Нью-Йорке я постоянно задавался вопросом: «Каким образом и почему клетки моего мозга забыли, как производятся химические реакции?»

Низкий уровень серотонина, который, как мне было сказано, являлся причиной моих проблем со здоровьем, в действительности был лишь их **проявлением**, а истинная причина заключалась именно в том, что нейроны забыли, как производить химические реакции. Я хотел узнать, **как** и **почему**. В медицине настоящий диагноз — это понимание, как и почему появляются те или иные симптомы. Это то, что должны делать врачи.

Они обычно гордятся своей способностью ставить диагноз, производя обследование и приходя к заключению. Современные врачи, вечно спешащие и боящиеся судебных исков, полагаются главным образом на анализ крови, рентгеновское и ультразвуковое исследования, эндоскопию и другие лабораторные анализы. В Индии мои коллеги и я, ездившие на переоборудованном в

мобильный госпиталь автобусе и не имевшие в своем распоряжении никаких медицинских инструментов, кроме стетоскопов, собственных ушей, глаз и носов, вернулись к простым методам обследования. Восточные школы медицины не рассматривают пациента в отрыве от его среды, включая семью, деревню и духовный путь. Изменения в среде или характере мыслей имеют такое же значение, как и изменения температуры тела. Считается, что все аспекты жизни пациента существенно влияют друг на друга и на его здоровье. Причину болезни выясняют путем анализа этого влияния.

Чем более технологически продвинутым становилось наше общество, тем менее здоровыми становились мы

В Соединенных Штатах заболеваемость хроническими болезнями, которые зачастую носят чрезвычайно

сложные и весьма устрашающие названия, приняла такие масштабы, что пациенты и врачи забывают задаваться вопросами «как» и «почему». Изменился сам смысл слова «диагноз». Оно больше не означает понимания как и почему. Диагноз превратился в заголовок перечня симптомов, на которые жалуется пациент, и результатов тестов, которые он прошел. Диагноз стал своего рода кодом. Его можно ввести в компьютер, и на экране монитора появятся перечень лекарств, предназначенных для лечения соответствующей болезни, и рекомендуемое количество дней госпитализации.

Медицинская практика производила на меня во многом такое же впечатление, как супермаркеты в самом начале моего пребывания в Соединенных Штатах. Было очевидно, что я не единственный, чьи клетки отказываются выполнять свои функции. Все большее число моих пациентов страдало депрессией и принимало антидепрессанты. В новостях здравоохранения все чаще можно было услышать сообщения о том, что распространение болезней, связанных с рационом и образом жизни, приобрело

характер эпидемии. А новости финансовых рынков вторили им сообщениями о резком росте стоимости акций фармацевтических компаний, особенно тех, которые производили антидепрессанты. Моя специальность — сердечно-сосудистые заболевания — возглавляла список проблем, опережая рак.

Складывалась парадоксальная ситуация. С одной стороны, научно-технический прогресс шел вперед семимильными шагами. Мы взломали генетический код, изобрели нанотехнологии и создали роботов, делающих хирургические операции. В воздухе витало обманчивое чувство уверенности и надежды, что в недалеком будущем медицина найдет средство для избавления от всех болезней. Тем не менее я прекрасно видел, что все вокруг нездоровы. Почти каждый принимал те или иные лекарства. Судя по результатам, наша медицинская система фактически не работала. Чем более технологически продвинутым становилось наше общество, тем менее здоровыми становились мы. Ситуация в здравоохранении быстро ухудшалась.

Хронические болезни — ожирение, диабет 2-го типа, гипертония и многие другие, которые раньше главным образом наблюдались у людей преклонного возраста, — все чаще поражали молодых. Каждый третий американский ребенок страдал избыточным весом или ожирением, и эта тенденция все время увеличивалась.

Такая статистика формировалась на основе анализа данных, полученных во врачебных кабинетах и больницах, где пациентов никогда не спрашивали о том, чем и как они питаются, каков их

режим работы, и о прочих подобных вещах, имеющих чрезвычайно важное значение. Очевидно, у врачей просто не было для этого времени.

В те времена, когда я практиковал производственно-поточную медицину, бросаясь от одного пациента к другому, мне часто вспоминались слова моей учительницы медитации: «Не беспокойся и не спеши». В такие моменты

Вздутие живота, усталость, зуд, подавленное настроение, чихание, запоры, помутнение сознания, отеки — казалось, у всех моих пациентов и друзей всплывали проявления какого-то глубинного нарушения

мне в голову приходила мысль о том, что нужно внедрить в клинику ту же методику обследования, которую я применял в Индии. Я начал понимать суть проблемы, о которой не говорили средства массовой информации и которую не изучали в ходе клини-

ческих исследований: **резкое увеличение количества людей, не страдавших серьезными заболеваниями, но чувствовавших, что у них не все в порядке в физическом, интеллектуальном и эмоциональном планах.** Вздутие живота, усталость, зуд, подавленное настроение, чихание, запоры, помутнение сознания, отеки — казалось, у всех моих пациентов и друзей всплывали проявления какого-то глубинного нарушения.

Удивительно, но в большинстве случаев результаты анализов крови оказывались абсолютно нормальными. Не получив никаких объяснений, успокоенные нормальными результатами анализа, люди приходили к заключению, что их симптомы — это всего лишь издержки современной жизни и свидетельство естественного износа организма вследствие старения. Однако, оставляемые без внимания, эти расстройства начинали развиваться в серьезные недуги. Изучение общей картины жизни пациента не-

изменно приводило к выявлению сопутствовавших социальных, финансовых или эмоциональных проблем.

Я пытался отыскать диагноз в духе старой школы. Почему люди испытывают физический и душевный дискомфорт, чувствуют себя несчастными и страдают от недомоганий? Какова общая причина такого состояния?

Общее складывается из частных. Это универсальное правило определяет холистическое мышление, лежащее в основе большинства восточных традиций целительства. Для того чтобы в полной мере понять сущность клетки, необходимо понять сущность органа, частью которого она является. В школе медитации в Индии я научился рассматривать планету Земля как живой организм. В соответствии с этой аналогией реки представляют собой артерии, леса — легкие, горные цепи — ребра, а люди принадлежат к одному из многочисленных типов клеток, населяющих этот организм. Люди заболевают, но как это отражается на состоянии планеты, частью организма которой они являются? Сведения об этом фигурировали в новостях, но не в разделе здравоохранения. В те времена в газетах начали появляться заголовки: «глобальное потепление», «неудобная правда». **У Земли повысилась температура. Ее лихорадило.**

С развитием прогресса люди стали вести себя беспорядочно, как раковые клетки, убивая и себе подобных, и клетки других типов. Люди производят токсичные вещества, быстро размножаются и игнорируют естественные законы плотности населения, пространства и наличия пищи

Лихорадка свидетельствует о том, что в организме что-то неладно. Это неспецифический признак. Он бывает при множестве самых разных заболеваний. Важно выяснить, что именно вызывает жар, чтобы лечить настоящую причину, а не просто

сбивать температуру. Для этого врачи задают пациентам вопросы, обследуют их, назначают анализ крови, чтобы исследовать ее клетки и химические вещества, определяющие внутренний климат организма. Когда вся информация собрана, можно поставить диагноз.

В современных западных культурах главным «подозреваемым» в случае длительного сохранения повышенной температуры является рак. Очень часто, проверяя в присутствии пациентов результаты анализов, я не успевал сказать ни слова, как они спрашивали меня: «Доктор, скажите откровенно, у меня рак?» Этому диагноза люди боятся больше всего.

Раковые клетки тоже относятся к клеткам, которые забыли, как производятся химические реакции. Но, кроме химии, они забыли также и математику, и географию, и грамматику, и даже правила поведения в сообществе клеток. Если вы посмотрите на них в микроскоп, то увидите, что они убивают друг друга и все остальные клетки, находящиеся поблизости. Они растут и размножаются с невероятной скоростью, игнорируя естественные законы пространства, плотности населения и наличия пищи. Они также имеют склонность мигрировать на большие расстояния и завоевывать новые территории. Этот процесс называется образованием метастазов и означает распространение рака. Раковые клетки питаются иной пищей, нежели здоровые. Отходы своей жизнедеятельности, а также зачастую токсичные вещества они выводят в кровеносную систему, и те пагубно влияют на организм. Раковые клетки, как и большинство клеток, крохотны,

но размеры в данном случае не имеют значения. Производя самую настоящую революцию в организме, они способны убить самого сильного человека.

Эти мысли посещали меня, когда я искал ответ на свой вопрос. Иногда постановка диагноза требует времени. Бывает, человека мучит вопрос, а ответ приходит в самый неожиданный момент, когда он делает или видит что-то, на первый взгляд совершенно не связанное с предметом его раздумий. Внезапное озарение замыкает внутреннюю цепь, по всему телу как будто пробегает взрывная волна, и наступает момент истины.

Для того чтобы в полной мере понять сущность клетки, необходимо понять сущность органа, частью которого она является, только тогда станет понятна причина дисбаланса

Этот момент истины наступил для меня вскоре после того, как я начал программу детоксикации в холистическом центре. Когда я явственно ощутил последствия выведения из организма токсинов, с моих глаз упала пелена.

У Земли лихорадка. Результаты химических анализов и лабораторных анализов природных жидкостей и газов не могут не вызывать тревогу. Повсюду распространены токсичные вещества. Эти вещества оказывают негативное воздействие на каждую клетку организма планеты. Она находится в критическом состоянии. Если ничего не изменится, катастрофа неминуема.

Клетки одного типа из тех, что населяют планету, а именно люди, ведут себя беспорядочно, убивая и себе подобных, и клетки других типов. Манерой питания они сильно отличаются от всех остальных типов. Люди производят токсичные вещества, которые смешиваются с пищей и используются для осуществления многих других функций, а также выделяются в систему кровообращения планеты, через посредство которой они дости-

гают самых отдаленных мест, всюду убивая другие клетки. Люди быстро размножаются и игнорируют естественные законы плотности населения, пространства и наличия пищи. Они вырубают леса, уничтожая легкие планеты. Нарушился баланс: токсины накапливаются быстрее, нежели природная среда способна избавляться от них. Токсины убивают и нас, и планету. **Планета поражена раковой опухолью, и эта опухоль — мы.** Это то, что я называю «еще одной неудобной правдой».

В конце концов я нашел ответ на свой вопрос на клеточном уровне. Мои клетки никогда не забывали, как производить химические реакции. Они отчаянно пытались делать это. Но токсичные вещества, которые я поглощал вместе с пищей, и воздействие загрязненной среды такого мегаполиса, как Нью-Йорк, изменили внутренний климат моего организма. Многие из этих токсинов препятствовали нормальному функционированию клеток, вызывая раздражение и воспаление.

Токсины разрушали клетки и ткани, и многие системы начали давать сбои. Природная способность самоисцеления моего организма ослабевала, поскольку питательных веществ, необходимых для того, чтобы клетки могли осуществлять химические реакции, не доставало.

Начавшись с кишечника и со временем распространившись до мозга, эти изменения проявлялись в виде симптомов, соответствовавших таким диагнозам, как депрессия и синдром раздраженного кишечника. Мне прописывали все больше лекарств, которые я отказывался принимать. Наконец я нашел способ, как

получить все необходимое для того, чтобы мои клетки начали нормально работать, — **детоксикация и очищение организма.**

По тому как я себя чувствовал и выглядел после двух недель в холистическом центре, было понятно, что функции моих клеток полностью нормализовались. Но мне также было известно, что некоторые из них пошли еще дальше и больше не производили химические реакции — это была настоящая алхимия.

С деятельностью человека нарушился баланс: токсины накапливаются быстрее, нежели природная среда способна избавляться от них. Токсины убивают и нас, и планету

ПОРАЖЕНИЕ ТОКСИНАМИ: ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА

Врачей, успешно отыскивающих причины симптомов, называют великими диагностами. Один такой врач однажды сказал мне: «Обычно мы находим то, что ищем, но ищем мы только то, что уже знаем».

Теперь для меня совершенно очевидно, что мы подвергаемся токсической атаке. Но во время моей стажировки в Нью-Йорке, несмотря на сильные страдания и отчаянный поиск решений, я никогда ничего не слышал и не читал о глобальной токсичности как угрозе здоровью. Я не могу понять, почему представители западной медицины продолжают закрывать глаза на ее существование. Знание о глобальной токсичности было откровением, которое позволило мне восстановить собственное здоровье с помощью средств, выходящих за рамки того, что я узнал за время учебы и стажировки в больнице.

Неудивительно, что я не знал об этом прежде. Поражение токсинами продолжает оставаться состоянием, которое современная медицина едва способна регистрировать. В больничных

Мои клетки никогда не забывали, как производить химические реакции. Они отчаянно пытались делать это, но токсичные вещества препятствовали нормальному функционированию клеток, вызывая раздражение и воспаление

стенах это выражение употребляется для описания случаев острого отравления (например, когда ребенок случайно проглатывает опасные химические вещества или взрослый человек принимает чрезмерную дозу прописанного ему лекарства или алкоголя). Так что когда врачам задают вопросы о детоксикации с точки зрения очищения, они называют это шарлатанством.

Врачи, скептически относящиеся к программам детоксикации, заявляют, что в литературе нет никаких свидетельств в их поддержку. Они имеют в виду, что если вы изучите базы медицинских данных, то не найдете результатов научных исследований в отношении подобных программ.

Базы данных содержат только то, что включают в них редакторы, руководствуясь своими убеждениями и безоговорочной верой в непогрешимость и самодостаточность западной медицины. Это закрепляет и увековечивает статус-кво, в результате чего зачастую отвергаются новые, эффективные методы лечения. Кроме того, часто результаты исследований известны до начала их осуществления. Лишь крупные фармацевтические компании могут позволить себе крупномасштабные исследования в отношении плацебо, осуществляемые под двойным контролем. Если предметом исследования не является чудесное лекарство, сулящее большие доходы, найти для них финансовые средства, как правило, невозможно. **Доказывать, что овощи и фрукты могут**



быть самыми полезными лекарствами, невыгодно. Однако новая область функциональной медицины быстро заполняет этот пробел, создавая собственные базы данных, в которых содержится информация обо всех прогрессивных методах поддержания здоровья. Это направление представляет собой эффективное сочетание восточного мышления и западной технологии и обеспечивает прекрасные результаты.

Поражение токсинами — это не болезнь или какой-то определенный симптом. Это состояние, которое уже наступило, состояние, за наступление которого мы несем ответственность, состояние, которое угрожает жизни на планете. В той или иной степени оно свойственно всем, кто дышит сегодняшним воздухом, ест сегодняшнюю пищу и живет в сегодняшних городах, пригородах или сельских поселениях.

Поражение токсинами может проявляться в виде множества различных симптомов. Или не проявляться вовсе. Независимо от того, замечаете ли вы его, от него нет спасения, и каждый в той или иной степени платит ему дань.

Поражение токсинами в той форме, в какой я представляю его в настоящей книге, это проблема эволюционного сбоя. Эволюция — это процесс адаптации организмов и преодоления ими препятствий и опасностей. Движимые инстинктом выживания, организмы отращивают крылья, развивают нелепо длинные шеи или учатся преобразовывать одни химические вещества в другие. У человека развилась чрезвычайно эффективная и неверо-

ятно сложная система органов и функций, дополняющих друг друга для достижения единой цели — детоксикации. Наше физическое тело развилось правильно, но это эволюционное состояние должно быть подкреплено правильным мышлением и правильным поведением.

Эволюционный сбой, о котором я веду речь, заключается в том, что, несмотря на весьма заметное увеличение воздействия токсинов, современный образ жизни способствовал снижению эффективности главного эволюционного инструмента, столь разумно разработанного для человеческого организма. Наше мышление и наши привычки должны эволюционировать, иначе наш организм задохнется пылью, в то время как мы имеем в своем распоряжении

«Обычно мы находим то, что ищем, но ищем мы только то, что уже знаем» — эти слова современного врача-диагноста характеризуют всю нашу медицину

совершенный пылесос. Научить вас эффективно использовать этот пылесос и является целью настоящей книги.

Токсины, которые своевременно не выводятся из организма, остаются внутри него, раздражая и повреждая.

Клетки и ткани захватывают эти токсины и покрывают их слизью, пытаясь создать буфер, защищающий от раздражения. Этот механизм выживания, подобный воспалению, спасителен в течение определенного периода, но может оказывать губительное воздействие, если функционирует постоянно и долго.

Индийские врачи аюрведы и китайские целители первым делом проверяют способность организма устранять токсины, пытаются отыскать причины задержки продуктов распада токсинов. Они отслеживают такие признаки, как тусклый цвет кожи, белый налет на языке, сероватый, желтоватый или розоватый оттенок белков глаз. Они осведомляются, регулярен ли ваш стул,



насколько обильно мочеиспускание, когда и как сильно вы потеете.

В соответствии со своими традициями, насчитывающими не одну тысячу лет, они считают способность к детоксикации — устранению продуктов распада токсинов, токсичных мыслей и эмоций — корнем физического и душевного здоровья. Утрата этой способности может служить объяснением того, почему вы страдаете аллергией, головной болью, запорами, ночными кошмарами, бесплодием и другими расстройствами.

Поражение токсинами отнюдь не новая проблема. Задолго до того, как мы начали подвергать себя воздействию рукотворных химических веществ, токсины накапливались в организме вследствие переедания, особенно **чрезмерного употребления плохо перевариваемых продуктов питания**, и приема пищи в состоянии стресса. В Европе и Америке довольно рано появились сторонники очищения организма, которые утверждали, что главной причиной болезней, поражающих цивилизованное общество избытка, являются повреждения, причиняемые пищеварительному тракту перееданием и употреблением в пищу рафинированных продуктов. Они называли это явление **аутоинтоксикацией**. Некоторые из них, подобно знаменитому натуропату начала XX века Арнольду Эрету, сажали своих пациентов на **бесслизистую диету**, использовавшуюся ими для устранения из организма токсинов — она послужила основой для **элиминационной диеты**, которую вы испытаете на себе в ходе проведения программы очищения. Эти пионеры и их последователи, испо-

Поражение токсинами продолжает оставаться состоянием, которое современная медицина едва способна регистрировать

ведовавшие методы природного целительства, понимали, что системы пищеварения и детоксикации прекрасно приспособлены для предохранения здоровья, но они должны пребывать в равновесии. Вы увидите, что даже основные продукты питания, если они плохо перевариваются и не выводятся должным образом, способны загрязнять организм. Это может приводить к

Наше физическое тело
развилось правильно, но это
эволюционное состояние должно
быть подкреплено правильным
мышлением и правильным
поведением

полному дисбалансу здоровья еще до того, как на сцену выходят рукотворные химические вещества.

В былые времена представители западной медицины понимали суть данной проблемы. Многие пожилые люди расскажут вам, как их семей-

ный врач прописывал им касторку, когда они заболели, поскольку масштабного выведения токсинов из организма было достаточно для того, чтобы облегчить симптомы и запустить механизм выздоровления. В начале XX века клизменная была в каждом госпитале. В стремлении сделать здравоохранение

Токсины, которые своевременно
не выводятся из организма,
остаются внутри него, раздражая
и повреждая

более прогрессивным, более при-быльным современная медицина отвергла традиционную мудрость и дешевые средства безмедикаментозного лечения. Но сегодня они

нужны как никогда. Если вы, живя в нынешней среде, пренебрегаете детоксикацией, вас ждет участь дерева, растущего вблизи оживленного шоссе и годами впитывающего выхлопные газы.

Независимо от того, как вы относитесь к этой проблеме, знание о том, что такое токсины, где они находятся, каким образом влияют на здоровье и как с ними бороться, может спасти вам

жизнь. И если в ближайшее время ситуация не изменится кардинальным образом, это знание может понадобиться для спасения жизни на Земле и в конечном счете жизни самой Земли.

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИН?

Токсин — это то, что нарушает нормальное течение физиологических процессов и оказывает негативное влияние на функции организма. Токсины делятся на множество разных типов, имеющих совершенно разные свойства, происходящих из множества разных источников и обладающих разными механизмами разрушительного воздействия.

Некоторые токсины, известные как **эндотоксины**, являются продуктами нормальной жизнедеятельности клеток. К этой категории относятся мочевая кислота, аммиак, молочная кислота и гомоцистеин. Эти токсины вызывают болезни. Действие некоторых из них весьма специфично: например, мочевая кислота, задерживаясь в организме, вызывает подагру.

Экзотоксины, или ксенобиотики, — это рукотворные токсины, воздействию которых мы подвергаемся намеренно или нечаянно. Каждый год ученые получают в лабораториях

тысячи новых химических веществ. Эти вещества по отдельности или в сочетании друг с другом могут нарушать нормальное функционирование клеток. В последующих главах я назову токсины, которых следует остерегаться и о которых следует знать, откуда они берутся и как измерять их концентрацию. Там также

Независимо от того, как вы относитесь к этой проблеме, знание о том, что такое токсины, где они находятся, каким образом влияют на здоровье и как с ними бороться, может спасти вам жизнь

есть информация о том, как эти токсины воздействуют на ваше здоровье и что вы можете сделать для предотвращения болезней или их излечения, если они уже развились.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ТОКСИНЫ?

Результаты исследований свидетельствуют о том, что у каждого современного человека в организме в измеримых количествах присутствует несколько сотен синтетических химических веществ. Эти загрязнители не существовали вплоть до начала XX века и не играли никакой роли в химии организма. Можно смело предположить, что все мы отягощены токсическим бременем в результате воздействия синтетических веществ — пестицидов, фталатов (*химическое вещество, используемое в промышленности для изготовления пластика и в косметическом производстве. — Прим. ред.*), ртути, трансжиров, бензола. Экзотоксины носят названия, достаточно страшные для того, чтобы вызывать у людей желание избегать их. Сегодня уже хорошо известно: то, чего мы не знаем, способно навредить нам.

Чтобы понять, каким образом мы подвергаемся воздействию токсинов, нужно представить четыре слоя, отделяющих нашу внутреннюю химию от остальной Вселенной, как если бы мы имели четыре оболочки.

ПЕРВАЯ ОБОЛОЧКА

Первая оболочка — то, что отделяет нашу кровь, ткани, органы от внешнего мира; это крайняя грань нашего физического тела, наружный слой клеток. Невооруженному глазу она может пока-

заться надежным барьером и средством изоляции, даже защиты. Но под микроскопом становится очевидна ошибочность этого впечатления, поскольку первая оболочка находится в постоянном движении, выбирая, что из окружающей среды следует отвергнуть, а что захватить и поглотить. Она также выбрасывает наружу то, что внутри больше не нужно. Первая оболочка содержит клетки двух типов, образующих покровы тела, в зависимости от их местоположения.

Эпителиальные клетки. Эпителиальные клетки (сухие, жесткие) видны под лупой. Они образуют то, что мы обычно называем кожей. Когда эта часть нашей первой оболочки заболевает, мы идем к дерматологу. Главный источник токсинов, проникающих в организм через кожу, — используемые нами косметические и гигиенические средства. Следите за тем, что вы втираете в свою кожу или брызгаете на нее. Читаете ли вы надписи на этикетках? Необходимо воспринимать косметические средства, как пищу.

В идеале нужно использовать средства, безопасные при их попадании в рот и далее в пищеварительный тракт, поскольку, как и пища, они впоследствии проникают в кровь. Выбирая эти средства, следует руководствоваться скорее составом, нежели обещанным эффектом. Эта информация не является тайной.

Врачи нередко прописывают кремы, гели и мази, с помощью которых лечебные средства внедряются в организм через кожу. В состав косметических средств часто добавляют красители, ароматизаторы, пенообразующие вещества, тяжелые металлы в ка-

честве стабилизаторов, дубильные вещества, чернила, спирты и сотни других потенциальных ядов. Лаки для ногтей и волос, губная помада, дезодоранты — все традиционные аксессуары вашей ванной комнаты и косметички, а также ближайшего салона красоты содержат химические соединения, не существующие в природе. Они способны вызывать раздражение, аллергию и повышенную чувствительность точно так же, как и продоволь-

Токсин — это то, что нарушает нормальное течение физиологических процессов и оказывает негативное влияние на функции организма

ственные продукты. Группа химических веществ, входящих в состав средств ухода за волосами и кожей, носящая название «**парабены**», вызывает нарушения в работе эндокринной системы. **Многие дезодоранты**

содержат алюминий, препятствующий потоотделению. Он наносит двойной вред: способствует проникновению химических веществ в организм и закупоривает поры, предназначенные для выведения токсинов.

Вода, которой мы поливаем себя в душе, поглощается кожей и попадает в кровеносную систему, как и вода, которую мы пьем. **Значительная часть водопроводной воды содержит хлор**, который обеззараживает ее, предотвращая размножение болезнетворных бактерий. Однако вместе с болезнетворными бактериями эта вода убивает микрофлору кишечника. Результаты недавних исследований свидетельствуют о том, что водопроводная вода содержит все более заметные концентрации лекарственных средств, таких как антидепрессанты, антибиотики, гормоны и иммунодепрессанты.

Кроме того, кожа контактирует с воздухом окружающей среды, и содержащиеся в нем токсины воздействуют на клетки первой оболочки, принадлежащие ко второму типу.

Слизистые клетки. Слизистые клетки (влажные, мягкие) образуют стенки первой оболочки в зонах, недоступных глазу без использования медицинских инструментов. Многие мои пациенты полагают, будто эти зоны относятся к внутренним частям организма, но в техническом плане этот тип первой оболочки отделен от внутренних частей так же, как и эпидермис. Когда мы делаем вдох, воздух проходит через трахею и бронхи и попадает на стенки альвеол, где слизистые клетки быстро поглощают кислород, поскольку он представляет собой очень ценный продукт. Вероятно, вы знаете о воздушных переносчиках токсинов, таких как выхлопные и производственные газы и табачный дым, но приходило ли вам в голову, что **гораздо опаснее могут быть пары лака для волос?**

Поверхности уретры, влагалища и матки тоже покрыты слизистой оболочкой. Там скапливаются токсины, содержащиеся в гигиенических средствах, предназначенных для этих зон.

Из всех первых оболочек самой большой и активной является внутренний покров пищеварительного тракта. На сегодняшний день это самое уязвимое для воздействия токсинов место. Химические вещества проникают в кровеносную систему через рот. В не столь отдаленном прошлом зубные пломбы из серебряной амальгамы часто изготавливались с добавлением ртути. Проходили годы, прежде чем она просачивалась в кровь. Зубные пасты, полоскания, спреи для устранения дурного запаха изо рта и другие гигиенические средства для полости рта также содержат токсические вещества.

Лаки для ногтей и волос, губная помада, дезодоранты — все традиционные аксессуары вашей ванной комнаты и косметички, а также ближайшего салона красоты содержат химические соединения, не существующие в природе

Кишечник, представляющий собой восьмиметровую трубку, соединяющую желудок с анальным отверстием, состоит из двух отделов. Тонкий кишечник имеет в длину около 6,5 м и без малого 4 см в диаметре. Толстый кишечник шире, но короче (около 1,5 м). Когда пища попадает в пищеварительный тракт, она распадается на мелкие части и поглощается клетками, образующими внутренние стенки кишечника. Поверхность этих стенок имеет складки, служащие для оптимизации всасывания питательных веществ. Если раскрыть и полностью развернуть трубку кишечника, ее поверхность покроет теннисный корт.

Говорят, человек, живущий 80 лет, переваривает в течение своей жизни 25 тонн пищи. Очевидно, что пища имеет жизненно важное значение как источник токсинов, проникающих в организм через первую оболочку. Связанные с этим проблемы мы подробно рассмотрим в следующей главе.

Современные лекарства приносят больше вреда, чем пользы. Они не только сами по себе являются токсичными веществами, но также в качестве побочного эффекта способствуют снижению способности организма к поглощению питательных веществ.

Наряду с пищей стенки кишечника поглощают и принимаемые лекарства. Я ежедневно наблюдаю за тем, как обычные препараты оказывают негативное воздействие на пациентов. **Бета-блокаторы**, призванные помогать при сердечной аритмии и гипертонии, препятствуют усвоению организмом кофермента Q_{10} (необходимого для поддержания сердечной деятельности, нор-

мального артериального давления, уровня энергии). **Статины**, призванные снижать уровень холестерина, нарушают усвоение того же кофактора Q_{10} , кальция (необходимого для регулирования прочности костей, свертываемости крови и жесткости клеток) и бета-каротина (улучшающего зрение и укрепляющего иммунитет). **Оральные контрацептивы** нарушают всасывание витаминов B_2 (необходимого для улучшения зрения, оптимизации работы нервной системы и здоровья кожи), B_6 (помогающего избегать депрессии, сердечно-сосудистых заболеваний и бессонницы), B_{12} (предотвращает анемию и слабость) и цинка (способствующего укреплению иммунной системы, улучшению обоняния и вкуса).

Представьте, что произошло бы с запасом питательных веществ вашего организма, если бы вы, подобно современному среднестатистическому гражданину, ежедневно принимали до 10 лекарственных средств. Даже если вы принимаете 2 или 3 лекарства в день для контроля хронической болезни, они препятствуют поглощению важных питательных веществ. (Полный перечень лекарств, препятствующих усвоению питательных веществ, смотрите в соответствующем приложении к настоящей книге.)

Лекарства играют важную роль, но для их употребления существует время и место. Я предпочитаю прописывать их в качестве «моста», помогающего пациенту в переходный период, когда мы вместе с ним работаем над повышением способности его организма к самоисцелению.

Пары лака для волос могут быть гораздо опаснее выхлопных и производственных газов, и даже опаснее табачного дыма

Если вы принимаете даже 2 или 3 лекарства в день для контроля хронической болезни, они препятствуют поглощению важных питательных веществ

ВТОРАЯ ОБОЛОЧКА

Второй оболочкой я называю слой, располагающийся непосредственно поверх эпидермиса. Он включает в себя одежду и все, что мы используем для ее чистки, обработки и окрашивания.

Основная масса химических веществ, потраченных на выращивание хлопка, попадает в наш организм через пищу, в которой они оказываются в результате кормления коров семенами хлопчатника, который вырастили с помощью химических удобрений

Сегодня большинство материалов, из которых изготавливается наша одежда, обрабатывается пестицидами в гораздо большей степени, нежели продукты питания. На хлопок приходится 25% всемирного расхода пестицидов и 10% всемирного расхода инсектицидов, которые попадают в почву, воду и воздух, не говоря уже о химических удобрениях. Добавьте к

этому одежду из синтетических материалов на основе нефти — акрила, нейлона, полиэстера и так далее, которые загрязняют окружающую среду и способствуют проникновению токсинов в человеческий организм.

Одежда из синтетических материалов еще препятствует испарению жидкостей, выделяемых кожей, и они поглощаются вновь. Кроме того, постепенно исчезают такие популярные в прошлом средства оздоровления, как баня и сауна. Они не утратили своей эффективности, и я рекомендую их в качестве части программы очищения.

Многие ткани обрабатываются формальдегидными смолами для придания им таких свойств, как несминаемость, водонепроницаемость и стойкость к усадке, в особенности это относится к постельному белью, изготавливаемому из смеси полиэстера и хлопка. Ложитесь спать в облако формальдегида, и бессонни-

ца, не говоря уже о головной боли, астме и кожной сыпи, вам гарантирована. Существует даже специальный закон, требующий, чтобы детская одежда для сна содержала замедляющие горение вещества, которые отличаются токсичностью.

ТРЕТЬЯ ОБОЛОЧКА

Третьей оболочкой, чуть более удаленной, является наше жилое пространство — жилища и рабочие места. Подсчитано, что треть загрязнения планеты приходится на химические вещества, используемые при производстве строительных материалов, и углекислый газ, образующийся в процессе этого производства. Сюда же относится все, что мы применяем для отделки, очистки и ремонта наших жилищ. Согласно данным Агентства защиты окружающей среды, воздух в помещениях более загрязнен, нежели за их пределами, в основном благодаря выделениям из изоляционных и отделочных материалов, краске, пене, замедлителям горения, а также пыли, перхоти и иногда табачному дыму. Синтетические ковры тоже насыщены химическими веществами.

Треть загрязнения планеты приходится на химические вещества, используемые при производстве строительных материалов, и углекислый газ, образующийся в процессе этого производства

Асбест и свинец могли бы возглавить список домашних токсинов, которые необходимо выявлять и устранять, но существуют не менее ядовитые вещества, такие как используемый для изготовления душевых занавесок ПВХ (поливинилхлорид), чей запах напоминает столь любимый многими запах салона нового автомобиля. Это один из самых опасных материалов, применяемых в производстве потребительских продуктов. Результаты одного

недавно проведенного исследования свидетельствуют о том, что высокий уровень рассеянных в воздухе токсинов из душевых занавесок может сохраняться дольше месяца — весомая причина для приобретения душевых занавесок из хлопка.

Вспомните все средства, которые мы используем при уборке нашего жилища, рабочего места и даже автомобиля. Очень много писалось о бытовых чистящих средствах и связи содержащихся в них токсинов с раковыми заболеваниями, расстройствами иммунной системы, повреждениями печени и многими другими чрезвычайно распространенными расстройствами здоровья. Но вам совсем не обязательно изучать научные отчеты, чтобы знать о том, что **отбеливатели негативно влияют на репродуктивную функцию у мужчин**, а также на способности к учебе и поведение у детей, что испарения **средств для чистки ковров вызывают рак и повреждения печени** и что **освежители воздуха распространяют яды** в жилом помещении. Просто руководствуйтесь здравым смыслом. Любое средство с запахом,

Высокотоксичные пятновыводители повреждают печень, почки и нервную систему, лучше от них совсем отказаться

способным вызывать головную боль, нарушает нормальное функционирование клеток, и его следует избегать.

А если одновременно используются все эти продукты? При вдыхании

их воздействие суммируется и причиняет еще больший ущерб здоровью: от того что какой-либо вредный продукт попадает в легкие, а не в пищеварительный тракт, он не становится безопаснее. Вдыхаемые молекулы могут проникать в кровь и через легкие. Поэтому длительное пребывание в комнате со свежеекрашенными стенами, в фотолаборатории или в мастерской, где работают с клеем и красителями, увеличивает токсическую нагрузку на организм.

Токсичные чистящие средства можно заменить безвредными, которые заботящиеся о сохранении экологии компании продают по вполне приемлемым ценам. Но зачастую мы не учитываем тот факт, что традиционные чистящие средства, убивающие «99,9% микробов», как гласит их реклама, и называемые «антибактериальными», убивают в том числе и полезные бактерии, составляющие микрофлору кишечника, которая защищает наш организм, о чем вы прочтете дальше.

ЧЕТВЕРТАЯ ОБОЛОЧКА

Четвертая оболочка — это гигантский слой, заканчивающийся поверхностью воздушной оболочки нашей планеты. Он содержит неисчислимое количество различных токсинов, многие из которых являются побочными продуктами сельского хозяйства, промышленности и транспорта. Выхлопные газы автомобилей и самолетов выделяются в атмосферу. Люди, живущие вблизи автомагистралей и крупных промышленных предприятий, подвергаются более интенсивному токсическому воздействию. Результаты проведенных недавно исследований демонстрируют, что несколько часов, проведенных в среде с сильно загрязненным воздухом, повышает риск сердечного приступа.

Тяжелые металлы, такие как кадмий, ртуть, хром и соединения свинца, которые выделяются в атмосферу и проникают в потребительские продукты, способны накапливаться в жировых тканях и долго сохраняться там в высоких концентрациях, нарушая многие функции мозга, поскольку последний на 90% состоит как раз из жира.

Некоторые из тяжелых металлов, например, ртуть, могут откладываться в почве и поверхностных водах, откуда попадают в растения, которые затем поедают животные. Ртуть в больших концентрациях накапливается по мере восхождения по пищевой

Сегодня много спорят об опасности, исходящей от сотовых телефонов.

Поскольку консенсус в этом споре пока не достигнут, имеет смысл соблюдать осторожность и ограничивать использование сотового телефона ситуациями, когда стационарный телефон недоступен

цепочке. Когда люди и животные, находящиеся наверху пищевой цепочки, едят рыбу или мясо, зараженные ртутью, они подвергаются воздействию концентраций, гораздо более высоких, нежели те, что присутствуют в воде, воздухе или почве.

В четвертой оболочке мы сталкиваемся с токсинами в форме **электромагнитных волн**. Некоторые представители научных кругов считают, что излучение от линий электропередачи, сотовых телефонов, компьютеров и всех окружающих нас электрических приборов вызывает те же симптомы, что и химические токсины. Результаты исследований связывают воздействие даже низкочастотного электромагнитного излучения с раком мозга и выкидышами.



Глава 4

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Главным источником химического воздействия на наш организм является пища, с которой мы вступаем в самый близкий контакт. Пища важна для любого живого организма, но люди воспринимают ее на совершенно ином уровне, нежели любой другой организм. Вся наша жизнь вращается вокруг пищи. Мы празднуем и скорбим, поглощая пищу. Многие люди отмечают самые значительные события своей жизни за столом, в кругу родных и друзей. Мы в буквальном смысле представляем собой то, что мы едим. Пища предоставляет материалы для создания архитектуры нашего организма. Она становится нами.

Пища определяет многие аспекты нашей жизни, и они со временем изменяются. В древности люди оседали вблизи обильных источников пищи и воды. Эти места превращались в деревни и города. Карты древних цивилизаций были начертаны вилкой.

Наши предки собирали пищу на деревьях, на земле, на берегах морей и рек, добывали ее с помощью охоты и рыбалки. Они

ели тогда, когда у них была такая возможность. Без холодильников продукты быстро портились. В течение всего нескольких десятилетий система нашего питания изменилась коренным образом.

90% продуктов в супермаркетах продаются в упаковках того или иного типа. Чтобы продлить срок хранения, их насыщают консервантами, убивающими бактерии. Кроме того, большинство продуктов содержит добавки, придающие им привлекательный цвет, вкус или вид. Остальные 10% продуктов в супермаркетах: овощи, фрукты, рыба, мясо и молочные продукты — также проходят несколько стадий неестественной обработки.

Продукты из современных супермаркетов содержат химические вещества, которые сами по себе или в сочетании друг с другом способны вызывать болезни

которых является принятая у нас практика массового производства продуктов питания (в результате все большее и большее количество продуктов подвергается облучению для обеззараживания и лишается значительной части питательных веществ).

Не так давно была арестована партия продукции одной рыбной фермы, а ее владелец подвергся штрафу, когда выяснилось, что рыбу на этой ферме кормили бракованным собачьим кор-

мом. Только подумайте: то, что недостаточно хорошо для вашей собаки, становится строительным материалом для вашего организма — и по гораздо более высокой цене, чем собачий корм. Если безопаснее разделить обед со своим домашним питомцем, нежели покупать рыбу, которую специалисты в области здравоохранения в один голос советуют вам есть, напрашивается вывод, что за стремлением к дешевизне и удобству стоит безумие, и если это безумие не остановить, оно приведет нас в больницу (а вы видели когда-нибудь больничную пищу?).

Один из самых эффективных способов уменьшения воздействия токсинов на организм и увеличения потребления питательных веществ — тратить больше денег на пищу безопасного происхождения, по возможности покупая свежие продукты местного производства.

Импортные продукты преодолевают долгий путь и, прежде чем попасть с полей, ферм и рыбных садков на ваш стол, подвергаются воздействию целого комплекса химических веществ:

- удобрения, пестициды, инсектициды;
- гормоны (чтобы животные быстрее набирали вес или давали больше молока);
- антибиотики (для предотвращения инфекционных заболеваний у животных с ослабленной иммунной системой).

Они подвергаются облучению рентгеновскими лучами, которые убивают бактерии и одновременно разрушают питательные вещества, пастеризации (длительное нагревание для унич-

тожения патогенных микроорганизмов, вместе с которыми гибнут и полезные вещества), гидрогенизации (изменения состава жиров и масел для увеличения срока хранения продуктов, в результате после употребления их в пищу причиняется ущерб клеткам организма) и даже косметическим процедурам, например, натирание фруктов воском (чтобы они выглядели более привлекательно).

ВЛИЯНИЕ ТОКСИНОВ НА ДЕТЕЙ

Иногда издержки современного питания проявляются самым тревожным образом. К сожалению, главными жертвами токсинов становятся дети, которые в силу малых размеров своего тела получают наибольшее их количество. Когда пациенты отвергают идею употребления в пищу органических продуктов, я рассказываю им о своей коллеге и подруге Тине, с которой мы вместе работали в Палм-Спрингсе. Благодаря ей, победительнице национального чемпионата по бодибилдингу, участнице конкурса Эко-Челенджерс (Eco-Challenges) и матери двух замечательных дочерей, я столкнулся с одним из первых случаев поражения токсинами в своей практике.

Импортные продукты преодолевают долгий путь и подвергаются воздействию целого комплекса химических веществ для лучшей сохранности, поэтому старайтесь выбирать продукты вашей местности

Несколько лет назад она позволила мне и с тревогой в голосе сообщила, что у ее семилетней дочери

Энни появились месячные, начала формироваться грудь и пробиваются волосы на лобке. Я немедленно направил ее к лучшему педиатру-эндокринологу, какого только можно было найти,

чтобы исключить возможность развития опухоли в гипофизе — железе, регулирующей деятельность половых гормонов. Когда выяснилось, что никакой опухоли нет, врач, озабоченный тем не менее столь ранним созреванием девочки, предложил прописать ей лекарство, препятствующее выработке половых гормонов.

Мы решили попытаться найти альтернативный вариант лечения и в скором времени к немалому своему изумлению обнаружили, что Энни далеко не одинока. Химические вещества в повседневной пище, особенно гормоны в продуктах животного происхождения, имитировали половые гормоны, которые должны были появиться в организме Энни лишь несколько лет спустя. Она переживала **искусственно вызванное половое созревание** — признак внутреннего хаоса, ставшего причиной не только психологической травмы, но и общего дисбаланса организма. Тина тут же перестала покупать что-либо, кроме органических продуктов, получивших 100%-ное одобрение Министерства сельского хозяйства США. Ее расходы на питание увеличились в 3 раза, но эти затраты оправдали себя. У Энни прекратились месячные, перестали расти грудь и волосы на лобке — вплоть до наступления соответствующего возраста.

Главными жертвами токсинов становятся дети, которые в силу малых размеров своего тела получают наибольшее их количество

Это весьма поучительная история, служащая наглядной демонстрацией того, как воздействие токсинов, содержащихся в пище, способно нарушать самые различные функции организма и как организм способен восстанавливаться в результате коренного изменения рациона питания. Если бы Энни начала принимать лекарство, которое хотел прописать ей врач, она получила

бы дополнительные дозы токсинов, а ее проблема никуда бы не делась.

Полагая, что если полезно для ребенка, значит, полезно и для нас, мы пьем молоко и используем его для приготовления сотен других блюд. Мы единственные млекопитающие, пьющие молоко после завершения периода вскармливания материнской грудью. Это все равно, что заправлять авиационным топливом

Технологические процессы, используемые сегодня для обработки продуктов питания, чтобы они стали «безопасными», дольше хранились, быстрее созревали и выглядели привлекательно, превращают их в яд

мотоцикл — двигатель мотоцикла выйдет из строя. Что еще хуже, молоко насыщено гормонами и антибиотиками — это делает сомнительный аргумент неопровержимым. Мы травимся молоком.

В моей собственной истории погружения в североамериканскую культуру супермаркетов и утраты здоровья нет ничего необычного. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что у иммигрантов, меняющих традиционный рацион из природных продуктов с множеством натуральных питательных веществ на американскую диету, включающую продукты с высоким содержанием сахара и химические напитки, чрезвычайно быстро развиваются ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания — в течение одного поколения.

Мои пациенты часто удивляются, услышав от меня, что **самый распространенный источник токсинов — тарелка с пищей на их кухонном столе**. Злаки, молочные продукты, яйца и соя вызывают аллергию у многих людей. Отчасти причина заключается в современном способе производства этих продуктов с использованием химических удобрений, антибиотиков и пестицидов, но это также происходит и вследствие того, что пища-

варительный тракт человека не приспособлен переваривать их в больших количествах.

Еще одним источником токсинов сегодня является вода. Наша водопроводная вода обрабатывается **хлором** для быстрого уничтожения микроорганизмов, и это означает всего лишь, что крупные организмы, такие как люди, будут умирать несколько дольше. В некоторые водопроводные системы добавляют **фтор**, призванный укреплять зубы, но это известный токсин, на который в настоящее время возлагают ответственность за проблемы с щитовидной железой, почками, центральной нервной системой, костной системой, включая раковые заболевания (не говоря уже о низком коэффициенте интеллектуального развития).

Однако в нашей обычной воде присутствует не только это. **Канцерогены** из промышленных токсинов, содержащихся в атмосфере и в производственных отходах, в заметных количествах проникают через очистные сооружения в водопроводные системы. Новую опасность представляет собой побочный продукт дезинфекции питьевой воды, образующийся в результате реакции используемых для этого химических веществ с природным органическим материалом, содержащимся в воде источника. И это еще не все.

Результаты проведенных недавно исследований показали, что 41 миллион американцев пьют воду, загрязненную антидепрессантами, гормонами, средствами от сердечно-сосудистых заболеваний и другими лекарствами, проникающими в водопроводные системы через очистные сооружения.

Мы также разучились упаковывать продукты простыми, естественными способами. Вместо того чтобы уносить из магазина овощи, фрукты и мясо, завернутыми в бумагу или уложенными в

Мои пациенты часто удивляются, услышав от меня, что самый распространенный источник токсинов — тарелка с пищей на их кухонном столе

корзину, мы покупаем их в **пластиковых пакетах**. В результате в продукты проникают токсины из пластика. Это искусственная смесь, включающая химические соединения — **фталаты**, одни из самых распространенных хи-

мических веществ, производимых сегодня, придающие пластику жесткость. Мы сталкиваемся с фталатами всюду, но чаще всего они встречаются в воде и бутылках из-под напитков. И хотя они проникают в нашу еду и напитки в микроскопических количествах, их эффект может накапливаться. Химическим строением фталаты имитируют гормоны. Со временем, когда их уровень в организме возрастает, **они нарушают функцию гормонов**. Это как если бы в аэропорту перестала работать диспетчерская служба. Сигналы путаются, и в радиоэфире наступает хаос без каких-либо видимых причин.

ТОКСИЧЕСКАЯ СИМФОНИЯ: ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦЕЛОГО КОМПЛЕКСА ТОКСИНОВ

Необходимо знать следующее:

- 1) токсины накапливаются в тканях и клетках быстрее, чем выводятся из них;
- 2) токсины действуют и в одиночку, и совместно друг с другом. Ученые признают, что им ничего неизвестно о том, как тысячи химических веществ, воздействию которых мы под-

вергаемся, взаимодействуют внутри наших тканей и клеток. Но нам известно, что имеет место синергизм, когда эффект взаимодействия двух или более факторов превышает сумму их эффектов по отдельности. Это означает, что в современном мире, где пища, воздух и вода насыщены химическими веществами, заверения в безопасности того или иного ингредиента, звучащие из официальных источников, совершенно бессмысленны.

Различные токсины уже взаимодействуют в нашем организме, преобразуя нашу внутреннюю среду так, что мы только начинаем об этом догадываться. Тем временем исследователи представляют новые свидетельства того, что коктейли из разных пестицидов, содержащихся в реках и озерах, значительно более губительны для лягушек и рыб, нежели такое же количество пестицида одного вида. Каждый день появляются новые свидетельства о различных вредоносных химических реакциях, тысячами происходящих в человеческом организме. Мы должны обращать самое серьезное внимание на то, сколько вредных воздействий ежедневно испытывает наш организм.

Другое химическое вещество, **стирол**, попадает в продукты, испаряясь из материалов, из которых изготовлены их упаковки. Согласно результатам исследований, у всех, прошедших соответствующие тесты, в жировых тканях был обнаружен стирол. Это вещество накапливается следующим образом: вы покупаете в супермаркете бифштекс, лежащий на поддоне из полистирола и обернутый

Наш организм поглощает токсины не только из воды, вытекающей из кухонного крана, но и из воды в душе — в гораздо больших количествах, поскольку при мытье мы контактируем с водой в большей степени, чем при питье

пластиком, жарите его до появления канцерогенной черной корочки и поливаете насыщенным добавками соусом. **Чрезвычайно вкусно и чрезвычайно вредно.**

Бисфенол-А — еще одно химическое вещество, используемое для изготовления твердых пластиковых контейнеров, таких как бутылки для напитков, и внутренних оболочек для консервных банок. Считается, что накопление в организме критического его количества может способствовать развитию рака.

Токсичные химические вещества — это всего лишь одна из причин, почему употребление пищи, обеспечивающее жизнь всем остальным природным организмам, стало для нас смертельно опасной практикой.

ВЫ ЕДИТЕ ТО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ

У пищевой токсичности существует еще один аспект. Стандартный рацион современного человека с большим количеством рафинированных злаков и сахаров и переработанными продуктами способствует развитию нездоровых пристрастий и колебаний

уровня энергии — ключевой фактор в деле способствования развития и поддержания нашего современного состояния поражения токсинами. Я часто спрашиваю своих пациентов, известно ли им, что означает фраза «Вы есть то, что вы едите». Многие отвечают утвердительно: качество пищи, которую вы едите, непосредственно переходит в качество ва-

Сегодня быстро растет заболеваемость двумя обусловленными гормонами формами рака — груди и простаты, а расстройства щитовидной железы приняли масштабы эпидемии, специалисты указывают на фталаты как одну из их причин

шего организма. Если говорить более конкретно, она означает, что пища, которую вы едите, становится «кирпичиками» вашего тела, из которых складываются кости, мышцы, ткани и даже молекулы и ферменты, производящие необходимые химические реакции. Вы в буквальном смысле есть то, что вы едите.

Андрес, мой друг и пациент, однажды немало удивил меня, сказав: «Док, обратное утверждение тоже верно. Вы едите то, что вы есть. Чувствуя себя измотанным, вялым и эмоционально подавленным из-за отравления токсинами, я жажду пищи, которая придаст мне энергию. Но после краткосрочного прилива энергии наступает спад, и этот цикл повторяется снова и снова. После осуществления программы очищения я жажду только действительно здоровой пищи».

Пристрастие к токсичной пище является классическим признаком состояния поражения токсинами. Токсины, которые не могут быть выведены сразу и задерживаются в крови, в скором времени оседают в тканях и покрываются слизью. Так клетки защищают себя. Слизь представляет собой плотную и клейкую субстанцию; она резонирует с негативными, токсичными мыслями и эмоциями и притягивает их. Обратное тоже верно: негативные мысли и эмоции способствуют выработке слизи в тканях.

Избавляясь от слизи в процессе программы очищения, вы перестанете жаждать пищи, которая способствует ее выработке. По мере того как вы будете снабжать свои клетки столь долгожданными для них питательными веществами, будет восстанавливаться природная способность вашего организ-

ма к регенерации и самоисцелению. Отказавшись от «мертвой», переработанной пищи, вы обретете вкус к живой, здоровой пище, которая будет насыщать вас жизненной энергией. Именно ее и жаждал Андрес в конце третьей недели проведения программы.

ОТ МОДЫ К ДЕПРЕССИИ И БОЛЕЗНЯМ

Люди, узнающие о том, чем я занимаюсь, всегда спрашивают меня: «Доктор, что мне следует есть?» Американцы одержимы стремлением найти правильную формулу питания. Начиная с 1990 года, когда я переехал в Нью-Йорк, я был свидетелем воплощения в жизнь множества причудливых теорий, которые завладевали умами населения всей страны, вызывали перестройку промышленности и в конечном счете привели к большим людским потерям, чем все войны вместе взятые.

Первой из них была война с жирами. Лобовая атака на них перевернула всю жизнь в Америке. Врачи, объединившись со средствами массовой информации, убеждали население в том,

Ученые признают, что им ничего неизвестно о том, как тысячи химических веществ, воздействию которых мы подвергаемся, взаимодействуют внутри наших тканей и клеток

что жиры представляют собой скрытое оружие массового уничтожения, и поэтому они были исключены из всех продуктов, продававшихся в супермаркетах. Пищевая промышленность приняла в этой кампании самое активное участие, наполнив

полки обезжиренными продуктами. В продаже появилось даже обезжиренное масло! Калорийную пустоту, оставленную жирами, заполнили углеводы. «Обезжиренный» превратилось в клю-

чевое слово. Тем не менее американцы стали самой толстой нацией в мире.

Прежде чем волна сердечных приступов пошла на убыль, Америка нашла нового врага — **углеводы**. Снова начались бои на всех фронтах. Теперь считалось, что худеть — это не означает есть обезжиренные продукты, это означает есть все, на этикетках чего написано «без сахара». Калории, недобранные в результате устранения из рациона углеводов, восполнялись за счет увеличения доли белков, и это было далеко не случайно. Диета с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов практиковалась в Америке длительное время. Приверженцы бодибилдинга давно поняли, что если есть больше белков, быстро растет мышечная масса. У них в организме меньше жиров, чем у кого бы то ни было — не от рождения, а в результате огромных физических усилий и тонн белков. Чтобы походить на них, американцы принялись неистово поглощать рыбу, курятину, бифштексы, яйца и сыр (низкой жирности).

Мы не подвергаемся
изолированному воздействию
одного-единственного
химического вещества. Это
целый оркестр, а не отдельные
инструменты

Перед переездом в Нью-Йорк я находился в прекрасной форме благодаря занятиям тэквондо и хорошо помню, как замечательно чувствовал себя в то время. Заставив себя заняться бегом по утрам, спустя месяц я бегал уже по часу в день. Я старался не есть сладкое и пил много воды, как никогда в жизни. Мое тело быстро худело, мышцы, за исключением мышц ног, уменьшились, кожа обвисла. Мне захотелось стать мускулистым, и я нанял мускулистого персонального инструктора. Он был знаком с системой занятий бодибилдингом и снабдил меня множеством книг, журналов и продуктов, способствовавших сжиганию жиров

и наращиванию мышечной массы. Четыре дня в неделю мы поднимали тяжести, один день отдыхали и дважды в неделю занимались кардиоупражнениями. Раз в две недели мне позволялось

Фторид, содержащийся в зубной пасте и воде многих водопроводных систем, истощает в нашем теле запасы йода

устраивать пир с пищей и мороженым. Я оказался настолько прилежным учеником, что стал таким же мускулистым, как мой инструктор, на месяц раньше, чем он предсказывал.

После завершения наших занятий во время своего рода выпускной церемонии он передал мне свое тайное оружие, книгу Дэна Дюшена, в которой он рассказывает о том, как с помощью диеты с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов ему удалось достигнуть больших высот в бодибилдинге. В его теле оставался последний запас жира, который, казалось, невозможно было сжечь никакими способами. А на соревнованиях по бодибилдингу побеждает тот, у кого меньше всего жира. Дюшен, исполненный решимости окончательно избавиться от жира, принялся изучать физиологию, эндокринологию и метаболизм с таким усердием, что в скором времени стал авторитетом в этих областях.

Свое крупнейшее открытие он сделал, наблюдая за больными. У диабетиков, которые плохо следят за своим здоровьем, развивается

Черная корка, образующаяся на поверхности мясных кусков в результате жарки, потенциально канцерогенна

состояние, известное в медицине как **кетацидоз**. Вследствие недостатка инсулина глюкоза, содержащаяся в крови, не поступает в клетки, для которых она служит источником энергии.

Организму не остается ничего другого, как преобразовывать жиры в кетоны, которые, подобно глюкозе, могут использоваться клетками в качестве топлива, но по своему молекулярному строе-

нию они напоминают спирт. Заменять глюкозу они могут только временно, поскольку из-за них кровь становится настолько кислой, что это создает смертельную угрозу. Кетоацидоз — это опасное состояние, угрожающее жизни, требующее немедленного медицинского вмешательства.

Среди пациентов с неоднократными случаями кетоацидоза немало очень худых людей. Дюшен решил воспроизвести это состояние. Его магическая формула заключалась в рационе, содержащем только белки и жиры при отсутствии углеводов. Он воздерживался от употребления углеводов, сколько было возможно, и его организм начал превращать жиры в кетоны. Затем, чтобы избежать критического состояния, он употреблял немного углеводов, стабилизируя тем самым кислотность крови, и снова повторял процедуру. Этот метод сработал. Дюшен сознавал, что подвергает себя смертельному риску, и был готов к последствиям.

Избавляясь от слизи в процессе программы очищения, вы перестанете жаждать пищи, которая способствует ее выработке

Я не думаю, что когда во всем мире начался бум диеты Аткинса, большинство ее последователей знало, во что они ввязались. И до сих пор не знают. Диета Аткинса дает эффект: она гарантирует, что вы сможете влезть в купальный костюм к началу пляжного сезона. Но она не обещает, что вы будете при этом наслаждаться жизнью.

Наступит кетоацидоз или нет, диета с высоким содержанием белков сама по себе способствует окислению крови и возникновению воспалительных процессов, а кроме того, развитию сер-

дечно-сосудистых заболеваний, рака, почечной недостаточности, подагры и остеопороза.

С тех пор когда люди спрашивали меня, уже вооруженного этими знаниями, что им следует есть, я первым делом задавал им вопрос: «А для чего вы едите?» Если вы едите, чтобы поху-

Много лет назад, в начале моих поисков средств преодоления депрессии, наверняка я знал только одно: поддержание физической формы благотворно влияет на душевное состояние

деть, диета Аткинса является лучшим вариантом для вас. Но это худший выбор, если вы хотите быть здоровым и жить долго.

Когда наконец мы убедились в том, что устранение одной из трех основных пищевых категорий не дает желаемых результатов, появились и также канули в небытие, не став панацеей, более разумные и безопасные модные диеты, такие как «Зона», «Южный пляж» и «Тело для жизни». Пока они приходили и уходили, на заднем плане, делая вид, будто ее там нет, высилась продовольственная пирамида правительства США. Она демонстрирует различные группы продуктов и число порций в день, считающееся допустимым. Единственное, что я могу сказать по этому поводу: все начинается со лжи. Пирамида на самом деле является треугольником.

Мода приходит и уходит. Они не живут долго, потому что не приносят долгосрочной пользы своим последователям. Однако некоторые диетические тенденции, основанные на достоверной информации и приносящие долго-

Устранение одной из трех основных пищевых категорий (белков, жиров или углеводов) не приводит к желаемым результатам в потере веса, но обычно еще и портит здоровье

срочную пользу, превращаются в общественные движения. Движения могут влиять на экономику страны, точно так же, как и мода. Некоторые из этих движений достойны того, чтобы знать о них.

Участники **движения сыроедения** утверждают, что подвергать продукты тепловой обработке — это неправильно. Тепловая обработка разрушает содержащиеся в сырых продуктах ферменты, необходимые для их переваривания. Узнав об одном опыте, я проникся уважением к теории, стоявшей за сыроедением.

В начале XX века доктор Фрэнсис Поттидж провел эксперимент в Калифорнии. Он отобрал несколько кошек и разделил их на две группы, которые жили в одинаковых условиях за одним лишь исключением. Первая группа питалась сырым мясом и молоком, вторая — мясом и молоком того же качества и в том же количестве, но подвергавшимся тепловой обработке. Спустя некоторое время здоровье кошек из первой группы было отличное, тогда как у кошек из второй группы развились раковые заболевания, артрит, диабет и другие болезни, часто встречающиеся у людей.

Из своего личного опыта я знаю, что употребление в течение определенного периода только сырых продуктов представляет собой эффективный способ детоксикации, менее интенсивный, нежели соковое или водное голодание. Но спустя некоторое время я уже не мог выдерживать эту диету и испытывал сильное желание вернуться к вареной и жареной пище, которая неизменно улучшала мое состояние. И все же я **рекомендую своим пациентам увеличивать долю сырых продуктов в повседневном рационе**. Доказано, что небольшое увеличение в рационе доли сырых продуктов способствует естественному снижению артериального давления и уровня холестерина.

Принципы сыроедения представляются его сторонниками в качестве средства обретения здорового тела и здоровой планеты. Они утверждают, что переход на употребление исключительно сырых продуктов означал бы полное переустройство всей нашей жизни, и решил бы проблемы глобального потепления, глобальной токсичности, глобального голода и многие другие проблемы современности.

Участники **движения живой пищи** возносят идеи сыроедения на более высокий уровень. Продуктам недостаточно быть просто сырыми, они должны нести в себе жизненную энергию. Их нельзя слишком долго хранить после сбора, поскольку тогда жизненная энергия покинет их. Семена и орехи следует смачивать для инициации процесса прорастания, чтобы они не стали инертными и не лишились жизненной энергии.

Вегетарианство является редкий случай диетического движения, к которому люди примыкают по целому ряду причин, имеющих больше отношение к религиозным и политическим

Употребление в течение определенного периода только сырых продуктов представляет собой эффективный способ детоксикации, менее интенсивный, нежели соковое или водное голодание

убеждениям, нежели к вопросам питания. Но какова бы ни была их мотивация, число сторонников этого движения неуклонно растет. Вегетарианцы едят и сырые, и термически обработанные растения. Многим из них приходится возвращаться к обычному рациону, так как они

приобретают нездоровый вид. Доктор Габриель Кузенс считает, что стать здоровым вегетарианцем — это не просто есть салат на обед и салат на ужин. Некоторые питательные вещества, например, витамины группы В, из растительной пищи получить труднее. Чтобы все необходимые питательные вещества можно

было получать из вегетарианского набора, существуют обходные пути — введение в рацион ферментированных продуктов. Кузенс поясняет, что на вегетарианство нужно переходить постепенно.

Кардиолог Дин Орниш первым доказал, что после перехода на вегетарианскую диету исчезает закупорка коронарных сосудов. Благодаря ему представители современной медицины начали придавать выбору рациона то значение, которого он заслуживает.

Когда дело касается диеты, Америка становится похожей на дикий, дикий Запад. Существуют тысячи других теорий, которые нельзя квалифицировать как моды или движения, но которые вносят сумбур в общественное мнение, когда речь заходит о таких насущных вопросах, как выбор рациона. Сегодня много говорят о стандартной американской диете, но реальность такова, что никаких стандартов нет. Питание в Америке нестандартно в большей степени, чем что-либо другое. В нем в силу истощения почв, неестественных условий выращивания и глобальной токсичности отсутствуют важные питательные вещества. Американцы едят слишком много переработанной пищи, насыщенной химическими веществами, простыми углеводами и жирами и разработанной в лабораториях.

Марк, сорокалетний менеджер по организации развлекательных мероприятий, обратился ко мне с жалобой на головокружения. Внешне он находился в хорошей форме: начав заниматься спортом еще в колледже, он продолжал посещать гимнастиче-

ский зал три раза в неделю, но в течение дня испытывал резкие перепады настроения и уровня энергии. Он страдал от бессонницы, у него случались приступы вялости и раздражения, плохо работал кишечник, и иногда его мучила изжога. Хуже всего было то, что медицинское обследование, которое он прошел незадолго до визита ко мне, выявило высокий уровень холестерина, повы-

Небольшое увеличение в рационе доли сырых продуктов способствует естественному снижению артериального давления и уровня холестерина

шенное содержание ртути и высокое артериальное давление. Явное несоответствие между хорошей физической формой и плохим самочувствием вызывало у него недоумение. Первым делом я спросил его, как он питается. На завтрак он выпивал

двойной эспрессо с сахаром. «Действительно, не завтрак чемпиона», — признал он, но это было хорошим энергетическим подспорьем в его насыщенной стрессами профессиональной среде. Его обеды и ужины остались во временах учебы в колледже. Теперь их заменяли перехваченные на бегу пицца, мороженое, кока-кола, бифштекс с картофелем-фри, пирожные, конфеты и гамбургеры.

Хотя Марк хотел поправить здоровье, к идее очищения он отнесся скептически — этот процесс ассоциировался у него с применением клизмы. Я предложил ему взглянуть на это, как на перспективную коммерческую операцию: исход неясен, но рискнуть определенно стоит. Его насыщенный кофеином и крахмалом рацион способствовал резким колебаниям настроения и энергетического уровня. Он содержал много молочных продуктов, мяса и сахара, а это все кислотообразующие продукты, вызывающие проблемы с пищеварением и изжогу. Кроме того, в нем отсутствовали ключевые питательные вещества, необходи-

мые для поддержания стабильности, такие как магний, способствующий преодолению стресса, и какие-либо пробиотики, которые могли бы помочь ему во многих отношениях. На время проведения программы Марк должен был отказаться от привычной пищи. Мне было очень интересно увидеть, что произойдет, когда все сахара и крахмалы будут исключены из его рациона.

Когда Марк пришел ко мне после завершения третьей недели программы, он выглядел великолепно. Он потерял 3,5 кг и 2,5 кг в талии, не утратив мышечной силы. Но, что более важно, у него прекратились перепады состояния. «У меня сейчас гораздо больше сил, я стал хорошо спать, и пропала тяга к вредной пище», — сообщил он и добавил, что больше не испытывает зависимости от кофеина. — «Мое сознание сейчас ясно, как никогда прежде». К его удивлению, у него изменились вкусовые пристрастия. **«Теперь, когда я чувствую себя лучше, мне и питаться хочется лучше».** Былой скептицизм сменился стойкой приверженностью к здоровому питанию.

Проблема незнания, что следует есть, старше любой теории, призванной решить ее. Все началось тогда, когда люди впервые задумались о питании. Животные в дикой природе не задумываются, что будут есть на обед, они просто едят. Люди утратили связь с собственными инстинктами, и теперь нам приходится изучать толстые книги, чтобы приготовить себе еду. Единственная книга, которой я доверяю при принятии столь важного решения, — это книга природы. Когда животные живут в естественной среде, следуя законам природы, они не болеют. Но даже если наблюдение за

Животные едят растения, семена, орехи и друг друга — все в сыром виде. Ни одно животное не ест три раза в день. Ни одно животное не ест все подряд. Ни одно животное не ест ради развлечения или из-за плохого настроения

природой и не дает точного ответа на вопрос, что нужно есть людям в соответствии с ее установлениями, совершенно очевидно, что мы им ни в коей мере не следуем. Животные едят растения, семена, орехи и друг друга — все в сыром виде. Ни одно животное

Чтобы продукты не испортились при транспортировке, фермерам приходится собирать их раньше, чем они созревают, до того, как они накопят достаточно питательных веществ

не ест три раза в день. Ни одно животное не ест все подряд. Ни одно животное не ест ради развлечения или из-за плохого настроения. Ни одно млекопитающее, кроме человека, не пьет молоко после завершения периода вскармливания материнской

грудью. В дикой природе животные не страдают ожирением и редко болеют — в большинстве случаев это происходит в результате воздействия факторов загрязнения планеты людьми.

Существует множество других вопросов, которые помогут вам более ясно и полно осознать стоящую перед вами проблему питания.

КАК МНОГО И КАК ЧАСТО НАМ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ?

«Возможность постоянного доступа к еде — это здорово», — думаем мы и окружаем себя продуктами, чтобы в нашем желудке всегда что-то присутствовало на протяжении дня. Мы придумываем способы получать урожай дешевле и больше. Мы считаем трехразовое питание чем-то само собой разумеющимся, но это всего лишь социальная условность (о чем вы узнаете в одной из последующих глав). Непрерывный прием пищи, в результате чего пищеварительная система не имеет возможности для отдыха, может быть причиной нашей неспособности осуществлять детоксикацию естественным образом.

ГДЕ НАМ СЛЕДУЕТ ПОКУПАТЬ ПИЩУ?

Самый лучший из возможных источников — местный фермерский рынок. Там продаются сезонные продукты, которые в данный период времени употребляют в пищу животные в дикой природе. Следующий вариант — приобретение органических продуктов в супермаркете. Правда, в этом случае может возникнуть путаница с ценниками, ярлыками и наклейками, поскольку слово «органический» имеет несколько разных значений. Но, покупая подлинно органические продукты, вы избегаете многих токсичных веществ, описанных выше. В ближайшем к моему дому гастрономе в феврале я обнаруживаю арбузы из Мексики, чернику из Чили, яблоки из Колумбии, бананы из Венесуэлы и апельсины из Калифорнии. Их везли на расстояния в тысячи километров и на протяжении многих дней. Чтобы они не испортились при транспортировке, фермерам приходится собирать их раньше, чем они созревают, до того, как они накопят достаточно питательных веществ. Это способствует дефициту питательных веществ в наших рационах.

Результаты детоксикации значительно более эффективны при наличии в организме и пище питательных веществ, необходимых для химических реакций

ЧЕМ ПИТАЛАСЬ НАША ПИЩА?

Проблема дефицита питательных веществ возникает в начале пищевой цепочки. Растения растут на почвах, бедных минералами. Массовое производство продуктов питания приводит к истощению земли, а удобрения не оправдывают возлагающихся на них надежд. Из-за недостатка минералов, которые в избытке

содержатся в здоровых почвах, овощи и фрукты, имеющие жизненно важное значение, недобирают необходимый запас питательных веществ (деградация почв и, как результат, ухудшение качества сельскохозяйственных культур — это еще одна проблема

Старайтесь следовать привычкам народов «синих зон», указанных на стр. 93, тогда вы будете жить долго и сохраните свое здоровье на долгие годы

планетарного масштаба, которая только сейчас начинает привлекать внимание). За последние шесть десятилетий содержание витамина А в томатах снизилось на 43%, а витамина С в картофеле — на 57%. Если только вы не покупаете овощи и фрукты на

фермерском рынке, они, вероятнее всего, были собраны задолго до созревания (что лишает их важных питательных веществ, необходимых вашим клеткам для осуществления химических реакций) и, скорее всего, были выращены на почвах, бедных питательными веществами.

Как вы узнаете из последующих глав, процесс детоксикации значительно менее эффективен при отсутствии питательных веществ, необходимых для его химических реакций. Самое популярное удобрение, азотно-фосфорно-калийное (АФК), обеспечивает только 3 из 50 с лишним минералов, необходимых для здоровых растений. Следовательно, у **растений с почв, в которых используется только АФК, формируется слабая иммунная система.** Под воздействием насекомых или химических веществ, таких как инсектициды, у них возникает воспалительная реакция, увеличивающая содержание в них жирных кислот омега-6, способствующих развитию воспалительных процессов, и уменьшающая содержание жирных кислот омега-3 — питательного вещества, обладающего сильными противовоспалительными свойствами. Когда животных кормят неестественной

пищей, они склонны к болезням. В рыбе, выращиваемой искусственно, меньше рыбьего жира (жирные кислоты омега-3). У коров, питающихся зерном, развивается гастрит, возникают воспаления, их поражают инфекционные заболевания, и в результате им приходится давать антибиотики. Питаясь такими растениями, рыбой и говядиной, мы поглощаем воспаление, что, помимо всего прочего, делает нас более уязвимыми для атеросклероза коронарных артерий (закупорка артерий, приводящая к сердечным приступам), рака и других хронических заболеваний.

КТО НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ ЖИВЕТ ДОЛГО И ОТЛИЧАЕТСЯ КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ?

Существует несколько сообществ, в которых средняя продолжительность жизни у людей значительно выше, чем у остальных жителей Земли. Члены этих сообществ не только живут дольше, но и ведут более активную, плодотворную и в конечном счете более счастливую жизнь. Области, которые они населяют, называются «синими зонами». Одна из них находится на юге Эквадора, другая — на острове, расположенном к югу от Италии, и еще одна — в пустыне в Южной Калифорнии. Выяснилось, что обитатели этих и других «синих зон» имеют сходные привычки:

- они выращивают свои сельскохозяйственные культуры только с использованием компоста, воды и солнца (никаких химикатов);
- их рацион в основном составляют растения, преимущественно сырые и всегда сезонные;
- их животные откармливаются и выращиваются естественным образом;

- они тратят больше времени на приготовление пищи, и этот процесс больше напоминает ритуал, нежели повседневную обязанность;
- они пережевывают пищу в 10 раз дольше, чем это делаем мы;
- они проводят много времени на солнце;
- они много двигаются;
- время от времени они тоже устраивают праздничные застолья с вином;
- все они имеют прочные семейные связи и дорожат дружбой;
- едят они в кругу близких и друзей. Их жизнь проникнута сознанием ее осмысленности и принадлежности к сообществу.

Отвечая на вопрос своих пациентов, что нужно есть, чтобы жить долго и сохранять здоровье, я всегда советую им питаться так, как это делают обитатели «синих зон». Я рекомендую создавать такие условия, при которых пищеварительная система переходит в состояние относительного покоя, чтобы система детоксикации могла выйти из состояния относительной спячки и органы, задействованные в очищении организма, могли иметь все необходимое, когда это им понадобится для выполнения возложенной на них задачи. Именно этим целям и служит моя программа.

Глава 5

ВЛИЯНИЕ ТОКСИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Каждая токсичная молекула вызывает целый каскад реакций, распространяющихся подобно кругам на гладкой поверхности воды тихого озера, образующимся в результате падения одной-единственной капли. Эти круги расходятся далеко, насколько хватает глаз. Точно так же вы можете пронаблюдать за химическими следами каждого токсина спустя длительное время после того, как он инициировал цепь событий. Но тропический шторм на том же самом озере создает совсем другую картину. Миллионы отдельных капель образуют каждая свои круги, которые сталкиваются друг с другом, и наблюдатель не может отличить одни от других. Фактически, когда шторм набирает настоящую силу, всякие круги исчезают. Поверхность озера приобретает принципиально иной вид.

Существуют токсины, препятствующие поглощению необходимых питательных веществ, к ним относятся некоторые лекарства, перечень которых приведен в приложении «Лекарства, вызывающие дефицит питательных веществ», стр. 359

КАПЛЯ, ИЛИ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ОДНОГО ВЕЩЕСТВА

Токсины могут нарушать наши физиологические процессы разными способами. Они могут делать это совершенно уникально, как например, **мышьяк** — смертельный яд, который блокирует доступ кислорода, необходимого для метаболизма глюкозы. Токсины могут влиять на фермент, необходимый для осуществления важной функции организма. Или же постоянно стимулировать какую-либо специфическую функцию так, что она начинает причинять организму ущерб. **Кофеин**, употребляемый много раз в день, стимулирует деятельность желез, вырабатывающих адреналин, в результате чего возникает реакция «дерись или беги», которая сопровождается учащением пульса, ростом артериального давления и повышением температуры, поскольку организм готовится к интенсивным действиям. Если кофеин регулярно поступает в организм в течение некоторого времени, система выработки адреналина истощается. Многие пациенты, начавшие программу и вынужденные в силу этого полностью отказаться от кофеина, жалуются на его отсутствие, заявляя, что не могут без него обходиться. Другие токсины убивают полезные бактерии в кишечнике, препятствуют поступлению кислорода в красные кровяные тельца, нарушают процесс синтеза ДНК и блокируют поглощение различных витаминов.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

Последние восемь лет тридцативосьмилетняя Сара испытывала сильные боли в пояснице и тазобедренных суставах. Она обращалась ко многим врачам и специалистам. У нее были обнаружены

антитела к ядрам ее клеток. Один врач, не сумевший объяснить ей причину болей, поставил тем не менее диагноз: спондилит с потерей подвижности суставов — форма аутоиммунного артрита. Болеутоляющие и противовоспалительные средства, а также инъекции стероидов стали частью жизни Сары. В конце концов ей рекомендовали курс химиотерапии для инактивации иммунной системы. Под влиянием природного инстинкта она отвергла эту рекомендацию и обратилась за помощью ко мне.

Один мой вопрос привел ее в замешательство. Я спросил, нет ли у нее во рту пломб из серебряной амальгамы. Оказалось, есть. Затем выяснилось, что она любит суши, в которых, как известно, могут содержаться тяжелые металлы. Результаты анализов показали токсичные уровни ртути и мышьяка в ее организме. Мы не знаем, почему один человек более чувствителен к воздействию того или иного фактора, чем другой, но она явно нуждалась в лечении. Не предлагая ей прекратить курс химиотерапии, я посоветовал прервать его на несколько месяцев и попробовать другой подход — ведь она испытывала боли уже в течение восьми лет, и прежнее лечение не давало положительного эффекта. Она согласилась.

Молекулы, несущие электрический заряд, вызывают раздражения и повреждения и способствуют процессу окисления. Это те самые пресловутые оксиданты, о которых так много говорят. Пример процесса окисления — то, что происходит с металлом, когда он ржавеет. Эти молекулы нейтрализуются антиоксидантами, которыми изобилуют сырые овощи и фрукты.

Ртуть, являющаяся токсичным металлом, известна как «великий имитатор». Она способна вызывать цепь реакций, которые в конце концов приводят к психическим расстройствам, раку, аутоиммунным заболеваниям, анемии и многим другим недугам.

Сара провела трехнедельную программу очищения и затем начала курс перорального лечения отравления тяжелыми металлами, в котором применяется химический агент под названием DMSA, связывающий тяжелые металлы и устраняющий их. (Это длительное лечение; оно должно проводиться под контролем специалиста и при соблюдении определенного режима, чтобы в организм вновь поступали полезные минералы, выводящиеся вместе с тяжелыми металлами в процессе лечения). После прохождения половины курса сероватая кожа ее лица приобрела розовый оттенок, а боль в суставах начала утихать. К ней вернулся оптимизм, она почувствовала себя здоровой и стала выглядеть гораздо лучше, чем прежде. В момент написания этих строк курс ее лечения еще не закончился, и мы ждем его завершения, чтобы выяснить, возобновится ли выработка антител.

Если вы страдаете хронической болезнью, которая ставит в тупик вашего лечащего врача, слишком долго не поддается лечению или поддается, но на смену ей приходит другой набор симптомов, найдите специалиста по функциональной медицине, чтобы он помог вам пройти необходимое альтернативное обследование.

Каждый из приведенных выше примеров описывает, как токсичная молекула того или иного типа нарушает способность организма поддерживать собственный баланс, необходимый для

здоровой жизни. Мы знаем механизм действия любого токсина, упомянутого в этой книге. Возможно даже, что ученые смогут однажды понять, как каждый из них воздействует на химию организма. Но что наверняка невозможно, так это когда-нибудь понять в деталях, как токсины взаимодействуют друг с другом, оказавшись в одном организме.

Ртуть, как и любые другие токсичные металлы, может быть вашим ежедневным спутником жизни, о чем вы, скорее всего, даже не подозреваете. Смотрите таблицу в приложении «Непредвиденные источники тяжелых металлов», стр. 357

ШТОРМ, ИЛИ ВЛИЯНИЕ МНОЖЕСТВА ВЕЩЕСТВ

В своей работе я должен был научиться думать о токсичности таким образом, чтобы это давало мне возможность помогать моим пациентам. Рассматривать каждый токсин по отдельности и пытаться выделить наносимый именно им вред было слишком трудным делом. Когда же я сделал шаг назад и, отказавшись от детального изучения поведения отдельных молекул, сосредоточил внимание на организме в целом, передо мной начала вырисовываться куда более ясная картина. Шторм токсинов на озере человеческого организма начал создавать формы, подобные симптомам, слишком хорошо мне известным.

Одутловатость

Во время своего визита Ари рассказал мне о побочных эффектах восьми лет супружеской жизни и присутствия в доме маленьких детей. Его холодильник был наполнен бутылками диетической кока-колы, кексами и шоколадками, выглядевшими ужасно со-

блзнительно. Со временем у него начал расти живот. Он чуть ли не со смехом сказал мне: «Впервые я чувствую себя усталым стариком, и ни одна женщина больше не обращает на меня внимания на пляже». Он с успехом провел программу, хотя и отказался от предложения заменить 2 приема пищи в день употреблением жидкостей. После двух недель он расстался с несколькими килограммами. В конце третьей недели с ним произошло нечто удивительное. Он не только избавился еще от 5 кг, кожа его лица утратила дряблость и стала более упругой и эластичной. «Когда я брился, из зеркала на меня смотрел совершенно другой человек. Он выглядел на 10 лет моложе», — сказал Ари.

Когда однажды доктор китайской медицины в моем присутствии заговорил о наличии слизи во всех системах организма, мне показалось это смешным, и, помнится, я подумал: «О чем это он?» Потом я спросил его: «Где же находится эта слизь?» Доктор Уильям Со, корейский специалист по акупунктуре, происходивший из семьи потомственных хилеров¹, впоследствии раскрывший мне множество секретов китайской медицины, ответил: «Всюду. В клетках, вокруг клеток, в крови, в кишечнике. Даже в мыслях».

В индийской традиции аюрведы это тяжелое токсичное вещество, скапливающееся в организме, называется **амма** и не различается по природе происхождения, физической или духовной. Соглас-

¹ Хилер — народный целитель, якобы выполняющий хирургические операции без использования каких-либо инструментов путем особых манипуляций рук. — *Прим. ред.*

но этой традиции, все стрессоры в организме, будь то токсичная пища или токсичные мысли, проявляются в виде слизистой тяжести, что является первой стадией болезни. Клинический признак наличия слизи я называю «**одутловатостью**». В западной медицине для этого симптома нет названия, и он чаще всего игнорируется, даже когда откровенно бросается в глаза (это один из недостатков западной модели медицины: если состояние не имеет названия, врачи просто не замечают его). Но оглянитесь вокруг, и вам станет ясно, что почти каждый, ведущий современный образ жизни, в той или иной степени одутловат.

Симптомы одутловатости:

- кожа выглядит слегка обвисшей;
- после пробуждения под глазами видны темные круги;
- есть избыточный вес, даже если человек считает калории и делает физические упражнения. Одежда все плотнее обтягивает тело, растет живот. Зачастую развитию этого состояния способствуют нарушения работы кишечника, в частности, запоры;
- по утрам задняя поверхность языка оказывается покрытой белым налетом (значительный слой налета может свидетельствовать о том, что вы едите поздно вечером, когда пищеварительная система должна отдыхать);
- ощущение тяжести и вялости в теле, иногда сопровождаемое ощущением затуманенности сознания, апатией или депрессией.

Образование слизи — это естественная защитная реакция на раздражение. Если вы вдыхаете кайенский перец во время приготовления пищи, у вас в носу образуется слизь, с помощью которой ваш организм пытается отразить вторжение раздражителя.

Слизь, представляющая собой гель, вначале обволакивает частицы перца, чтобы они не обжигали чувствительную внутреннюю поверхность носа, и затем выводит их наружу.

Слишком большое количество некачественной пищи или токсины из окружающей среды тоже вызывают раздражение. Но на сей раз это происходит внутри, и вы ничего не видите или не чувствуете. Токсины раздражают чувствительные стенки кишечника. Когда клетки слизистой оболочки кишечника испытывают раздражение, они так же, как и клетки слизистой носа, выделяют слизь, создавая защитный буфер между собой и токсичными частицами. Это может стать началом запора, который обычно усугубляется плохим состоянием микрофлоры кишечника.

Затем токсины проникают через стенки кишечника в кровеносные сосуды, также раздражая их. Разносимые кровотоком по организму, токсины вызывают раздражение всюду, куда попадают, в результате чего вокруг клеток образуется слизь. Она имеет кислотную природу и поэтому еще больше усугубляет и без того закисленное состояние организма. А поскольку он, как губка, всасывает воду, слизь способствует разбуханию клеток, в результате чего развивается одутловатость.

Когда ваш нос вырабатывает слизь, она легко выходит наружу. Вы сморкаетесь, помогая ей в этом. Когда же слизь образуется в глубине вашего организма, она там задерживается. Разумеется, путь для ее выхода наружу существует — слизь должна извлекаться из клеток, переноситься кровотоком к стенкам кишечника и выводиться через них обратно, где она может быть уничтожена.

Но осуществление этого процесса требует ресурсов, и если объем токсинов в слизи велик, организм в целях экономии энергии ограничивает свои наступательные действия. Он тратит столько усилий на обволакивание раздражителей, что уже не в состоянии вывести их наружу. Это как если бы все мусорщики в городе были заняты сбором отходов в мешки, и не осталось бы никого, кто мог бы отвезти эти мешки на свалку. Нужно принимать в расчет и то, что переваривание пищи и метаболизм тоже требуют энергетических затрат, и в конечном счете для полной детоксикации остается мало ресурсов. Чем больше мы едим и перекусываем, тем меньше у нас остается энергии на избавление от отходов, так как вырабатывается слизь, которая не выводится из организма. Тело сохраняет избыточный вес, лицо остается одутловатым, никакие диеты не помогают, и эта ситуация будет неизменна до того самого момента, когда начнется интенсивная детоксикация.

К счастью, есть и обратный процесс. Он начинается тогда, когда вы переходите на умеренное питание, поглощаете питательные вещества, способствующие детоксикации, и делаете физические упражнения.

Слизь удаляется из мест своего скопления по всему телу, и токсины, лишившись своего покрова, возвращаются в кровоток, после чего нейтрализуются и уничтожаются. Благодаря этому избыточный вес, образовавшийся из-за скопления воды и слизи, начинает таять, и формы тела улучшаются. Белки глаз становятся намного белее, кожа вновь обретает былую упругость и

В соответствии с взглядами большинства восточных школ медицины слизь — это токсичные отходы человеческого организма. Такое понимание сильно отличается от нашего, согласно которому слизь — это главным образом продукт насморка

плотность. Женщины-пациентки нередко рассказывают, что знакомые спрашивают их, не сделали ли они подтяжку лица.

После завершения процесса детоксикации возвращаются легкость тела и ясность сознания. Западная медицина традици-

Один из признаков токсичности — одутловатость.

В западной медицине для этого симптома нет названия, и он чаще всего игнорируется, хотя почти каждый, ведущий современный образ жизни, в той или иной степени одутловат

онно разделяет тело и сознание, чего никогда не делала восточная медицина. Они представляют два аспекта единого целого. Таким образом, слово **амма** обозначает как слизь, образующуюся под воздействием токсинов, так и негативные мысли, чувства, вызывающие подавленное эмоциональное состояние. Считает-

ся, что и то и другое имеет плотную природу, и поэтому они притягиваются друг к другу. Свежая, здоровая пища и бодрые, оптимистичные мысли тоже испытывают взаимное притяжение и сопутствуют друг другу. Под воздействием интенсивных негативных эмоций или мыслей у вас может возникать голод с жаждой некачественной пищи, способствующей выработке слизи, а ее избыточное количество вызывает вялость и апатию. Возможно и обратное развитие событий: выработка чрезмерного количества слизи, раздражение и стагнация физиологических процессов в организме зачастую вызывают негативные эмоции и мысли. Это еще одно проявление принципа: «Мы едим то, что мы есть».

Проблемная кожа лица

Лицо — это часть тела, на которую вы, вероятно, смотрите чаще всего. Признаки поражения токсинами на нем заметнее всего, если, конечно, вы умеете определять их. Упругая, эла-

стичная кожа лица, которая тут же возвращается на место после того, как вы оттягиваете ее, а затем отпускаете, является признаком здоровья. Если она не очень эластична, значит, в вашем организме скопилась слизь и развилась одутловатость. Провисание кожи, которое мы считаем нормальным и естественным признаком старения, вовсе не обязательно является таковым. Многие пожилые люди, живущие в сообществах, где традиционно употребляют органическую, здоровую пищу, имеют упругую кожу лица, плотно облегающую кости черепа, до конца жизни.

Внимательно рассмотрите кожу своего лица в отражении зеркала. Вы видите на ней поры? Если на ее поверхности видны прыщики, как на коже апельсина, это значит, что в коже скопилась вода и слизь, вызывающие ее набухание вокруг пор, в результате чего они становятся более заметными.

Запоры

Аннабелла, высокая, стройная двадцатипятилетняя женщина, вела здоровый образ жизни. Она редко употребляла какую-либо технологически переработанную пищу, предпочитая есть дома блюда из свежих, органических продуктов. Она делала физические упражнения, не пила алкоголь и не курила. Для друзей она была образцом здоровья. Однако им было невдомек, что ей приходится вести постоянную борьбу с собственным кишечником. На протяжении многих лет ей не удавалось наладить регулярный стул. Она принимала самые разнообразные слабительные средства, но это не приносило ощутимых результатов. Большую

часть времени ее пучило, и это состояние чрезвычайно угнетало ее психологически, отнимая у нее много энергии.

Первый раз проведя программу, она исключила из своего рациона продукты, вызывающие раздражение, перестала есть по вечерам и восстановила микрофлору кишечника. Первые 2 не-

Переваривание пищи и метаболизм тоже требуют энергетических затрат, чем больше мы едим и перекусываем, тем меньше у нас остается энергии на избавление от отходов

дели дались ей нелегко. Запоры продолжались до тех пор, пока она не начала принимать слабительное на основе трав. Она также прошла небольшой курс лечения толстой кишки. На третьей неделе ее кишечник, освободившись от нагрузки, которую создавали некоторые продукты и ко-

феин, начал восстанавливать свои нормальные функции. Аннабелла с изумлением отмечала, что ее ежедневный стул стал обильнее, чем когда-либо прежде, особенно к концу программы — так она избавилась от части токсинов, скопившихся в ее

Свежая, здоровая пища и бодрые, оптимистичные мысли испытывают взаимное притяжение и сопутствуют друг другу

клетках и тканях. Уровень энергии у нее существенно повысился, самочувствие заметно улучшилось.

После программы у нее изменилось отношение к питанию. Аннабелла стала получать удовольствие от пищи, поскольку знала, что она больше не будет вызывать у нее проблемы с кишечником. Однако поддержание этого нового, значительно улучшившегося состояния требовало от нее определенных усилий. После того как она вновь ввела в свой рацион сыр и макароны, ее пищеварение опять ухудшилось. В дальнейшем Аннабелле пришлось строго соблюдать программу.

Запоры представляют собой одну из наиболее распространенных проблем в западном мире. Производство и продажа слабительных средств — процветающий бизнес в США, и многие люди тратят массу усилий, времени и денег на искоренение этого расстройства.

Некоторые используют для избавления от запоров натуральные методы и добавляют больше овощей и фруктов. Это может давать какой-то эффект, но пока не восстановятся нормальные функции кишечника и из рациона не будут навсегда исключены определенные продукты, на долгосрочные результаты рассчитывать не приходится.

Ситуация значительно хуже, нежели мы это признаем, ибо то, что большинство людей считает нормальным опорожнением кишечника, в действительности с учетом общего состояния здоровья представляет собой запор. Опорожнение кишечника после каждого приема пищи близко к естественному положению для организма, но сегодня такое встречается нечасто.

Не всякая слизь вредна. Стенки кишечника покрывает тонкий слой слизи, в которой и живет микрофлора, уничтожающая вредные бактерии. Но употребление слишком большого количества углеводов и молочных продуктов, тяжелых для переваривания, способствует образованию более вязкой слизи, которая создает буфер между стенками желудка и раздражителями. Эта слизь блокирует всасывание пищи и тем самым замедляет работу кишечника. Когда частично переваренная пища задерживается в кишечнике, у дрожжей и вредных бактерий появляется

больше времени на поедание ее. Они процветают и выделяют все больше токсичных отходов, которые нарушают функции нервов и ослабляют мышцы, способствуя дальнейшему застою в кишечнике и задерживая процедуру опорожнения. Если каловые массы остаются в толстой кишке слишком долго, токсины из них могут вновь поглощаться организмом, что вызывает боли в голове и теле, нередкие при запорах. Если такое положение сохраняется длительное время, запоры приобретают хронический характер — отчасти вследствие гибели полезных бактерий, способствующих регулярному стулу.

Для того чтобы программа детоксикации увенчалась успехом, она должна способствовать избавлению от запоров путем выведения раздражающих токсинов, вызывающих образование слизи. Разные люди по-разному реагируют на одни и те же продукты, но больше всего образование слизи вызывают пшеница, молочные продукты, рафинированный сахар и красное мясо в чрезмерном количестве.

Полная детоксикация способствует пополнению запаса полезных бактерий и некоторых полезных веществ, например, йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы и благотворно влияющего на работу кишечника, а также магния, способствующего сокращению его мышц.

Душевное успокоение, достигаемое посредством ежедневной медитации, также благотворно влияет на общее состояние здоровья. Если гнев, алчность и другие негативные эмоции являются

первопричиной запоров, о чем свидетельствуют древние традиции целительства, средства преодоления этой проблемы следует искать за пределами сферы физиологии. Выведение вызывающих стресс токсинов имеет такое же значение, как и правильное питание. Мы редко находим время для избавления от токсичных мыслей, как это делали наши предки с помощью медитации и созерцания. Возможно, если бы мы прибегали к этой практике, слабительные средства не пользовались бы такой популярностью в аптеках. Иногда эту проблему невозможно решить только с помощью добавок и диеты.

Угри, прыщи и темные круги под глазами являются признаком скопления слизи

Между питанием и здоровьем кишечника существует множество связей, и поэтому невозможно сказать с математической точностью, какие действия следует предпринимать тому или иному человеку.

Аллергия

Тони, бизнесмен, тщательно следил за своим здоровьем. Он регулярно занимался йогой и спортом, ужинал в хороших ресторанах, когда выходил в свет, а дома питался высококачественными органическими продуктами. Но после сорока лет за 3 года его самочувствие заметно ухудшилось. Он все чаще страдал от головных болей, занятия йогой не помогали избавиться от лишнего веса. У него появились сложности в сексуальной жизни. Но главная проблема заключалась в сезонной аллергии, она усугублялась с каждым годом, и ему пришлось принимать лекарства. Он надеялся, что детоксикация поможет ему решить эту проблему и избавит его от лекарств.

Подробно расспросив Тони о его стиле жизни, я выяснил, что он ел довольно много хлеба и макарон и любил мороженое. По всей вероятности, главной причиной его аллергии, более серьезной,

Чрезмерное количество фруктов — это избыток сахара, что способствует развитию дрожжей и вредных кишечных бактерий, а все они провоцируют частые запоры

нежели воздействие загрязненной окружающей среды, было его питание. Классическими источниками аллергии являются мучные изделия, молочные продукты и рафинированный сахар. Они раздражают стенки кишечника и вызывают их эрозию,

что приводит к возникновению неадекватных аллергических реакций. Я порекомендовал Тони на 2 недели исключить из своего рациона сладкое, молочные продукты, а также изделия из пшеничной муки, чтобы дать стенкам кишечника зажить, а затем провести трехнедельную программу детоксикации, чтобы восстановить здоровую среду в кишечнике, вновь заселив его полезными бактериями.

Опорожнение кишечника после каждого приема пищи близко к естественному положению для организма, но сегодня такое встречается нечасто

Он следовал моим рекомендациям с прилежанием истинного йога, отказавшись от любимого морожено-

го, что, по его словам, было ужасно. Спустя 3 недели он с изумлением обнаружил, что потерял 10 кг. Ему было непонятно, как это случилось, ведь он даже не предполагал, что у него избыточный вес. Он оказался подтянутым, хотя его нельзя было назвать худощавым, и с хорошей фигурой и мускулатурой благодаря занятиям йогой. Его сексуальная жизнь наладилась, а кожа стала упругой и эластичной. Кроме того, он чувствовал в себе столько энергии и сил, словно ему было двадцать лет. Но самая важная перемена произошла на следующий год. **У него не проявилась**

обычная сезонная аллергия. Когда была устранена подлинная причина аллергии — повреждение стенок кишечника, из-за которого кишечная лимфатическая ткань находилась в чрезмерно возбужденном состоянии, — началось настоящее излечение. Была устранена скопившаяся слизь, и стенки кишечника начали заживать.

Аллергия является одним из наиболее частых симптомов поражения токсинами. Но даже когда аллерген выявлен, далеко не всегда удается держаться подальше от его источников, которые заставляют вас чихать. Аллергические реакции на пищу не обязательно проявляются в виде незамедлительных последствий, как, скажем, желудочные спазмы сразу после стакана молока. Они могут откладываться на несколько часов, проявляясь в виде диареи или головной боли.

Иногда то, что, казалось бы, вызвало реакцию, послужило всего лишь соломинкой, переломившей спину верблюда, как в случае с Тони. Подлинная причина его проблемы заключалась в некачественной пище и токсичных химических веществах, которые раздражали стенки кишечника и способствовали тому, что его иммунная система постоянно находилась в состоянии боевой готовности, а вовсе не в пыльце, которую он вдыхал весной. Поверхностный взгляд на проблему аллергии зачастую приводит к неправильному определению ее источника. Попытки избежать близкого контакта с растениями не помогли бы Тони — непременно нашелся бы какой-нибудь другой возбудитель, вызывающий слезы и насморк.

Как теперь известно Тони, если стенки кишечника целы, а его микрофлора жива, то кишечная лимфоидная ткань бодрствует, но пребывает в спокойном состоянии. Если же стенки кишечника повреждены, кишечная лимфоидная ткань чрезмерно активна и поднимает тревогу даже тогда, когда аллерген вступает в контакт с организмом далеко от нее, как в случае с пылью, проникающей внутрь через дыхательные пути. Тело принимает сообщение о вторжении и отвечает защитной реакцией, вырабатывая слизь и привлекая внимание своего обладателя раздражением глаз и носа.

Исключение из рациона наиболее традиционных, вызывающих раздражение продуктов во время программы — это первый шаг к восстановлению порядка в организме и предотвращению аллергии. Но поскольку связь между чиханием и мороженым, изделиями из пшеничной муки и другими вызывающими раздражение продуктами не очевидна, исключение их из питания не представляется необходимым шагом.

Год за годом мы употребляем вызывающие раздражение продукты и страдаем от аллергии, причину которой находим в чем угодно, только не в них. Каждый из нас страдает тем или иным расстройством, причина которого кроется в кишечнике. У Тони не было запоров, его не пучило, и все же нарушение работы кишечника проявлялось в виде аллергических реакций. Другие люди могут страдать от спазмов в животе, возникающих под воздействием чрезмерного количества газов, упадка сил или замутнения сознания.

Депрессия

Тридцатилетняя Кейт испытывала тяжелую депрессию, которая со временем только усиливалась. Она обратилась к психиатру, и тот сказал ей (совсем как в случае со мной), что у нее «химический дисбаланс. Он прописал ей антидепрессант, а когда выяснилось, что небольшие дозы не помогают, дозировка была увеличена до максимальной. Это беспокоило Кейт, поскольку необходимость принимать лекарство вызывала у нее дискомфорт, но, по крайней мере, боли в сердце и ощущение тревоги, затруднявшее дыхание, проходили. Ко мне ее привела другая, менее значимая, но столь же удручающая проблема. За время приема лекарства она набрала 5 кг, и стыд из-за этого был не менее болезненным, чем одолевавшая ее депрессия.

Восстановление функций кишечника влияет положительно на настроение, исчезает уныние

Я рассказал Кейт, что прописанный ей антидепрессант предназначен для людей с низким уровнем серотонина, он не увеличивает его выработку, а только задерживает в организме то количество, которое уже имеется. Эти средства приносят немалую пользу в случае умеренной депрессии, приводя пациента в более стабильное состояние, но иногда они маскируют реальную проблему, кроющуюся в кишечнике, где вырабатывается львиная доля серотонина.

Нужно было выяснить, что является причиной недостаточной выработки серотонина в организме Кейт, и устранить эту причину. Одной из причин могла стать наиболее распространенная у женщин ее возраста проблема снижения функции щитовидной железы, возникающая под воздействием стресса, аллергии и плохого питания. Результат этого состояния — уве-

личение веса и депрессия. Благодаря очищению организм Кейт перезарядился, вследствие чего вырос уровень серотонина, и щитовидная железа получила возможность работать в полную силу, способствуя снижению веса тела. Кейт провела шестинедельную программу, она чувствовала себя великолепно. В конечном счете Кейт потеряла 15 кг и выглядела лучше, чем когда бы то ни было. Я работал совместно с ее психиатром, постепенно сводя на нет сформировавшуюся у нее зависимость от антидепрессанта.

Когда кишечник поврежден и воспален, происходит медленное снижение уровня серотонина, поскольку бóльшая его часть в норме вырабатывается именно в этом органе. В этом случае физически меняется способ получения сигналов о том, что чувствовать и как реагировать на воздействие со стороны окружающего мира. Ухудшается настроение, наступает апатия, то есть происходит *амма* — оцепенение души. И то и другое вызывается токсичностью.

Любой, кто разбирается в психологии, знает, что картина депрессии очень сложна. Во-первых, может быть нарушена не только выработка серотонина, но и функционирование других нейромедиаторов, будь то вследствие недостатка питательных веществ или дисбаланса в других частях организма. Добавьте сюда токсины, появившиеся из-за эмоциональных и душевных проблем, не выявляемых при физическом обследовании, и станет окончательно ясно, что ни в коем случае нельзя утверждать, будто существует единственная причина депрессии. Я ни за что

не сказал бы Кейт, в чем заключается причина ее страданий — в теле (низкий уровень серотонина вызывает плохое настроение) или в душе (плохое настроение вызывает физические симптомы для привлечения ее внимания).

Мы можем в случае необходимости оптимизировать уровень серотонина. Много раз я наблюдал, как восстановление функций кишечника способствует восстановлению его секреции, в результате чего исчезало уныние и прояснялось сознание. Это может стать первым крупным шагом к исцелению души. Зачастую, как это было с Кейт, пациент, уже принимающий антидепрессант, может снизить его дозу, а то и вовсе отказаться от него (это можно делать только под контролем врача, прописавшего антидепрессант).

Антидепрессанты, если их использовать разумно, способны сослужить хорошую службу в случаях умеренной или тяжелой депрессии. Как многие лекарства, они нейтрализуются и выводятся печенью, что увеличивает токсическую нагрузку на организм. Но антидепрессанты могут стать эффективным средством восстановления микрофлоры кишечника. Поскольку мозг пластичен в том смысле, что он всегда находится в состоянии изменения, антидепрессанты могут способствовать созданию новых нервных путей, посредством которых обрабатываются наши впечатления об окружающем мире. Вы создаете новую память о том, что такое чувствовать себя хорошо. Вам может понадобиться несколько месяцев для восстановления микрофлоры кишечника и возобновления выработки серотонина.

Основной принцип поддержания здоровья — удовлетворение всех возможных потребностей без каких-либо излишеств

Поскольку большинство антидепрессантов действует только ограниченное время и у многих людей через 6-12 месяцев разви-

вается привыкание, лечить депрессию без восстановления нормального состояния организма бессмысленно.

Зачастую пациенты просто увеличивают дозу или начинают принимать второй, а иногда и третий антидепрессант. Длительно полагаться на антидепрессанты как на единственное средство лечения — все равно, что хлестать кнутом загнанную лошадь в попытке заставить ее бежать.

Лечить депрессию только антидепрессантами без восстановления нормального состояния организма бессмысленно

Она, возможно, и побежит, но спустя некоторое время непременно упадет. Кроме того, прием лекарств сопровождается побочными эффектами — от снижения либидо, импотенции,

бессонницы, увеличения или потери веса до сухости во рту (самым трагичным побочным эффектом является самоубийство, чему в медицинском мире уделяется мало внимания). Когда же выработка серотонина в организме пациентов увеличивается естественным образом, это равносильно тому, как если бы мы выставили на бега сотню свежих лошадей, а загнанную отправили на пастбище восстанавливать силы.

ПРОИЗВОДСТВО СЧАСТЬЯ

Количество вырабатываемого серотонина сильно зависит от питания. Как и все в организме, серотонин синтезируется из веществ, получаемых с пищей. Кирпичиками для него служат определенные аминокислоты, в особенности триптофан, который поступает с продуктами, содержащими большое количество белка. В современном рационе содержание триптофана крайне мало. Наши предки, которые поедали мясо диких животных, питавшихся травами и другими растениями, получали

гораздо больше триптофана, нежели мы. Мясо животных, питающихся зерном, содержит его намного меньше, поскольку в нем меньше омега-3 жирных кислот. Кроме того, выработку серотонина замедляют кофеин, алкоголь и аспартам, а также недостаток солнечного света и физических упражнений. После восстановления поврежденной среды кишечника важным шагом по поддержанию стабильного уровня серотонина является разработка **плана здоровья**, предусматривающего сбалансированный рацион, возможно, с добавками, содержащими пробиотики (продукты, снабжающие организм полезными кишечными бактериями).

Недостаток солнечного света, физических упражнений, а также обилие кофеина, алкоголя и аспартама снижают выработку серотонина

Синдром раздраженного кишечника

Согласно статистике, от 10 до 15% американцев страдают синдромом раздраженного кишечника. Он является причиной 12% обращений за медицинской помощью. Понятие «синдром раздраженного кишечника» может описывать самые разные симптомы — от вздутия до болей в животе, но в классической интерпретации это состояние, характеризующееся непредсказуемыми крайними реакциями кишечника — запорами, чередующимися с диареей. Это в определенном смысле «депрессия кишечника», связанная с уменьшением выработки серотонина — точно так же, как и психическая депрессия. Нервные клетки в кишечнике регулируют процесс пищеварения и вы-

Восстановление функций кишечника способствует восстановлению секреции серотонина, в результате чего исчезает уныние и проясняется сознание. Это может стать первым крупным шагом к исцелению души

зывают сокращение его мышц. Когда уровень серотонина низок, баланс в кишечнике нарушается, и он начинает работать то чрезмерно, то недостаточно активно, что вызывает чувство дискомфорта. Эти симптомы усугубляются хроническими запорами.

Когда токсичные отходы задерживаются в прямой кишке, нервная система кишечника реагирует на это чередующимися крайними состояниями — от паники, результатом которой становится диарея, призванная избавить кишечник от токсинов, до полного бездействия, вызывающего метеоризм и вздутие живота.

Концепция лечения синдрома раздраженного кишечника путем естественного восстановления выработки серотонина и удаления токсинов не является предметом широкого обсуждения. По иронии судьбы не так давно была выдвинута идея лечения его с помощью антидепрессантов. Она возникла после того, как у целого ряда пациентов, страдавших депрессией и принимавших антидепрессанты, неожиданно облегчались симптомы синдрома раздраженного кишечника (что неудивительно с учетом наших знаний о нейромедиаторах и мучительных болях, которые в экстремальных случаях приводят к совершенно излишним операциям удаления желчного пузыря, матки и аппендикса, а также вмешательствам на позвоночнике). Лекарства, которые давали этим пациентам для облегчения их «психических» симптомов, настолько облегчали симптомы синдрома раздраженного кишечника, что это стало стандартным средством его лечения независимо от того, страдает пациент депрессией или нет. Тем не менее вопрос,

почему антидепрессанты помогают пациентам, страдающим синдромом раздраженного кишечника, до сих пор не вызывает особого интереса.

Диагностика поражения токсинами

Каким образом можно узнать, что вы подвергаетесь воздействию токсинов? Симптомы этого воздействия проявляются индивидуально, но научиться выявлять их вполне возможно. Я всегда внимательно рассматриваю своих пациентов сквозь призму детоксикации.

Помните утомляемость и аллергию Тони? Депрессию и увеличение веса Кейт? Роберт, которому идет шестой десяток, жаловался на непредсказуемое поведение кишечника, что усугубляло нагрузку от работы, требующей немалого напряжения сил. Узнав, что у него синдром раздраженного кишечника, он решил, что не сможет с этим справиться самостоятельно, но вполне сможет с этим жить.

Симптомы Тони, Кейт и Роберта обычны для моих чрезвычайно занятых на работе пациентов. Так же, как проблемы с кожей, метеоризм после приема пищи, боли в мышцах или суставах, артриты, упадок сил, депрессия.

Многообразие этих симптомов служит объяснением тому, почему врачи и пациенты слепы по отношению к детоксикации. Откуда им знать, что избавление от токсинов способно решить многие из их проблем, если эти проблемы столь различны?

На одном уровне поражение токсинами сопровождается образованием слизи. На ней лежит ответственность за одутловатость, метеоризм, чувство тяжести или дискомфорта в теле и сознании, что

сегодня встречается сплошь и рядом. На следующем уровне воздействие токсинов усугубляется, вызывая аллергические реакции на повседневные явления. Еще дальше оно стимулирует иммунную систему, побуждая ее функционировать в чрезмерно активном режиме и совершать ошибки: она нападает на собственные

После восстановления поврежденной среды кишечника важным шагом по поддержанию стабильного уровня серотонина является разработка плана здоровья, предусматривающего сбалансированный рацион, богатый пробиотиками

клетки и ткани, вызывая аутоиммунные расстройства — от непереносимости растительных белков до артрита.

Все эти симптомы и расстройства имеют общую причину — раздражение и образование слизи, и все они начинают исчезать, когда устраняются условия, способствующие возникновению раздражения, и удаляется слизь.

ИЗМЕНЕНИЯ ГЛОБАЛЬНОГО ВНУТРЕННЕГО КЛИМАТА

Человеческий организм — настоящее чудо. В каждое мгновение в нем протекают триллионы химических реакций, и невозможно повлиять ни на одну из них, не повлияв при этом на многие другие. Однако современная медицина до сих пор развивалась в ином направлении, не желая видеть эту единую картину взаимных связей. На Западе врачи-специалисты всегда ценились больше врачей-универсалов. Один врач специализируется исключительно на болезнях горла, другой — на болезнях легких, третий — на болезнях сердца и так далее. Нам следует сместить акцент на общую картину здоровья и создавать условия для того, чтобы все эти, несущественные на первый взгляд, химиче-

ские реакции протекали так, как должны. Именно это и имеет своей целью моя программа очищения. Я представляю ее себе как молекулярную акупунктуру в соответствии с определением Джеффри Блэнда, отца функциональной медицины: **малое действие в одном месте, к примеру, восстановление баланса между воспалительными и противовоспалительными жирами или смещение кислотно-щелочного соотношения, вызывает каскад положительных эффектов во всем организме.**

Когда бабочка машет крыльями в Японии, причинно-следственная цепочка может завершиться торнадо в Аргентине. Точно так же неудавшаяся химическая реакция нескольких молекул в печени может отозваться опухолью в мозге. Все взаимосвязано.

Причины многих из этих проблем сохраняются и усугубляются со временем, поскольку современная медицина концентрирует внимание на постановке диагноза, а не на выяснении того, что стоит за этим диагнозом. Какой диагноз стоит за всеми остальными диагнозами?

Много лет назад мы стали отмечать рост числа природных катаклизмов — ураганов, наводнений, лесных пожаров, таяний ледников. Раньше они представлялись отдельными событиями, не связанными друг с другом. Постепенно начала проявляться взаимосвязь. У всех этих катастроф была одна причина — **глобальное потепление**. Внутри человеческого организма назревает подобный кризис.

Кислотные дожди

Подобно тому, как в аквариуме или в озере с чистой водой, где, чтобы рыба могла жить, кислотность должна поддерживаться на определенном уровне, среда внутри наших артерий должна

Медитация помогает контролировать образование избыточной кислоты в организме

обладать кислотностью, изменения которой находятся в определенном диапазоне, иначе циркулирующие там клетки погибнут.

Отходы нормального метаболизма представляют собой почти исключительно кислоты, поэтому нейтрализация кислот является повседневной функцией организма. Природа является главным поставщиком восстанавливающих баланс щелочных молекул, содержащихся, к примеру, в зеленых листовых овощах. Однако современные основные продукты, такие как сахар, молочные продукты, мясо и кофе, обладают окисляющим действием, как и лекарства, как и стресс, поскольку свойственные этому состоянию ускоренный метаболизм и повышенные уровни адреналина и кортизола ускоряют процессы окисления. Таким образом, можно сказать, что современная жизнь — это процесс образования кислот.

Чрезмерная кислотность способствует повреждению артерий, что приводит к сердечным приступам, и суставов, что приводит к артриту. Она, вне всякого сомнения, вызывает нарушения в таких важных процессах, как обмен кислорода в красных кровяных тельцах, воспаление, свертывание крови, выработка гормонов и передача возбуждения через нервные клетки.

Я не могу назвать ни одной протекающей в организме химической реакции, на которую повышенная кислотность не оказывала бы воздействие. В процессе программы детоксикации вы бу-

дете снижать уровень кислотности, исключая из своего рациона продукты, способствующие окислению, снижая уровень стресса и избавляясь от токсинов.

Засуха

Современный феномен дефицита питательных веществ подрывает наше здоровье. Все процессы, происходящие в организме, — пищеварение, заживление, сообщение между клетками — осуществляются через посредство химических реакций.

Эти химические реакции требуют наличия определенного запаса ингредиентов природного происхождения. Львиную долю этих ингредиентов мы получаем из пищи. Если они отсутствуют, химические реакции просто не происходят, вследствие чего возникают дисбалансы, и со временем развиваются расстройства и болезни.

Давно известно, что в рацион следует добавлять омега-3 жирные кислоты (рыбий жир), но в последнее время выявлен дефицит еще трех важных веществ, о чем известно не так хорошо.

МАГНИЙ

Этот минерал стабилизирует и успокаивает нервную систему, а также расслабляет мышцы. Он плохо усваивается (всего 10% от поступившего количества), но его дефицит способствует повышению артериального давления, развитию стресса, возникновению чувства тревоги, депрессии, водянки, слабости и ухудшению памяти.

ВИТАМИН D

Этот витамин принимает участие в множестве жизненно важных процессов. Он способствует отложению в костях кальция и регулирует деятельность иммунной системы, поэтому его недостаток приводит к костным и инфекционным заболеваниям. Витамин D играет важную роль в химических реакциях, определяющих настроение, и имеет ключевое значение для здоровья сердца.

Дефицит витамина D возникает, помимо всего прочего, еще и потому, что для его усвоения необходим солнечный свет, а мы значительную часть времени проводим в тени, в домах и автомобилях и, кроме того, прикрываем поверхность тела одеждой и смазываем кожу солнцезащитным кремом. Ввиду этого следует ожидать дальнейшего увеличения масштабов расстройств и болезней, связанных с дефицитом этого чудесного витамина.

ЙОД

Это главный строительный материал для производства гормонов щитовидной железы, которые поддерживают огонь в печи нашего метаболизма. Их недостаток влечет за собой увеличение веса. Это всего лишь одно из последствий снижения уровня гормонов щитовидной железы, возникающего вследствие дефицита йода. Современная наука связывает дефицит йода со многими другими болезнями, такими как рак, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия. С недостатком гормонов щитовидной железы, который я особенно часто наблюдаю сегодня у женщин, связано расстройство, которое мой коллега доктор Фрэнк Липман блестяще диагностирует и лечит в качестве компонента синдрома,

невидимого для современной медицины и называемого им «истощение». Этот синдром описывается в главе 7.

Успех детоксикации зависит от химических веществ, которые организм получает из сбалансированного рациона, состоящего из насыщенных питательными веществами продуктов. Большой объем работы по детоксикации выполняет печень, которая нуждается в целом ряде витаминов и минералов, содержащихся в природных, цельных продуктах питания, а также в хорошем запасе антиоксидантов. Это все равно, что иметь шкаф с целым арсеналом чистящих средств для уборки квартиры. Но при нехватке питательных веществ печень, несмотря на все усилия, не способна выполнять свою функцию детоксикации. Моя программа очищения восстанавливает резервы организма, добавляя в рацион определенные нутриенты, которые в нем могли отсутствовать. Кроме того, она восполняет недостаток антиоксидантов в стандартной американской диете.

70% поверхности Земли покрыто водой; человеческое тело тоже на 70% состоит из воды. Это одна из наиболее жизненно важных субстанций. Без достаточного количества воды клетки не могут функционировать надлежащим образом. Вода играет огромную роль в процессе детоксикации, поскольку основную часть шлаков организм выводит с ее помощью — с мочой, калом и потом.

Сегодня у большинства людей наблюдается недостаток воды в организме не только потому, что они мало ее пьют, но и потому, что многие продукты и напитки, особенно те, что содержат кофеин, а также газированные и алкогольные, обладают обезвоживающим эффектом.

Другим важным материалом, отсутствующим в современном рационе питания, являются **растительные волокна**. Они не используются организмом в качестве питательных веществ, а изгоняют из толстой кишки токсины, когда те поступают туда после обработки в печени. При недостатке волокон токсины могут оседать в кишечнике, раздражая его и вновь поглощаясь организмом.

ЭКОНОМИМ МИЛЛИОНЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПЕННИ

Хронический дефицит питательных веществ по иронии судьбы усугубляет другую глобальную медицинскую проблему нашего времени — **переедание и ожирение**. Когда организм недополучает определенные минералы, в которых нуждается, он перестает посылать в мозг сигналы насыщения в надежде на то, что в дополнительной порции получит недостающие питательные вещества. Съеденная сверх нормы пища должна куда-то деваться и, как правило, откладывается в виде жира. Если в рационе недостает, к примеру, цинка — что сегодня обычное явление, — организм не успокаивается до тех пор, пока не получает микрограмм этого вещества, пусть для этого придется усвоить дополнительный килограмм ненужной ему пищи. Врачи иногда сообщают о любопытном синдроме, испытываемом людьми с дефицитом железа: они едят содержащую этот металл краску, поскольку их организм отчаянно нуждается в нем. Тем самым они подвергают себя большой опасности, так как наряду с железом краска содержит свинец, вызывающий отравление.

Воздействие токсинов на организм порождает целый комплекс разных реакций, а не одну реакцию, одинаковую для всех и каждого

чает определенные минералы, в которых нуждается, он перестает посылать в мозг сигналы насыщения в надежде на то, что в дополнительной порции получит недостающие питательные вещества. Съеденная сверх

нормы пища должна куда-то деваться и, как правило, откладывается в виде жира. Если в рационе недостает, к примеру, цинка — что сегодня обычное явление, — организм не успокаивается до тех пор, пока не получает микрограмм этого вещества, пусть для этого придется усвоить дополнительный килограмм ненужной ему пищи. Врачи иногда сообщают о любопытном синдроме, испытываемом людьми с дефицитом железа: они едят содержащую этот металл краску, поскольку их организм отчаянно нуждается в нем. Тем самым они подвергают себя большой опасности, так как наряду с железом краска содержит свинец, вызывающий отравление.

Лесные пожары

Хотя «воспаление» является ключевым словом в книгах о диетах и журналах, посвященных здоровью, большинство людей не до конца понимает его смысл. Принято считать, что воспаление — это явление, когда определенный участок тела распухает, краснеет, становится теплее по сравнению с окружающими зонами и болит. Но в действительности это чрезвычайно сложный механизм выживания. Воспаление возникает

тогда, когда чужеродное воздействие активирует или разрушает ряд химических веществ в крови. Эти химические вещества привлекают клетки, защищающие ткани от воздействия того, что причиняет им повреждение, будь то шип растения или болезнетворный микроб. Кроме того, активируется система восстановления, которая привлекает другие клетки для устранения ущерба. Как правило, процесс воспаления саморегулирующийся, и это означает, что он с самого начала инициирует реакции, останавливающие его развитие. Однако если организм постоянно подвергается воздействию раздражителей, механизм воспаления запускается все время — не в определенных ограниченных зонах, а во всем теле, распространяя свое действие по кровеносной системе. Это происходит при массированном воздействии токсинов: современные люди страдают хроническим воспалением. **Воспаление для человеческого организма — то же самое, что лесные пожары для планеты.**

Масса токсинов, воздействию которых мы подвергаемся, изменяет наш внутренний климат подобно тому, как парниковые газы изменяют атмосферу Земли

Питательные вещества, которые организм усваивает из пищи, способны уменьшить или увеличить воспаление

Человеческий организм должен функционировать в гармонии с природой, чтобы в нем не развивалось воспаление. Питательные вещества, которые он усваивает из пищи, способны как вызывать, так и останавливать этот процесс. Жирная кислота омега-6 поддерживает воспаление, омега-3 же, наоборот, противодействует ему. В норме они должны быть сбалансированы всюду — в нашей пище и в нас самих.

Воспалительный процесс не должен протекать слишком долго. Он должен сохранять нейтралитет и быть готовым к запуску в случае необходимости. К главным противовоспалительным средствам относятся полифенолы, куркумин и метилсульфонилметан, которые должны присутствовать в рационе. Без этих веществ

Моя детокс-программа увеличивает содержание противовоспалительных веществ

воспалительный процесс протекает постоянно. Он распространяется по всему организму, подобно взрывной волне. Он становится хроническим, причиняя повреждения тканям вместо того, чтобы устранять ущерб. Это закладывает фундамент для таких болезней, как рак, диабет и, главное, сердечно-сосудистые заболевания. Моя программа детоксикации значительно увеличивает содержание противовоспалительных питательных веществ и одновременно снижает количество возбудителей воспалительного процесса в организме.

воспалительный процесс протекает постоянно. Он распространяется по всему организму, подобно взрывной волне. Он становится хроническим, причиняя повреждения тканям вместо того, чтобы устранять ущерб. Это закладывает фундамент для таких болезней, как рак, диабет и, главное, сердечно-сосудистые заболевания. Моя программа детоксикации значительно увеличивает содержание противовоспалительных питательных веществ и одновременно снижает количество возбудителей воспалительного процесса в организме.

ВОСПАЛЕНИЕ И РАЦИОН ПИТАНИЯ

Рыбий жир — одно из привычных названий для омега-3 жирных кислот. Но они присутствуют не только в рыбе. Они есть почти в каждом живом организме. В телах коров содержится множество этих жиров, если они живут в естественной среде, свободно раз-

гуливая по полям и питаясь травой. Но когда они живут в тесных загонах и питаются зерном, в их организме развивается воспалительный процесс, способствующий выработке чрезмерного количества омега-6 жиров. А для поддержания жизненного баланса жиры различных типов должны находиться в правильном соотношении друг к другу.

В организмах животных, выращенных ненатуральным образом, протекают воспалительные процессы. Даже потребление людьми растительной пищи усугубляет эту проблему.

Используемые в сельском хозяйстве удобрения состоят в основном из трех компонентов — азота, фосфора и калия. Все остальные: селен, цинк, магний, марганец, — лишь некоторые из пятидесяти двух минералов, в которых нуждаются растения, чтобы быть здоровыми, в них отсутствуют. Таким образом, растения тоже недополучают питательные вещества. Их иммунная система ослабевает. Подвергаясь воздействию вредителей, растения используют свой защитный механизм, запуская воспалительный процесс. Мы создали воспаленное общество, питаемся воспаленными растениями, воспаленными животными, воспаленной рыбой. Мы поглощаем воспаление, когда употребляем произведенную нами пищу, и в силу этого сами становимся ею.

Воспаление возникает тогда, когда чужеродное воздействие активизирует или разрушает ряд химических веществ в крови. Практически все современные люди страдают хроническим воспалением

Таяние ледников

Когда органы, осуществляющие детоксикацию и очищение организма, перегружены и не получают достаточной поддержки, они перестают выполнять свои функции. В зависимости от того, какие клетки или органы подвергаются наибольшему воздействию,

развиваются различные болезни: артрит, рак, сердечно-сосудистые заболевания и так далее. Некоторые болезни возникают тогда, когда организм с ослабленной способностью к детоксикации начинает привлекать другие системы для осуществления вторичных чрезвычайных мер, иногда в экстремальном режиме. Это составляет часть механизма выживания. Возьмем, к примеру, остеопороз. В устранение хронической чрезмерной кислотности организма вследствие некачественного питания может вовлекаться костная система.

Контроль над кислотностью представляет для организма более насущную задачу, нежели формирование костей, поскольку высокая кислотность более опасна, чем остеопороз. И кости отдают часть входящих в их состав щелочных солей для нейтрализации кислот в крови.

Специалист в этом случае прописал бы дорогостоящее лекарство для стимуляции развития остеобластов (клеток, изготавливающих костные ткани) или большие дозы кальция, способствующего укреплению костей. Но ни та, ни другая мера не имеет смысла без одновременного снижения кислотности крови. Без определенного уровня щелочности принимаемый кальций не усваивается костями и в конечном счете откладывается в коронарных артериях или суставах (кроме того, кальций не откладывается в костях без достаточного количества витамина D, а врачи редко предписывают пациентам анализ на содержание этого витамина). По этой причине сегодня употребление молока считается худшим из способов борьбы с

остеопорозом. Молоко способствует увеличению кислотности, что в итоге ослабляет кости, а отнюдь не укрепляет их — в чем пытаются убедить вас представители молочной промышленности. Но прежде чем приступить к лечению, врач должен задаться вопросом: «А почему у пациента повышен уровень кислотности?»

КВАНТОВЫЕ ТОКСИНЫ

Токсичность не ограничивается сферой продуктов питания и химических веществ. Существует токсичность иного рода, такая же всепроникающая и оказывающая такое же влияние на здоровье, хотя это влияние труднее измерить. Токсичные мысли, токсичные отношения, чувство тревоги, являющееся побочным продуктом современной жизни, — все это загрязнители, негативно воздействующие на наше сознание и функционирование нашего организма. Хотя стресс не входит в перечень основных угроз для окружающей среды и не признается большинством очень занятых врачей в больницах серьезным расстройством здоровья, он представляет собой такой же токсин, как и химические вещества в нашей пище, воде и воздухе.

Стресс представляет собой такой же токсин, как любое вредное химическое вещество из нашей пищи, воды и воздуха

Сегодня на нас ежедневно обрушивается такой поток информации, как никогда прежде в человеческой истории (даже телевизионные новости, сообщаемые сидящим в студии диктором, дублируются бегущей строкой в нижней части экрана. Наше внимание в буквальном смысле раздваивается). Мы в любой

момент доступны для общения по мобильным телефонам, электронной почте, факсам, и не быть непрерывно на связи стало едва ли не табу.

Мы всегда чрезвычайно заняты, стремясь сделать блестящую карьеру, завести блестящие знакомства, вырастить блестящих детей, приобрести блестящее жилище — никогда еще жажда достижений не была столь велика и не вынуждала нас жить в состоянии постоянного напряжения. Из-за этой гонки мы почти не обращаем внимания на свой организм, который может страдать и давать сбои незаметно для нас.

Эти беспрестанные, мучительные, страшные размышления подтолкнули меня к тому, чтобы отправиться в путешествие самоисцеления. Я сумел справиться с аллергией, избыточным весом и синдромом раздраженного кишечника, но мои токсичные мысли не давали мне покоя и побудили меня глубже проникнуть в суть происходящего со мной. Токсичная пища, которую я употреблял, токсичный распорядок дня, которому я следовал, и токсичная больничная среда, наполненная страхом и разочарованием, в одном из самых токсичных городов мира обложили мой организм непосильной данью, и только когда вызванная постоянными тревогами боль в груди навела меня на мысль, что это может быть предвестник сердечного приступа, я начал поиски иного решения. Мой первоначальный опыт медитаций давал мне надежду. Я отправился в Индию.

Чего бы я ни достиг в деле успокоения своего сознания, это позволяет мне распознавать в жалобах моих пациентов те же са-

мые проблемы, которые когда-то преследовали и меня. Непродуктивные размышления правят нами и контролируют нашу жизнь. Мы увязаем не только во вредных привычках питания, причиняющих ущерб нашему организму и лишаящих его необходимой ему энергии, но и в непрерывных мыслях. Они тоже требуют энергии, изнуряя организм и истощая ресурсы, используемые им для самоисцеления. Я называю негативные эффекты стресса **«квантовыми токсинами»**, поскольку их невозможно

Токсичные мысли, токсичные отношения, чувство тревоги, являющееся побочным продуктом современной жизни — все это загрязнители, негативно воздействующие на сознание и функционирование организма

измерить медицинскими приборами. Стресс находит множество путей своего проявления в организме, поведении и внешнем виде, влияя на манеру питания, пристрастия и веру в собственную способность (или неспособность) его преодоления. Квантовая токсичность, вне всякого сомнения, представляет собой одно из величайших препятствий на пути к благополучию. Как такое случилось?

Квантовая токсичность — отнюдь не новое понятие. За тысячи лет до того, как люди изобрели консерванты, антибиотики, гормоны, удобрения и многие другие химические средства, детоксикация имела приоритетное значение для некоторых очень влиятельных на нашей планете людей. Буддизм, одно из древнейших духовных учений, определялся самим Буддой как путь детоксикации. Мой друг и учитель Роберт Турман, профессор Колумбийского университета и специалист по тибетскому буддизму, однажды объяснил мне это следующим образом:

«В центре буддийского Колеса жизни находится круг, а в нем три животных — свинья, петух и змея, держащие друг друга за

хвосты. Свинья, символизирующая иллюзию и невежество, как бы говорит: «Я — центр Вселенной и самое важное существо в ней, а все остальные отделены от меня!» Это глубокое убеждение эгоистичного существа ставит его в положение конфронтации с Вселенной, в котором оно рано или поздно потерпит поражение. Исходя из этой перспективы, существо хочет поглотить как можно большую часть вселенной, и это называется алчностью, которую символизирует петух. Если бы это было возможно, существо пожрало бы всю Вселенную, чтобы больше не опасаться ее. Но Вселенная бесконечна, и, следовательно, подобное невозможно. Итак, исходя из той же самой перспективы, существо опасается, что другие захотят пожрать его, и, охваченное паранойей, оно стремится отогнать их всех, и это называется гневом и ненавистью, которые символизирует змея.

Это три яда или токсина в индийско-тибетской медицине соответствуют флегме, ветру и желчи, в физической сфере — типам организма «капха», «ватта» и «питта», а в общем смысле — свя-

Только освободившись от заблуждений, алчности и гнева можно вернуться в состояние просветления

зи, движению и теплу. Здоровье для непросветленного человека представляет собой баланс этих ядов и энергий — лучшее, чего можно достичь.

Но подлинное здоровье, долговременное и счастливое, достигается благодаря детоксикации, удалению ядов посредством мудрости, пониманию истинной природы реальности, опыту единения с Вселенной, наполнению энергией и блаженством, неприятию алчности, страха перед кем-либо и ненависти к кому-либо, сочувствию ко всем окружающим, которые рассматриваются как равные себе и прекрасные в своих различиях, такие, каким видят любимого ребенка, возлюбленного или доброго друга. Это истинное здоровье просветления».

Просветление, как истинное здоровье, многим людям может представляться недостижимым, но избавление от ядов, о которых говорил Будда, с этой точки зрения важнее того, что мы можем сделать, сменив еду, напитки и пользуясь натуральными чистящими средствами. В этом состоянии мы живем с сознанием того, что уже имеем все, в чем нуждаемся. Только это действительно положит предел необузданному потреблению и безумию современной жизни.

В рамках предлагаемой программы детоксикации вам будет предложено осуществить краткосрочную практику медитации. Это шанс сбросить с себя душевное бремя и приступить к познанию того, что может означать для вас подлинное здоровье, длительное и счастливое.

Глава 6

ОБЩИЙ КОРЕНЬ НАРУШЕНИЙ

Когда листья растения начинают выглядеть больными, мудрые садовники выкапывают его корень, чтобы посмотреть, в чем дело. Им хорошо известно, что у большинства растений причину болезни следует искать в невидимом глазу и скрытом в почве корне. Их не удивляет, что первые симптомы проявляются далеко от корня, на листьях. Они знают, что для того чтобы быть здоровыми, листья должны получать питательные вещества от корней, погруженных в почву. Я узнал об этом в детстве, наблюдая за садовниками возле моего дома.

В процессе поисков ответов на свои собственные вопросы и решений своих собственных проблем я из узкого специалиста западной медицины постепенно превратился во врача, придерживающегося широких взглядов. Изучая другие традиции целительства, я вывел общую для них концепцию: здоровье и болезнь начинаются в кишечнике. Эта концепция, суть которой мне поначалу была непонятна, заключала в себе ответ на мои вопросы. Скрытый от глаз, как и корень растения, кишечник

поглощает питательные вещества из пищи — нашей почвы. От его здоровья зависит, получает ли организм необходимые ему строительные материалы. Поражение токсинами, депрессия, синдром раздраженного кишечника, дефицит питательных веществ, слизь, кислотность, выработка серотонина — все эти разрозненные элементы пазла объединились в многоуровневую матрицу, явившуюся ответом на мои «как» и «почему»: каждая система или функция организма имеет непосредственную связь с кишечником.

Большинство людей недооценивает важность здоровья кишечника. На первом плане находятся другие органы, такие как сердце. Однако в моем случае информация об этой системе оказалась отсутствующим звеном между синдромом раздраженного кишечника и депрессией.

Кишечник имеет огромное значение для человеческой жизни. Он представляет собой высокоточную машину, которая не только снабжает организм необходимыми ему строительными материалами, но и определяет, кому следует доверять. Для сбалансированного функционирования этой машине требуются определенные условия. Когда мы отклоняемся от природных установлений, условия функционирования кишечника ухудшаются, и в организме может образоваться дефицит питательных веществ. В этих случаях может страдать интуиция, возвращаться сезонная аллергия, депрессия, запоры, лишний вес, несмотря на воздержание от пищи. Может проявляться необычная реакция на продукты, которые раньше не вызывали ее.

Токсины часто в первую очередь поражают именно кишечник. Это не единый орган, это целая система, выполняющая важные, разнообразные и почти магические функции. Краткий обзор четырех главных компонентов этой системы поможет вам понять, каким образом она может заключать в себе причины самых разных болезней.

МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА

Незаметные герои, стоящие на страже здоровья, — полезные бактерии, которые живут в нашем кишечнике, — имеют настолько большое значение, что в некоторых традициях целительства они называются «невидимым органом». Их не видно, но они играют

Кишечник человека подобен корню растения: оба скрыты от глаз, оба поглощают воду и питательные вещества, и оба, заболев, могут проявлять свои симптомы в органах, расположенных далеко от них, — в листьях и ветках или на коже и в волосах

важную роль в поддержании целостности кишечника. Здоровый кишечник содержит около килограмма полезных бактерий. Эти крошечные гости селятся в уютных складках слизистой оболочки. Их квартплата высока, и они оплачивают ее усердным трудом. Они способствуют процессу пищеварения, обеспечивая всасывание питательных веществ, которые

без их помощи не могли бы проникать через стенки кишечника в кровеносную систему. Истощение здоровой микрофлоры кишечника неизбежно приводит к дефициту питательных веществ, который влечет за собой нарушения в функционировании системы. Кроме того, полезные бактерии защищают нас от инфекций. Они занимают всю поверхность стенок кишечника, не позволяя

оседать на них другим микроорганизмам, таким как патогенные (болезнетворные) бактерии, вирусы и паразиты. Они выполняют функцию первичного фильтра для токсинов, нейтрализуя около четверти их количества, прежде чем те попадают в кровоток. Их присутствие ускоряет прохождение токсичных отходов (кала) в прямую кишку, благодаря чему эти отходы не задерживаются в кишечнике надолго, и токсины не имеют возможности возвращаться в кровоток.

В этой смеси всегда присутствуют патогенные бактерии — это неизбежно. Но в современных условиях жизни этот баланс изменился почти у всех. Токсичные химикаты, лекарства и особенно антибиотики — средства, разработанные специально для уничтожения микроорганизмов, — постепенно истребляют полезную флору. Этому также способствуют алкоголь и стрессы. Болезнетворные микробы, стойкие к воздействию химической смеси, выживают и становятся хозяевами положения. Такое состояние называется **дисбактериоз**.

Дрожжи — организмы, которые эффективно используют любой шанс для размножения. Благоприятной средой для них являются сладкие и молочные продукты, а выделяемые ими токсичные отходы жизнедеятельности вызывают метеоризм вследствие образования газов и раздражения кишечника.

Результаты многих исследований свидетельствуют о большом значении качественной микрофлоры кишечника для здоровья. Матери, принимающие пробиотики, рожают здоровых детей,

которые не болеют и впоследствии хорошо успевают в школе. У спортсменов со здоровой микрофлорой кишечника быстрее заживают травмы. Прием же антибиотиков в детстве влечет за собой самые различные болезни в будущем. Значение микрофлоры кишечника столь велико, что детоксикация практически бессмысленна без ее восстановления. Эта процедура представляет собой неотъемлемую часть моей программы.

Узнав о том, что я прописываю пробиотики, другие врачи смотрят на меня с недоумением. Ни одна из больниц, в которых мне довелось работать, не имела их запасов, и я ни разу не видел, чтобы пробиотики прописывали врачи в других отделениях. Даже гастроэнтерологи, специализирующиеся на лечении органов пищеварения, только теперь начинают смотреть на пробиотики как на эффективное средство, способствующее выздоровлению их пациентов. Редко кто задумывается об условиях существования населения «внутреннего леса».

В настоящее время фармацевтическая индустрия разрабатывает новые бренды пробиотиков, предназначенные для тех, кто страдает метеоризмом, запорами и синдромом раздраженного

кишечника. Хотя это шаг в верном направлении, пробиотики изготавливают и продвигают на рынок люди с традиционным образом мышления, преподносящие их как некое волшебное снадобье, способное решить комплексную проблему. В своей рекламе они утверждают, будто здоровье

В той или иной степени дисбактериоз есть у каждого из нас — даже у тех, кто употребляет здоровую пищу и принимает пробиотики, — поскольку все мы подвергаемся воздействию токсинов

поврежденной микрофлоры кишечника можно восстановить с помощью одних лишь пробиотиков — изменения в рационе питания и программа детоксикации даже не упоминаются. Такой

подход привлекателен, поскольку он предполагает, что здоровье можно обрести вновь, ничем для этого не пожертвовав. Но он абсолютно непродуктивен.

Только исключив из своего рациона продукты, являющиеся благоприятной средой для размножения патогенных бактерий, и включив в него натуральные продукты или добавки, которые угнетают патогенные бактерии и в нужном количестве поставляют в организм полезные, вы сможете оздоровить микрофлору кишечника. Если принимать лекарственные пробиотики, продолжая пить кофе и есть пончики, они не дадут никаких результатов.

Помимо всего прочего, микрофлора кишечника выполняет функции министерства внутренней безопасности организма. Поскольку слизистая оболочка представляет собой пограничный барьер, препятствующий проникновению чужеродных гостей *внутри*, иммунная система создала множество военных баз на стенках кишечника, с перископами, выставленными в кишечную трубку, где полезные бактерии сражаются и выполняют свою работу. Они достаточно бдительны, чтобы распознать реальную угрозу, но не настолько, чтобы играть сигнал тревоги, который мобилизовал бы все силы иммунной армии всего организма. На поверхности стенок кишечника находится множество ее оперативных пунктов — 80% от общего числа средств иммунной системы. Их совокупность носит название «кишечная лимфоидная ткань» (КЛТ). Я уверен, когда исследователи заинтересуются этой темой, мы узнаем о многих других функциях, выполняемых кишечной лимфоидной тканью.

Переизбыток антибиотиков

Ученые проделали большую работу по изучению токсичных бактерий, вызывающих болезни. Они разработали мощное оружие для их уничтожения, которое спасло много человеческих жизней, — антибиотики. Но они проигнорировали тот факт, что вместе с патогенными бактериями антибиотики убивают полезную флору, необходимую для здоровья организма. Беспорядочное использование антибиотиков уничтожает микрофлору кишечника и способствует возникновению дефицита питательных веществ, развитию депрессии и проникновению в организм инфекций, поскольку под их воздействием разрушается первая оборонительная линия иммунной системы. Результатом злоупотреблений антибиотиками явилась мутация патогенных бактерий в опасных монстров.

СТЕНКИ КИШЕЧНИКА

Для того чтобы попасть в кровеносную систему, чужеродному телу нужно преодолеть барьер между поверхностью тела и окружающей средой. Чтобы первая оболочка, обращенная как наружу (кожа), так и внутрь (стенки кишечника), могла выполнять свою защитную функцию, фильтруя все, что проникает внутрь, она должна быть целой и неповрежденной. Транспортировку после отбора осуществляют клетки стенок кишечника, их «кирпичи». В здоровом кишечнике стенки имеют гладкую поверхность, и трещины между «кирпичами» отсутствуют — швы, как говорится, плотные. Эти швы, которые хорошо видны в микроскоп, выполняют важную задачу, не пропуская внутрь *ничего* нежелательного для организма.

В упрощенном виде картина выглядит следующим образом. Человеческий организм защищает то, что находится внутри него, от того, что там находиться не должно, от всего чужеродного. Этой цели служит целая армия, имеющая в своем распоряжении эффективное оружие. Одним из самых деликатных аспектов этой сложной операции является точная идентификация «своего» и «чужого». Все живое состоит из трех базовых компонентов — углеводов, белков и жиров (и некоторых других веществ, таких как вода, металлы, минералы и соли). Они в свою очередь состоят из аминокислот (белки), углерода и воды (углеводы) и жирных кислот (жиры). Вселенная подобна конструктору Лего. Всего несколько различных типов элементов, которые, соединяясь друг с другом в различных количествах и комбинациях, образуют миллиарды различных вещей, и подчас трудно представить, что они состоят из одних и тех же строительных блоков.

Когда мы едим кусок курицы, пищеварительная система нашего организма приступает к работе. Ее задача состоит в том, чтобы разделить куриное мясо на отдельные компоненты. Они достаточно малы для проникновения через стенки кишечника в кровь. Когда эти компоненты оказываются в кровотоке, их уже не остановить. Тайная полиция иммунной системы не в состоянии установить источник происхождения того или иного компонента — курица ли это, орех или энергетический напиток. В скором времени он будет использован для строительства какой-нибудь ткани, возможно, мышцы.

Но когда совокупность компонентов, которые еще соединены друг с другом (не до конца переварены), достаточно велика, чтобы ее можно было идентифицировать как кусок мяса курицы,

Когда микрофлоре вашего кишечника причиняется ущерб, первое, что вы замечаете, — частые простуды и ОРВИ и длительное лечение ангины и гриппа

и пытается проникнуть за пределы стенки, почти мгновенно поднимается тревога, и возникает реакция типа «шок и страх». Иммунные клетки (лимфоциты) выстреливают клейким агентом (антителами), который фиксирует чужеродную субстанцию (антиген).

Клетки-убийцы присоединяются к чужеродной субстанции и выпускают на нее кислотные соки, настолько едкие, что они растворяют все, с чем вступают в контакт.

Поражение токсинами находится в начале цепи событий, завершающейся повреждением стенок кишечника, образованием в них отверстий и утратой ими непроницаемости для частиц пищи.

Когда дело доходит до принятия важнейших решений, особенно тех, что касаются жизни и смерти, мы полагаемся на внутреннее чутье — интуицию, а не на ненадежный, нерешительный мозг

Это состояние называется **«дырявый кишечник»**, а комплекс возникающих в результате этого состояния симптомов носит название «синдром дырявого кишечника». Первая оболочка постоянно обновляется, и любые бреши, раны и повреждения быстро заполняются и залечиваются за счет размно-

жающихся клеток и разрастающейся соединительной ткани. Запасы кирпичей, используемых для строительства стенок кишечника (глутамин), не столь обильны. В среде, в которой кишечник становится дырявым, его стенки могут никогда не зажить. Именно для того чтобы кишечник имел возможность восстановить свое здоровье в необходимых условиях, я и разработал эту программу.

КИШЕЧНАЯ ЛИМФОИДНАЯ ТКАНЬ

Одна из самых загадочных для западного медицинского мира категорий болезней — аутоиммунные заболевания. Они характеризуются тем, что иммунная система проявляет агрессию в отношении тех или иных участков собственного организма, совершая акт саморазрушения. Как и почему система, призванная всего лишь проводить различие между «своим» и «чужим», дает сбой и посылает свои армии в бой против самой себя?

Когда смесь из антибиотиков, консервантов, кофе и алкоголя убивает полезные бактерии, их место занимают более агрессивные и стойкие к внешним воздействиям микроорганизмы. Эти токсичные бактерии и химикаты, содержащиеся в пище, вызывают у кишечной лимфоидной ткани реакции всех типов (аллергические, защитные, воспалительные, восстановительные). Но когда отверстия в стенках кишечника пропускают непереваренные частицы, иммунная система начинает работать в полную силу. Никогда за всю историю эволюции организма не подвергался он такой массивной атаке. Каждый непереваренный кусок служит сигналом для всеобщей мобилизации.

Если микрофлора кишечника нарушена, риск появления паразитов и болезней резко возрастает

Заболеваемость аутоиммунными болезнями неуклонно растет. Одной из наиболее известных среди них является **ревматизм**. Стрептококк в горле вызывает всеобщую мобилизацию армии. Молекулы оболочки стрептококка имеют поверхность, похожую на поверхность клапанов сердца, в особенности митрального клапана, а также на поверхность крупных суставов. Солдаты иммунной армии ошибочно принимают сердечные клапаны и суставы за стрептококк и открывают по ним огонь.

Суставы восстанавливаются, но сердечные клапаны получают повреждения на всю жизнь, оставаясь покрытыми шрамами. Зачастую спустя десятилетия после этой атаки возникает необходимость в хирургической операции на открытом сердце по восстановлению или замене клапанов.

Под воздействием стандартного современного рациона кишечная лимфоидная ткань пребывает в состоянии тревоги, постоянно иницируя иммунные реакции. Это постепенно истощает запас энергии, требующейся организму для самоисцеления, детоксикации и осуществления других важных функций. Это истощение запаса энергии может проявляться, к примеру, в ежедневной усталости.

Когда целостность кишечника нарушается, кишечная лимфоидная ткань подвергается воздействию визитеров, с которыми она никогда не встретилась бы в естественных условиях. Продукт питания, который прежде никогда не создавал проблем, в условиях поражения токсинами может превратиться в потенциальный аллерген. Армия аллергических реакций поднимается по тревоге и посылает сигналы в другие части тела.

Дав организму возможность залечить стенки кишечника, восстановить его микрофлору и успокоить вызывающие воспаление иммунные армии с помощью определенных питательных веществ, вы можете вернуться во времена, когда ознакомление с ресторанным меню не напоминало продвижение по минному полю. Никогда не знаешь, какой шаг вызовет взрыв.

ЖИЗНЬ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ

Здоровая микрофлора кишечника живет в гармонии с кишечной лимфоидной тканью. Она поддерживает иммунную систему в активном состоянии, достаточном для того, чтобы та была готова к действию в любой момент и не было необходимости резко переводить ее в оборонительный режим. В связи с этим здоровая микрофлора кишечника имеет ключевое значение для здорового иммунитета, включая обычную защиту от микроорганизмов всех типов. Когда микрофлоре вашего кишечника причиняется ущерб, первое, что вы замечаете, — учащение простудных заболеваний и продолжительные периоды борьбы с ангиной и гриппом. Многие люди воспринимают это как нормальное явление, издержки простудного сезона (главным образом потому, что так говорит фармацевтическая реклама). **Но это отнюдь не нормальное явление.** Человек с хорошо функционирующей иммунной системой, которую поддерживает здоровая микрофлора кишечника, редко болеет этими болезнями. С другой стороны, те, чей кишечник колонизирован патогенными бактериями, пребывают в состоянии постоянной войны, поскольку кишечная лимфоидная ткань способна ощущать, что эти бактерии живут непосредственно над ней. У этих людей намного выше вероятность возникновения аллергии и воспалительного процесса.

Если у человека после проведения детоксикации продолжают проявляться симптомы, будь то проблемы с кожей, непрекращающаяся тошнота, утомляемость, постоянный метеоризм или общая слабость, нужно искать паразитов

Программы детоксикации не являются панацеей от всех болезней, но они способствуют улучшению состояния здоровья и возвращают вам власть над собственным благополучием

НАШ ВТОРОЙ МОЗГ, ИЛИ КИШЕЧНИК ТОЖЕ ДУМАЕТ

«Прислушивайся к своему нутру», — советуют нам мудрые люди. Наш внутренний инстинкт, как правило, не делает ошибок в отношении ситуаций и людей. Это мозг создает путаницу и побуждает нас делать то, от чего отговаривает внутренний голос. «Мне следовало прислушаться к внутреннему голосу», — сетуем мы потом. Возможно, это помогало выживать людям в древности.

В кишечнике и кишечной лимфоидной ткани миллионы нервных клеток, почти столько же, сколько в головном мозге. Это означает, что кишечник может обрабатывать информацию о происходящем и превращать реакцию в действие независимо от мозга и центральной нервной системы. При необходимости кишечник способен контролировать свои функции самостоятельно.

Кишечник способен самостоятельно предпринимать экстренные действия: всем известно, что приступ страха может вызвать резкое сокращение перистальтических мышц, что иногда приводит к диарее. По всей вероятности, этот рефлекс предусмотрен природой с целью экономии энергии в экстремальных ситуациях. Оказавшись нос к носу со львом, вы едва ли захотите расходовать энергию организма на переваривание пищи и соберетесь с силами для борьбы или бегства. Организм освобождается от лишнего груза во имя выживания.

ОСОБЫЕ ГОСТИ: ПАРАЗИТЫ

Эрик, успешный киноактер, обратился ко мне с двумя проблемами, осложнявшими его профессиональную деятельность в Голливуде. У него на щеке была экзема — раздражение и шелушение кожи, — от которой не помогали ни кремы, ни лекарства. Кроме того, он имел несколько лишних килограммов веса. В процессе очищения Эрик потерял около 5 кг, и его самочувствие значительно улучшилось. Его экзема, успокоившаяся было в начале программы, к концу ее вернулась в прежнее состояние. Заинтригованный, я предложил произвести анализ кала, чтобы понять причину. По опыту я знал, что, если у здорового во всех остальных отношениях человека после проведения детоксикации продолжают проявляться симптомы, будь то проблемы с кожей, непрекращающаяся тошнота, утомляемость, постоянный метеоризм или общая слабость, нужно искать паразитов.

Паразиты — это организмы, живущие в кишечнике и подрывающие здоровье, крадя у организма питательные вещества. Как правило, они попадают в кишечник с пищей и водой, зачастую в ресторанах, где существует много возможностей для заражения, и нередко встречаются у людей, которые много едят (в основном заражение ими происходит отнюдь не во время поездок в экзотические страны, как думает большинство людей).

В организме, где поселились паразиты, протекают воспалительные процессы, поскольку иммунная система ожесточенно борется с ними. Анализ крови Эрика показал наличие воспали-

В рамках моей детокс-программы вы сможете избавиться от паразитов с помощью естественных средств

тельных процессов в организме. Я предложил ему посетить врача-паразитолога. Тот, взяв на анализ мазки из прямой кишки, подтвердил факт присутствия паразитов.

Существуют натуральные средства борьбы с паразитами, которые можно приготовить в домашних условиях и применять во время и после осуществления базовой трехнедельной программы очищения. Некоторые из них очень эффективны, например, ежедневное употребление семян папайи.

Но Эрик предпочел более агрессивный подход — **антибиотики и специальные противопаразитарные средства**. В разговоре с ним я сказал, что эти лекарства повредят его здоровую микрофлору кишечника и впоследствии ему придется приложить немалые усилия, чтобы восстановить ее с помощью пробиотиков и здорового питания. По прошествии 10 дней этой программы Эрик обнаружил, что симптомы экземы полностью исчезли. После уничтожения паразитов воспалительные процессы в организме пошли на спад, а в кишечнике восстановился баланс. Программа не направлена непосредственно на избавление от паразитов, но при наличии у вас тех или иных проблем вы можете самостоятельно отыскать средства их устранения и восстановления баланса.

Нервные клетки в кишечнике сообщаются друг с другом точно так же, как нейроны мозга, через посредство химических веществ, называемых **нейромедиаторами**. Существует множество типов нейромедиаторов. Некоторые из них принимают участие в реакциях возбуждения, другие — в реакциях торможения. Одним из наиболее известных нейромедиаторов является **серотонин**, который считается ответственным за ощущение счастья и благополучия и

вырабатывается в мозге. Тем не менее мне удалось выяснить, что от 80 до 90% общего количества серотонина в организме вырабатывается нервными клетками кишечника. Этот орган выполняет четыре функции: сбор информации из окружающего мира, поглощение компонентов, используемых для формирования других органов и тканей, отслеживание сигналов для выработки интуитивных решений и осуществление пограничного контроля. Когда токсины причиняют ущерб кишечнику, меняется вся экономика организма. Основное внимание уделяется борьбе с патогенными организмами и возбуждению иммунных и воспалительных реакций. Тем временем вредоносные бактерии и дрожжи конкурируют за питательные вещества, необходимые для выработки нейромедиаторов, в том числе и серотонина, и других субстанций, имеющих большое значение для нормального функционирования организма. Происходит битва за ресурсы. Когда запасы сырья скудны, уровень серотонина снижается. На первый план выходят другие нейромедиаторы — те, которые вызывают **стрессовые реакции** (адреналин, норадреналин). Как вы узнаете, серотонин не влияет на психологическое настроение. Он влияет на настроение кишечника, и поэтому снижение его уровня способствует развитию как синдрома раздраженного кишечника, так и депрессии.

ВЫРОЙТЕ КОЛОДЕЦ РАНЬШЕ, ЧЕМ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖАЖДУ

Китайская медицина видит в человеке часть единого целого, называемого «**дао**». Она старается сохранить баланс внутренней экосистемы организма с помощью диеты, трав и особых практик вроде акупунктуры, чтобы в нем поддерживался порядок и болезнь не имела ни единого шанса проникнуть внутрь.

Знаменитый текст, составленный во II веке до н.э., гласит: «Лечить болезнь после того, как она проявилась, все равно что рыть колодец, когда уже испытываешь жажду, или ковать оружие, когда уже началась война». Нам же свойственно рыть множество колодцев, когда нас уже мучит жажда. И это отнюдь не способствует нашему благополучию.

В последнее время на рынках произошли существенные изменения. Индустрия органических продуктов переживает подлинный расцвет. Концепция здорового образа жизни и сближения с природой вышла за рамки продовольственной сферы. В продаже имеется широкий ассортимент водных фильтров для водопровода и воздушных для автомобиля, чистящих средств на основе трав и так далее. Все это играет важную роль. Уменьшение степени воздействия вредных веществ на организм сегодня — это первый шаг к формированию крепкого здоровья завтра. Но, к сожалению, одних лишь этих мер недостаточно. Даже те, кто старается вести здоровый образ жизни, продолжают принимать душ из городского водопровода, питаться в ресторанах и используют в своих жилищах чистящие средства, содержащие токсичные вещества. Несмотря на все свои старания, они лишены возможности избежать воздействия токсинов.

Профилактические меры и тщательно разработанные экологические продукты улучшают настоящее и будущее, но они не могут изменить прошлое. В силу стойкости некоторых рукотворных токсинов, имеющих тенденцию надолго задерживаться внутри организма, расстройства в нем могут сохраняться годами и даже прогрессировать.

В эпоху, когда сердечно-сосудистые заболевания, которых в подавляющем большинстве случаев можно избежать, являются убийцей номер один; когда огромная доля внутреннего национального продукта тратится на медикаменты для лечения так называемых болезней цивилизации; когда продолжает возрастать и так уже заоблачное число сидящих на лекарствах мужчин и женщин, особенно среднего возраста и старше, перед вами открывается перспектива постоянно ухудшающегося здоровья и постепенной утраты ощущения благополучия. Почему бы вам не выбрать другое будущее, вырыв глубокий колодец сейчас, когда у вас достаточно сил, пока вы еще не ослабли.

Этот колодец — программа очищения, представляющая собой инструмент очищения загрязненной внутренней среды, которая замедляет процесс старения и избавляет организм от токсинов, препятствующих осуществлению его функций в настоящем и будущем.

ОПРЕДЕЛЯЮТ ЛИ ГЕНЫ ВАШУ СУДЬБУ И ЗДОРОВЬЕ?

Наши гены содержат всю информацию, необходимую нам для жизни. Подобно программному обеспечению компьютера, ваша генетическая программа содержит пошаговые инструкции по выработке белков, гормонов и всего, в чем организм нуждается для формирования собственных органов и тканей, их восстановления и адаптации к изменениям среды и условий.

Знания о ваших генах могут подсказать вашему лечащему врачу, что следует вам прописывать

В общественном сознании глубоко укоренилось мнение, будто если вы унаследовали плохие гены, изменить что-либо почти невозможно.

Некоторые гены действуют всегда, например, гены, определяющие цвет глаз, но многие другие могут «включаться» или «выключаться». В данном случае ключевым словом является «проявление». Гены могут проявляться или не проявляться.

Теперь нам известно, что в наших генах содержится значительно больше информации, нежели используется в любой данный момент. Подобно программному обеспечению компьютера, некоторые программы работают постоянно, тогда как другие находятся в спящем режиме и запускаются только в случае необходимости, в определенных целях. Некоторые гены содержат информацию, совершенно противоположную по отношению к той, которая записана в генах, располагающихся непосредственно рядом с ними. Наши клетки выработали способ поддерживать одни гены в пассивном, непроявленном состоянии, одновременно используя другие.

Когда этого требуют обстоятельства, некоторые гены, являющиеся активными, «выключаются», а пассивные «включаются» или проявляются. Необходимость в функциях, которыми они управляют, может возникать только в определенные моменты, поэтому когда в них нет нужды, эти гены пребывают в спящем режиме.

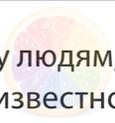
Используя наши знания о генах, мы можем выбирать питание и образ жизни, которые будут способствовать максимальной реализации нашего потенциала и сводить к минимуму проявление генов, делающих нас уязвимыми или вызывающих болезни

ПРОЯВЛЕНИЕ ГЕНОВ

Что определяет необходимость и момент проявления гена? Считается, что основное влияние на активизацию или подавление генов, способных вызывать болезнь, оказывают условия внутренней среды, внутренний климат. Гены находятся в ядрах клеток. Цитоплазма клетки окружает ядро, откуда гены дирижируют симфонией жизни. Микроклимат цитоплазмы влияет на гены. А что влияет на цитоплазму клетки? Кровь, окружающая клетку. Что влияет на состав крови? Пища, которую вы употребляете; эмоции, которые вы испытываете; мысли, которые приходят вам на ум; токсины, которые вы накапливаете. Все эти различные влияния могут «включать» и «выключать» гены. Душевные и эмоциональные состояния, воздействие температуры окружающей среды, влажности, света, звука, радиации и даже атмосфера общения — дружеская или враждебная — все это обуславливает то, какие гены «включаются» и какие молекулярные процессы происходят в результате этого. Больше всего на нашу внутреннюю химическую среду влияет пища. Наука, изучающая влияние пищи на проявление генов, называется **нутригеномикой**.

Исследователи из университета Джона Хопкинса недавно выяснили, что сульфорафан — соединение серы, содержащееся в семенах брокколи, — подавляет проявление некоторых генов рака. Они выделили это соединение из семян брокколи и приготовили из него добавку, которая обещает стать эффективным средством профилактики раковых заболеваний.

Нутригеномика демонстрирует, что пища не только «становится тем, что вы ешь», поставляя строительный материал для формирования архитектуры вашего тела, управляя выработкой продуктов, ускоряющих или уменьшающих метаболизм, в зависимости от нужд вашего организма. Она влияет на проявление хороших и плохих генов. К высказыванию «Мы ешь то, что мы едим», судя по всему, следует добавить «Наши клетки ведут себя так, как наша пища им указывает». Пища предоставляет информацию об окружающей среде к дверям нашего Пентагона — кишечной лимфоидной ткани. Если окружающая среда воспалена, пища, возможно, информирует кишечник о том, что ему следует приготовиться к отражению агрессии.



Нутригеномика дает надежду людям, верящим в то, что гены определяют судьбу. Давно известно, что если люди ведут здоровый образ жизни, они могут нейтрализовать влияние определенных генов, унаследованных ими от предков. Генетическая предрасположенность к той или иной болезни отнюдь не означает, что эта болезнь непременно разовьется. Нутригеномика предоставляет нам эффективное средство, с помощью которого мы можем изменить собственное будущее.

Врачи могут выявлять определенные генетические тенденции путем простого сбора информации. Например, если у одного из ваших родителей были сердечные приступы до наступления пятидесятилетнего возраста, то же самое может происходить и с вами. Ведя здоровый образ жизни, вы сможете свести к ми-

нимому вероятность такого развития событий. «Включение» и «выключение» генов ради спасения вашей жизни может занять слишком много времени, если у вас уже случались сердечные приступы. В этом случае требуются более быстрые действия. Лекарства и процедуры смогут поддержать ваше здоровье на короткий период. Со временем, если вы хотите добиться долгосрочного эффекта, вам может понадобиться отключить гены. Грамотная программа детоксикации — прекрасное средство для того, чтобы запустить этот процесс.

С помощью детоксикации вы оптимизируете проявления своих генов простым и эффективным способом. Изменив свой метаболизм, снизив уровни кислотности крови, воспаления и стресса, а также уменьшив количество токсинов, воздействию которых подвергается ваш организм, вы улучшите состояние клеток, от которых зависит проявление генов.

Принцип индивидуального набора генов свидетельствует о том, что современный подход при прописывании лекарств «одна и та же доза для всех» отчасти бесполезен и отчасти опасен. Аминокислоты содержат маленькие компоненты — **нуклеотиды**, которые выполняют большие задачи. Нуклеотиды определенного типа, если они есть в гене, посылают печени сигнал о выработке фермента, который ускоряет усвоение конкретного лекарства. Присутствие или отсутствие этой разновидности нуклеотидов объясняет, почему одни люди истекают кровью до смерти, тогда как у других кровь свертывается от той же дозы кровоостанавливающего средства.

Если этот нуклеотид отсутствует, для выведения того же самого лекарства может потребоваться в 10 раз больше времени. Это повышает вероятность передозировки. В некоторых случаях подобная ситуация может представлять угрозу жизни. Такие небольшие различия в генных наборах людей называются **нуклеотидным полиморфизмом**. Генетический анализ, выявляющий эту информацию, в принципе доступен, но не покрывается полисами медицинского страхования. Стоимость анализа ДНК рано или поздно снизится, и это направление в медицине обязательно будет развиваться.



Глава 7

ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ

Каждый раз, когда ко мне обращается новый пациент, на первом приеме мы около часа обсуждаем с ним текущее состояние его здоровья. Как правило, люди рассказывают, что врачи диагностировали у них ту или иную болезнь и прописали им те или иные лекарства — в основном для облегчения симптомов. Прежде чем подтвердить диагноз, я говорю, что посредством этих симптомов их тело и душа сообщают им, что у них проблемы со здоровьем. Устранение симптомов без устранения причины, которая их порождает, представляет собой самое настоящее надругательство над разумным организмом.

Правда, некоторые симптомы указывают на ситуации, когда речь идет о жизни и смерти и необходимо принимать неотложные меры. Для таких случаев современная медицина разработала технологии спасения жизни, которые иначе как чудесными и не назовешь. Будучи кардиологом, я знаю, что боль в груди, отдающая в левую руку, свидетельствует о наличии тромба, препятствующего кровотоку в артериях, питающих сердце. В этом

случае в артерии вводятся катетеры, от паха до сердца, чтобы подтвердить диагноз и дать врачу возможность разрушить тромб, надувая баллон, соединенный с катетером, чтобы расширить артерии. В научной фантастике не описано ничего, столь же впечатляющего, как будни лаборатории катетеризации сердца, где ежедневно спасают человеческие жизни.

Но обычно жалобы пациентов не свидетельствуют о том, что в их организме что-то сломалось и это угрожает их жизни. Подавляющее большинство физических симптомов указывает на проблемы, которые вызывают смерть лишь в отдаленной перспективе. Это симптомы хронических болезней, которые, согласно статистике, рано или поздно в той или иной степени развиваются у большинства людей, — болезней, которые многим людям стоят больших денег и мучительных страданий.

Современная медицина способна предложить им весьма небольшое. Чудесные лекарства и операции, столь эффективные в критических ситуациях, причиняют еще большие страдания или даже смерть, когда они используются лишь для устранения симптомов.

Я уверен, что, какова бы ни была проблема со здоровьем, наш чрезвычайно разумный организм сделает все возможное для того, чтобы выжить. Врачи часто путают механизмы, запускаемые им для этого, с болезнью. Вместо того чтобы подавлять симптомы лекарствами, я пытаюсь получить ответ на вопрос: «Какова причина этих симптомов?» Мы расщепили атом и взломали генетический код, и в то же время уровень состояния здоровья нашего общества низок как никогда. В чем же дело?

ПРИРОДНАЯ СПОСОБНОСТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Человеческий организм обладает поразительной способностью к самозащите, самовосстановлению, самоисцелению и даже самоомоложению. Если бы вы посмотрели в увеличенном изображении и ускоренном режиме фильм о том, что происходит с порезом на поверхности кожи, то увидели бы настоящее чудо, как из кровяных клеток — тромбоцитов — на месте пореза образуется корка, которая закупоривает вскрытые кровеносные сосуды, тем самым останавливая кровотечение. И затем, словно направляемые невидимой рукой, клетки кожи по обеим сторонам пореза начинают делиться и заполнять брешь до тех пор, пока от нее не останется лишь память — шрам.

Я говорю своим пациентам, что, хотя они и не видят этого, такой же процесс заживления протекает и под кожей, глубоко внутри тела. Когда здоровому организму причиняется повреждение, запускается целый ряд механизмов, которые останавливают кровотечение и затем восстанавливают поврежденные ткани при наличии необходимых условий. Если эти условия отсутствуют, процесс заживления не происходит, и симптомы сохраняются или усугубляются.

Организм утрачивает способность к самоисцелению — в результате чего развиваются хронические болезни — по двум основным причинам:

1. Наличие препятствий для функционирования клеток и химических реакций.
2. Отсутствие или недостаток ингредиентов, необходимых для осуществления этого процесса.

БЕЛОЕ ПЯТНО СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Пытаясь понять, что происходит со здоровьем пациента, я задаюсь следующими вопросами:

- Что явилось первоначальной причиной раздражения или повреждения?
- Что препятствует выздоровлению организма?
- Чего недостает для его выздоровления?

На первые два вопроса ответ, как правило, традиционен: чрезмерное воздействие токсинов, которому мы подвергаемся в повседневной жизни; воздух, которым мы дышим; вода, которую мы пьем и которой моемся; помещения, в которых мы живем и трудимся; косметика, которой мы пользуемся; пища, которую мы едим, — все это насыщено химическими веществами, по от-

дельности или в комбинации друг с другом причиняющими ущерб как нам, так и всем остальным живым существам, населяющим нашу планету.

Токсины раздражают ткани, повреждают собственные клетки организма и убивают другие присутствующие в нем клетки, необходимые для

Симптомы — это сигналы тревоги, предупреждающие нас и требующие, чтобы мы изменили в своем образе жизни то, что угрожает нашему здоровью. Не обращать на них внимания равносильно безумию

поддержания его здоровья. Когда организм пытается защититься и восстановиться после причиненных ему повреждений, токсины зачастую препятствуют ему в этом. Они связывают полезные химические вещества и не дают им выполнять их функции. Они постоянно раздражают клетки, вынуждая воспалительные, аллергические и защитные механизмы действовать дольше и интенсивнее.

Минералы, витамины и другие питательные вещества в пище — ответ на третий вопрос. Все вещества, необходимые организму для осуществления химических реакций и формирования его тканей, обеспечивает нам сама природа, если мы соблюдаем ее установления. Стремление к комфорту и алчность побуждают нас выращивать и разводить животных с нарушением этих установлений, в результате чего возникает дефицит веществ, необходимых организму для выполнения его функций. Массовое производство на истощенных почвах дает сельскохозяйственную продукцию с низким содержанием питательных веществ. Затем мы облучаем ее, смазываем воском и превращаем в разнообразные продукты, насыщенные токсинами, которые содержатся в консервантах и добавках. Разведение скота, кур и рыбы в промышленных масштабах также не способствует получению здоровой продукции.

Поэтому продукты питания содержат недостаточно питательных веществ и являются самым крупным источником токсичных химических веществ. Добавьте к этому тысячи других химикатов, присутствующих в нашей повседневной жизни, а также невидимые глазу факторы токсичного воздействия (мысли, эмоции, радиация), и вы получите все условия для развития хронических болезней.

Независимо от того, служит поражение токсинами первичной или вторичной причиной заболевания, оно, судя по всему, является его неотъемлемой частью, поскольку никто не может полностью избежать этого воздействия.

Все взаимосвязано настолько сложным образом и зачастую с таким количеством связей между первопричиной и конечным результатом, что невозможно отследить происхождение каждой реакции. Настало время взглянуть правде в глаза, какой бы тревожной она ни была. Мы убиваем себя теми самыми химикатами, которые изобрели, чтобы облегчить себе жизнь. Пока не поздно, нужно принимать безотлагательные меры.

ЧТО ТАКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Очищение повышает интенсивность и эффективность процесса детоксикации, поддерживает его с помощью подходящих питательных веществ, восстанавливает функции кишечника.

Сегодня программы очищения и детоксикации вновь обретают популярность. Это отнюдь не новинка. Каждая древняя оздоровительная система располагала своими методами детоксикации и обеспечения надлежащего

функционирования оборонительных линий организма, и это работало до того, как промышленные химикаты заполнили атмосферу. Люди всегда инстинктивно понимали, что регулярные периоды отдыха и перезарядки

Возможность исцеления гораздо ближе, чем вам кажется. Она находится в вас самих, и вам не нужны рецепты, лечебные процедуры или рекомендации дорогостоящих специалистов

организма дают ему возможность освободиться от токсинов и шлаков, которые накапливаются в процессе его жизнедеятельности. Кроме того, очищение способствует самоисцелению, если системы организма перегружены и начинают проявлять признаки стресса.

Каждое живое существо периодически осуществляет очищение, чередуя циклы роста и активности с циклами отдыха, примером чему служит зимняя спячка, в которую впадают многие животные. Это способствует поддержанию баланса в организме. Животные перестают есть, когда заболевают. Они дают отдых пищеварительной системе, чтобы затрачиваемая ею энергия могла расходоваться на борьбу с болезнью и выздоровление.

Человеческий организм обладает поразительной способностью к самозащите, самовосстановлению, самоисцелению и даже самоомоложению

Во время пребывания в Индии я узнал, что санскритское слово «**аюрведа**» можно перевести как «наука долголетия». Согласно лежащей в основе этой системы философии, здоровье — это состояние, когда организм свободен от токсинов, сознание уравновешено, эмоции положительны, шлаки регулярно выводятся и все органы и системы эффективно функционируют. Для этого врачи-аюрведы назначают своим пациентам как часть лечебного плана сбалансированную диету и травы. Но, кроме того, они прописывают регулярные циклы глубокой детоксикации, называемые **панчакарма**, во время которых пациенты на протяжении нескольких недель выполняют очистительную программу, изгоняя токсины из тканей и суетные мысли из сознания. Эта система была разработана за несколько тысячелетий до появления дымящих труб и автомобилей. Приверженцы аюрведы понимают, что в процессе своей жизнедеятельности человеческий организм неизбежно накапливает шлаки и аккумулирует стресс, и если не тратить некоторое время на облегчение этого груза, системы и органы утомляются, вследствие чего развиваются всевозможные расстройства и недомогания.

Китайская медицина столь же мудра. Китайские врачи часто прописывают своим пациентам чай, тонизирующие средства и другие методы лечения, способствующие избавлению от токсинов и душевной усталости, накопленных в результате употребления пищи, вдыхания воздуха и исполнения повседневных обязанностей. **Американские индейцы**, как и члены других традиционных сообществ, практиковали периоды голодания для очищения тела, сознания и духа, а также для предотвращения и лечения болезней.

Представители этих культур всегда знали, что человеческий организм нуждается в периодическом очищении и детоксикации. С учетом токсической нагрузки, свойственной современным условиям жизни, периодическая детоксикация становится обязательной процедурой.



Очень важно различать программу детоксикации и более общую практику постепенного изменения питания и образа жизни на протяжении нескольких месяцев. Эта программа осуществляется в течение ограниченного периода, и в это время организм подвергается интенсивному воздействию. Она предусматривает конкретные даты начала и завершения, а также определенную цель.

Кроме того, такие программы детоксикации с давних пор рассматривались как возможность прояснения рода и умиротворения сознания. В древности очищение посредством голодания использовалось в качестве инструмента достижения духовного просветления. Избавление от *аммы* осуществлялось не только посред-

ством диеты; это была процедура очищения духа от токсичных чувств и мыслей, вызывающих страдания сердца и души.

Для большинства занятых людей главным мотивом для проведения очищения и детоксикации служит возможность **избавления от тяжести в теле, усталости и затуманенности сознания**, являющихся следствием издержек современного образа жизни и стресса. Но если копнуть глубже, выяснится, что зачастую ими движет стремление снять напряжение, расслабиться на некоторое время, отказаться от надоевшей рутины и создать благоприятные условия для нового старта. Пробуждение сознания и эмоций неизбежно, даже если заявленная цель носит главным образом физический характер, например, улучшение самочувствия, похудение или внешнее омоложение.

Лекарства, прописываемые врачами, лишь усугубляют токсическое бремя, которое мы пытаемся облегчить

Здравоохранение в XXI веке переживает период радикальных перемен. Древние методы защиты и предохранения организма и сознания интегрируются с новыми открытиями в таких областях, как биохимия и квантовая физика. Начинается новая эра детоксикации. Моя программа устанавливает новые стандарты, поскольку она включает в себя оба аспекта практик очищения: устранение токсинов и восстановление здоровья кишечника.

КАК РАБОТАЕТ ПРОГРАММА

Сегодня всюду, куда ни глянешь, растет интерес к очищению. Благодаря активному обмену информацией между отдельными лицами в Интернете и многочисленным статьям и рекомендациям, посвященным детоксикации, ситуация оказалась запутанной как никогда.

Описания экстремальных методов способны многих отпугнуть. Кроме того, через несколько дней после начала проведения выбранной ими программы люди испытывают разочарование, когда выясняется, что она не отвечает их нуждам или просто неудобна. Иногда выбранная программа может даже быть опасной для здоровья.

Осознав, что очищение представляет собой способ упорядочения природного ума нашего тела, мы научимся направлять энергию этого ума в нужное русло. Критериями выбора того или иного типа программы являются интенсивность и скорость детоксикации, которые лучше всего подходят для вашего организма и образа жизни.

Я предлагаю вам всеобъемлющую программу, учитывающую все стороны повседневной жизни занятого человека. Она дает быстрые результаты, и я призываю вас тщательно выполнять все ее требования. Если по какой-то причине при первой попытке вы вынуждены ограничиться лишь одной неделей ее проведения, то и тогда вы увидите и почувствуете разницу. Возможно, в следующий раз это будет уже две недели или вы даже сумеете осуществить программу полностью.

Оценка различных методов очищения представляет сложную задачу. Она станет легче, если вы рассмотрите три основополагающих фактора:

- Насколько эффективно программа переводит организм в режим детоксикации?
- Насколько она обеспечивает питательными веществами в процессе детоксикации?
- Создает ли она условия для восстановления здоровья кишечника?

Хотя детоксикация организма не требует от вас глубоких знаний медицины, будет совсем нелишним уяснить, что происходит при проведении программы очищения. Детоксикация происходит в результате слаженной совместной деятельности многих органов и систем по нейтрализации и выведению токсинов, как внутренних — побочных продуктов нормального метаболизма, так и внешних — которые мы съедаем, вдыхаем или поглощаем кожей и стенками кишечника. В этой операции принимают участие печень, кишечник, почки, легкие, кожа, а также кровеносная и лимфатическая системы.

ДЕТОКСИКАЦИЯ: ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



Хотя вы едва ли задумывались об этом, каждый миг и каждый день ваши клетки дышат, работают и производят отходы. Это закон жизни: организм постоянно выполняет невероятное количество функций в каждое мгновение вашего существования.

Избавление от отходов жизнедеятельности

Внутренние отходы постоянно устраняются в целях выживания организма. Вероятно, вам известно, что если не избавляться от:

- двуокиси углерода, можно задохнуться;
- мочевой кислоты, могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания и подагра;
- гомоцистеина, образующегося в результате распада некоторых аминокислот, могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания и болезнь Альцгеймера;

- токсинов, могут возникать перегрузки в механизме воспаления;
- остатков пищи, может развиться болезнь кишечника или, по меньшей мере, могут возникать запоры;
- тревоги, осложнения могут проявляться в виде сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, а также многих других недугов.

Детоксикация здорового человеческого организма — это сложная паутина различных видов деятельности, управляемых его природным разумом. Каждая из триллионов клеток, составляющих человеческий организм, подобна миниатюрной фабрике, которая производит продукцию широкого ассортимента — от гормонов до хрящей, волос, ферментов, белков, серотонина и так далее. В качестве источников энергии каждая клетка-фа-

Иисус постился 40 дней и 40 ночей. Постились также Мохаммед, Ганди и Будда. Голодание с целью познания сущности бытия является частью многих духовных традиций, и история этой практики насчитывает несколько тысячелетий

брика использует сахар из пищи и кислород из воздуха. После сжигания сахара остаются шлаки, которые должны выводиться. Они поступают в кровеносную систему и затем захватываются другими клетками, в функции которых входит их нейтрализация. После нейтрализации эти отходы становятся нетоксичными и выводятся из организма через кожу

(с потом), легкие (с углекислым газом), почки (с мочой), печень (с желчью) и кишечник (с калом). Избавление от шлаков имеет столь же большое значение, что и производство энергии. Без него шлаки накапливаются и становятся настолько токсичными, что это заканчивается смертью. Поэтому детоксикация представляет собой процесс, протекающий в организме непрерывно.

Энергетическая экономика организма

Для того чтобы понять суть детоксикации, необходимо познакомиться с энергетической экономикой организма. Энергия представляет собой ценный ресурс для человеческого тела, как и для планеты. Суммарный расход энергии каждой клетки называется **метаболизмом**. Каждая клетка потребляет топливо, чтобы производить энергию, и затем использует эту энергию, выполняя свою функцию. Таким образом, метаболизм представляет собой **энергетические затраты на поддержание жизни**.

Одни клетки выполняют функции, более дорогие, нежели другие, — они требуют больших затрат энергии. Подобно городу, имеющему финансовый бюджет, распределяемый среди множества городских служб, организм имеет энергетический бюджет. Энергетические резервы ограничены, поэтому организм должен каждую секунду определять приоритеты в распределении энергетического капитала. Если он слишком много тратит в одной сфере, ему приходится, соответственно, сокращать затраты в другой. Организм не может выдавать энергетические ссуды; когда энергетические резервы начинают истощаться, он должен приостановить свою деятельность. У вас может возникнуть усталость или сонливость, поскольку, когда вы отдыхаете и перестаете сокращать мышцы, прекращается один из самых энергетически дорогих видов деятельности.

ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТОКОВ

Иногда одновременно поступает столько заявок на предоставление энергии, что приходится в течение доли секунды производить корректировку в энергетическом бюджете. Организм временно приостанавливает выполнение одних функций, тормозит

другие и дает возможность третьим расходовать в полной мере энергетические «денежные потоки», поскольку эти функции наиболее важны. Нейроны мозга обладают высшим приоритетом. Когда системы прекращают свою деятельность одна за другой, от наименее до наиболее важной, мозг всегда выключается последним. Без деятельности мозга выживание невозможно.

Процессы детоксикации организма находятся примерно в середине этого списка приоритетов. Организму свойственно откладывать детоксикацию на потом, например, при интенсивной физической нагрузке. Мышцы сокращаются, сахар сжигается и под воздействием окисления кислородом превращается в двуокись углерода.

Зная, что интенсивные упражнения не продлятся слишком долго, организм экономит энергию, предназначенную для детоксикации

Мышцы сокращаются, сахар сжигается и под воздействием окисления кислородом превращается в двуокись углерода. Двуокись углерода растворяется в крови, превращаясь в угольную кислоту, и разносится по кровеносной

системе. Попав в легкие, угольная кислота превращается в газ, который затем выдыхается. Если кислота не превращается в выдыхаемый газ, она накапливается в крови и становится настолько токсичной, что способна убить вас быстрее, чем вы можете представить.

Но когда выполняемые вами физические упражнения приобретают анаэробный характер, то есть вы сжигаете сахар быстрее, чем в организм поступает кислород, вырабатывается молочная кислота. **Анаэробные упражнения требуют чрезвычайно большого расхода энергии**, поскольку мышцы работают настолько интенсивно, что организму приходится быстро перераспределять ее потоки, направляя их к мышцам. Если по какой-то причине мышцы продолжают столь интенсивно работать без перерыва, молочная кислота вызывает в них такую боль, что рано или поздно они

вынуждены остановиться. В данном случае мышечная боль представляет собой еще один механизм выживания.

Подобные паузы в детоксикации вследствие необходимости удовлетворения других потребностей вполне естественны для здорового организма. Добавьте к этому воздействие чрезмерной токсической нагрузки, свойственной современной жизни с ее экзотоксинами, и становится понятно, почему все мы в той или иной степени нуждаемся в детоксикации.

Хотя принято считать, будто пища является источником энергии, в условиях современной жизни переработка пищи в организме превратилась в самый энергоемкий из всех физиологических процессов

ВНУТРЕННИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КРИЗИС

Энергетические затраты на устранение токсинов влекут за собой необходимость внесения изменений в энергетический бюджет организма. Если больше ничего не происходит, небольшое ограничение мышечной и каких-либо других видов деятельности компенсирует эти столь жизненно важные затраты энергии. Но потребности слишком велики. Мы тратим массу энергии на сумасшедшие рабочие графики, умственные и эмоциональные стрессы и многие другие издержки современной жизни. **Главной статьей расходов является переваривание пищи:** мы постоянно что-то жуем.

Все, что попадает в пищеварительный тракт, должно перерабатываться в желудке. Но то, что там сегодня перерабатывается, имеет очень низкую питательную ценность, и поэтому энергия, расходуемая на пережевывание, проглатывание, переваривание и усвоение, дает минимальные результаты. Мы производим меньше, чем тратим.

РЕАЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ НА ПИТАНИЕ

Процессы, связанные с питанием, потребляют значительную часть дневного расхода энергии. Переваривание, поглощение, транспортировка питательных веществ в кровотоке и усвоение их клетками — все это очень дорогостоящие для организма процессы, не говоря уже о выращивании, сборе и переработке сельскохозяйственной продукции, а также о зарабатывании денег на ее приобретение. Иногда мы тратим больше энергии на переработку пищи, нежели получаем в результате ее усвоения.

Превращение пищи в топливо и строительные блоки для тканей является одной из самых энергоемких функций организма

Весь процесс пищеварения, от начала до конца, потребляет огромное количество энергии. Она расходуется

на производство слюны и ферментов (во время проведения программы очищения в вашем организме увеличится содержание ферментов за счет потребления больших количеств сырых продуктов, благодаря чему будет экономиться энергия и поддерживаться процесс пищеварения). Мышцы нуждаются в энергии для

Любое обильное застолье влечет за собой желание поспать, так как переваривание пищи расходует много энергии

сокращения и проталкивания пищи в желудок, который должен вырабатывать пищеварительные соки и подавать переваренную пищу в кишечник. Поджелудочная железа и

желчный пузырь вырабатывают вещества, необходимые для усвоения пищи, — инсулин и глюкагон соответственно.

Когда пища распадается на достаточно маленькие молекулы, они поглощаются стенками кишечника и поступают в кровоток, после чего эти строительные блоки переносятся в разные части организма, где усваиваются клетками и используются для формирования тканей, осуществления химических реакций и

в других целях. В итоге процесс пищеварения требует огромных энергетических затрат.

Поскольку в условиях современной жизни в течение дня мы едим многократно, потребность в энергии носит постоянный характер. Зачастую ни на что другое ее просто не хватает. Вспомним традиционный ужин в День благодарения: единственный возможный вид деятельности после всего этого кулинарного изобилия — дремота. Хотя у каждого имеется собственная теория, объясняющая столь резкое снижение уровня энергии — от вызывающего сонливость триптофана, содержащегося в мясе индейки, до увеличения содержания щелочи в крови в результате выработки чрезмерного количества кислот в желудке, — факт остается фактом: любое обильное застолье влечет за собой желание поспать, так как переваривание пищи расходует много энергии. Это свойственно животным всех видов. После удачной охоты и последующего пиршества львы спят по несколько дней.

Процесс переработки пищи завершается примерно через 8 часов после ее приема. Чем больше вы съедаете, тем дольше длится процесс переработки пищи и тем позже включается сигнал о начале детоксикации

КАК ВХОДИТЬ В РЕЖИМ ДЕТОКСИКАЦИИ

Организм, призванный удовлетворять все эти потребности, вынужден определять приоритеты, осуществлять перераспределение и реорганизацию. Поскольку пищеварение расходует столь значительную часть энергетического бюджета, детоксикация отчасти откладывается. Все дополнительные современные токсины, воздействию которых мы подвергаемся, проникнув в кро-

веносную систему и ткани организма, задерживаются там, как молочная кислота задерживается в мышцах, когда они выполняют интенсивную работу. Поскольку эти дополнительные токсины являются раздражителями, клетки обволакивают их слизью, чтобы смягчить вызываемое ими раздражение, и с нетерпением ждут сигнала из центрального банка организма о том, что энергия для детоксикации имеется и токсины можно выпускать обратно в кровеносную систему.

В случае с молочной кислотой, накапливающейся в ходе интенсивной анаэробной деятельности, сигнал о начале детоксикации посылается тогда, когда мышцы перестают сокращаться. В случае с накапливающимися в тканях токсинами сигнал о начале детоксикации посылается тогда, когда завершаются процессы пищеварения, поглощения и усвоения. Это зеленый свет, разрешающий организму войти в режим детоксикации.

Программа детоксикации призвана сделать этот сигнал громче, чем обычно, главным образом за счет снижения нагрузки на пищеварительный тракт. Если процесс пищеварения приостанавливается достаточно часто и на достаточно продолжительный период времени, сигнал о начале детоксикации включается чаще и звучит на полную громкость. Он инициирует выведение накопившихся токсинов и окутывающей их слизи. Но это только начало. Высвободившись из тканей, в которых они пребывали, токсины поступают в кровоток. Буферное слизистое покрытие распадается и тоже оказывается в кровотоке. Токсины и слизь

должны быть быстро нейтрализованы и выведены из организма, иначе они могут причинить ему ущерб. Их массовый выброс в кровь равносителен освобождению сотен заключенных из тюрьмы в центре города без проведения программы реабилитации.

КОРРЕКЦИЯ ПРОЦЕССА ДЕТОКСИКАЦИИ

Программы очищения и детоксикации ускоряют процесс устранения токсинов и увеличивают его масштабы. Но ускорение его первой стадии (высвобождение токсинов) вовсе не влечет за собой автоматического ускорения второй стадии (нейтрализация токсинов). На этих двух стадиях действуют разные механизмы, и поэтому они должны осуществляться сбалансированно. Для того чтобы избежать при этом дискомфорта или даже ущерба здоровью, необходимы знания и опыт. Именно методами обеспечения сбалансированности высвобождения и нейтрализации, а также скоростью восстановления поврежденного кишечника и различаются программы детоксикации разных типов.

ПРОГРАММА ДЕТОКСИКАЦИИ: ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Процесс переработки пищи завершается примерно через 8 часов после ее приема. Лишь тогда организм может приступить к уборке мусора, накопившегося не только за текущий день, но и за недели, месяцы и годы (если не десятилетия). Из-за недостатка энергии или времени на очищение организма образуются зале-

жи отходов. Когда пища полностью переваривается, включается сигнал о начале детоксикации, и токсины высвобождаются в кровеносную и лимфатическую системы. В зависимости от количества и качества пищи сигнал может включаться раньше — через 6-10 часов после приема пищи. Как правило, чем больше вы съедаете, тем дольше длится процесс переработки пищи и тем позже включается сигнал о начале детоксикации.

Твердая пища для переваривания вначале должна увлажняться; это требует энергии и времени. Жидкая пища практически готова для поглощения и не нуждается в энергии для измельчения.



Пища, подвергнутая термической обработке, отсрочивает сигнал о начале детоксикации, поскольку нагревание любого продукта до температуры, превышающей 48 °С, разрушает содержащиеся в нем ферменты. Ферменты играют в процессе пищеварения важнейшую роль. Выработка этих веществ требует так много энергии, что природа предоставляет их в готовом виде. Сырые овощи, фрукты, орехи и семена содержат ферменты, необходимые для их собственного переваривания. Подвергая данные продукты термической обработке, мы теряем этот важный ресурс. Организму приходится вырабатывать собственные ферменты из крахмала, что требует дополнительного расхода энергии и, соответственно, отсрочивает детоксикацию.

Существуют и другие факторы, влияющие на то, когда и насколько эффективно организм входит в режим детоксикации. Если мы съедаем пищу, вызывающую аллергическую реакцию,

запускается целый ряд процессов, для которых требуется еще больше энергии и времени. Если раздражается кишечная лимфоидная ткань — иммунные клетки, живущие вблизи стенок кишечника, — она начинает вырабатывать гистамины и иммуноглобулины для борьбы с аллергией, что в свою очередь вызывает серию реакций, включая активацию воспалительной системы. Итак, пища, вызывающая аллергию, активирует три системы организма — пищеварительную, иммунную и аллергическую — каждая из которых потребляет большое количество энергии. Когда они приводятся в действие, возникает эффект снежного кома: одна реакция влечет за собой целую череду других, которые вызывают чихание, зуд, рвоту, расширение сосудов и тому подобное. Истощая энергетический бюджет организма, они еще больше отодвигают детоксикацию. Хаос, вызываемый продуктами-раздражителями, лишает сил как пациента, так и врачей, которые обычно не связывают эту проблему с употреблением раздражающей пищи. Таким образом, каждый из нас может со временем накопить в своем организме огромный запас токсинов.

Одни продукты отсрочивают сигнал о начале устранения токсинов, зато другие приближают его, ускоряя многие стадии пищеварения и поглощения. Продукты с высоким содержанием магния способствуют увеличению подвижности кишечника и ускоряют прохождение пищи по нему. Оливковое масло облегчает этот процесс, смазывая стенки и вызывая выделение желчи из желчного пузыря. Желчь играет важную роль в процессе пищеварения. Ускоряют его и продукты, богатые ферментами.

Природа снабжает нас многим из того, что необходимо для выведения токсинов из организма, нужно лишь соблюдать ее правила. На знании этих правил основана моя **элиминационная диета**. Если избегать употребления пищи, которая с трудом переваривается, а также вызывает аллергию и раздражение, это облегчит организму вхождение в режим детоксикации. Сочетая блюда элиминационной диеты с жидкой пищей — что вам предстоит делать в процессе осуществления программы очищения, — вы еще уменьшите нагрузку на пищеварительную систему. Разумеется, это способствует более быстрому вхождению в режим детоксикации, более длительному пребыванию в нем и, следовательно, более глубокому очищению.

РАЗОРУЖЕНИЕ ТОКСИНОВ — ФУНКЦИЯ ПЕЧЕНИ

Токсины и слизь, которые выпускаются в кровеносную и лимфатическую системы, как только включается режим детоксикации, должны быть нейтрализованы и выведены из организма. Почему? Потому что они содержат свободные радикалы — электрически заряженные молекулы, которые при контакте разъедают ткани и повреждают клетки. Кроме того, они нарушают различные функции — деление и воспроизводство клеток, выработка и высвобождение гормонов — и рецепторную чувствительность. Как уже говорилось выше, они влияют даже на проявление генов. Поскольку токсины, особенно рукотворные, любят жиры, задерживаясь без нейтрализации на достаточно продолжительное время в кровеносной и лимфатической системах, они находят жировые ткани и внедряются в них. Их главной целью становится мозг, значительную часть которого составляют жиры.

Неудивительно, что неврологические расстройства являются следствием накопления токсинов.

Поскольку от жира трудно избавиться (о чем известно каждому), высвободившиеся токсины должны преобразовываться из молекул, растворимых в жирах, в молекулы, растворимые в воде, которые легче вывести из организма. **Главную роль здесь играет печень.** Химические реакции детоксикации, протекающие в печени, осуществляются в две фазы. В 1-й фазе структура нейтрализуемого токсина изменяется, и он преобразуется в промежуточный метаболит. В некоторых случаях этот промежуточный продукт оказывается более токсичным, чем токсин, из которого он произошел. Промежуточный метаболит нужно как можно быстрее перевести во 2-ую фазу печеночной детоксикации, где нейтрализуются его токсические свойства и он превращается в растворимый в воде продукт, который может быть направлен обратно в кровеносную систему и через ее сосуды далее в почки. Почечные клетки распознают его, забирают из кровотока и выводят в уретру вместе с мочой.

Для выполнения детоксикации печень нуждается в энергии и постоянном снабжении антиоксидантами (для нейтрализации свободных радикалов) и другими минералами, витаминами и питательными веществами. Если все это имеется в наличии, детоксикации сопутствует успех.

Переход между фазами происходит так быстро, что промежуточные соединения не успевают вырваться на свободу. Однако если печень не получает такой поддержки, осуществление 2-й фазы на-

ходится под угрозой. Частично преобразованные токсины возвращаются из печени обратно в кровеносную и лимфатическую системы и через них далее к тканям и клеткам, которые повреждают,

Вы увидите благотворное влияние детоксикации на третьей неделе: кожа приобретет блеск, белки глаз станут белее, одежда будет сидеть на вас свободнее, и друзья будут интересоваться, не были ли вы в отпуске и не сделали ли подтяжку лица

вновь внедрившись в них. Другие органы, осуществляющие детоксикацию, могут попытаться восполнить эту неудачу, но ни один из них не обладает такими возможностями, как печень. Различные системы подвергаются целой серии стрессов, в результате чего организм испытывает еще большее напряжение. Зная это, вы поймете, почему само по себе голодание, хотя и ускоряет

выведение токсинов из тканей, может быть вредным для здоровья. Оно перекрывает доступ в организм питательным веществам, способствующим осуществлению стадии переработки и нейтрализации, которая должна затем наступить.

МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ

Это изложение основных механизмов детоксикации помогает понять, почему разные программы дают разные результаты. Одни призваны выводить токсины быстро, другие делают это медленно. Но они различаются также по тому, насколько успешно они выравнивают интенсивность режима детоксикации с интенсивностью печеночной детоксикации, и это, на мой взгляд, определяет их безопасность для среднестатистического человека. Ниже приводится описание наиболее популярных на сегодняшний день программ детоксикации и отмечается их связь с моей программой.

Водное голодание

Водное голодание — самая интенсивная форма детоксикации, которая предусматривает употребление исключительно одной лишь воды. К нему прибегали духовные лидеры, включая Иисуса и Будду. Как только включается сигнал вхождения в режим детоксикации, ткани выделяют токсины и слизь в кровеносную и лимфатическую системы, и это происходит непрерывно. Процесс выделения с каждым днем становится все более интенсивным. В древности, когда этот метод использовался главным образом в целях духовного просветления, в окружающей среде не было химикатов, и в человеческом организме накапливалось гораздо меньше токсинов, которые подлежали выведению.



Сегодня при наличии столь высокого уровня токсичности и дефицита питательных веществ водное голодание может представлять угрозу здоровью, так как выводится большее количество токсинов при значительно меньшей поддержке питательными веществами, оказываемой печеночной детоксикации.

Я знаю многих людей, годами практиковавших этот метод. У всех появлялась слабость в теле, сонливость, и они не могли подолгу ходить, за исключением одного человека, который осуществлял детоксикацию последовательно в течение 25 лет и в промежутках между программами вел здоровый образ жизни. У многих людей, проводящих водное голодание, помимо слабости, возникают тошнота, головные боли, рвота, диарея, кожная сыпь и другие не-

приятные симптомы. Хотя лично я не наблюдал более тяжелых случаев, они известны, включая один летальный исход: человек пытался таким образом вылечить онкологическое заболевание (трудно сказать, что убило его — голодание, рак или их сочетание). Тем не менее я наблюдал, слышал и читал о людях, которые излечивались от, казалось бы, неизлечимых болезней с помощью этого интенсивного и противоречивого метода голодания.

Мастер Чистка

Мастер Чистка — программа детоксикации на основе жидкостей, которая приобрела популярность в последнее время. Вы пьете только воду с лимоном, кленовый сироп и настой кайенского перца до тех пор, пока у вас хватает терпения. Обычно эта программа переносится хорошо, но, как и в случае с водным голоданием, я наблюдал случаи крайне неудачного исхода. Мастер Чистка более благотворно влияет на тех, кто прибегает к ней

Если избегать употребления
пищи, которая с трудом
переваривается, а также
вызывает аллергию
и раздражение, это облегчит
организму входение в режим
детоксикации

ради решения проблем в эмоциональной, ментальной и, возможно, духовной, а не в физиологической сфере. Когда токсины и слизь выделяются в кровотоки, они должны выводиться из организма, и при этом виде детоксикации их выведение осуществляется исключительно за счет раздражения

кишечной слизи, вызываемого кайенским перцем, а не за счет связывания токсинов волокнами с целью воспрепятствовать их повторному поглощению. Этот метод не предусматривает того, что я считаю самым важным аспектом программы детоксикации в современном мире, — восстановление микрофлоры кишечника и целостности его стенок.

Соковое голодание

При соковом голодании вы употребляете только свежевыжатые овощные и фруктовые соки и травяные настои. Интенсивность детоксикации при этом методе несколько ниже, чем при водном голодании, но все же довольно высока. Соки обеспечивают организм питательными веществами, необходимыми для обеих фаз печеночной детоксикации. Это должны быть преимущественно зеленые (овощные) и небольшое количество сладких, фруктовых соков. Основным считается капустный сок.

Однако чтобы извлечь пользу из сокового голодания, вы должны обладать хорошими знаниями о питательных веществах. Необходимо добавлять в рацион минералы, содержащиеся в добавках, и полезные волокна или травяные слабительные средства, поскольку в соках волокна отсутствуют. Хотя чувство голода со временем естественным образом притупляется, большинство людей, прибегавших к этому методу, утверждает, что он наиболее эффективен в том случае, если есть возможность уединиться в оздоровительном центре, где отсутствуют пищевые соблазны. Этот тип очищения тоже не предусматривает восстановления микрофлоры кишечника, следовательно, и ему свойственна незавершенность, если только наряду с ним вы не принимаете дополнительно травяные противомикробные препараты и пробиотики.

Смешанное голодание

Смешанное голодание предусматривает употребление овощных и фруктовых пюре вместо соков, чтобы организм в большей степени насыщался за счет их волокон. В эту диету могут добавляться смягчительные средства, например, авокадо

или оливковое масло для увеличения содержания жиров. Это замедляет выведение токсинов, поскольку повышается расход энергии на пищеварение, но данный метод обладает тем преимуществом, что его применение сопряжено с меньшим чувством голода, а волокна, которые содержатся в пюре, захватывают присутствующие в кишечнике токсины и выводят наружу, предотвращая их повторное проникновение в кровоток. В качестве программы детоксикации смешанное голодание обладает интенсивностью от средней до высокой, используемые в нем средства являются составной частью моей программы очищения.

Сыроедение

Диета на основе сырых продуктов обычно считается частью образа жизни, нежели средством очищения организма, но я в отдельных случаях использую ее в качестве инструмента детоксикации, поскольку она сочетает в себе преимущества сокового и смешанного голодания с наличием твердых компонентов в пище. Приверженцы этой диеты подтвердят, что богатые ферментами сырые продукты способствуют выведению токсинов и оказывают поддержку печени в процессе выполнения ею этой задачи. Однако для многих очень занятых жителей городов приобретение и приготовление такой пищи представляет определенную проблему.

Программы очищения с помощью добавок

Программы очищения посредством питательных добавок появились в мире детоксикации сравнительно недавно. Вы пьете коктейли, специально разработанные для обеспечения орга-

низма белками, жирами и некоторым количеством углеводов, а также питательными веществами, антиоксидантами, витаминами и минералами, необходимыми для печени. Вы также едите ограниченное количество твердой пищи, которая не раздражает и не перегружает организм. Эти программы зачастую проводятся с использованием так называемых медицинских продуктов — **порошковых белковых коктейлей**, приготовленных из натуральных компонентов с целым рядом натуральных добавок. В течение

Голодание, хотя и ускоряет выведение токсинов из тканей, может быть вредным для здоровья. Оно перекрывает доступ в организм питательным веществам, способствующим осуществлению переработки и нейтрализации

нескольких недель токсины непрерывно выводятся и успешно нейтрализуются. Огромное преимущество этого современного метода в том, что он предусматривает употребление белков, которые способны притягивать блуждающие в кровотоке токсины, препятствуя тем самым их повторному проникновению в ткани (это имеет особое значение при проведении специализированного очищения от тяжелых металлов. Белки связывают тяжелые металлы, предотвращая их проникновение в любимые ими места, например, мозг).

Программы аюрведической детоксикации

В сравнении с другими очистительными практиками программы аюрведической детоксикации выводят токсины медленнее, поскольку в них используются продукты, подвергаемые термической обработке. Но медленно не означает неэффективно. Многие проблемы со здоровьем успешнее разрешаются с помощью долгосрочных методов детоксикации низкой интенсивности. Кроме того, древние практики *панчакармы* достигают впечат-

ляющих результатов благодаря тому, что при их осуществлении принимается во внимание индивидуальная конституция пациента (типы строения тела *капха, ватта, питта*).

Элиминационная диета

Элиминационная диета предусматривает исключение из рациона продуктов, которые плохо перевариваются или вызывают аллергические реакции. Она может использоваться самостоятельно в качестве программы детоксикации. Исключив из своего питания труднопереваривающиеся продукты и употребляя главным образом органические овощи, коричневый рис, бобы, рыбу, фрукты и орехи, вы экономите массу энергии, затрачиваемой на инициацию и поддержание иммунных реакций. Одно лишь это способно устранить болезненные симптомы у многих людей, хотя в данном случае времени уходит больше, чем при осуществлении более целенаправленных программ.

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ МОЮ ПРОГРАММУ

Нет единственно правильного метода формирования и поддержания сбалансированного здоровья. Арсенал имеющихся инструментов детоксикации весьма впечатляющ, и, основываясь на знаниях и опыте и прислушиваясь к собственному организму, вы можете использовать все известные методы в разные моменты своей жизни. Мой обширный практический опыт свидетельствует, что подавляющее большинство людей извлекает громадную пользу из очищения с помощью добавок. Осуществляя непрерывный процесс выведения из организма токсинов, поддержи-

ваемый постоянным поступлением питательных веществ, они за относительно короткий период времени (3 недели) получают результаты, которые с помощью более радикального сокового голодания достигаются за 7-10 дней.

В моей программе, с которой вы познакомитесь в настоящей книге, используются принципы очищения с помощью добавок. Вы сможете легко провести ее в домашних условиях, употребляя свежие продукты и напитки. Она безопасна, доступна и проверена сотнями пациентов под моим наблюдением. При разработке программы я пользовался результатами многочисленных исследований и знаниями функциональной медицины — модели, основанной на интеграции достижений западной науки и опыта следования восточному холистическому принципу, который подразумевает индивидуальный подход к пациенту и выявление истинной причины болезни.



НАЧАЛО ПРОГРАММЫ

Моя программа очищения, которая легко встраивается в повседневную жизнь, предусматривает выполнение пяти важных функций.

- 1. Снижение нагрузки на пищеварительную систему.** Даже если вы не ощущаете его, ежедневное небольшое уменьшение запасов энергии организма вследствие ее расхода на аллергические реакции изо дня в день способствует возникновению у многих людей чувства оцепенения. Сокращение потребления твердой пищи и исключение из рациона раздражающих продуктов приводит к перераспределению энергии и направлению ее на осуществление процессов детоксикации.

2. **Восстановление нормального режима.** После включения сигнала о начале детоксикации, примерно через 8 часов после последнего приема пищи, среднестатистическому современному организму требуется примерно 4 часа для глубокого очищения. Немногим из нас удастся осуществлять этот процесс, поскольку мы перекусываем до поздней ночи.
3. **Перестройка внутренней среды.** Уровень кислотности снижается, восстанавливается баланс микрофлоры кишечника в пользу полезных бактерий, благодаря чему у стенок кишечника появляется возможность заживления. Кроме того, восстановление баланса микрофлоры способствует уменьшению пристрастия к продуктам, вызывающим поражение токсинами, и в результате создаются условия для дальнейшего поддержания чистого состояния внутренней среды.
4. **Поддержка печени.** Поступают питательные вещества, обеспечивающие эффективное осуществление печенью обеих фаз процесса детоксикации.
5. **Увеличение количества выводимых токсинов.** После того как токсины выводятся и нейтрализуются, они должны выводиться из организма вместе со своей слизистой оболочкой. Используются добавки и методы, обеспечивающие эффективное осуществление этого процесса.

Подготовка к программе включает три шага:

Шаг 1. Подготовка сознания: вхождение в программу.

Шаг 2. Подготовка жизни: распорядок дня.

Шаг 3. Подготовка организма: исключение раздражителей.

Вам предстоит узнать, что происходит, когда ваш организм вновь обретает волшебные способности, которыми он был наделен от рождения.

Моя программа очищения — это ваш проводник.

Ее успешно осуществляли самые разные люди.

И вы тоже сможете. Очищайтесь!

Максимальный эффект программа дает при ее проведении в полном объеме, в **течение трех недель**. Но и одна–две недели дают ощутимые результаты. Некоторые из моих пациентов приходят к осуществлению трехнедельной программы постепенно, другим это удастся с первого раза. К какой бы из этих двух категорий вы ни относились, важно помнить, что каждое достигнутое вами изменение имеет значение.

Прежде чем приступить к проведению программы, пожалуйста, прочтите следующий раздел, содержащий информацию, которая поможет вам извлечь из нее максимальную пользу.

Перед проведением программы

Людам, находящимся в определенных состояниях, нельзя проводить детоксикацию. **Пожалуйста, не приступайте к осуществлению программы, если вы:**

- беременны или кормите грудью;
- диабетик 1-го типа (инсулинозависимы);
- страдаете онкологическим заболеванием в поздней стадии и быстро теряете вес или иным заболеванием, при котором малейшие изменения в химии организма могут представлять угрозу;
- принимаете лекарства, которые должны иметь стабильную концентрацию в крови, включая средства для разжижения крови (например, кумадин), профилактики аритмии (например, тикосин) и противосудорожные препараты (например, тегретол). Содержание лекарства в крови может меняться,

когда изменяется уровень поглощения, что вынуждает принимать слишком большую или слишком маленькую дозу. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом и не приступайте к проведению той или иной программы без контроля специалиста.

СИНДРОМ ИСТОЩЕНИЯ

Существует еще одна категория людей, которым не следует проводить мою или любую другую программу детоксикации. Традиционные врачи не могут идентифицировать их проблему, но ее моментально распознает и с успехом разрешает мой коллега, доктор Фрэнк Липман. Он назвал это «**синдромом истощения**».



Синдром истощения характеризуется ощущением усталости, пониженным артериальным давлением и рядом других симптомов, свидетельствующих об угнетении функций гипоталамуса, гипофиза и надпочечников, составляющих систему регулирования стрессов.

Обычные врачи редко диагностируют синдром истощения — главным образом, потому, что результаты анализов в большинстве случаев оказываются нормальными, несмотря на постоянное чувство опустошенности, испытываемое пациентами, которые в конце концов прекращают лечение, и стресс продолжает истощать их организм, хотя требуется всего лишь восстановление функции надпочечников на основе холистического принципа.

Мы с доктором Липманом, моим партнером в велнесс-центре в Нью-Йорке, заметили, что это состояние гораздо чаще наблюдается у женщин, нежели у мужчин. Это может быть связано с тем, что женская гормональная система отличается большей сложностью, поскольку женщины скорее доведут себя до состояния истощения, чем обратятся за помощью, поскольку от природы им свойственно больше заботиться о других, чем о себе. Тем не менее это состояние не имеет предпочтений по половому признаку, и вполне вероятно, что все мы — и женщины, и мужчины — оказываемся истощенными в те или иные периоды своей жизни.

Тест №2. В порядке ли ваши надпочечники

Ответьте на следующие вопросы, чтобы определить, нормально ли функционируют ваши надпочечники:

- Восстановление после болезни или травмы занимает у вас больше времени, чем обычно?
- Подъем с постели по утрам дается вам с трудом?
- Чувство усталости преследует вас постоянно и не проходит даже после хорошего ночного сна?
- Кружится голова, когда вы поднимаетесь из положения лежа?
- У вас низкое артериальное давление?
- Чувствительны к холоду, часто ощущаете холод, когда другие чувствуют себя комфортно?
- Испытываете хроническое чувство тревоги, случаются приступы паники?
- Иногда бывают приступы депрессии?
- Легко образуются гематомы?

Если вы ответили утвердительно на 2 или более вопросов, то у вас наблюдаются нарушения работы надпочечников и нужно обратиться к специалисту, который знает, как восстанавливать функции надпочечников. Хотя некоторые из этих симптомов сходны с симптомами поражения токсинами, в совокупности они с большей вероятностью свидетельствуют о слабости надпочечников. В этом случае хорошо помогает моя программа очищения.

Если вы приступаете к проведению программы детоксикации, страдая синдромом истощения, это не принесет вам никакой пользы и даже может быть опасным для здоровья, поскольку ваш организм не располагает запасом энергии, необходимым для процессов детоксикации и восстановления кишечника. Сначала необходимо привести в порядок надпочечники и хорошо отдохнуть.

Я настоятельно рекомендую вам прочесть книгу доктора Липмана «Истощение»¹, в которой подробно описываются симптомы этого синдрома и методы его лечения. Способность настраиваться на то, что вам нужно, и отличать симптомы поражения токсинами от симптомов синдрома истощения может оказаться самым важным инструментом для здорового будущего — без визитов к врачам и приема лекарств.

Если у вас есть хронические проблемы со здоровьем, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде

¹ Dr. Lipman «Spent», на момент выхода данного издания книга Доктора Липмана на русском языке не выходила. — *Прим. ред.*

чем приступать к любой программе детоксикации, включая и мою. Если ваш врач не поддержит эту идею и при этом не приведет обоснованных доводов против нее, советую вам обратиться к другому врачу, желательно к профессионалу, знакомому с функциональной медициной, который исходит из того, что причина болезни может крыться в поражении токсинами и в ослаблении способности к детоксикации. Более подробную информацию по этому поводу вы найдете в главе 8.

ШАГ 1. ПОДГОТОВКА СОЗНАНИЯ: ВХОЖДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Каждый раз, намереваясь улучшить какой-либо аспект своей жизни, вы сначала составляете план действий и готовитесь к их осуществлению. Моя программа не составляет исключения из этого правила. Хотя следовать ей довольно просто, после того как вы начали ее, вам придется на время изменить некоторые свои привычки, и это может быть сопряжено с определенными трудностями. Потратив некоторое время на подготовку своего сознания, распорядка дня и, главное, своего тела, вы максимально увеличите свои шансы на успех.

Габриэла обратилась ко мне после того, как несколько гастроэнтерологов не сумело помочь ей. У нее был диагностирован язвенный колит, являющийся аутоиммунным заболеванием. Она одна воспитывала двух маленьких детей, и ждать помощи ей было неоткуда. Главная ее проблема заключа-

Функциональная медицина — это медицина широких взглядов, черпающая знания из древних источников, а при необходимости использующая самые прогрессивные технологии

лась в том, что из-за нарушений работы кишечника она не могла пропустить ни одного общественного туалета, попадавшегося ей на пути. Последней каплей стал случай, когда она не могла покинуть туалет в супермаркете, куда пошла с детьми за покупками.

Спустя неделю проведения программы она вновь пришла ко мне и сказала, что хочет прекратить очищение. Дело было в том, что, хотя она начала чувствовать себя лучше, приготовление лечебного питания отнимало у нее много времени. Ее позывы почти полностью исчезли, но она, похоже, успела забыть, сколько времени проводила в туалетах всего неделю назад. Я напомнил ей о нашей первой беседе, когда она рассказывала мне о своей проблеме и о разочаровании в медицине. По выражению ее лица я понял, что она все осознала. Мы больше никогда не возвращались к теме времени, необходимого для приготовления здоровой пищи. Без единой жалобы Габриэла провела трехнедельную программу. Она до сих пор соблюдает элиминационную диету и продолжает совершенствовать свое здоровье.

Мысли о цели, к которой он стремится, укрепляют пациента в его решимости придерживаться необходимых изменений в поведении. Если у вас это не получается, самоосуждение и самонаказание не помогут. Чувство вины так же токсично, как и вызываемые им эмоции.

Если вы приходите к выводу, что терпите неудачу, взгляните на это как на возможность научиться избавляться от чувства вины, будто оно представляет собой материальный токсин. Неудача — это всего лишь свидетельство стремления к цели. Практика при-

носит совершенство. Правильный настрой имеет огромное значение для проведения данной программы и укрепления вашего здоровья.

Одним из первых пациентов, прошедших очищение, был мой друг Моше. Он внимательно выслушал мои инструкции и сказал с серьезным выражением лица:

— Алекс, я никогда не смогу сделать это.

— Почему? — спросил я его.

— Я не могу жить без хлеба, — ответил он.

Я ответил ему то, что потом говорил сотням других пациентов:

— Не думайте об очищении как о чем-то, что отныне придется делать до конца ваших дней, что навсегда изменит ваш рацион и образ жизни. Такая перспектива ошеломляет и обескураживает большинство людей.

Воспринимайте это как эксперимент. Если вы принадлежите к 90% населения, которые едят, пьют и живут, руководствуясь исключительно своими желаниями, сознание того, что после этого эксперимента можно будет вернуться к прежней жизни, придаст вам решимость. Однако я почти на 100% гарантирую, что после осуществления программы вы сами измените свой образ жизни. Вполне возможно, вам *не захочется* возвращаться к прежнему питанию и былым привычкам. Это совсем иначе, чем когда от вас этого *требуют*.

Не нужно ждать, пока токсины будут выведены на всей планете — может быть слишком поздно. Не нужно полагаться на лечение симптомов. Не нужно прекращать поиск эффективного средства устранения повреждений, причиненных жизнью в нашем токсичном мире — действуйте!

Как и все стоящее в жизни, эта программа требует прилежания и дисциплины. Первые три дня могут даваться с трудом, но

большинство людей очень скоро приспосабливается к ограничениям в выборе пищи и ее количестве. Через неделю они уже говорят, что не понимают, как могли раньше есть так много. Зачастую они с удивлением отмечают, что придавали питанию слишком большое значение. Программа детоксикации помогает

Если у вас есть хронические проблемы со здоровьем, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем приступить к любой программе детоксикации

понять, в чем реально нуждается организм, чтобы нормально функционировать, и насколько вредно наше стремление к излишествам.

Из собственного опыта я знаю, что люди, проводящие программу, меняются к ее завершению. Коренным образом изменяется их отношение к еде.

Происходит перенастройка их вкусовых рецепторов, в результате чего у них появляется склонность к более здоровым и более натуральным продуктам. Это совсем другое, нежели когда вы знаете, что натуральные продукты полезны, но принуждаете себя употреблять их. Вспомним изречение «Вы едите то, что вы есть».

Природа и питание

Трехразовое питание — сравнительно недавнее изобретение в истории человечества. На протяжении тысячелетий наши гены эволюционировали в мире, где чередование изобилия пищи и голода были нормой жизни, поэтому человеческий организм со временем приобрел способность запасать излишки пищи в периоды ее изобилия, чтобы использовать их в качестве источника энергии в периоды недостатка. За последние 150 лет индустриализация производства пищевых продуктов сделала излишки новой нормой, но наши гены не могут быстро адаптироваться к ней. Они все еще делают запасы при каждом удобном случае, а

такие случаи в современных условиях предоставляются постоянно. Этот разрыв между сложившимся внутренним устройством и быстрыми внешними изменениями лежит в основе многих проблем, связанных с питанием.

Продукты, способствующие поражению токсинами и развитию хронической усталости, такие как хлеб и сахар, обладали магнетической притягательностью для Моше и многих других до проведения ими очищения. Но избавившись от вредных химических веществ и добавок и отказавшись от сахаров, простых углеводов и стимуляторов, они настолько изменили свою внутреннюю среду, что утратили былые пристрастия. Их органы чувств, очистившиеся от химических веществ и сахаров, находят более привлекательными свежие продукты. Они «слышат», что их организм отдает предпочтение натуральной пище. Ярко-зеленая брокколи вдруг начинает доставлять удовольствие, какое прежде доставляло только мороженое.

Улучшение внутренней среды организма гораздо более эффективно для отказа от вредных привычек питания, нежели одна лишь сила воли или сила позитивного мышления. Это универсальная истина: будучи здоровыми и бодрыми, вы жаждете высококачественной пищи, которая поддерживает это состояние.

Если инстинкт подталкивает вас к осуществлению программы детоксикации, но вам нужна мотивация, понаблюдайте за людьми на улице, в супермаркете или в аэропорту. Насколько здоровым и счастливым выглядит любой из них? Слишком много

откровенно больных людей. У половины американцев рано или поздно разовьются сердечно-сосудистые или онкологические заболевания. У другой половины, по всей видимости, будут дру-

За последние 150 лет индустриализация производства пищевых продуктов сделала излишки новой нормой, но наши гены не могут быстро адаптироваться к ней

гие болезни и расстройства, которые продолжают поддерживать статус фармацевтической отрасли как самой прибыльной отрасли всех времен. Поэтому, размышляя о том, сможете ли вы успешно провести программу очищения, задайтесь вопросом: **хотите ли вы стать очередной единицей в статистических данных о плачевном состоянии здоровья населения?** Если вы делаете то, что делает большинство людей, и едите то, что ест большинство людей, можно ли ожидать другого исхода?

те ли вы стать очередной единицей в статистических данных о плачевном состоянии здоровья населения? Если вы делаете то, что делает большинство людей, и едите то, что ест большинство людей, можно ли ожидать другого исхода?

Я познакомился с Фрэнком, сорокадвухлетним жителем Нью-Йорка, спустя шесть месяцев после того, как он подвергся операции по удалению желчного пузыря. Хотя он выглядел немного одутловатым, лечащий врач считал его полностью здоровым. Но Фрэнк себя таковым не ощущал. Его беспокоили боли в животе неизвестного происхождения, и он жил в состоянии постоянной тревоги, опасаясь, что так проявляет себя злокачественная опухоль. Поскольку никто ничего иного ему не рекомендовал, он продолжал употреблять большое количество мяса, жирную пищу, молочные продукты и алкоголь. Все это заполняло его встревоженный желудок и на время успокаивало сознание и душу.

После тщательного осмотра я удостоверился в том, что Фрэнк обладает сильной конституцией и в целом восстановился после операции, но симптомы, о которых он сообщал, свидетельствовали о серьезных изменениях микрофлоры кишечника. Крахмал

откровенно больных людей. У половины американцев рано или поздно разовьются сердечно-сосудистые или онкологические заболевания. У другой половины, по всей видимости, будут другие

За последние 150 лет индустриализация производства пищевых продуктов сделала излишки новой нормой, но наши гены не могут быстро адаптироваться к ней

болезни и расстройства, которые продолжают поддерживать статус фармацевтической отрасли как самой прибыльной отрасли всех времен. Поэтому, размышляя о том, сможете ли вы успешно провести программу очищения, задайтесь вопросом: **хотите ли вы стать очередной единицей в статистических данных о плачевном состоянии здоровья населения?** Если вы делаете то, что делает большинство людей, и едите то, что ест большинство людей, можно ли ожидать другого исхода?

хотите ли вы стать очередной единицей в статистических данных о плачевном состоянии здоровья населения? Если вы делаете то, что делает большинство людей, и едите то, что ест большинство людей, можно ли ожидать другого исхода?

Я познакомился с Фрэнком, сорокадвухлетним жителем Нью-Йорка, спустя шесть месяцев после того, как он подвергся операции по удалению желчного пузыря. Хотя он выглядел немного одутловатым, лечащий врач считал его полностью здоровым. Но Фрэнк себя таковым не ощущал. Его беспокоили боли в животе неизвестного происхождения, и он жил в состоянии постоянной тревоги, опасаясь, что так проявляет себя злокачественная опухоль. Поскольку никто ничего иного ему не рекомендовал, он продолжал употреблять большое количество мяса, жирную пищу, молочные продукты и алкоголь. Все это заполняло его встревоженный желудок и на время успокаивало сознание и душу.

После тщательного осмотра я удостоверился в том, что Фрэнк обладает сильной конституцией и в целом восстановился после операции, но симптомы, о которых он сообщал, свидетельствовали о серьезных изменениях микрофлоры кишечника. Крахмал

и сахар, составлявшие значительную часть его рациона, при поддержке принимавшихся в больнице антибиотиков, анестетиков и болеутоляющих средств уничтожили большинство полезных бактерий. Эти токсины способствовали возникновению дисбактериоза, и теперь размножившиеся в кишечнике дрожжи выделяли токсины, вызывавшие метеоризм и боли в животе. Хуже того, в результате этого воздействия у него усилилось пристрастие к продуктам, содержащим большое количество крахмала и сахара.

После проведения моей программы у Фрэнка, к его немалому удивлению, восстановился уровень энергии, повысилось настроение и начали утихать боли в животе. Вернув в свой рацион напитки с кофеином, красное мясо, молочные продукты и алкоголь (1-2 раза в неделю), он обнаружил, что у него вновь началось раздражение пищеварительной системы и появились боли в животе. Чем меньше этих продуктов он употреблял, тем меньше у него болел живот.

Тогда Фрэнк понял, что неправильно истолковывал послания своего организма: боль была не признаком опухоли, а сигналом бедствия из раздраженного и воспаленного кишечника. Благодаря проведению детокс-программы у него исчезло пристрастие к нездоровым продуктам, и возродилась вера в свое здоровье. Расчистив завалы мусора в организме, Фрэнк начал испытывать склонность к совсем иной, нежели прежде, пище. Теперь его привлекали свежие овощи и другие натуральные продукты, способствовавшие хорошему самочувствию и ясности сознания.

Кроме того, он начал посещать гимнастический зал. Однажды Фрэнк сказал мне: «Наконец-то я почувствовал, что прислушиваюсь к своему организму и владею им. Я то, что я ем, и я ем то, что я есть!»

ШАГ 2. ПОДГОТОВКА ЖИЗНИ: РАСПОРЯДОК ДНЯ

В некоторых отношениях проводить мою детокс-программу удобнее дома, чем в оздоровительном центре, но это сопряжено с определенными сложностями. Трудно отказаться от многолетних привычек, но труднее всего изменить рацион. Когда придется идти на подобные жертвы, мы становимся угрюмыми и раздражительными. Хотя программа решает проблемы здоровья на биохимическом уровне, она нуждается в надежной психологической поддержке. Заранее составив новый распорядок дня, вы максимально увеличите свои шансы на успех.

ВВЕДИТЕ ПРОГРАММУ В СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Как и любое дело, стоящее вложенных в него усилий и энергии, моя детокс-программа требует времени. Ее с успехом проводили многие занятые люди — от родителей до бизнесменов, от студентов до эстрадных артистов. Все они сходятся в том, что 3 недели свободы от всевозможных обязанностей и общественных мероприятий — это просто фантастика. Поэтому не следует откладывать в долгий ящик. Если ждать, когда наступит наиболее благоприятное время, то, скорее всего, ваши мечты никогда не сбудутся. Вы можете наметить проведение программы на период с минимальным количеством командировок и обществен-

ных мероприятий и начать в субботу. Это даст вам возможность привыкнуть к новому рациону и образу жизни исключительно в домашних условиях. Кроме того, имейте в виду, что множество перемен одновременно выдержать очень трудно, и поэтому старайтесь не планировать проведение программы на периоды, когда вы переезжаете, переходите на другую работу, разводитесь или что-то еще меняете в своей жизни.

Определив дату начала программы, отметьте ее в календаре, как вы отмечаете даты командировок или других важных событий. Отметьте даты начала элиминационной диеты подготовительной фазы, первой, второй и третьей недель. Таблицы недельного планирования приведены в следующем разделе. Рекомендуются также отметить в календаре время проведения дополнительных видов деятельности: физических упражнений, массажа и т.д. Кроме того, вам потребуется время для приобретения продуктов, которые вы планируете использовать в каждую из недель программы. Преподумайте его для каждой недели.

Когда вы втянетесь в программу, вам будет легко совмещать ее с привычным образом жизни. В течение нескольких дней воздерживайтесь от вечеринок и обедов в кругу близких и друзей. Вы можете даже ходить в гости со своими продуктами.

Не допускайте ситуацию, когда в середине недели ваш холодильник вдруг оказывается пустым, это будет создавать лишние препятствия для проведения детокс-программы

ПОДГОТОВЬТЕ СВОЮ КУХНЮ

При проведении программы домашняя кухня играет центральную роль. Сегодня миллионы людей редко готовят сами, предпочитая питаться вне дома. Тем, кто принадлежит к этой кате-

гории, придется ежедневно находить время для приготовления пищи, предусмотренной программой. Тем, кто питается в основном дома, придется ежедневно противостоять соблазнам в отношении привычных продуктов, которые продолжают употреблять члены их семьи. Твердая решимость добиться поставленной цели поможет вам и найти время, и преодолеть соблазны. Помните, что после первой недели станет гораздо легче.

Следует попросить членов вашей семьи слегка изменить их привычки на время, чтобы у вас были как можно более благоприятные условия для проведения программы. Ваш успех в их интересах тоже, и поэтому они должны войти в ваше положение.

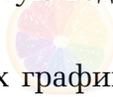


Проверьте содержимое ваших кухонных шкафов. Видите, сколько там коробок, пакетов, тюбиков и банок? Почитайте, из каких ингредиентов состоят упакованные в них продукты, а затем выбросьте их, чтобы они не соблазняли вас и не отвлекали от пищи, предусмотренной программой.

Для успешного проведения программы и поддержания в дальнейшем достигнутых результатов **вам потребуются три предмета кухонного оборудования.**

1. **Миксер.** Пюре и супы составляют важную часть рациона, предусмотренного программой. Я рекомендую приобрести высокоскоростной миксер, но в принципе подойдет любой хороший миксер с мощным двигателем. Некоторые рецепты требуют наличия аппарата для переработки твердых ингредиентов.
2. **Соковыжималка.**

3. **Источник чистой воды.** При осуществлении программы необходимо использовать только чистую воду. В водопроводной воде слишком много химических веществ, и поэтому она не способствует детоксикации организма. Хотя можно покупать воду в бутылках или использовать привозную, этот вариант слишком дорогостоящ и к тому же не экологичен. Обычные фильтры задерживают хлор, но пропускают многие вредные вещества. Проведение программы послужит хорошим поводом для вложения средств в систему фильтрации воды. Система фильтров обратного осмоса позволит вам мыть продукты чистой водой, пить чистую воду и готовить предусмотренные программой пюре и супы. На каком бы варианте вы ни остановились, при осуществлении программы старайтесь использовать как можно более чистую воду.



Приготовьте несколько чистых графинов и пищевых пластиковых контейнеров для жидкой пищи, которые вы будете брать с собой, покидая жилище.

ШАГ 3. ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА: ИСКЛЮЧЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

Прежде чем приступать к детоксикации и восстановлению организма, необходимо произвести определенную подготовительную работу. За несколько дней элиминационной диеты перед началом программы ваш организм избавится от продуктов и химических веществ, которые могут вызывать аллергические реакции или повышенную чувствительность, и высвободит энергию для детоксикации.

Уменьшение воздействия токсинов

Уменьшите воздействие на вас токсинов, присутствующих в окружающей среде и в вашем питании.

ТОКСИНЫ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

К наиболее распространенным источникам токсинов в повседневной жизни относятся:

- автомобильные выхлопные трубы;
- химикаты, используемые в садах и на газонах;
- чистящие средства;
- нагревательные системы;
- кондиционеры;
- хлор в плавательных бассейнах;
- матрасы, содержащие замедлители горения;
- свинцовые краски;
- дезодоранты с алюминием;
- зубные пасты с фтором;
- косметика;
- кастрюли и сковородки с покрытиями из алюминия или тефлона;
- электромагнитное излучение бытовых приборов и сотовых телефонов.

Подумайте, какие источники токсинов присутствуют в вашем доме и в офисе. В доме это, вероятнее всего, чистящие средства. Читайте содержимое этикеток, как вы делаете это с пищевыми

продуктами. Приобретите чистящие средства, не содержащие токсинов. Начните обращать внимание, где и когда вы подвергаетесь воздействию наиболее распространенных повседневных токсинов. Ваша кухня, ваша спальня и ваш гараж, а также ваш офис, по всей вероятности, содержат значительное количество токсичных продуктов. По возможности избегайте контакта с ними и подумайте, каким образом можно уменьшить их воздействие (более подробную информацию смотрите в приложении «Ресурсы программы»).

ТОКСИНЫ В ПИТАНИИ

Продолжительность этой подготовительной фазы варьирует в зависимости от вашего питания и образа жизни. Чем чище ваш организм, тем меньше времени вы потратите на подготовку.

Трех-четыре дней элиминационной диеты достаточно, если вы незадолго до этого проводили какую-либо программу очищения или соблюдали здоровую диету с минимальным количеством мяса, молочных продуктов и изделий из пшеничной муки при полном исключении консервов и фаст-фуда.

Одной недели хватит, если вы относитесь к средним едокам и в ваш рацион входят продукты в упаковках, красное мясо, жареные продукты, молочные продукты, продукты с высоким содержанием сахара, кофеин, алкоголь. Одна неделя — это среднее время, которое люди соблюдают элиминационную диету, прежде чем приступить к проведению программы.

Соблюдайте элиминационную диету в течение **двух недель**, если в ваш рацион входит много фаст-фуда, консервов, продук-

Не забудьте приобрести то, что поможет вам преодолевать пристрастие к нездоровым продуктам, а именно сырые орехи и травяные настои

Благодаря подготовительной стадии программы детоксикации сводится к минимуму количество выведенных из организма кофеина и других содержащихся в пище химических веществ, которые способны вызывать головную боль, тошноту и прочие неприятные симптомы

тов в упаковках, газированных напитков и алкоголя. В этом случае вы сможете извлечь из программы максимальную пользу.

Подготовительная стадия помогает смягчить оздоровительный кризис: иногда организм, отравленный переработанной пищей и лишенный питательных веществ, неадекватно реагирует на выведение токсинов и поставку питательных веществ. Им-

мунная система и система восстановления неожиданно начинают работать в форсированном режиме, вызывая кожную сыпь, повышение температуры и целый ряд симптомов, так что вам может показаться, будто вы заболели, тогда как в действительности это признаки пробуждения организма. Хотя в конечном счете кризис исцеления носит позитивный характер, он вызывает чувство дискомфорта и даже тревоги. Если вы надлежащим образом подготовитесь к проведению программы, просидев несколько дней на элиминационной диете, то избежите этой проблемы.

То, что вы едите во время подготовительной фазы, составляет основу рациона программы. После этой подготовки вы ощутите легкость в теле, ясность в сознании и уверенность в душе, что вы готовы к осуществлению программы в полном ее объеме.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ: КУРЕНИЕ И ЛЕКАРСТВА

Пациент: Я курю. Мне придется отказаться и от этого?

Врач: В процессе проведения программы курящие и некурящие испытывают разные ощущения. Одни используют программу для того, чтобы покончить с этой вредной привычкой. Другие

находят, что, по мере того как у них появляется чувствительность к токсинам, курение теряет свою привлекательность. Во всяком случае они начинают относиться с бóльшим вниманием к каждой сигарете, точно так же, как с бóльшим вниманием начинают относиться к пище. Даже если вы не сокращаете количество выкуренных сигарет в день, проведите программу целиком, сознавая, что тем самым развиваете свою способность к детоксикации и создаете «чистый холст» в своем организме. Вы можете по-другому ощущать эффект воздействия табачного дыма. Курение влияет на процесс детоксикации, ускоряя 1-ую фазу в печени, и помешает вам достигнуть оптимальных результатов.

Чем меньше вы употребляете продукты, повышающие кислотность, при проведении программы и после, тем лучше

Пациент: Я принимаю лекарства, прописанные мне моим лечащим врачом. Должен ли я прекратить принимать их?

Врач: Если вы принимаете какие-либо лекарства, не прекращайте принимать их в процессе проведения программы. Одни лекарства можно прекратить принимать без вреда для здоровья, но другие — нет. Некоторые серьезные расстройства требуют постоянного наличия в крови определенной концентрации лекарства. Любое изменение питания может вызвать изменение уровня поглощения лекарства, что приведет к более высокой или более низкой его концентрации в крови. Прекращение приема препаратов для разжижения крови, средств против аритмии и эпилепсии, а также реагентов химиотерапии может создавать угрозу для жизни.

Не прекращайте принимать лекарства, которые были назначены вам до проведения детокс-программы или посоветуйтесь с врачом, можно ли прекратить их прием на время

Питание при элиминационной диете

Принимайте пищу в обычное для вас время, выбирая продукты из колонки «Да» и исключая продукты из колонки «Нет» приведенной далее таблицы. Поскольку колонка «Да» почти наверняка не содержит некоторые продукты из вашего рациона, вам придется чем-то их заменить. Используйте рецепты программы (смотрите главу 11). Все они входят в элиминационную диету.

Труднее всего изменить меню завтрака, поскольку хлеб, злаки, молоко и яйца не допускаются.



Попробуйте завтракать жидкими блюдами вроде энергетического пюре с миндальным маслом и кардамоном. На завтрак можно есть рыбу, курицу или овощи, оставшиеся от ужина, а также коричневый рис или «хлеб» из лебеды с небольшим количеством фруктов и орехов. Фрукты можно намазывать миндальным маслом.

На обед ешьте салаты, содержащие белки разрешенных видов, супы или другие блюда с бобами, чечевицей и разрешенными крупами вместо сэндвичей, гамбургеров, буррито и других привычных для обеда блюд.

На ужин ешьте пищу, приготовленную по рецептам программы, а также зеленые овощи и разрешенную крупу (лучше кинву) вместо белого риса, пасты или картофеля. Паровая рыба, жареная курица и печеные овощи — обычная еда для этой фазы.

Помните о том, что в этот период времени нужно начинать снижать уровень потребления кофеина. При желании можно пить зеленый чай и мате, которые обладают тонизирующим эффектом, свойственным кофе. Чем меньше вы будете потреблять кофеина, тем лучше. Вообще в этой подготовительной фазе пейте побольше чистой воды. Для придания ей вкуса в нее можно добавлять лимон, огурец и мяту. Травяные чаи заменят черный чай и кофе, но их нужно пить вместе с большим количеством простой воды, а не вместо нее.

При каждой возможности покупайте органические продукты. Несколько недель проведения программы и подготовки к ней дают возможность значительно снизить токсическую нагрузку на организм. Уменьшение воздействия токсинов, содержащихся в пище, не представляет проблемы, если у вас имеется доступ к органическим продуктам. Главными по значимости среди них являются органические мясные продукты, поскольку токсины накапливаются по мере продвижения по пищевой цепи.

Если вы наполняете желудок поздно вечером и едите рано утром на следующий день, вы лишаете организм возможности полноценно провести процесс детоксикации

Ищите органические, не содержащие гормонов курятину и мясо и старайтесь покупать рыбу, выловленную в дикой природе, а не выращенную на рыбных фермах. Не экономьте на органических персиках, яблоках, клубнике, сельдерее, шпинате, моркови, бобах, авокадо и тыквах. Всегда тщательно мойте чистой водой приобретенные фрукты и овощи.

Таблица № 1. Удалите мешающее, добавьте недостающее

<p>ДА (включите эти продукты в рацион)</p>	<p>НЕТ (исключите эти продукты из рациона)</p>
<p><i>Фрукты:</i> цельные, без добавления сахара, замороженные, разбавленные натуральные соки</p>	<p><i>Фрукты:</i> апельсины, апельсиновый сок, грейпфрут, клубника, виноград, бананы</p>
<p><i>Заменители молочных продуктов:</i> рисовое, овсяное и ореховое молоко (миндальное или кокосовое)</p>	<p><i>Молочные продукты</i> и яйца, сыр, сливки, йогурт, сливочное масло, мороженое</p>
<p><i>Крупы без клейковины:</i> коричневый рис, пшено, киноа, амарант, гречка</p>	<p><i>Крупы:</i> пшеница, ячмень, полба, кускус, овес</p>
<p><i>Животные белки:</i> рыба, выловленная в дикой природе, нежирная баранина, утка, курица, индюшка <i>Растительные белки:</i> горох, фасоль, чечевица</p>	<p><i>Животные белки:</i> сырая рыба, свинина, говядина, телятина, колбаса, консервированное мясо, хот-доги, ракообразные <i>Соевые продукты</i> (соевые соусы, соевое масло в переработанных продуктах, тофу, соевое молоко, соевый йогурт)</p>
<p><i>Орехи и семечки:</i> кунжутные, тыквенные, подсолнечника; фундук, пекан, миндаль, кешью, грецкий</p>	<p><i>Орехи и семечки:</i> арахис, арахисовое масло, фисташки</p>
<p><i>Овощи:</i> предпочтительно свежие, сырые, приготовленные на пару или тушеные, жареные</p>	<p><i>Овощи:</i> протертые овощи, томаты, картофель, баклажаны, сладкий перец</p>
<p><i>Масла:</i> оливковое холодного отжима, льняное, подсолнечное, кунжутное, миндальное, из тыквенных семечек, из грецких орехов</p>	<p><i>Масла:</i> сливочное масло, маргарин, переработанные масла (имеются в виду растительные жиры), майонез</p>
<p><i>Напитки:</i> фильтрованная или дистиллированная вода, зеленый чай, травяные чаи, минеральная вода, мате</p>	<p><i>Напитки:</i> алкоголь, кофе, напитки с содержанием кофеина, газированные напитки</p>
<p><i>Подсластители:</i> сироп из коричневого риса, сироп из агавы</p>	<p><i>Подсластители:</i> сахар-рафинад, белые или коричневые сахара, мед, кленовый сироп, зерновые сиропы с высоким содержанием фруктозы, выпаренный сок сахарного тростника, шоколад</p>
<p><i>Приправы:</i> уксус, все виды специй, морская соль, перец, базилик, корица, тмин, укроп, чеснок, имбирь, горчица, орегано, петрушка, розмарин, куркума, тимьян</p>	<p><i>Приправы:</i> кетчуп, острые приправы, чатни, соевый соус, соус для барбекю, соус терияки, другие подобные приправы</p>

Соблюдение элиминационной диеты помогает достигнуть следующих целей:

1. **Устранение из рациона упакованных и переработанных продуктов и напитков**, содержащих добавки, консерванты и другие химические вещества, включая скрытые источники, о которых вы можете не знать, таких как приправы и соусы.
2. **Снижение количества потенциальных раздражителей в рационе.** Некоторые традиционные продукты ежедневного рациона обладают скрытым раздражающим эффектом. Представители семейства пасленовых — томаты, сладкие перцы, баклажаны и картофель — могут вызывать повышенную чувствительность. Согласно положениям аюрведы, когда они употребляются в избытке, угнетая пищеварительную систему, то способствуют образованию в организме *аммы* определенного типа. Клубника, шоколад, ракообразные и орехи некоторых видов могут вызывать аллергические реакции.
3. **Снижение кислотности и повышение щелочности внутренней среды.** Красное мясо, молочные продукты, бананы и чрезмерное количество изделий из пшеничной муки способствуют повышению кислотности. Кроме того, это продукты, в наибольшей степени вызывающие образование слизи, которая препятствует поглощению питательных веществ.
4. **Устранение из рациона продуктов, обладающих воспалительным эффектом.** Простые углеводы, такие как сахар, пшеничная мука, белый рис, побуждают организм выделять в кровоток большое количество инсулина, который регулирует поглощение сахара клетками. Этот гормон способствует развитию воспалительных процессов. Гидрогенизированные кулинарные масла, известные как трансжиры, тоже вызывают воспаление (масла холодного отжима не являются гидрогенизированными).

5. **Насыщение рациона противовоспалительными питательными веществами:** омега-3 жирными кислотами, полифенолами из ягод и многочисленными растительными компонентами, способствующими печеночной детоксикации.
6. **Устранение из рациона продуктов, подавляющих некоторые реакции печеночной детоксикации.** К таким продуктам относятся грейпфруты.
7. **Устранение из рациона продуктов, на которых часто размножаются грибки (арахис) или которые являются питательной средой для дрожжей, вызывающих дисбактериоз (сахар, алкоголь и молочные продукты).** Помните, что алкоголь получается в результате дрожжевой ферментации в этанол сахара из зерна или фруктов. Его дрожжевая смесь способствует возникновению дисбактериоза. Кроме того, алкоголь может содержать смесь консервантов (сульфиты в вине) и обладает свойствами депрессанта.
8. **Устранение из питания кофеина, алкоголя и в идеале табака.** Эти продукты нагружают надпочечники, негативно влияют на процесс печеночной детоксикации и создают свободные радикалы, которые могут повреждать клетки (в частности, их ДНК и РНК), особенно когда их употребляют ежедневно и в больших количествах.
9. **Устранение из питания насыщенных пестицидами, гормонами и антибиотиками круп, мяса, яиц и молочных продуктов, а также генетически модифицированных продуктов, поступающих в продажу без соответствующей маркировки, негативное воздействие которых на здоровье еще только предстоит выявить (в особенности это касается сои и пшеницы).**

УРОВЕНЬ КИСЛОТНОСТИ (PH)

Одни продукты непосредственно содержат в своем составе кислоты и щелочи (растворимые соли), другие повышают кислотность или щелочность в организме в сочетании с соками и пищеварительными кислотами (кислые лимоны способствуют повышению щелочности). Как уже говорилось выше, рацион, богатый повышающими щелочность продуктами, играет ключевую роль в поддержании здоровья в долгосрочной перспективе. Он способствует детоксикации, поскольку организм уже работает над устранением кислотных отходов метаболизма. Оптимальное состояние внутренней среды организма — чуть более щелочное, чем нейтральное. Вы можете легко проверить свой уровень pH с помощью лакмусовой бумажки, смоченной слюной. Они имеются в магазинах здорового питания.

Таблица № 2. Перечень продуктов, повышающих кислотность и щелочность внутренней среды организма

Продукты, способствующие повышению кислотности		Продукты, способствующие повышению щелочности
Алкоголь	Орехи	Большинство спелых фруктов
Бананы	Свинина	Большинство овощей
Бобы (большинство видов)	Слива и чернослив	Ячмень
Говядина	Рис	Гречка
Курица	Газированные напитки	Коричневый рис
Большинство круп	Ракообразные	Киноа
Молочные продукты	Сахар	Лимская фасоль
Яйца	Сладкий картофель	Бобы адзуки
Рыба	Томаты (переработанные)	Соевые бобы
Баранина	Индейка	Бразильский орех
	Недозрелые фрукты	Проросший миндаль
		Мед
		Пшено

Повышенная кислотность внутренней среды организма проявляется уменьшением плотности костей. У все большего числа женщин диагностируется остеопения или остеопороз. В таких случаях большинство врачей прописывает дополнительный кальций и рекомендует своим пациенткам употреблять больше молочных продуктов, чтобы получать больше строительного материала для костей. Они не понимают, что кость, подобно таблетке алка-зельцера, выделяет свои соли в попытке нейтрализовать постоянно повышенную кислотность крови. Кости растворяются из-за содержащихся в крови кислот, и при этом врачи рекомендуют есть больше молочных продуктов, способствующих повышению кислотности. Кроме того, кальций не откладывается в костях без определенного уровня витамина D, а врачи очень редко назначают анализ на содержание этого витамина. Если бы в таких ситуациях ставился диагноз «поражение токсинами» и предписывалось определение кислотности, это было бы первым шагом на пути к оздоровлению организма.

Питание вне дома в период соблюдения элиминационной диеты не представляет проблемы. Вам лишь придется более придирчиво выбирать, куда бы пойти перекусить, и внимательнее изучать меню. В итальянских ресторанах, где подают пиццу и пасту, труднее избежать неприемлемой пищи, но и там это возможно.

Типичные ресторанные блюда, не отвечающие требованиям элиминационной диеты, — сэндвичи, гамбургеры, пицца, паста, суши, томатные соусы, блюда из тофу, лапша из пшеничной муки, соевые соусы, жареный картофель, омлет и другие блюда с яйцами, тортилья из пшеничной муки, буррито, блинчики с мясом, кофе и любые десерты, кроме фруктовых салатов и фруктов.

Заказывайте блюда, содержащие много белка, овощей и разрешенных круп, таких как коричневый рис (хороший вари-

ант — индийские рестораны, предлагающие широкий ассортимент вегетарианских блюд). Попросите официанта убрать ваш бокал для вина и не приносить корзину с хлебом, и вы увидите, что ситуация намного проще, чем это можно было подумать.

Уроженец Италии Марко обратился ко мне спустя несколько дней после того, как у него был диагностирован рак легких в поздней стадии, уже давший метастазы в других органах. Он кашлял, задыхался, быстро утомлялся и страдал от депрессии. Кожа его лица имела сероватый оттенок. Итальянский врач отвел ему несколько недель жизни и предложил пройти курс химиотерапии как средство последней надежды. Он сел на самолет и прилетел в Нью-Йорк.

В ходе беседы с ним я тщательно взвешивал каждое слово. Выяснилось, что Марко на протяжении всей своей жизни был заядлым курильщиком, ел преимущественно красное мясо, пасту, хлеб, сливочное масло, сыр, жирные десерты и ежедневно пил вино. Он очень любил сладкое. Время от времени он ел овощи, обильно сдобренные майонезом.

Известно множество случаев, когда больные, которым врачи предрекали скорую смерть, жили потом десятилетия. «Жизнь не кончается, пока она не закончилась» — таков их девиз. Почти всех этих чудесным образом выживших людей объединяет одно: ради выздоровления они радикально изменили свою жизнь. Те, кто находился под воздействием сильного стресса, всерьез занялись медитацией. Атеисты превратились в глубоко верующих. Любители гамбургеров стали вегетарианцами.

Марко нахмурился, когда я заговорил об овощных соках, снабжающих организм питательными веществами, антиоксидантах и средствах повышения щелочности крови. Он не представлял себе жизни без мяса и вина и категорически не желал отказываться от многолетних привычек.

Тогда я сказал ему: «Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые пациенты. Все, что вы делали до сих пор, не пошло на пользу вашему здоровью. Если вы продолжите вести себя подобным образом, то поставите под угрозу собственную жизнь». В конце концов он осознал серьезность своего положения, и в его сознании произошли кардинальные перемены. Для него наступил момент истины, и он решил попробовать воспринимать еду не как средство получения удовольствия, а как средство исцеления. Полное изменение питания не является гарантией излечения от какого бы то ни было недуга. Разумеется, я не советовал ему отказываться от традиционных методов лечения. История Марко служит иллюстрацией того, что самым эффективным инструментом исцеления является готовность испытывать новые способы разрешения проблемы, если прежние подходы не помогают.

ПЛАН ПРОГРАММЫ

Теперь, подготовив свой организм, свою среду и свое сознание, вы можете приступать к кардинальным изменениям своей жизни.

Очищение требует радикальных перемен в отношении к пище, режиму питания и чувству голода. Элиминационная диета хорошо подготовит вас к этому. Вы приступите к осуществ-

влению программы с ясным сознанием и уверенностью, происходящей от успеха, достигнутого в отказе от некоторых былых привычек.

Готовность к старту: мотивация

Подумайте, для чего вы собираетесь провести программу. Мотивация — это ключ к успеху. Вам приходится или же вы хотите делать это? Сильное желание, определяемое правильной мотивацией, обеспечит вам мощный старт. Очень важно, чтобы вы правильно понимали, для чего вам нужна эта программа. Если думать о ней, как о том, что вы *вынуждены* делать ради здоровья, она не будет иметь такого эффекта, как если вы *хотите* осуществить ее. Обязанность никогда не обладает такой же движущей силой, как желание.

Мы всегда находим время для того, что хотим сделать. Когда нами овладевает жгучее желание чего-то, мы проходим дополнительные километры и переворачиваем планету с ног на голову. Это чувство обычно представляет собой подсознательный импульс. Вы видите что-то и хотите этим обладать. Желание возникает почти неосознанно, и чем оно сильнее, тем быстрее вы овладеваете его предметом. Однако существуют пути его культивирования или формирования, даже если вначале вы испытываете колебания или противитесь ему.

Мотивация — это и есть культивирование желания, которое поможет вам преодолеть все препятствия и добиться успеха. Хотя описанные ниже упражнения кажутся довольно простыми,

Сильное желание, определяемое правильной мотивацией, обеспечит вам мощный старт. Очень важно, чтобы вы правильно понимали, для чего вам нужна эта программа

я много раз использовал их в работе с пациентами. Возможно, в них заключен секрет достижения цели, которая сейчас может казаться вам трудно- или и вовсе недостижимой.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВООБРАЗИТЕ СЕБЯ ДРУГИМ

Закройте глаза и представьте себе вашу сегодняшнюю жизнь. Как вы выглядите и чувствуете себя сегодня? Какими аспектами своего здоровья вы недовольны?

Что для вас означает выглядеть и чувствовать себя моложе? Каким образом это можно чувствовать?

Что означало бы для близких вам людей устранение нарушений вашего здоровья?

Какие выгоды принесли бы вам бодрость, энергичность и ясность сознания в социальном, финансовом, духовном и эмоциональном планах?

Представьте себе эти возможности. Ощутите, как искра желания превращается в пожар, когда вы начинаете чувствовать возможность перемен. Выясните свою мотивацию для прилежного осуществления трехнедельной программы. Удостоверьтесь, что вы полностью отдадите себе отчет в том, почему делаете это.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ЗАВЕДИТЕ ЖУРНАЛ ОЧИЩЕНИЯ

Для усиления эффекта ведите записи об ощущениях, испытываемых вами в процессе проведения программы. Рекомендую начать этот журнал записями о вашей мотивации, исходном состоянии здоровья и затем записывать все происходящие с вами изменения. Вы также наверняка захотите отметить, какое влияние окажет на ваш организм пища, которую вы вновь введете в свой рацион в фазе завершения программы. Записи не обяза-

тельно вести на бумаге — вы можете воспользоваться для этой цели компьютером.

Запишите ваши представления из первого упражнения. Коротких комментариев будет вполне достаточно.

Затем составьте перечень результатов, которых вы хотели бы добиться к концу программы, как физических, так и духовных.

Этот перечень должен включать любые новые привычки, особенно в еде и питье, которыми вы хотели бы заменить старые, не приносящие вам пользы или препятствующие реализации вашего потенциала. Большинство людей знает, что это значит.

По мере проведения программы ежедневно или раз в несколько дней делайте записи о своих ощущениях и изменениях самочувствия. Ежедневные записи о происходящих событиях полезны всегда. Но особый интерес они представляют в периоды быстрых преобразований. Сведения о переменах во внешности, в функциях организма, энергетическом уровне, настроении и общем состоянии здоровья окажутся вам весьма полезны для сравнения в будущем, когда вы продолжите свое долгое путешествие по здоровой жизни. В дальнейшем они могут послужить мотивом к повторному проведению программы и помогут вам определиться с оптимальным для вас выбором питания и образа жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 3. СФОТОГРАФИРУЙТЕСЬ

Память обманчива, особенно визуальная. Сфотографируйтесь перед началом и после проведения программы. Вам будет интересно сравнить эти два снимка. Проследите за тем, чтобы они были сделаны с одного и того же расстояния и в одном и том же ракурсе. Выберите как можно более простой фон, чтобы ничто не отвлекало взгляд.

УПРАЖНЕНИЕ 4. СОЗДАЙТЕ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ

Мы являемся общественными существами и лучше всего функционируем, когда опираемся на поддержку других. Позаботьтесь о том, чтобы главные люди в вашей жизни знали о том, что вам предстоит, и обращайтесь к ним за помощью. Привлечение друга или партнера к совместному проведению программы не только сделает это мероприятие более занятым, но и повысит ваши шансы на успех.

Заполните анкету «Проверка состояния здоровья», приведенную в главе 1 перед началом и после проведения программы. Подробное объяснение, что подвигло вас к осуществлению программы, поможет вам освежать память в будущем. Многие из нас обладают выборочной памятью и отфильтровывают негативные воспоминания. Это одна из причин, почему мы вновь и вновь сталкиваемся с одними и теми же проблемами. Записи о том, как вы выглядели и чувствовали себе перед началом и после осуществления программы, станут для вас свидетельством того, что перемены к лучшему происходят тогда, когда к этому прилагаются усилия.

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

Программа требует от вас ежедневного соблюдения двух главных условий:

1. Есть и пить следует только то, что входит в меню.
2. Необходимо поддерживать процесс детоксикации организма с помощью простых методов и практик.

Кроме того, существует несколько вспомогательных практик, способствующих достижению максимальных результатов. Делайте то, что вам позволяют ваше время и ваш энтузиазм. Если вы будете соблюдать только два главных условия, то и тогда добьетесь превосходных результатов без каких-либо дополнительных усилий.

Настройте себя на проведение полной, трехнедельной программы. Но даже если вам не удастся провести ее целиком, вы все равно извлечете пользу и будете хорошо подготовлены к следующей попытке.

1. Следуйте правилам питания

Все рецепты, которые вы найдете в книге, были составлены Джил Петтиджон — медсестрой, поваром, специализирующимся на блюдах из сырых продуктов, и специалистом по очищению организма. Мой друг и коллега, Джил искренне помогает людям совершенствовать свое здоровье. Она прославилась соковыми очищениями, которым подвергает своих клиентов в Нью-Йорке. Мы провели много времени, расширяя наши познания в области очищения, и под нашим руководством многие сотни человек провели различные программы детоксикации. Когда я попросил Джил разработать новые рецепты специально для этой книги, она более чем успешно справилась с этой задачей. Ее 42 блюда не только отличаются восхитительным вкусом и просты в приготовлении, но и чрезвычайно точно выверены по количеству содержащихся в них питательных веществ, необходимых для детоксикации.

Оптимальным количеством выпиваемой воды считается то, которое вызывает ежедневное мочеиспускание. Обычная дневная норма — два литра

СТРАТЕГИЯ

Каждый день вы будете употреблять одно твердое блюдо и два напитка или жидких блюда — пюре, сок или суп. Ешьте жидкие блюда во время завтрака и ужина, а твердое блюдо во время обеда. **Поздно вечером есть не рекомендуется**, поскольку двенадцатичасовое голодание будет наиболее эффективным после «жидкого» ужина, так как он высвобождает максимальное количество энергии и продлевает период детоксикации. Однако если в вашем графике запланирован деловой обед или вечернее общественное мероприятие, ешьте в этот день по жидкому блюду на завтрак и обед и твердое блюдо на ужин. На следующий день возвращайтесь к обычному режиму и ешьте твердое блюдо на обед.

Помните о двенадцатичасовом периоде: сигнал о начале детоксикации подается примерно через 8 часов после последнего приема пищи, и этот процесс, чтобы он был эффективным, должен продолжаться по меньшей мере 4 часа.

Если вы наполняете желудок поздно вечером и едите рано утром на следующий день, вы лишаете организм возможности полноценно провести процесс детоксикации. Гораздо лучше ежедневно ложиться спать с легким чувством голода. Именно поэтому существует ритуал под названием «завтрак» (если вы начнете соблюдать двенадцатичасовой промежуток между легким приемом пищи вечером и завтраком на следующий день, то обнаружите, что у вас возрастет уровень энергии и улучшится самочувствие).

Если ужин был в 19:00, завтрак должен быть не ранее 7:00 утра; если ужин был в 23:00 вечера, завтрак должен быть не ранее 11:00 утра.

Вы будете сами готовить все жидкие блюда, используя рецепты из главы 11. Вы можете выбрать из 21 рецепта: 7 смузи, 7 соков и 7 супов-пюре. Все эти блюда включают сырые ингредиенты, содержащие максимальное количество питательных веществ и ферментов — даже супы, представляющие смеси овощных напитков, которые не подвергаются термической обработке (некоторые из них могут подогреться). Если вам впервые приходится питаться подобным образом, не нервничайте. Эти жидкие блюда призваны:

Во время проведения программы избегайте напитков, содержащих кофеин. Не употребляйте также кофе без кофеина

- снабжать организм всеми необходимыми ему питательными веществами;
- поставлять организму питательные вещества порциями, подобно тому, как подается топливо в механизмы. Поскольку для разложения ингредиентов в жидких блюдах требуется меньше энергии, они легко всасываются в кровоток;
- разумно сочетать питательные вещества в каждом блюде, регулируя метаболизм таким образом, чтобы организм испытывал меньшее чувство голода.

Чтобы организм получал питательные вещества нужного типа в единственном твердом блюде, разработан 21 простой рецепт для обеда. Одни из них предусматривают блюда из сырых продуктов, другие — из продуктов, подвергаемых термической обработке: 7 видов рыбы, 7 видов мяса (курица и баранина) и 7 вегетарианских блюд.

Вы можете ежедневно выбирать, какие два жидких блюда и одно твердое есть в течение дня. Вам лишь следует соблюдать базовую формулу: жидкое блюдо на завтрак, твердое блюдо на обед и жидкое блюдо на ужин.

В случае необходимости между приемами пищи можно перекусывать. Для этого лучше всего подходят сырые овощи, свежие фрукты (оптимальный вариант — черника и малина, поскольку эти ягоды содержат мало сахара),

Оптимальное количество
поглощаемых волокон должно
определяться в соответствии
с частотой дефекаций

немного сырых орехов (миндаль и грецкий орех). Если вы испытываете острое чувство голода, можете съесть дополнительное пюре или выпить

дополнительную порцию сока (пожалуйста, прочтите раздел «Преодоление голода»). Однако помните, что необходимо воздерживаться от еды поздним вечером. Если вам захотелось перекусить после ужина, подумайте, сможете ли вы обойтись без еды до завтрака утром следующего дня.

Рецепты жидких и твердых блюд разработаны как единый комплекс. Они предоставляют полный набор питательных веществ, необходимых для эффективной детоксикации за три недели. Это

Принимайте по две столовые
ложки оливкового масла
первого отжима перед сном,
запивая водой с лимоном

означает, что чем разнообразнее будет ваш выбор, тем лучше. Ваш организм будет постоянно снабжаться питательными веществами, и вы наверняка извлечете пользу, употребляя блюда, ре-

цепты которых разработаны специально для того, чтобы снабдить вас одним или двумя ключевыми питательными веществами. Кроме того, благодаря этому разнообразию вы познакомитесь с новыми для вас ингредиентами, являющимися важными компонентами рациона, который надолго обеспечивает организму здоровье.

Вне всякого сомнения, программа плавно впишется в ваш насыщенный распорядок дня, и ее можно будет легко адаптировать к индивидуальным потребностям.

Советы, как приспособить программу под ваш распорядок дня:

- Если вы ограничены во времени или **стремитесь к простоте**, выберите несколько жидких и твердых блюд и употребляйте их по очереди в течение недели, это все равно даст хорошие результаты.
- **Необязательно есть на обед непременно блюда из меню программы.** Вы можете приготовить обед из тех же простых продуктов, которые вы ели, соблюдая элиминационную диету. Это могут быть продукты из супермаркета или ресторанные блюда. Не забывайте, что один из базовых принципов гласит о необходимости **избегать химических веществ**, поэтому выбирайте подходящее место для приобретения продуктов и по возможности покупайте органические. Помните, что обед должен включать основные продукты без соусов и декора (используйте разрешенные приправы и специи из элиминационной диеты, а также оливковое масло и лимонный сок). Соблюдайте также размеры порций, указанные в рецептах. Если вы едите на обед блюдо, не относящееся к меню программы, его порция не должна превышать стандартный размер.
- **Чем свежее продукты, которые вы едите, тем эффективнее содержащиеся в них питательные вещества.** Однако вы почти ничего не потеряете, если будете готовить блюда вечером, чтобы на следующий день взять их с собой на работу. Можно также готовить двойную порцию жидкого блюда для завтрака и ужина. В этом случае храните жидкие блюда в холодильнике и употребляйте их в течение двух дней. Соки должны храниться не более одного дня. Помните о том, что вы можете брать готовые блюда с собой и употреблять их в холодном виде.

- Как и при соблюдении элиминационной диеты, по возможности **следует отдавать предпочтение органическим продуктам**. Но даже если вы купили неорганические продукты, их комбинация с сырыми ингредиентами, используемыми в программе, принесет пользу вашему организму, особенно если в ваш прежний рацион входило большое количество подвергаемых термической обработке и переработанных продуктов. Тем не менее старайтесь все же покупать органические продукты.
- **Консервированные фрукты и овощи** обычно содержат консерванты, а иногда сахар и соль, поэтому их **употреблять нельзя** ни в коем случае. Замороженные фрукты пригодны для приготовления жидких блюд, особенно если они органические.
- В выборе рецептов **руководствуйтесь исключительно своими личными предпочтениями и условиями приема пищи**. Например, холодным зимним утром густой суп-пюре представляется более привлекательным, нежели фруктовое пюре со льдом. Помните, что чем жиже жидкость, тем интенсивнее детоксикация. Соки несколько лучше способствуют детоксикации, чем супы-пюре.
- **Если у вас нет аппетита**, когда приходит время для очередного приема пищи, тем не менее съешьте соответствующее блюдо, хотя бы полпорции. Для поддержания процесса детоксикации необходимы питательные вещества.
- Прикрепите к дверце своего холодильника лист с перечнем продуктов, разрешенных и не разрешенных в рамках элиминационной диеты, и сверяйтесь с ним в те дни, когда готовите блюда, не входящие в меню программы.

ЖИДКОСТИ

Помимо жидких и твердых блюд, вы должны пить много чистой воды, которая способствует детоксикации, повышая эффективность выведения токсинов через почки. Оптимальным количеством выпиваемой воды считается то, которое вызывает ежедневное мочеиспускание. Обычная дневная норма — два литра. Для вкуса в воду можно добавлять лимон, огурец или мяту. Во время проведения программы избегайте напитков, содержащих кофеин. Не употребляйте также кофе без кофеина.

Травяные чаи и горячая вода с лимоном — это хорошо, но они должны не заменять, а дополнять чистую воду в необходимом объеме. Не пейте продающиеся в супермаркетах фруктовые соки, низкокалорийные и натуральные газированные, а также энергетические напитки.

Газированная минеральная вода способствует повышению кислотности в организме, поэтому следует исключить и ее. Если вы затрудняетесь в выборе питья, следуйте общему правилу: если это не горячая или холодная вода и если это находится в бутылке с каким-либо названием на этикетке, лучше это не пить. Эти ограничения продлятся недолго, но пока это правило необходимо соблюдать.

Когда пациент осуществляет все эти рекомендации на практике, меню программы становится для него уникальным. Оно может сильно изменяться от недели к неделе или же вы можете составить для себя формулу на все 3 недели и придерживаться ее вплоть до завершения программы.

Таблица № 3. Типичное меню для первых дней программы

День 1	День 3
<p>Завтрак. Зеленый коктейль (стр. 322), горячая вода с лимоном или травяной чай. Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Обед. Паровой окунь (стр. 333).</p> <p>Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Ужин. Охлажденный огуречный суп с мятой (стр. 325).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>	<p>Завтрак. Энергетический коктейль (стр. 324). Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Обед. Жареная курица с рисом (стр. 340) и любой овощной салат. Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Ужин. Энергетический коктейль (стр. 324).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>
День 2	День 4
<p>Завтрак. Сок из моркови, свеклы и капусты (стр. 325), горячая вода с лимоном или травяной чай. Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Обед. Курица с жареными овощами и лапшой (стр. 341). Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Ужин. Сок из фенхеля (или сельдерея) и яблока (стр. 331).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>	<p>Завтрак. Легкий гаспаччо из ананаса и авокадо (стр. 326). Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Обед. Паровой лосось и смесь приготовленных на пару овощей. Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор). Ужин. Зеленый сок (стр. 330).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ

Природа предоставляет все питательные вещества, необходимые для осуществления полномасштабного процесса детоксикации. Вы вольны выбирать, какие из них должны поступать в ваш организм. Рецепты программы включают все питательные веще-

ства, которые понадобятся вам на протяжении нескольких недель проведения детоксикации.

Легкие закуски и блюда, не входящие в меню программы, также надо выбирать с учетом потребностей в питательных веществах. Сверяйтесь с таблицей «Питательные вещества для детоксикации» (смотрите приложение) во время и после проведения программы, чтобы надлежащим образом удовлетворять все потребности своей печени, выполняющей чрезвычайно важную работу.

Очищение приносит максимальную пользу, когда в рацион ежедневно включается несколько натуральных добавок. Хотя это и не обязательно, я настоятельно рекомендую использовать их, тем более что стоят они весьма недорого. Небольшие затраты на них в дальнейшем окупаются сторицей за счет экономии на визитах к врачам, дорогостоящие лекарства и дни нетрудоспособности. Они добавляют годы жизни, особенно когда используются при осуществлении программы детоксикации.

Комплект программы включает:

- порошок на основе белка коричневого риса, содержащий все питательные вещества, витамины, минералы и антиоксиданты, необходимые для ежедневной поддержки клеточного метаболизма и дополнительной работы по детоксикации, особенно в обеих фазах детоксикации печени;
- большое количество пробиотиков, способствующих восстановлению здоровой, жизнеспособной микрофлоры кишечника;
- комбинацию травяных противомикробных средств, которые в большинстве случаев устраняют дрожжи и патогенные бактерии, и травяную добавку, регулирующую резкие скачки

уровня инсулина, тем самым избавляющую организм от пристрастия к пище с высоким содержанием углеводов и способствующую сжиганию жиров.

Волокна оказывают мощную поддержку процессу выведения токсинов, поскольку они поглощают воду и образуют массу, которая запускает перистальтику и способствует дефекации. Волокна впитывают токсичные шлаки, которые кишечник извлекает из кровотока, тем самым предотвращая их повторное всасывание. Волокна служат питательной средой для полезных бактерий, способствуя развитию здоровой среды в кишечнике. Они также захватывают холестерин, препятствуя его поглощению в чрезмерных количествах, и создают ощущение насыщения, ограничивая тем самым объем потребляемой пищи. По этим и другим причинам диеты с высоким содержанием волокон ассоциируются со снижением числа случаев рака кишечника и сердечно-сосудистых заболеваний.

Хотя рацион программы содержит большое количество фруктов и овощей, в нем меньше грубых волокон, чем в обычном. Большинство людей добавляет в рацион программы те или иные продукты, содержащие много волокон. Приобретайте натуральные продукты с высоким содержанием грубых волокон, таких как льняные семена.

Пробиотики представляют собой чрезвычайно ценный инструмент в деле восстановления сотен различных видов полезных кишечных бактерий. В продаже имеется много качественных до-

бавок с пробиотиками. Некоторые из них после вскрытия упаковки следует хранить в холодильнике. Перед приобретением удостоверьтесь, что добавка содержит не меньше 15 миллиардов организмов в одной дозе. Внимательно изучите инструкцию. Во время проведения программы достаточно принимать одну дозу в день, но ни о каких ограничениях для приема этих добавок в большем количестве мне неизвестно.

Противомикробные средства убивают патогенные (вредные) бактерии. Многие продукты в рецептах, такие как чеснок, лимон, оливковое масло, лук, брокколи, кокосовое масло и специи, обладают бактерицидными свойствами. Но иногда микрофлора кишечника находится в столь плачевном состоянии (дисбактериоз), что для очистки территории для возвращения полезных бактерий требуется применение более тяжелой артиллерии. Следующие средства весьма полезны для использования во время проведения программы. *Концентрированное масло орегано* особенно эффективно против дрожжей (ищите его в виде таблеток или эфирного масла). *Зубчик чеснока* в сыром виде можно съедать ежедневно (если хотите, можете разрезать его на ломтики и помещать их между тонкими ломтиками яблока). Это способствует не только устранению вредных бактерий, дрожжей и паразитов, но и регулированию уровня сахара в крови, сжиганию жиров, уменьшению чувства голода, снижению уровня холестерина, облегчению артритных болей и уменьшению газообразования в кишечнике. Если чеснок для вас неприемлем по эстетическим соображениям, его можно заменить недорогими и не менее эффективными *чесночными капсулами*.

При наличии качественного, здорового питания, свободного от токсинов, стул должен быть после каждого приема пищи

Вы можете найти в продаже травяное противомикробное средство, содержащее комбинацию нескольких разных бактерицидных трав и корней. Бактерицидными свойствами также обладают берберин, корень лакрицы, корень ревеня, корень имбиря, лист шалфея и масло тимьяна.

Оливковое масло, выпитое вечером, смазывает стенки кишечника, облегчает дефекацию, снабжает организм противовоспалительными жирами, убивает микробов, способствует сжиганию жиров, стимулирует желчный пузырь и печень, укрепляет кости, замедляет образование тромбов в сосудах и устанавливает гормональный баланс. Принимайте по две столовые ложки перед сном, запивая водой с лимоном.

И наконец, во время проведения программы старайтесь включать в свой рацион **средство поддержки печени**. Оно может состоять из одного или нескольких ингредиентов. Наиболее распространенными являются молочный чертополох (силимарин), ацетилцистеин, корень одуванчика и лист полыни. Проконсультируйтесь в аптеке или местном магазине здорового питания: многие продавцы, судя по всему, не хуже врачей разбираются в том, что касается препаратов для поддержки печени!

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ: ДЕТАЛИ ПРОГРАММЫ

Пациент: Я совершенно измотан физически. Можно ли мне проводить программу?

Врач: Да. Восстанавливающиеся спортсмены с помощью этой программы сбрасывают вес и повышают свои показатели. Программу не рекомендуется проводить в период интенсивных тренировок перед важными соревнованиями, но в любое другое время тренировки можно совмещать с проведением про-

граммы. Нужно только удвоить или даже утроить объем жидких блюд. Употребляйте больше супов и пюре, нежели соков, и следите за тем, чтобы ваш обед включал продукты, содержащие белки и здоровые жиры, такие как авокадо, кокосовый орех и некоторые из разрешенных зерновых культур из элиминационной диеты.

Пациент: Я легко сбрасываю вес и сейчас вешу чуть меньше нормы. Что мне делать?

Врач: Вы можете спокойно проводить программу. Вес всегда сбрасывают в большей степени те, кто в этом нуждается, поскольку организм стремится к сбалансированному состоянию. Потерянные вами килограммы вы восстановите, употребляя больше хороших жиров, чистых белков и цельных зерен. Однако это поможет вам удвоить объем жидких блюд во время проведения программы и ежедневно съедать требуемые порции еды. Включите в состав легких закусок орехи.

Пациент: Я слишком занят, чтобы готовить напитки и пюре из рациона программы. Могу ли я без этого все же провести программу?

Врач: Когда пациент слишком занят, чтобы готовить жидкие блюда, я предлагаю альтернативный вариант. Комплекс включает в себя порошковые смеси и набор добавок, содержащих все ферменты, травы и питательные вещества, необходимые для эффективного очищения и восстановления организма, осуществляющихся в то время, когда вы едите блюда, входящие в меню программы или в более широкую элиминационную диету. Попробовав множество продуктов на протяжении долгих лет, те-

перь я приобретаю их у производителя, доказавшего свою абсолютную надежность. Все продукты изготовлены из натуральных ингредиентов и не содержат химических добавок.

2. Поддержка детоксикации организма

Вторым важным фактором успеха программы является поддержка детоксикации организма. Оказывать ее можно разными способами.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫВЕДЕНИЯ ШЛАКОВ

Успех программы в значительной мере зависит от эффективного выведения шлаков. Затрачивая меньше энергии на пищеварение, поглощение, транспортировку и усвоение пищи, организм будет направлять большее ее количество на свое внутреннее очищение. В то время как он переключается на высвобождение токсинов из клеток и тканей, ваша задача состоит в том, чтобы обеспечивать каналы, по которым эти шлаки выводятся наружу. Это не представляет сложности, но имеет большое значение. Без этого вы не ощутите всех благ, которые приносит программа, а в некоторых случаях, игнорируя выведение шлаков, вы можете испытывать дискомфорт и даже чувствовать ухудшение здоровья.

К каналам выведения шлаков относятся кожа, легкие, почки, прямая кишка, а также кровеносная и лимфатическая системы, которые соединяют все эти органы. Существуют инструменты повышения эффективности их работы. Используйте их по отдельности или в комбинации, пока не добьетесь успеха.

Опорожнение кишечника. Многие токсины и бóльшая часть слизи, извлекаемые из тканей и захватываемые из кровотока, выводятся через кишечник. Облегчение этой процедуры имеет большое значение всегда, но особенно во время проведения программы детоксикации, когда эту слизь нередко можно увидеть с фекалиями. Будучи очень липкой, она способствует возникновению запоров, и поэтому нужно делать все возможное для того, чтобы у вас был ежедневный обильный стул. Для обеспечения быстрого и эффективного опорожнения кишечника, что необходимо во время проведения программы, одних лишь добавок с волокнами, которые помогают захватывать токсины и перемещать их к выходу, может оказаться недостаточно.

Эта токсичная смесь имеет тенденцию прилипать к стенкам кишечника и образовывать слой, который со временем утолщается. В результате содержащиеся в ней токсины поедаются патогенными бактериями, находящимися на стенках кишечника. Те в свою очередь выделяют свои, более сильные токсины и усугубляют состояние дисбактериоза. Во время проведения моей программы избегайте запоров, даже на один день. Используйте добавки с волокнами, пейте много чистой воды и делайте все возможное, чтобы добиться ежедневного обильного стула. Если ничего не получается, каждый вечер принимайте травяные слабительные средства. Читайте внимательно инструкцию и принимайте столько доз, сколько необходимо для обеспечения регулярного стула. Даже если эти

Кишечник — отнюдь не единственный канал выведения шлаков из организма. Во время и после проведения программы необходимо поддерживать функции всех каналов

Не бегайте марафонскую дистанцию во время процесса детоксикации, особенно в первые дни проведения программы

средства будут время от времени вызывать у вас легкую диарею, не беспокойтесь, если только это расстройство не примет постоянный характер, грозя привести к обезвоживанию организма. В этом случае уменьшите дозу или сделайте перерыв на день, чтобы восстановить баланс.

Какое-либо оптимальное число дефекаций в день, которые должен иметь каждый, будь то в повседневной жизни или во время осуществления программы детоксикации, отсутствует. Их должно быть столько, сколько необходимо для устранения шлаков, которые оказывают негативное воздействие на организм.

При наличии качественного, здорового питания, свободного от токсинов, стул должен быть после каждого приема пищи. У большинства из нас он гораздо реже — запоры приобрели масштабы эпидемии, — и сегодня считается нормальным один стул в день, тогда как у многих не бывает даже и этого. Когда организм здоров, фекалии должны иметь цвет и консистенцию арахисового масла (хотя некоторые здоровые продукты вроде темно-зеленых овощей придают им более темный оттенок). Если фекалии тверже этой консистенции, это ранний признак запора. Здоровые фекалии не должны издавать резкого, неприятного запаха.

Если день проходит без стула, попробуйте принять касторовое масло. Это старинное средство избавления от токсинов и слизи. Оно столь же эффективно, как и 100 лет назад, когда семейные врачи прописывали его практически по любому пово-

ду. Запивайте его бокалом воды с лимонным соком. Подождите 30–45 минут. Если результата нет, повторите процедуру. В случае необходимости повторяйте ее до тех пор, пока не получите результат. Порой опорожнение происходит весьма интенсивно, поэтому не стоит производить эту процедуру на работе или вдалеке от туалета.

Гидроколонотерапия. Для эффективного удаления слоя слизи со стенок кишечника при проведении программы используйте гидроколонотерапию. Вопреки мнению многих западных врачей, этот метод вполне безопасен и весьма полезен, если его применяет специалист. Вода под низким давлением подается в толстую кишку и затем отводится наружу, в результате чего кишечник промывается и высвобождает скопившиеся в нем шлаки. Существуют два типа этой процедуры — открытый и закрытый. Оба гигиеничны и не вызывают ни морального, ни физического дискомфорта. Вы можете выбрать тот, который вам больше подходит. Детоксикация чрезвычайно благотворно действует на кишечник, особенно если он знавал запоры. Во время проведения программы вы можете делать столько процедур, сколько вам заблагорассудится, в зависимости от вашего бюджета и распорядка дня (у меня были пациенты, которые при проведении программы подвергались им ежедневно). Могут принести пользу и клизмы, хотя они не дают такого эффекта, как гидротерапия.

Если у вас не было стула в течение дня, попробуйте касторовое масло, запейте его стаканом воды с лимонным соком. Если позывов не будет через 30–40 минут, повторите процедуру снова

Первым, основным и наиболее очевидным из всех физических и моральных благ, обеспечиваемых детоксикацией и переходом от нездорового питания к здоровому, является улучшение

Улучшение стула — первый важный результат проведения моей детокс-программы

стула. И нет никаких причин терять это благо после завершения программы, если, конечно, вы продолжите есть и пить то, что не вызывает раз-

дражения и образования слизи в организме, поддерживать микрофлору кишечника в хорошем состоянии и соблюдать двенадцатичасовой ночной перерыв между приемами пищи.

Выведение шлаков через почки. При проведении программы следует часто мочиться. После интенсивной работы по преобразованию токсичных молекул, любящих жиры, в молекулы, растворимые в воде, эти последние должны отфильтровываться почками и выводиться вместе с мочой. Пейте достаточное количество воды, чтобы вы могли мочиться каждый час. Если мочеиспускание происходит реже, значит, вы пьете недостаточно. Лимон, огурцы, кокосовый орех и другие ингредиенты, используемые в рецептах, являются натуральными мочегонными средствами.

Выведение шлаков через легкие. Дыхание — важный путь выведения токсинов. Выдыхая двуокись углерода, вы способствуете снижению кислотности крови (помните, что клетки вырабатывают угольную кислоту? Так вот, она превращается в газообразную двуокись углерода). Старайтесь дышать как можно глубже. Представляйте, как каждый вдох снабжает ваш организм самым главным питательным веществом, без которого невозможна жизнь, — кислородом, а каждый выдох избавляет его от шлаков. Ваше дыхание само по себе станет более полным и спокойным.

Для выведения токсинов как из нервной системы, так и из сознания многие люди практикуют **дыхательные упражнения**. Одно из таких упражнений предусматривает концентрацию внимания на дыхании в течение нескольких минут.

Начните вдыхать и выдыхать воздух через нос, надувая живот и расправляя спину и грудь при вдохе.

Затем приведите спину и грудь в исходное состояние, но оставив грудь в поднятом положении, при выдохе втяните живот.

Дыхание должно быть как можно более ритмичным и медленным. Но главное, внимание должно быть сконцентрировано на нем. Каждый раз осознавайте, вдыхаете вы или выдыхаете.

Отметьте, что в тот момент, когда вы отвлекаетесь от процесса дыхания, включается автопилот: вы продолжаете дышать, но думаете о чем-то другом, и в скором времени ваше дыха-

Мудрецы говорят: «То, на что мы обращаем внимание, растет».

Пусть этим объектом внимания будет ваше здоровье

ние становится коротким и неглубоким. Каждый раз, когда вы замечаете это, спокойно возвращайтесь мыслями к дыханию. Это упражнение можно выполнять когда и где угодно, даже во время важной встречи. Оно способствует очищению как легких, так и сознания.

Выведение шлаков через кожу. Потоотделение — еще один механизм выведения шлаков и токсинов. У здорового человека кожа обычно избавлена от тяжелых обязанностей по выведению токсинов и слизи, а главным образом занята выделением избыточной воды, минералов и солей. Но если кишечник не справляется со своими функциями, организм привлекает к выведению токсинов другие органы. В этом случае на кожу ложится большая нагрузка, и она расплачивается расстройствами и проблемами, которые невозможно преодолеть с помощью косметики. В начале проведения программы детоксикации кожа может выполнять некоторую дополнительную работу.

Появление кожной сыпи в первые дни программы отнюдь не редкость. Это признак ускоренного процесса детоксикации (ра-

зумеется, нужно руководствоваться собственным здравым смыслом. Никто не знает ваш организм лучше вас самих, поэтому, если в определенный момент какие-то результаты воздействия программы покажутся вам аномальными, проконсультируйтесь с врачом, знакомым с детоксикацией).

Сауна максимально ускоряет выведение шлаков через кожу во время программы, особенно инфракрасная сауна, представляющая собой эффективный метод усиления потоотделения. Парная также может оказаться полезной, хотя она не столь эффективна, как сауна. **Инфракрасная** сауна предусматривает нагревание тела человека, тогда как окружающая его среда не нагревается в отличие от традиционной сауны, в которой нагревается воздух. В такой сауне источником нагревания служат невидимые глазу длинные световые волны (как в случае с солнечным светом, рассеиваемым облаками). Инфракрасные лучи проникают под кожу глубже, чем тепло обычной сауны, и возбуждают молекулы жиров, которые начинают вибрировать и высвобождают токсины. Они также стимулируют кровообращение, что хорошо всегда, но особенно во время проведения детоксикации, поскольку кровь быстрее переносит токсины в печень для переработки. Люди, знакомые с традиционной сауной, наверняка заметят, что в инфракрасной потоотделение более обильно. Тем не менее если вы не найдете инфракрасную сауну, сойдет и обычная. В обоих случаях не забывайте пить много чистой воды во время и после процедуры для восстановления внутреннего водного баланса.

Чистка щеткой — еще один простой, дешевый и действенный метод, который можно ежедневно применять при проведении программы. С поверхности кожи постоянно отшелушиваются мертвые клетки, и их следует удалять, чтобы они не

закупоривали поры и тем самым не замедляли процесс детоксикации.

Чистка кожи производится с помощью солевого скраба, мочалки из люфы или щетки с мягкой натуральной щетиной на длинной ручке перед ванной или душем. Такую щетку можно приобрести в аптеке. Делайте плавные продольные и круговые поглаживания щеткой по сухой поверхности кожи всего тела, от ступней до головы, всегда направляя движения внутрь, к сердцу. По возможности производите эту процедуру ежедневно в течение нескольких минут. Ослабляйте давление щетки на участках с тонкой кожей и усиливайте на участках с более толстой, таких как спина и подошвы ног. Наряду с удалением мертвых клеток кожи происходит стимуляция лимфатической и гормональной систем, а также желез. Для бóльшей эффективности после завершения процедуры сделайте попеременные погружения в горячую и холодную воду или примите душ. Если после этого вам нужно будет увлажнять кожу, используйте для ее смазывания кунжутное или кокосовое масло вместо аптечного средства, насыщенного химическими веществами.

Попеременные погружения в горячую и холодную воду. Эта процедура стимулирует кровообращение и процесс детоксикации. Кожа — самый крупный орган. Она снабжает кислородом километры мелких артерий и вен, наполненных кровью. Стоя в душе, сделайте воду сначала горячей, какую только сможете выдержать в течение одной минуты, а затем холодной — тоже ка-

Чувство голода во время проведения программы следует рассматривать не как препятствие, а как прекрасную возможность переосмыслить то, что для вас значит голод. Это один из важнейших и судьбоносных аспектов программы

кую только сможете выдержать в течение одной минуты. Повторите эту процедуру 4-5 раз. Если ее выполнять ежедневно, она прекрасно поддерживает функцию детоксикации кожи.

Физические упражнения. Физические упражнения повышают эффективность функционирования сразу всех каналов выведения шлаков. Они стимулируют работу кишечника, кровеносной и лимфатической систем, вызывают потоотделение. Они способствуют углублению дыхания, оказывают расслабляющее и умиротворяющее воздействие. Они сжигают калории и способствуют выработке эндорфинов, «гормонов счастья», являющихся натуральным противоядием от стресса и тревоги. Руководствуйтесь здравым смыслом. Нарращивайте интенсивность упражнений постепенно, пока не выясните реакции своего организма. Старайтесь больше ходить и подниматься пешком по лестнице вместо подъема на лифте. Продолжительные занятия ускоряют метаболизм и способствуют потере веса.

Научные данные однозначно свидетельствуют о том, что физические упражнения обращают вспять большинство хронических болезней. Ежедневно выполняйте те или иные физические упражнения как во время программы, так и после ее завершения.

Йога. Некоторые виды физических упражнений обладают дополнительным эффектом детоксикации. Упражнения хатха-йоги способствуют массажу органов, тем самым помогая им нормально функционировать. Прыжки — например, через скакалку — часто используются во время проведения программы

детоксикации, поскольку они стимулируют работу кровеносной и лимфатической систем.

Наряду с расслаблением и улучшением кровоснабжения **массаж** способствует высвобождению токсинов, стимулируя циркуляцию лимфы — жидкости, которая переносит шлаки, отходы, токсины и больные клетки через лимфатические узлы. Эти «лечебные станции» выступают в роли фильтров, перерабатывая и устраняя больные клетки и борясь против вирусов и бактерий. Глубокий массаж лучше всего отвечает целям детоксикации, но при проведении программы любые методы массажа повышают ее эффективность.

Поддерживая основные органы, отвечающие за детоксикацию, — кишечник, печень, почки — и выполняя физические упражнения, вы способствуете повышению эффективности детоксикации независимо от того, какие из этих практик и в какой мере используете. При первом проведении программы выбирайте то, что, по вашим ощущениям, больше всего подходит вам, пробуя новые варианты, когда предоставляется возможность.

ОТДЫХ И СОН

Одна из главных проблем со здоровьем заключается в недостатке времени на отдых и восстановление. Давайте рассматривать программу как возможность исправить эту ситуацию. Уровень энергии при проведении детоксикации всегда колеблется. Поначалу ваш организм может жаждать сна, и вы будете уставать

больше, чем обычно. Отдыхайте столько, сколько вам нужно, и пораньше ложитесь спать, так как во сне производится большой объем работы по восстановлению. Во время проведения программы происходит естественная коррекция утомления, и в этот период вы будете просыпаться раньше обычного, не испытывая привычной усталости и желания поваляться в постели. Пусть адекватный отдых станет для вас приоритетом, даже если это будет означать сокращение времени на просмотр телевизионных программ, чтение и общение.

КВАНТОВАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ: ОЧИЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ

В основе древних традиций здравоохранения лежит идея, что изменения в сознании влекут за собой изменения в организме. Гармония в организме в значительной степени зависит от гармонии в сознании. В Индии слово *амма* обозначает все токсины, которые накапливаются и подрывают здоровье, как физические, так и ментальные. Большинство практиков восточной медицины знает, что очищение сознания пациента способствует упорядочению физиологических функций его организма.

Западная медицина признает существование связи между сознанием и организмом, но имеет весьма смутные представления о ее природе. Ученые наблюдают и измеряют влияние продолжительного стресса на биохимию организма (стрессовая реакция «беги или дерись» насыщает организм кортизолом) и отмечают соответствующие изменения в поведении (возникновение пристрастия к нездоровой пище и развитие проблем со сном). Любой врач, которому случается дежурить в реанима-

ционном отделении, расскажет вам, что утром в понедельник, именно тогда, когда на смену праздничной атмосфере выходных дней приходят будничные заботы и тревоги, резко увеличивается число больных, поступающих с сердечным приступом или инсультом. С точки зрения интеграционной медицины, или медицины широких взглядов, стресс, гнев или разочарование, испытываемые на мыслительном и эмоциональном уровнях, иногда проявляются в виде физических симптомов, чтобы привлечь к себе ваше внимание. Негативные мысли и чувства прокладывают путь к наиболее слабым органам и начинают свою разрушительную работу.

Поэтому детоксикация не ограничивается физиологическими аспектами токсичности, которые мы можем увидеть и измерить. Она также предусматривает избавление от негативных мыслей, эмоций и отношений.

Детоксикация — это нечто большее, чем очищение организма и повышение эффективности работы печени. Она включает медитацию, очищение и умиротворение сознания. Детоксикация на физиологическом уровне способствует детоксикации на квантовом — ментальном — уровне, и наоборот.

Программа предоставляет возможность на несколько недель изменить некоторые схемы поведения. Предусматривается и изменение схем мышления. Раз квантовые токсины стресса и непрерывных размышлений относятся к числу главных препятствий на пути к здоровью и физическому благополучию, настоятельно рекомендуется прибегать к **квантовой детоксика-**

ции, представляющей собой расчистку отходов и шлаков, которые ежедневно заполняют сознание, и обретение внимания, вытесняемого из сознания беспорядочными, постоянно возвращающимися мыслями. Вы можете легко и просто начать этот процесс с помощью нескольких практик, которые я рекомендую своим пациентам включать в

Гармония в организме
в значительной степени
зависит от гармонии
в сознании

трехнедельную программу.

«Мыслите позитивно» — самый распространенный лозунг. Но хотя позитивное мышление гораздо при-

ятнее негативного, оно поглощает внимание, жизненную энергию и способно вызывать болезни и препятствовать выздоровлению. Осознание текущего момента, отвлечение внимания от мыслей, будь то позитивных или негативных, — вот то, что в конечном счете перенаправит эту самую энергию на нечто иное, нежели генерирование мыслей.

Внимание — энергия жизни

Осознание истинного смысла понятия «внимание» — ключ к квантовой детоксикации. Прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, уделите часть внимания своей правой руке. Не прерывайте чтение. Делайте и то и другое одновременно. Ощутите свою правую руку. Вам не нужно смотреть на нее; вы можете ощущать ее в процессе чтения. Ощутите ее тепло, ее влажность, прикосновение кончиков пальцев друг к другу. Теперь подумайте: ваша рука существовала до того, как я попросил вас обратить внимание на нее, но вы не ощущали ее. Вы не осознавали ее существование. В тот момент, когда вы обратили на нее внимание, она стала частью вашего сознания и ощущаемой реальностью, и это становится вашим опытом. Таким образом, можно сделать

вывод: то, на что в данный момент направлено ваше внимание, определяет ваш опыт в этот момент. **Общий опыт вашей жизни складывается из суммы всех этих моментов.**

Теперь представьте: для того чтобы направить внимание на руку, вы приводите в действие цепь, состоящую из нейронов (нервных клеток), которая соединяет мозг с рукой. Заряд, посылаемый вами по этой цепи, которая секундой ранее была совершенно бездейственной, является в буквальном смысле электрическим зарядом. Это поток электронов, который в свою очередь — как выяснили ученые, занимающиеся квантовой физикой, — представляет собой энергию или свет. Эта энергия до того, как вы направили ее по цепи, использовалась для чего-то иного. В момент принятия решения об использовании этой энергии для обеспечения связи между мозгом и рукой вы перераспределяете энергию (как в случае с системами пищеварения и детоксикации). Вы отвлекаете внимание оттуда, куда оно было направлено ранее, и направляете его по цепи нейронов к своей руке. Вместо того чтобы связывать мозг с рукой, оно связывало мозг с мыслями и делало это автоматически, по умолчанию. **Целенаправленно изменяя объект внимания, вы используете волю.**

Когда внимание направлено на мысли, вы не осознаете реальность, которая открывается перед вами в каждый момент. Мысли обращены в прошлое или будущее, они блуждают в воображаемых местах и ситуациях. Застыв в их тисках, вы оказываетесь погруженным в мысли. Любопытно, но ваш организм не знает об этом и реагирует на мысли, как если бы они отражали реальность.

Когда вы представляете, будто деретесь с кем-то, он вырабатывает адреналин. Он преобразовывает ваши квантовые мысли в физическую реальность и расплачивается за это. Когда ваше внимание обращено на руку, вы осознаете настоящее. Ваша рука существует здесь и сейчас. Это не мысль о руке в прошлом или будущем. То же относится к любой части вашего организма: она существует в текущий момент. Сосредоточивая свое внимание на руке или любой другой части тела, вы тем самым осуществляете свое присутствие в настоящем. Используемые вами цепи активно транспортируют электроны. Поскольку вы призываете эти электроны из мыслящего сознания, количество ваших мыслей уменьшается, их интенсивность снижается, и сознание начинает затихать. Тем временем в новых цепях, которые используются в настоящее время, возникает трение. Вырабатывается тепло, цепи нагреваются, частота вибраций возрастает. Перенаправление потока внимания, направленного на мысли, на другие объекты — это искусство и практика обретения присутствия в настоящем. Это эффективный инструмент квантовой детоксикации, который вначале применяется индивидуально, но в конечном счете, переходя от одного индивида к другому, исправляет коллективное безумие токсичных эмоций, токсичных отношений и токсичного образа жизни.

Новая, здоровая жизнь требует изменения образа мышления. Она требует осознанных усилий и поначалу сопряжена с большими трудностями. Но со временем и при наличии постоянной практики трудности постепенно отступают, и формируется новая привычка — привычка постоянного присутствия в настоящем. Эта практика — одна из форм медитации.

Ниже приводится описание некоторых практических инструментов для размышления о квантовой токсичности и практик для использования во время проведения программы.

ПЯТИМИНУТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

В мире существует множество школ медитации, которые предлагают сотни различных методов. Описанный ниже способ очень помог мне когда-то, и я всегда рекомендую его своим пациентам. Это упражнение занимает всего лишь 5 минут.

Казалось бы, очень мало, но нужна немалая воля, чтобы даже столь недолго спокойно усидеть на месте. Оптимальное время для его выполнения — **утро**, сразу после пробуждения, пока локомотив мыслей в вашем мозгу не набрал полную скорость. Но лучше выполнять его в любое время дня, чем не выполнять вовсе.

Это упражнение чрезвычайно эффективно, если выполняется последовательно. Через несколько дней вы уже заметите перемены в вашем сознании. Может быть, вы начнете делать паузу, прежде чем включатся ваши прежние автоматические реакции, в том числе и те, которые способны доставить вам неприятности или вызвать стресс в окружающей вас среде. Это еще одна возможность отказаться от токсичного мышления. Вы станете в большей степени осознавать настоящее, и окружающие заметят это.

Если вы не сумеете мгновенно отключать сознание и испытывать блаженство, о котором говорят йоги и дзэн-буддисты, не спешите с вы-

Благодаря медитации вам будет казаться, что время течет медленнее, и вы обнаружите, что можете сделать больше, чем за тот же период раньше

Выполняйте пятиминутную медитацию утром, сразу после того, как проснетесь, пока бытовые проблемы не захлестнули вас. Если утром не получается, то делайте тогда, когда есть время

водом, будто медитация не для вас. Как говорили мне мои учителя, этому можно учиться годами, иногда и до конца жизни. Тем не менее пятиминутное выполнение этого упражнения каждое утро на протяжении 21 дня разовьет у вас вкус к трансформации, которая возможна, если по-

следовательно практиковать медитацию. У всех это происходит по-разному, и объяснить это так же трудно, как передать вкус земляники. Нужно просто попробовать самому:

1. Сядьте на стул, держа спину прямо. Ступни должны находиться под коленями.
2. Положите ладони на бедра и расслабьте руки. Смотрите прямо перед собой, но старайтесь не фокусировать взгляд ни на чем конкретном. Вместо этого замечайте все, что находится в комнате.
3. Сделайте глубокий вдох и начните ощущать ступни. Ощутите, как они касаются пола или подошв обуви. Ощутите температуру, влажность, текстуру носков. Явственно ощутите ступни изнутри. Не думайте о них, а ощущайте их, чувствуйте их.
4. Сделав несколько вдохов и выдохов, перенесите внимание на икры и ноги. Точно так же ощутите и почувствуйте их на протяжении нескольких вдохов и выдохов.
5. Затем перенесите внимание с одной части тела на другую, сначала на бедра, потом на ягодицы, живот, нижнюю часть спины, грудь, верхнюю часть спины, плечи, предплечья, кисти, шею, лицо и, наконец, голову.

6. Теперь охватите вниманием все свое тело в целом и просканируйте его, задерживаясь на несколько вдохов и выдохов на каждой его части. Эта практика укрепит вашу способность направлять внимание туда, куда вам нужно, и удерживать его там.

Заметьте, что как только вы садитесь, вас начинают одолевать разные мысли, стараясь украсть ваше внимание от тела. Просто скажите себе мысленно: «Спасибо за участие», — и направьте внимание обратно к телу.

Если вы испытываете дискомфорт и желание остановиться, продолжайте спокойно сидеть. Знайте: дискомфорт вызван не упражнением. Это происходит, когда вы осознаете свое скрытое состояние, ту подспудную тревогу, которую обычно не воспринимаете, поскольку ваше внимание совершенно отвлечено от собственного тела внешним миром. Осознание этого скрытого состояния является первым шагом к его уничтожению и обретению энергии, которую оно растрчивает.

Обнаружив, что вы поглощены мыслями, и сумев хотя бы на секунду отвлечь от них внимание, спросите себя: «Кто решает, что эти мысли должны появиться? Если бы у меня был выбор, допустил бы я их в свое сознание?» Если ваш ответ отрицателен и вы понимаете, что эти мысли просто заскочили в сознание, захватив внимание и отвлекая вас от реальности, скажите им: «Спасибо за участие!» — и направьте внимание куда-нибудь в настоящее. Например, вы можете направить внимание на этот раз на ступни, и опять это означает не думать о ступнях, а ощу-

щать их. Этот небольшой «шок» осознания размывает привычные маршруты внимания, уводящие его от настоящего к беспорядочным мыслям. Выполняйте эту процедуру как можно чаще.

Ее можно применять в любой стрессовой ситуации, когда вы не один — во время деловой встречи или интервью, при устройстве на работу. Нервозность происходит от бессознательного мыслительного процесса интерпретации, суждения, оценки и ожидания. Этот процесс отвлекает внимание. Направляя внимание на свое тело или дыхание, вы отвергаете это нежелательное его использование и устраняете результаты этого использования. Возможно, в сложных ситуациях вам будет трудно вспомнить об этом методе. Начните применять его в простых ситуациях, постепенно переходя к более сложным. Из личного опыта я знаю, что стоит на долю секунды ощутить присутствие сознания, чтобы вспомнить о методе и начать его применять, как энергетика ситуации тут же меняется, обычно к лучшему. Когда вы начинаете в большей степени осознавать реальность, другие присутствующие чувствуют это. Они могут не осознавать, почему именно, но испытывают от этого облегчение. Как следствие, вам выказывается большее доверие и уважение, а деловая встреча получает дополнительные шансы завершиться успехом.

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что регулярные медитации чрезвычайно благотворно влияют на физическое здоровье. Для этого есть поддающиеся количественному определению причины: уменьшается содержание гормонов стресса, вырабатываются гормоны счастья, организм получает возможность отдохнуть и исцелиться. Вы призываете часть внимания или энергии, которая расходуется впустую, и направляете ее в организм, где внимание зачастую бывает нужнее всего.

ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ СОБОЙ

Во время моего пребывания в Индии я встретил несколько замечательных людей. Один из них помог мне «навести порядок в моей библиотеке». Вернувшись в Америку, я погрузился в практику медитации и занимался хатха-йогой. Я читал труды многих духовных учителей и отчетливо видел то, что связывало их всех. Однако я не вполне осознал суть этой связи.

Я познакомился с Хьюго Кори совершенно случайно в модном кафе на Грин-Стрит в Сохо. Беседа с ним стала для меня одним из самых поразительных откровений за всю мою жизнь. Хьюго описывал свою методику как развитие целостности характера через **обучение владению собой**.

В своей практике он использует простейший совет, звучащий почти поверхностно во время неформальной беседы, но в действительности явля-

Учтесь владеть собой,
старайтесь меньше жаловаться,
ведь негативные слова — это
тоже токсины!

ющийся эффективным инструментом преобразования. «Прекратите жаловаться», — говорит он и затем молча смотрит прямо в глаза собеседнику. Когда я услышал об этом, меня осенило, что любая жалоба — это выражение негативного состояния. Она порождает у жалобщика чувство немедленного облегчения, даже удовольствия.

Поразмыслив, я понял, что **90% времени люди жалуются на все и вся** — на погоду, правительство, экономику, работу, баскетбольный матч, супруга, стоимость газа. Жалобы не всегда бывают очевидны. Есть мастера маскировать их под шутки или придавать им столь сложную интеллектуальную форму, что они способны ввести в заблуждение почти любого. Кроме Хьюго. Его радар, выявляющий жалобы, приобрел такую чувствительность,

что не перестает удивлять людей, которые искренне полагают, будто они никогда не жалуются. Он объясняет, что негативные эмоции создают определенное внутреннее смятение, которое порождает давление.

Жалоба, подобно автомобильной выхлопной трубе, на короткий период времени сбрасывает давление. Но эта негативная энергия загрязняет окружающую вас среду, и она вдвойне токсична для людей, выслушивающих жалобу.

Большинство жалобщиков рассчитывает на сострадание слушателей. Даже если это всего лишь понимающий кивок головой или сочувственно опущенные веки. Большинство людей настолько слепо, что готово поддержать жалобщика в критике того, с кем они едва знакомы. Чувство товарищества, порождаемое этим взаимодействием, доставляет удовольствие и тому, кто присоединяется к жалобщику.

Хьюго сказал и я, исходя из собственных наблюдений, согласился с ним, что практически все жалобщики и присоединяющиеся к ним испытывают моральное опустошение и депрессию, оставаясь в одиночестве. Большинство не связывает эти два явления друг с другом и оказывается неспособно разорвать порочный круг квантовой токсичности как в отношении себя, так и в отношении окружающих. Когда я работал вместе с Хьюго, я наблюдал несколько таких людей, чья жизнь превратилась в настоящую драму. Мы задавались единственной целью — остановить поток жалоб и негативных эмоций. Заодно некоторые из этих людей решили свои не поддававшиеся ни традиционным,

ни альтернативным методам лечения проблемы со здоровьем, на первый взгляд никак не связанные с их главной проблемой. **Первым делом подумайте, не принадлежите ли вы к категории жалобщиков. Если да, попытайтесь перестать жаловаться по каким бы то ни было поводам.**

Преодоление голода

Преодоление голода — это часть квантовой детоксикации. Когда рацион по той или иной причине сокращается, неизбежно возникает проблема голода. Некоторых людей настолько пугает перспектива недоедания, что они даже не решаются приступить к проведению программы детоксикации. На самом деле эта проблема, как правило, существует только в сознании. При необходимости организм может обходиться без пищи достаточно долго; он довольно легко адаптируется к изменениям в рационе. Прекращение процесса пищеварения оказывает на него столь благотворное влияние, что если бы все зависело только от организма, никакой проблемы не было бы вообще. Но сознание может упорно сопротивляться, пока, спустя несколько дней проведения программы, оно не поймет, что можно нормально функционировать и чувствовать себя хорошо, получая два жидких блюда или сока и одно твердое блюдо в день.

Изучение понятия, называемого «голод», поможет вам освободиться от многих иллюзий и заблуждений в отношении питания. Возможно, вы едите слишком много и имеете избыточный вес. Возможно, вы едите не то, что нужно, и из-за этого страдает ваше душевное и физическое самочувствие, но вам недостает самодисциплины, чтобы изменить рацион. Или же питание играет в вашей жизни более важную роль, нежели просто удовлетворение физиологических потребностей. Почти каждый тем

или иным образом использует пищу не только в качестве строительных материалов для организма. Вам предоставляется шанс разобраться в том, какую функцию питание выполняет в вашей жизни на самом деле.

Когда днем или вечером в ваш организм прокрадывается чувство голода, задайтесь вопросом, что в реальности означает быть голодным. Вы можете ответить на этот вопрос? Вы когда-нибудь были действительно голодны? Вы когда-нибудь действительно «умирали от голода» — как обычно мы говорим друзьям, подразумевая, что хотели бы поесть прямо сейчас? Скорее всего, нет.

Физическое ощущение, определяемое вами как «голод» и побуждающее вас принимать пищу, как только вы его испытываете, может не иметь ничего общего с реальной потребностью организма в калориях. Вероятнее всего, если вы ничего не станете предпринимать и посмотрите, что будет дальше, это ощущение исчезнет спустя несколько минут. Сколько раз с вами происходило подобное? Вы сидите за рулем автомобиля, и вдруг у вас возникает чувство голода. Вы абсолютно уверены в том, что вам необходимо немедленно перекусить. Но рядом нет ни одного кафе, и вы продолжаете поездку. Через 20 минут, когда наконец на горизонте появляется первая заправочная станция, оказывается, что вы уже забыли о своем голоде. В сознании воцарилось умиротворение, и организм готов функционировать дальше. Знание о том, что это происходит естественным образом, способно помочь вам при проведении программы. Если возникшее ощущение

ние голода является легким или умеренным, медленно выпейте бокал воды. Зачастую это помогает приглушить голод до тех пор, пока не успокоится сознание. **Если ощущение настолько сильное, что не дает вам покоя, попробуйте выполнить следующее упражнение.** Задайте себе несколько вопросов:

1. Что я сейчас ощущаю?
2. Где то, что я называю голодом: в желудке, кишечнике, груди, сердце? Где это ощущение?
3. Что представляет собой это ощущение? У каждого имеется свое описание чувственного опыта, которое они называют «голод». Ощутите его, понаблюдайте за ним и постарайтесь выявить его свойства. Горячее ли это ощущение или холодное, воспринимается ли оно как боль или как давление, фиксированное ли оно или блуждающее, накатывает ли оно волнами или носит постоянный характер?

Задавая себе эти вопросы, вы направляете внимание на это физическое ощущение, буквально высвечивая его, чтобы лучше рассмотреть. Вероятно, вы поймете, что это ощущение не является криком организма, требующего питательные вещества. В действительности это может быть совершенно иная потребность, не имеющая ничего общего с пищей: потребность в компании, общении, прощении, знании, осуществлении замысла или безопасности. Поняв это, вы, возможно, решите не наполнять желудок и подождать очередного приема пищи, предусмотренного программой. Вы также можете что-либо предпринять, чтобы отвлечься (например, позвоните другу или займитесь каким-нибудь делом). Иногда в такой ситуации достаточно обычной прогулки. Вы были «голодны» из-за отсутствия стимуляции или перемены, а это не приходит с едой или питьем.

Теперь подумайте, **каким образом мы утоляем голод**. Порой мы так заняты, что рефлекторно тянемся к пище, когда в действительности совершенно в ней не нуждаемся. Иногда неожиданно возникшее ощущение голода вызывает дискомфорт, и мы хотим избавиться от него любым путем. Или же мы скучаем, и нам нечем занять себя, кроме еды. Мои пациенты часто говорят, что они научились *жить* с голодом вместо того, чтобы незамедлительно утолять его, и этот навык представляет собой чрезвычайно эффективный инструмент. Расколов этот орех, вы обретете способность контролировать качество, количество и время приема пищи, необходимой для полного удовлетворения потребностей вашего организма.

ПИЩЕВАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ВО РТУ

Тщательно прожевывайте пищу, даже жидкие блюда. Жевание инициирует выработку и выделение слюны, которая перемешивается с пищей, начиная процесс пищеварения, подготавливая щелочную среду в желудке, убивая микробы и смазывая кусочки пищи для облегчения прохождения ее по пищеводу.

КРАТКИЙ ОБЗОР ПРОГРАММЫ

Перепишите этот план и поместите его в такое место, где он ежедневно попадался бы вам на глаза. Вы можете также распечатать его с сайта www.cleanprogram.com.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: ДЕЛАЙТЕ ЭТО ЕЖЕДНЕВНО

1. Готовьте 3 блюда: жидкое для завтрака, твердое для обеда и жидкое для ужина, с добавками на ваш выбор.
2. При выборе продуктов руководствуйтесь положениями элиминационной диеты.
3. Соблюдайте перерыв в 12 часов между последним приемом пищи вечером и первым приемом пищи следующего дня. Старайтесь не перекусывать в этот промежуток времени.
4. Следите за тем, чтобы у вас был стул ежедневно в конце дня. Если это не происходит само по себе, применяйте слабительные средства или касторовое масло.
5. Выпивайте столько чистой воды, чтобы обеспечивать частое мочеиспускание. Если между двумя мочеиспусканиями проходит больше часа, значит, вы пьете недостаточно.
6. Как можно больше двигайтесь. Ходите пешком. Поднимайтесь по лестнице, а не на лифте. Оставляйте автомобиль в двух кварталах от места назначения. Выходите из метро или автобуса на одну остановку раньше, чтобы иметь возможность пройтись и отдохнуть по пути.
7. Отдыхайте. Высыпайтесь. Глубоко дышите в течение всего дня.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Выполняйте как можно больше описанных ниже действий в течение каждой недели программы для усиления эффективности программы:

1. Физические упражнения. Помимо увеличения повседневной подвижности, выполняйте физические упражнения, которые со временем дадут большой эффект. Начинать с небольших нагрузок и постепенно усложняйте их.

2. Пятиминутная медитация. Очищайте свое сознание и эмоциональную сферу точно так же, как вы очищаете свое тело.
3. Гидроколонтерапия. Ежедневный стул обеспечивает нормальное функционирование организма. Гидроколонтерапия ускоряет этот процесс.
4. Чистка кожи щеткой. В течение нескольких минут перед душем с помощью щетки очищайте кожу от мертвых клеток.
5. Попеременные обливания горячей и холодной водой. Находясь в душе, включайте по очереди горячую и холодную воду. Эта процедура стимулирует кровообращение и процесс детоксикации.
6. Инфракрасная сауна. Как можно чаще обильно потейте.
7. Массаж. Посещайте массажиста каждую неделю, если вам позволяют время и кошелек.
8. Смех. Старайтесь ежедневно делать что-нибудь такое, что вызывает громкий смех. Это способствует изменениям в лучшую сторону химии организма и снимает стресс.
9. Смазывание. Принимайте ежедневно две столовые ложки оливкового масла перед отходом ко сну.
10. Записи. Ежедневно записывайте в журнал, что вы едите, о чем думаете, как себя чувствуете и как спали предыдущей ночью.
11. Фотографии. Ежедневно фотографируйтесь под одним и тем же углом и с одного и того же расстояния, чтобы отслеживать прогресс.
12. Съедайте ежедневно по одному зубчику чеснока. Зубчик можно нарезать и перекладывать ломтиками яблока.
13. Читайте книги, посвященные проблемам здоровья, питания и окружающей среды. Возможно, это знание вызовет у вас желание и в дальнейшем поддерживать результаты программы.
14. Проявляйте свои артистические способности. Танцуйте, пойте, играйте на музыкальных инструментах, рисуйте, лепите. Занимайтесь тем, что вам нравится. Такая деятельность активи-

визирует правое полушарие мозга, отвечающее за интуицию. В отдаленном будущем, даже если воспоминания о программе поблекнут, ваша интуиция будет работать эффективнее вашей логики, и вы, руководствуясь именно интуицией, всегда будете делать правильный для собственного здоровья выбор.

ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО НЕДЕЛЯМ

Существует множество способов планирования и проведения программы. Те, кто предпочитает не связывать себя жестким планом, могут просто каждый день заглядывать в раздел рецептов и импровизировать при условии, что ингредиенты будут у них под рукой. Другие захотят заранее составить план, используя приведенную ранее недельную таблицу. Вы можете распечатать копии этой таблицы с сайта www.cleanprogram.com или вырезать шаблон в конце книги и сделать с него копии. План не только поможет вам сконцентрироваться на своих действиях и контролировать их выполнение, но и позволит сэкономить время. Какой бы вариант вы ни выбрали, пожалуйста, прочтите этот раздел; он станет вашим гидом во время первого проведения вами программы.

Перед началом каждой недели выбирайте рецепты, определяя, какие ингредиенты вам нужны, и составляйте список покупок. Даже если вы не придерживаетесь точного плана, у вас будет все, что вам потребуется. Заполняйте недельную таблицу, записывая то, что вам хотелось бы добавить к плану. Отмечайте дополнительные практики, которые вы хотели бы включить в план, в том числе йогу и упражнения на свежем воздухе. Записывайте то, о чем вы можете забыть, например, выделить время для записей. Прикрепите таблицу к холодильнику или поместите ее в какое-либо другое место, где она будет хорошо видна.

Таблица №4. Дневник программы на неделю

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список:	Проверочный список:	Проверочный список:	Проверочный список:
<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация			
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи			
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

Пятница	Суббота	Воскресенье	Список покупок
Завтрак	Завтрак	Завтрак	
Обед	Обед	Обед	
Ужин	Ужин	Ужин	
Добавки	Добавки	Добавки	
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	
Проверочный список:	Проверочный список:	Проверочный список:	
<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:	

Первая неделя

Первая неделя программы обычно оказывается самой трудной, поскольку в это время происходят самые большие изменения. Вы не только привыкли к совершенно другому рациону, но к тому же должны тратить время для приготовления новых блюд, а также привыкнуть к новой манере и новым обстоятельствам приема пищи. Возможно, вам придется вспомнить о своей мотивации, чтобы не упасть духом. Делайте то, что от вас требуется, и не забывайте отдыхать. В первую неделю некоторые люди испытывают дискомфорт из-за отсутствия в рационе сахара, кофеина и химических веществ, особенно если у них была слишком короткая фаза соблюдения элиминационной диеты. Головные боли, раздражительность и подавленное настроение — обычные явления в первые дни, но все это очень скоро проходит.

Будьте готовы к возможным сомнениям по поводу целесообразности продолжения программы. Старайтесь относиться к происходящему с юмором и философским смирением. Ничего страшного, если вы в какой-то момент дрогнете. Твердая решимость добиться поставленной цели поможет вам избежать неудачи.

Один пациент однажды спросил меня в середине первой недели программы: «Вчера вечером я выпил немного вина и съел немного хлеба. Означает ли это, что продолжать программу не имеет смысла?» Совсем не так! Вы сделали шаг назад, но отнюдь не поставили крест на всем предприятии. Продолжайте проведение программы, как будто ничего не случилось, и воспользуйтесь этой возможностью для предотвращения будущих срывов.

Раз вы воспринимаете случившееся как ошибку, значит, вы стремитесь к переменам, и это само по себе чрезвычайно пози-

тивно! Не надо упрекать себя — чувство вины является очень токсичной эмоцией. Просто отнеситесь к оставшейся части программы с бóльшим прилежанием, и сделайте два шага вперед, чтобы компенсировать шаг назад. Ускорьте процесс очищения, употребляя на протяжении одного-двух дней только жидкие блюда.

Вторая неделя

В течение второй недели, когда вы уже привыкли к новому рациону и научились преодолевать голод, происходит основная адаптация. Ваш организм адаптируется к новому состоянию, используя для самовосстановления энергию, сэкономленную за счет пищеварения. Если до проведения программы его состояние было разбалансированным, эти изменения могут вызывать нарушения сна, стула, аппетита, эмоциональной сферы. Информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам регулировать адаптационные процессы, но будьте также готовы к непредвиденным изменениям и приспосабливайтесь к ним (только постарайтесь при этом не создавать неудобств для окружающих). Восстановление микрофлоры кишечника занимает 10-14 дней, а это означает, что если вы в течение недели до проведения программы не соблюдали элиминационную диету, то совсем не обязательно будете хорошо себя чувствовать к началу второй недели. Но перемены будут очевидны.

ДУРНЫЕ СНЫ

В дурных снах по ночам, как и в плохом настроении днем, нет ничего необычного. В ходе проведения программы устраняются не только токсины химических веществ, но и квантовые ток-

сины стресса и тревоги. Каждый раз, когда мы даем организму возможность проявить свои природные силы, он избавляется от всего, что мешает его нормальному функционированию, в том числе и от негативных эмоций. Будьте снисходительны к себе и старайтесь не причинять неприятностей своим сотрудникам и близким. Не корите себя за перепады настроения и не думайте о них слишком много. В таких ситуациях вспоминайте кредо людей, занимающихся медитацией: «Лучше снаружи, чем внутри».

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Один пациент сказал мне: «У меня болит голова. Может быть, мне стоит принимать обезболивающее?» Нет! Во время проведения программы не следует принимать лекарства, не прописанные врачом. Если головная боль не проходит, можно вздремнуть, воспользоваться натуральным препаратом из корня валерианы, прогуляться, выполнить упражнения на растяжку, принять ванну или сделать то, что, как вам кажется, поможет, например, массаж и акупунктуру. Обычно головные боли исчезают после первых нескольких дней проведения программы.

КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

После одной или двух недель проведения программы вы можете почувствовать необычайный прилив энергии — вплоть до нервной дрожи. Вы подолгу не можете заснуть, и у вас появляется потребность в снотворном. Настоятельно не рекомендую прибегать к этим средствам. Такое состояние связано с высвобождением энергии в результате уменьшения количества потребляемой пищи. Вашему организму может потребоваться некоторое вре-

мя, чтобы научиться надлежащим образом распоряжаться этой дополнительной энергией. Помогите ему в этом. Больше ходите пешком или бегайте, даже по вечерам. Сделайте внеплановую уборку жилища, разберите одежду в шкафу, читайте или напишите письма, которые вам следовало написать еще несколько месяцев назад. Все это способствует временному перераспределению энергии. В скором времени эта проблема естественным образом разрешится, и к вам возвратится спокойствие.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Трудно предсказать, насколько уменьшится вес. Возможно, в первые 10 дней ваш вес будет снижаться, но потом он стабилизируется. У вас может возникнуть мысль, что вы что-то делаете неправильно. Помните, что снижение веса при проведении программы зачастую происходит неравномерно. Не беспокойтесь. Следите за тем, чтобы у вас был обильный стул — если вы хотите достигнуть максимального эффекта, его ежедневное количество должно возрасти по сравнению с тем, каким оно было до начала проведения программы. Снижению веса способствуют ежедневные физические упражнения, а также инфракрасная сауна, массаж и гидроколонотерапия. Пейте много воды со свежесжатым лимонным соком.

СЛИЗИСТАЯ ПЛЕНКА

В вопросе детоксикации зачастую неправильно оценивается роль слизистой пленки. В процессе интенсивного очищения, например, при водном или соковом голодании, может происходить неожиданное увеличение количества фекалий, которое не соответствует количеству съеденной пищи. Люди не могут понять: на протяжении недели или еще дольше они не употребляют ниче-

го, кроме сока, имеют ежедневный стул, и вдруг, когда программа достигает максимальной скорости, объем фекалий заметно увеличивается. Иногда они представляют собой длинные жгуты с отпечатавшимися на них складками кишечника темного, почти черного цвета. В других случаях напоминают испражнения, какие бывают при диарее.

Любой гастроэнтеролог может рассказать вам, что он видит при проведении колоноскопии (процедура обследования кишечника с помощью эндоскопа). Его пациенты, которым дают сильное слабительное, чтобы они освободились от фекалий, скопившихся у них за последние один-два-три дня, имеют чистые, розовые стенки кишечника. Нет никаких признаков мифических остатков годами не переваривавшейся пищи, прилипших к стенкам кишечника. Даже у очень больных людей, у которых большое количество слизи свидетельствует о хронических проблемах с кишечником, таких как язвенный колит, болезнь Крона и рак, какие-либо наслоения застарелых остатков пищи отсутствуют.

Так от чего же избавляются пациенты (нередко к их немалому облегчению)? Это слизь, которая высвобождается из клеток и тканей в кровоток и через стенки кишечника проникает внутрь его. Ее техническое название — слизистая пленка.

Вследствие своей клейкости она не опускается вниз, а начинает накапливаться на стенках кишечника, подобно тому, как на поверхности кожи выступает пот. После 7–10 дней голодания слизи скапливается достаточно много, и к ней прилипают различные

частицы. Это может представлять проблему для тех, кто проходит процесс очищения или детоксикации самостоятельно, без профессионального контроля. Если токсичная масса не выводится с помощью волокон, эффективных травяных слабительных и в идеальном варианте гидроколонотерапии, она может всосаться обратно, и вместо детоксикации произойдет ретоксикация. Пациент будет плохо себя чувствовать и даже страдать от дисфункции тканей и органов.

В процессе интенсивной детоксикации может увеличиться количество фекалий — гораздо больше съеденного объема пищи. Таким образом из организма выходит слизь

Подобное развитие событий включено при более медленном процессе детоксикации, свойственном программе. Однако пациенты, которые начинают проводить программу в более чистом состоянии, могут сталкиваться с этой проблемой, хотя к концу программы чувствуют себя намного лучше. **Если подобное случится с вами во время проведения программы, пейте больше жидкости и будьте благодарны за то, что вы теряете.**

В свете вышеизложенного я настоятельно рекомендую продолжить программу после завершения второй недели, и если все же вы решите завершить ее через две недели, важно помнить о том, что на этом этапе вы установили хрупкий баланс в кишечнике. Вы прошли лишь часть пути к восстановлению его целостности, поэтому не следует сразу возвращаться к сахару, алкоголю или к тому рациону, которого вы придерживались перед тем, как приступить к проведению программы. Следуйте советам, приведенным в следующем разделе (а если вы рассчитывали завершить программу после второй недели, но подозреваете, что можете осилить ее полностью, продолжайте без каких-либо колебаний!).

Третья неделя

В начале третьей недели, пройдя две трети пути, вы выходите на финишную прямую, поэтому не стоит останавливаться на достигнутом. На этой стадии вы уже приобщились к новому образу жизни, и вам не так трудно сохранять решимость, поскольку у вас сформировались новые привычки. Если вам нужна мотивация, обратитесь за помощью к своей группе поддержки (друзья, близкие, партнеры по программе). Например, вы можете это сделать в сообществе «Вконтакте» «Clean. Профессиональная программа омоложения» (<http://vk.com/cleanprofessional>). Пройдите курс массажа, займитесь йогой или чем-нибудь еще, стимулирующим хорошее настроение и самочувствие. Перемены могут быть сопряжены с определенными трудностями, но вы должны помнить о том, что вознаграждение за все ваши лишения ждет вас уже на этой неделе.

Обычно в конце третьей недели пациент в изумлении смотрит на себя в зеркало и не может поверить, что в его возрасте можно так хорошо выглядеть. Подобно растению, чьи корни щедро орошаются водой, вы покрываетесь здоровыми, блестящими листьями и яркими лепестками. Пусть это будет для вас вдохновляющим образом на протяжении всех трех недель.

Ким, двадцативосьмилетняя архитектор, пришла ко мне с жалобой на непрекращающийся кашель. Он негативно влиял на все стороны ее жизни: работу, сон, личные отношения. Она обращалась ко многим врачам, в том числе и к пульмонологам,

и прошла все мыслимые обследования: рентген, компьютерную томографию, сканирование с галлием и многие другие. Никто не мог поставить ей вразумительный диагноз. Ей давали специальные антибиотики, убивающие загадочных бактерий, известных тем, что они вызывают продолжительную пневмонию, характеризующуюся непрерывным кашлем без повышения температуры и других симптомов. Но кашель не прекращался. Тогда ей прописали противоаллергические лекарства. Не помогли и они. За ними последовали стероиды, которые принесли лишь временное облегчение. Пульмонолог увеличил их дозу и назначил бронхоскопию — процедуру, предусматривающую введение эндоскопа в горло и легкие пациента. Ким хотела любыми способами избежать бронхоскопии и обратилась ко мне. После проведения трехнедельной программы кашель у нее полностью прошел. Но одновременно с этим — что вызвало у меня немалое изумление — ей больше не нужны были очки, которыми она пользовалась для чтения. Она не связывала ухудшение зрения со своим расстройством, полагая, что это естественное следствие старения организма, тем более что все взрослые в ее семье надели очки в раннем возрасте. Я до сих пор удивлен выздоровлением Ким и этим чудесным побочным эффектом. Были устранены препятствия, обеспечено поступление недостающих ингредиентов, а остальное сделал внутренний природный потенциал Ким.

Когда предоставляется шанс, даже истощенный недугами организм находит путь к восстановлению баланса, дайте организму такой шанс, попробуйте очистить свой организм

Обсудить все вопросы, связанные с прохождением программы, вы можете в сообществе «ВКонтакте» «Clean. Профессиональная программа омоложения» (<http://vk.com/cleanprofessional>)

Глава 8

ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ

Поздравляю с завершением программы. Теперь вы наверняка ощущаете свой организм совершенно иначе, чем до осуществления программы. Если вы не достигли всех результатов, на которые рассчитывали, можете продолжить программу в течение нескольких дней и даже недели или двух. Некоторые из моих пациентов продолжали ее несколько месяцев. В самом деле, хотя вам, вероятно, хотелось бы увеличить порции или количество приемов пищи, вы можете до конца жизни питаться так, как питались во время проведения программы, поскольку такой способ питания гораздо ближе к естественному. Да, природа не предусматривает использование миксера, но ингредиенты и соотношение сырой и вареной пищи гораздо естественнее, чем стандартный рацион современного человека.

Существуют разные пути возвращения к прежнему образу жизни. Вы можете завершить очищение точно на 22-й день и вернуться к привычному рациону питания. Но если вы чувствовали себя хуже и выглядели старше до начала проведения

программы — о чем свидетельствует большинство моих пациентов, — неужели вам хочется, чтобы так стало снова?

По опыту я знаю, что практически никому этого не хочется. С некоторыми происходят столь глубокие перемены, что даже спустя годы они придерживаются тех правил, которым следовали во время проведения программы, чтобы пользоваться приносимыми ею благами. Другие за три недели получают огромный заряд энергии и здоровья, но через несколько месяцев возвращаются к прежним привычкам и вновь приобретают симптомы поражения токсинами. Третьи уже на следующий день после завершения программы живут по-старому, сводя на нет некоторые из улучшений своей внутренней среды. Какой из этих сценариев будет у вас, зависит от того, как вы выйдете из программы и что будете делать для сохранения достигнутых результатов. Поэтому внимательно прочитайте эту главу.

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Возможно, вам не терпится вернуться к обычному рациону. Или вам кажется, что продолжить программу еще в течение нескольких дней не составит большого труда. И в том, и в другом случае выходите из программы постепенно. **Вначале перейдите на одно жидкое блюдо и два твердых**, продолжая выбирать их из рецептов программы или элиминационной диеты. Многие из моих пациентов продолжают питаться подобным образом после завершения программы. Большинство из них предпочитает есть на завтрак жидкое блюдо. Оно просто в приготовлении и представляет собой легкий, но эффективный старт в начале дня. Вы можете использовать пюре и соковые рецепты программы или

изобретать что-нибудь самостоятельно. Спустя несколько дней, если хотите, переходите на три твердых блюда в день, но продолжайте соблюдать правила элиминационной диеты.

Не возвращайтесь сразу к своему прежнему рациону. В течение нескольких недель вы избегали продуктов, вызывающих пищевую аллергию и пищевую чувствительность, а также создающих нагрузки на пищеварительную систему. Вы расчистили пространство для исследований. Вооружившись терпением и самодисциплиной, вы можете выяснить то, на что тысячи людей тратят огромные деньги — какие продукты вызывают нарушения в функционировании вашего организма и беспокоившие вас прежде симптомы.

Как вы уже знаете, определенные продукты способны вызывать аллергические реакции. Помните, они могут происходить в глубине, далеко от поверхности, и ощущаться в форме усталости и легкого помутнения сознания, но могут проявляться и в виде сильных аллергических приступов. Два стоящих рядом человека совершенно по-разному будут реагировать на один и тот же раздражитель, и невозможно предсказать, какая у кого возникнет реакция. Но независимо от ее степени, если вы хотите выявить источник, вам нужно выбрать один из двух диагностических инструментов. Первый — **лабораторный анализ крови**, так называемый профиль антител. Он предусматривает проверку образца крови на наличие антител к различным продуктам. При этом выявляются антитела двух типов: те, что являются причиной сильных аллергических реакций, и те, что вызывают

более легкую пищевую чувствительность, отложенную во времени. Я предлагаю сделать этот анализ пациентам, у которых есть деньги или желание увидеть результаты на бумаге, обычно для того, чтобы подтвердить то, что они уже выяснили при проведении программы. Однако тесты крови не являются абсолютно надежными. Иногда с их помощью не удается выявить источник пищевой аллергии, иногда они дают неверные результаты вследствие перекрестных реакций с другими антителами. Они ненадежны в выявлении слабых раздражителей, вызывающих скрытую пищевую чувствительность.

Кожные тесты, проводимые аллергологами, сложны, отнимают много времени и требуют многочисленных визитов к врачу. Они тоже не отличаются абсолютной точностью и имеют большой недостаток: после того как вам сообщили о том, что у вас аллергия на определенный продукт, вы больше никогда не попробуете его, даже если диагноз был ошибочен.

Программа дает вам возможность выступить в роли детектива. Избавленный от необходимости перерабатывать потенциальные раздражители, ваш организм восстанавливает собственный баланс и возвращается к оптимальным условиям здорового функционирования. Можно использовать более простой и бесплатный метод выявления пищевой чувствительности, более точный, нежели все остальные. Он требует лишь определенного прилежания и некоторой наблюдательности.

Выявление персональных источников токсичности

Через два или три дня после завершения программы или когда вы перейдете на три твердых блюда в день, введите в свой дневной рацион один тип продукта не из списка элиминацион-

ной диеты, например, изделия из пшеничной муки или других злаков с клейковиной. На завтрак или обед можно съесть сэндвич. Если вы хотите начать употреблять молочные продукты, съешьте йогурт или сыр. Необязательно поглощать за один раз буханку хлеба или выпивать пол-литра молока — ограничьтесь умеренными порциями. Посмотрите, что произойдет в течение следующих 24 часов. Будет не лишним записать в дневник комментарии по поводу каждого продукта, который вы вводите в свой рацион. Отметьте следующее:

- Как вы себя чувствуете сразу после его употребления? Возникают ли какие-то неприятные ощущения в желудке?
- Происходит ли что-нибудь вскоре после его употребления: не образуется ли слизь в горле (обычно после молока), не возникает ли насморк, усталость, метеоризм или головная боль (обычно после изделий из пшеничной муки).
- Каков ваш энергетический уровень? Съеденная вечером тарелка пасты из пшеничной муки, к примеру, может вызвать у вас сильную усталость сразу после еды или при ходьбе на следующее утро.
- Каков ваш стул на следующий день? Он такой же частый и такой же необременительный, как во время детокс-программы, или же изменился?
- Как вы спали этой ночью? Это был глубокий сон или вы просыпались?
- Как выглядит ваша кожа и каково ваше настроение?

Любое заметное изменение в физиологической или ментальной сфере свидетельствует о том, что, возможно, у вас аллергия или чувствительность к данному продукту. Для пущей достоверно-

сти съешьте тот же продукт на следующий день и посмотрите, спровоцирует ли он реакцию (на второй день реакция может быть чуть слабее, поскольку контраст менее выражен), и снова отметьте, что происходит в течение всего дня после употребления продукта. Вполне вероятно, некоторые продукты из списка окажутся для вас источником токсинов — те, что либо слегка нарушают ваш природный баланс, либо действительно являются аллергенами.

Повторите ту же самую процедуру с каждым продуктом из списка запретных, который вы любите.

Самыми распространенными продуктами, оказывавшимися источниками токсинов для моих пациентов, как теперь вы знаете, являются молочные продукты, яйца, изделия из пшеничной муки и злаков, содержащих клейковину (рожь и ячмень), жирное красное мясо, продукты из сои, кукуруза и шоколад.

Если у вас сильная аллергия на один из этих продуктов, это будет вполне очевидно. Наиболее распространенным примером служит чувствительность к клейковине. Некоторым людям свойственна сильная реакция на клейковину, но у многих других реакция на клейковину носит еле выраженный характер и остается незамеченной, поскольку они связывают это хроническое, но не критическое состояние с другими причинами — утомляемостью и повышенной чувствительностью. Они привыкают к таким умеренным расстройствам, как хроническая усталость, склонность к простудным заболеваниям, головные боли, регулярные запоры или диарея. Изучение

раздражителей может стать откровением. Люди обнаруживают, что причиной этих симптомов является традиционная булочка на завтрак или паста на обед и лучше полностью отказаться от изделий из муки злаков, содержащих клейковину.

Эффекты воздействия алкоголя, кофеина (особенно кофе) и сахара станут «громче». Имея перед собой пространство, рассчитанное с помощью программы, вы прочувствуете их подлинное влияние на свой организм. Если вы все еще жаждете эти продукты, вводите их по одному в свой рацион, употребляйте в разумных количествах и отмечайте эффекты их воздействия, колебания уровня энергии и ясность сознания.

Ведите записи о том, как новые продукты влияют на вас, когда вы пребываете в очищенном состоянии. Не обязательно быть пуристом всю оставшуюся жизнь, если вы любите вино, пиво, сырные пироги или шоколад. Ешьте их и наслаждайтесь ими — для пищеварения нет ничего хуже чувства вины, и при этом полностью осознавайте свои действия в каждый момент, когда вы откусываете кусок или отпиваете глоток.

Принимая пищу подобным осознанным образом, вы можете обнаружить, что большие количества, которые вы обычно употребляли, оказывают на вас более сильное воздействие, нежели прежде, и что гораздо меньшие количества доставляют вам больше удовольствия. Лучше покупайте меньше, зато продукты высокого качества.

Если реакция на тот или иной проверяемый вами продукт умеренна, но все же заметна (усталость, запоры, подавленное на-

строение), вы можете не отказываться от них навсегда или хотя бы употребляйте их реже, чем прежде. Производите ротацию продуктов таким образом, чтобы есть те, которые вызывают раздражение, **не чаще одного раза в четыре дня.**

На первый взгляд процесс изучения источников токсичности может показаться довольно сложным. В действительности ничего сложного в нем нет. Он позволяет выяснять, каким образом можно поддерживать результаты, достигнутые благодаря программе, и избегать возвращения старых симптомов.

Рич пришел ко мне с тяжелым синдромом раздраженного кишечника. Он так сильно страдал, что это отразилось на эффективности его работы. Приступы диареи, зачастую сопровождавшиеся болезненными спазмами, преследовали его на работе. Этот недуг крайне негативно влиял на качество его жизни. Он решил, что поскольку приступы чаще происходят на работе, а не дома в уик-энды, то это связано с его насыщенной стрессами профессиональной деятельностью. Я предложил ему провести мою детокс-программу. К его изумлению, симптомы, как по волшебству, полностью исчезли и не появлялись даже в самые напряженные рабочие дни. Он продолжал соблюдать элиминационную диету в течение нескольких недель, прежде чем позволил себе вновь употреблять продукты из запретного списка. В процессе этой детективной деятельности мы выявили причину его проблемы. Из запретных блюд Рич больше всего тосковал по сэндвичу с яйцом и салатом, который ел на обед чаще всего. Через два часа после того, как Рич вновь съел свой любимый сэндвич, у него случил-

Выходите из программы постепенно, сначала перейдите на одно жидкое блюдо и два твердых. Спустя несколько дней переходите на три твердых блюда в день, но продолжайте соблюдать правила элиминационной диеты

ся сильный приступ диареи. Никаких сомнений больше не оставалось: источником токсинов для него служили яйца.

В течение 15 лет Рич пытался избавиться от синдрома раздраженного кишечника, прибегая к помощи разных врачей. Ни один из анализов крови не выявил аллергию на яйца. Ему пришлось провести собственное расследование, чтобы установить причину его проблемы. На протяжении 4 лет, прошедших после последнего сэндвича с яйцом и салатом, у него не было ни единого приступа диареи.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЧИСТОТЫ ОРГАНИЗМА

Сохранение результатов после программы не менее важно, чем подготовка к ней. За три недели вы достигаете грандиозных успехов. Вы привели свой организм в более естественное состояние, возродили его природную способность к самозащите, самовосстановлению и даже омоложению. Устранив токсическую нагрузку и возобновив поступление питательных веществ, вы откорректировали его нормальное функционирование. Вы стали лучше выглядеть, чувствовать себя, думать и спать и повысили свою сопротивляемость различным болезням.

Ранее было принято считать, что бактерии и вирусы поражают организм токсинами и вызывают болезни. Это все равно, что утверждать, будто мыши и тараканы несут ответственность за наполнение мусорных ящиков — грубая, но довольно точная аналогия. Реальная причина того, что в мусорных ящиках поселяются мыши и тараканы, заключается в том, что их привлекает мусор. Точно так же бактерии и вирусы заполняют те зоны организма, которые уже поражены токсинами. Проведя детокс-

программу, вы опорожнили и вычистили свой мусорный ящик. Любители порыться в мусоре будут разочарованы, попав в ваш организм, и отправятся в поисках привычной еды к соседу.

Разумеется, вам хочется сохранить это новое для вас, здоровое состояние организма: чтобы вас не преследовали сезонные аллергии и зимние простуды, ваша кожа блестела, пищеварительная система функционировала нормально, сон был глубоким и спокойным, вы сохраняли бодрость и энергию до конца дня. Это более чем возможно. Такое состояние здоровья является естественным, поскольку оно предусмотрено природой, и поэтому организм вполне способен сохранять его при условии, что вы будете поддерживать его и периодически проводить соответствующие мероприятия. Нужно всего лишь руководствоваться здравым смыслом.

Если вы построили великолепное новое здание, было бы глупо не поддерживать его в хорошем состоянии. Если вы приобрели новый автомобиль, то будете следить и ухаживать за ним в соответствии с инструкциями, чтобы он надежно служил вам как можно дольше. Почему-то мы не столь заботливо относимся к собственному здоровью. Нам проще пустить все на самотек, пока не возникнут проблемы, чтобы потом искать их решение.

Сегодня в обществе доминирует подход «волшебной пилюли», заключающийся в том, чтобы игнорировать расстройства, пока они не станут нестерпимыми, а затем прибегать к всевозможным диетам, хирургическому вмешательству и другим средствам, обещаю-

щим исцеление на следующий день. Журналы, фильмы и телевизионные шоу всячески поддерживают этот подход. На журнальных обложках фигурируют фотографии знаменитостей и заголовки, сообщающие о том, что они делают для того, чтобы выглядеть на 10 лет моложе. Это средство моментально входит в моду. А что если взглянуть на эту знаменитость спустя несколько месяцев или лет? Зачастую она являет собой лишь бледную тень того блестящего, пышущего здоровьем образа. Обычно причина заключается в отсутствии поддержки, в которой нуждается организм.

Детоксикация дает грандиозные результаты, но не воображайте, будто это ваша волшебная пилюля. Рассматривайте ее в качестве мощного старта к сбалансированному образу жизни. После старта вам следует поддерживать баланс, если вы хотите сохранить свои достижения. Планируя питание и образ жизни, которых вы сможете придерживаться ежедневно, руководствуй-

Соблюдение ротационной диеты, когда вы употребляете вредные продукты лишь изредка, — простой способ избежать негативных последствий пищевой аллергии и чувствительности

тесь уже знакомыми вам принципами. Я всегда объясняю своим пациентам, что такой подход отнюдь не предусматривает полного пересмотра привычного образа жизни. Теперь, когда вы знаете, какой способ питания и какие привычки способствуют лучшему функционированию вашего

организма, изменения будут даваться вам немного легче. Именно так формируется долгосрочное благополучие. Оно зависит от того, насколько хорошо вы знаете собственные потребности. Есть много информации, которой вы можете воспользоваться в деле поддержания и совершенствования своего здоровья.

Представители западной медицины только еще начинают осознавать, что подход «один размер подходит всем» не работает.

Факты свидетельствуют о том, что чудодейственные лекарства помогают далеко не каждому, поскольку мы генетически отличаемся друг от друга. У кого-то в силу его генетики в организме может не оказаться ферментов, необходимых для выведения определенного лекарства, в результате чего в крови образуется опасная его концентрация.

Согласно результатам исследований, большинство медикаментов независимо от того, от каких болезней они призваны излечивать, приносят эффект лишь в половине случаев. Огромные затраты на них и озабоченность по поводу потенциальных опасностей, связанных с их неразумным назначением, послужили причиной для наступления новой эры персонализированной медицины в нашей аллопатической (основанной на лекарствах) системе здравоохранения. В рамках этой медицины диагностические технологии, такие как изучение генетических особенностей и определение уровня витамина D перед назначением дорогостоящих лекарств, приобретают более важное значение.

Представители восточных традиций здравоохранения всегда знали, что один размер всем не подходит. Они практикуют индивидуальный подход. Вначале врач рекомендует вывести из организма токсины и восстановить баланс внутренней среды — то, что вы сделали, проведя программу. Эти мероприятия дают толчок процессу исцеления. Если этого недостаточно, врач оценивает конституцию, особенности личности и предпочтения пациента, чтобы выбрать наиболее подходящую методику лечения. В отли-

чие от него, западный врач может поставить один и тот же диагноз десяти пациентам со сходными симптомами и назначить им одно и то же лечение. Врач китайской медицины может поставить тем же самым пациентам 7 разных диагнозов, после чего он назначит каждому из них индивидуальное лечение в соответствии с их индивидуальными потребностями.

Западный и восточный подходы объединяются в интеграционной медицине. Консультируя пациентов по поводу того, каким образом им следует сохранять здоровье, я рекомендую использовать весьма эффективный инструмент — **план поддержания результатов после программы**, — с помощью которого любой житель современного крупного города с его бешеным ритмом жизни может поддерживать условия, необходимые для исцеления.

План поддержания результатов после программы — это не строгий режим, а способ привлечения внимания к четырем важным аспектам, которые, если вы будете их контролировать, позволят вам чувствовать себя и выглядеть так хорошо, как только можно в вашем возрасте.

Подобно дому с четырьмя колоннами, план поддержания результатов после программы зиждется на четырех аспектах:

1. **Правильное питание:** как питаться после программы.
2. **Периодическая детоксикация:** как часто и когда следует осуществлять программу в будущем.
3. **Снижение воздействия токсинов:** каким образом можно эффективно очищать окружающую вас среду от токсинов, включая квантовые токсины стресса.

4. **Поддержание здоровья:** как нужно действовать совместно с врачом в деле улучшения здоровья и избегать лекарств, медицинских вмешательств и болезней.

Давайте рассмотрим эти аспекты подробнее.

1. Правильное питание

Как правило, возвращаясь к обычной жизни, люди в первую очередь задаются вопросом: «Как мне теперь следует питаться?» Идеальному питанию посвящено столько книг, что голова идет кругом. Зачастую люди выбирают ту или иную теорию и слепо следуют ее положениям, чтобы однажды убедиться в том, что они нездоровы. Я сам перепробовал множество различных методик и убедился в том, что большинство из них способствует достижению лишь конкретных целей. Одни из них позволяют быстро сбрасывать вес, другие — наращивать мышечную массу. Я считаю, что, если снижение веса является единственной целью методики, ни одному пациенту она не принесет здоровья.

Вместо того чтобы выяснять, какая из книг о диетах содержит истину, я изучаю книгу природы. То же самое, лишь чуть иначе, делали и вы во время проведения программы.

Даже простое возвращение к тому, что природа предусмотрела для нас изначально, и питание, подобное тому, как питаются все остальные животные, запускают процесс исцеления. Эта простая идея представляется радикальной, если вы придерживаетесь

Вы начали создавать внутреннюю среду, которая защищает себя не только от патогенных бактерий и вирусов, но и от многих болезней современной цивилизации. Охраняйте эту среду, заботьтесь о ней, и доступ в нее для болезнетворных микробов будет закрыт

концепции, доминирующей в американском обществе, согласно которой единственной целью здорового питания является снижение веса.

Дебаты по поводу того, какая из диет, оцениваемых по количеству калорий и килограммов сброшенного веса, является оптимальной, сопровождаются появлением быстро сменяющих друг друга модных поветрий (описанных в предыдущих главах), приверженность которым влечет за собой опасные последствия. Будучи свидетелем того, как множество пациентов, включая меня, избавлялось от депрессии после восстановления нормальной среды в кишечнике, я не сомневаюсь в существовании здесь определенной связи. Если вы ученый или врач, извините меня за грубое упрощение столь сложного вопроса. И все же его необходимо рассмотреть как в буквальном смысле, через понимание метаболической функции, так и в философском. Что мы сделали, утратив способность прислушиваться к своим реальным потребностям и следовать своим инстинктам, приобщившись к питанию, ориентированному на рынок? Каким образом мы подвергаем себя воздействию токсинов, отклоняясь столь далеко от установлений природы?

Проанализировав свой опыт в госпитале Lenox Hill и велнесс-центре, я пришел к убеждению, что сегодняшний рост числа людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и депрессией, непосредственно связан с высокобелковым безумием, способствующим повышению потребления мяса. Возможно, диета, которой многие люди следуют, чтобы похудеть, является одним из главных факторов поражения их токсинами.

Возникает вопрос, полезны или вредны продукты животного происхождения. Лично я считаю, что для того чтобы быть здоровым вегетарианцем, требуется докторская степень в области питания. На мой взгляд, если решение перейти на вегетарианскую диету принимается по соображениям здоровья, морали или экологии, этот переход должен происходить постепенно, под руководством специалиста или, по крайней мере, мудрых книг, вроде книги доктора Кузенса.

Если эти книги отвечают не на все возникающие вопросы, это к лучшему. Я предпочитаю не давать единственный, окончательный ответ (что мне и не надо делать), а наставлять вас на ваш собственный путь к разработке диеты, которая лучше всего подходит для ваших интересов, распорядка дня, финансовых ресурсов, географического места проживания и других факторов. Могу со всей ответственностью заявить, что здоровое питание в соответствии с принципами программы служит фундаментом для улучшения здоровья в долгосрочной перспективе.

Совсем не обязательно соблюдать строго определенную диету и жить по строго заведенному порядку. Нужно делать то, что лучше всего соответствует вашим интересам и предпочтениям, наслаждаться жизнью и постоянно совершенствоваться

ТЕСТ №3. ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ ВАШЕГО ПИТАНИЯ

Убедитесь, что ваше питание обеспечивает поддержание результатов после программы. Продолжайте придерживаться привычек, приобретенных во время проведения трехнедельной программы детоксикации, ради поддержания здоровья наряду со снижением потребления продуктов, которые, как вы выяснили, вызывают у вас раздражение.

- Ешьте больше щелочных продуктов (овощей), нежели кислотных. Сократите потребление продуктов, способствующих образованию слизи (молочные продукты, изделия из пшеничной муки, белый рис).
- Ешьте больше органических продуктов, продукты животного происхождения, не содержащие гормонов и антибиотиков, и избегайте генетически модифицированных продуктов.
- Включайте в свой рацион больше свежих, цельных продуктов, содержащих ключевые питательные вещества, обеспечивающие здоровье организма и его детоксикацию.
- Ешьте, по меньшей мере, 51% продуктов в сыром виде (овощи, фрукты, семена, орехи, непереработанные масла).
- Создавайте условия для процветания в кишечнике полезных бактерий, поглощая большие объемы волокон, высококачественных насыщенных жиров, продуктов с содержанием натуральных пробиотиков (квашеная капуста, органический кефир, комбуча, кимчи). Избегайте продуктов, создающих питательную среду для патогенных бактерий. Избегайте продуктов, содержащих консерванты, сократите потребление сахара, изделий из пшеничной муки и рафинированных зерен, избегайте молочных продуктов и алкоголя. Снизьте уровень стресса и по возможности избегайте лекарств.
- Включайте в свой рацион продукты, обладающие противовоспалительными свойствами, и употребляйте рыбий жир или льняные семена и конопляное масло, если вы вегетарианец.
- Приобретайте продукты на местном фермерском рынке, выращенные в местности, где вы живете. Они сохраняют больше питательных веществ, поскольку не нуждаются в длительной транспортировке.

- «Ешьте то, что вы есть». Сохраняйте ясность и спокойствие сознания, проявляйте физическую активность, очищайте кишечник, и у вас не будет возникать пристрастие к нездоровым продуктам. Заряжайтесь энергией из источников, которые лучше всего подходят для вашего организма.
- Ешьте, осознавая, какое воздействие оказывает на вас потребляемая вами пища. Как нередко можно услышать в научно-популярных фильмах, выбор пищи имеет более далеко идущие последствия, нежели влияние на ваш организм и ваше благополучие.

2. Периодическая детоксикация

Следующий наиболее распространенный вопрос, возникающий после завершения программы, — «Когда мне следует вновь повторить программу?» Как часто и как долго вам следует проводить детоксикацию, зависит от того, насколько чистыми остаются ваш рацион и образ жизни и каких результатов вы намереваетесь достичь. Но при современном стиле жизни в крупных городах невозможно полностью избежать воздействия токсинов. Программа уже продемонстрировала вам необходимость устранения внутреннего загрязнения, даже если вы не видите его так, как видите грязь на поверхности кожи.

Детоксикация дает грандиозные результаты, но не воображайте, будто это навсегда, это только старт, после которого вам следует поддерживать баланс, если вы хотите сохранить свои достижения

Как правило, большинство людей, не страдающих болезнями или расстройствами, хорошо себя чувствующие и желающие сохранить это состояние, проводят очищение **раз в год**.

Если вы хотите значительно улучшить состояние своего здоровья, поскольку у вас сохраняются симптомы болезни или рас-

стройства, проводите программу **раз в полгода**. Большинству людей достаточно трех полных недель раз в 1–2 года. Если проводить очищение слишком часто, вам это надоест, если слишком редко — пропадет энтузиазм.

Я использую программу и прописываю ее своим пациентам с двумя основными целями: для поддержания и улучшения состояния, достигнутого с помощью последней полномасштабной программы, и для коррекции, если возвращаются прежние привычки питания и связанные с ними расстройства здоровья.

Существует два наиболее распространенных сценария жизни после программы:

1. **Вы соблюдаете здоровую диету, но на вечеринках или в уик-энды позволяете себе немного расслабиться.** В такие моменты вас пучит, и появляется вялость. Устройте на следующий день соковое голодание. Следите за тем, чтобы у вас был обильный стул, при необходимости применяйте травяные слабительные средства. Если вышеуказанные симптомы не проходят, продолжите голодание и на следующий день или перейдите на рацион, включающий одно твердое и два жидких блюда. Комбинируйте, проявляйте изобретательность и отыскивайте те варианты, которые лучше всего подходят вам.
2. **Вы продержались на здоровой диете несколько тяжелых недель или месяцев и постепенно возвращаетесь к прежним привычкам.** У вас вновь появляется одутловатость и ухудшается настроение. Используйте программу, чтобы исправить

это положение. Для этого осуществите программу в течение одной или двух недель или просто соблюдайте элиминационную диету столько времени, сколько понадобится для устранения внутреннего загрязнения организма.

Первое проведение программы — это старт на пути к новому образу жизни. В дальнейшем программа указывает направление для достижения ваших целей. Каждый раз после отклонения от здорового образа жизни (несколько недель употребления токсической пищи или воздействия сильного стресса) проводите краткую версию программы. Если же вы собьетесь с истинного пути на несколько месяцев, проведите полную версию.

Раз в неделю можно устраивать соковое голодание. Ваша пищеварительная система напряженно трудится шесть дней в неделю, а на седьмой день вы дадите ей передышку. Это идея сродни библейскому завету соблюдения субботы.

Еженедельное голодание не только умиротворяет, но и служит постоянным напоминанием о необходимости вести здоровый образ жизни. Оно обладает кумулятивным эффектом: 4 дня голодания в месяц — это 52 дня голодания в год и целый год голодания каждые 7 лет! Представьте, что происходит, когда фермеры следуют этой схеме: после каждых 6 лет возделывания земли они дают ей возможность отдохнуть в течение года. Она накапливает питательные вещества и запасается энергией. Если вы будете таким же образом заботиться о своем организме, то вам воздастся за это хорошим здоровьем.

3. Снижение воздействия токсинов

Рассмотрим все возможные факторы воздействия токсинов и стресса и внесем следующие изменения в нашу жизнь на ближайшие 12 месяцев. Это наиболее важные перемены, которые только можно осуществить, живя в токсичном мире.

- **Замените чистящие средства и средства личной гигиены, содержащие вредные химические вещества, натуральными.**
- **Приобретите систему очищения воды.**
- **Приобретите систему очищения воздуха.** Комнатный фильтр, а еще лучше целая бытовая система — весьма стоящее приобретение.
- **Занимайтесь медитацией** или любыми другими практиками, которые помогают избегать квантовой токсичности и способствуют благотворным изменениям. Это могут быть боевые искусства, танцы или нечто совсем иное.
- **Обращайте внимание на то, сколько ненужной информации вы получаете в течение дня** (СМИ, общение с людьми). Старайтесь избегать того, что не представляет для вас интереса и не нужно вам, и концентрируйте внимание, которое рассеивается в результате доступа в ваше сознание излишней информации.
- **Выполняйте физические упражнения и придерживайтесь определенного распорядка дня.** Результаты последних научных исследований свидетельствуют о том, что физические нагрузки благотворно влияют на состояние здоровья. Ввиду этого включите упражнения в свой план здоровья.
- **Проводите больше времени на солнце, общайтесь с друзьями, смейтесь,** наслаждайтесь природой и предавайтесь удовольствиям в полном смысле этого слова.

4. Поддержание здоровья с помощью партнера

Вы можете поддерживать результаты после программы вполне самостоятельно, но в определенные периоды и для удовлетворения определенных потребностей вам может понадобиться помощь партнера-единомышленника. Таким партнером является врач, придерживающийся широких взглядов.

Сотрудничество с профессионалом, способным понять и оценить, чего вы достигаете посредством соблюдения диеты, детоксикации и снятия стресса, представляет огромную ценность. Ваш лечащий врач может оказаться надежным союзником — не следует отказываться от его услуг, если, к примеру, он не порекомендовал вам увеличить объем потребления питательных веществ и провести детоксикацию. Возможно, вам стоит самому поговорить с ним об этом. Мы переживаем поворотный момент в сфере здравоохранения. Медицина все больше перенастраивается на холистический подход. Консультируйтесь с врачом, как минимум открытым для этого подхода. А еще лучше найдите врача, который изучал функциональную медицину. Но к какому врачу вы ни обратились бы, поговорите с ним, чтобы выяснить, сможет ли он помочь вам в самом важном деле в жизни — **поддержании здоровья**. Посмотрите ему в глаза, чтобы понять, способен ли он выполнить эту задачу. Понаблюдайте, внимательно ли он слушает вас и готов ли предложить иной способ

Тех, кто провел свою первую программу, объединяет ощущение, что они в значительной мере способны стать творцами собственного благополучия. Они лучше, чем кто-либо, понимают суть персонализированной медицины, поскольку открыли в себе реальную способность к самоисцелению

исцеления, если тот, что применяется в данный момент, не работает. Прочувствуйте атмосферу в его кабинете. Обратите внимание, как он обращается с медсестрами и другим персоналом. Как он реагирует на ваш рассказ о детокс-программе? Теперь, научившись прислушиваться к собственному организму, вы можете взять на себя заботу о своем здоровье.

Разумеется, для того чтобы попасть туда, куда вы хотите, необходима карта. Поэтому вам нужен простой список целей, которых вы хотите достигнуть в течение года, следующего за вашей первой программой.

Теперь задайтесь следующими вопросами. Вам нужно сбросить вес? Вы хотите отказаться от лекарств и поддерживать или совершенствовать свое здоровье природными средствами? Вы хотите стать сильнее для профилактики остеопороза или хотите выглядеть лучше? у каждого имеется свой собственный список, включающий как простые пожелания (улучшить состояние кожи лица, сбросить еще 5 кг), так и более серьезные (найти природную альтернативу таблеткам от артрита, подготовиться к беременности). Если вы действительно стремитесь к переменам, эти пожелания должны быть определены в виде четко сформулированных целей и записаны на бумаге, чтобы вы имели возможность напоминать себе о них. Вы должны рассказать о них своему врачу и действовать вместе с ним. Напротив каждой из этих целей должна быть проставлена дата, когда вы надеетесь достигнуть ее, как это было при проведении программы.

Определение содержания важных элементов в крови

Западная медицина предлагает ряд инструментов, помогающих поддерживать и совершенствовать результаты после программы. Воспользуйтесь ими — они могут оказаться бесценными, поскольку избавят вас от ненужных страданий. Будучи кардиологом, я чрезвычайно ценю анализы крови, так как они позволяют на ранней стадии выявить имеющиеся в организме пациента препятствия и недостатки, которые, если их не устранить, способны вызвать серьезные нарушения, в том числе ишемическую болезнь сердца. Когда эти нарушения выявляются рано, диета, физические упражнения, добавки и детокс-программа способны восстановить баланс.

Если это так, почему нередко пациент с нормальными результатами ежегодного анализа крови внезапно умирает от сердечного приступа несколько дней спустя? Почему столько людей принимает статины и другие лекарства для профилактики? Иногда это происходит потому, что они и их врачи недостаточно рано собирают всю необходимую информацию. Сегодня почти каждый врач, будь то кардиолог или нет, предлагает пациентам проверить уровень холестерина. Однако существует несколько других базовых анализов крови, которые, если их делать ежегодно, предупредят вас о надвигающемся сердечном приступе. Попросите своего врача направить вас на описанные ниже анализы. Хороший врач, имеющий опыт интеграционной медицины, воспользуется их результатами для того, чтобы помочь вам в достижении вашей цели — сохранение здоровья и молодости в условиях токсичного мира.

МАРКЕРЫ ВОСПАЛЕНИЯ

CRP (С-реактивный протеин), вырабатываемый печенью, является маркером воспаления. Повышенное содержание CRP означает, что воспалительная система находится во включенном состоянии, что грозит не только болезнью сердца, но и другими расстройствами, связанными с воспалением. Выясните вместе с врачом причину этого состояния. Что это: дефицит питательных веществ, скрытая инфекция (паразитоз) или что-то иное? Ваше расследование даст бесценные результаты. Другие маркеры воспаления: СОЭ (скорость оседания эритроцитов), уровень инсулина в крови (инсулин является гормоном, способствующим воспалению) и фибриноген (системы воспаления и свертывания крови используют одни и те же молекулы).

СООТНОШЕНИЕ АА/ЕРА¹

Этот маркер системного воспаления сложнее анализа на CRP и выявляет воспаление на более тонком уровне. Он показывает наличие скрытого воспаления. Чем выше соотношение, тем интенсивнее скрытое воспаление.

Если оно превышает 10, значит, в организме протекает воспалительный процесс. Хорошим соотношением является 3, идеальным — 1,5. У среднестатистического американца оно составляет 11, а у тех, у кого уже развились воспалительные заболевания, может достигать 20. Высокое соотношение свидетельствует о том, что вы быстро стареете и теряете здоровье.

¹ Арахидоновая кислота/эйкозопентаеновая кислота — фактически соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот. — *Прим. ред.*

Помните, что воспаление выполняет в организме защитную функцию. Проблема возникает в том случае, когда оно развивается без видимой причины, из-за нарушения баланса между веществами, способствующими воспалению и препятствующими ему. Слишком большое количество препятствующих воспалению веществ так же плохо, как и слишком малое. Если соотношение АА/ЕРА является слишком низким — например, 0,7, — вы будете в большей степени подвержены воздействию инфекций, и у вас может не развиться необходимая воспалительная реакция.

ЛИПОПРОТЕИН (А)

Этот тип жира считается еще более вредным, чем так называемый плохой холестерин, и в 7 раз повышает вероятность развития ишемической болезни сердца. На него не действуют ни статины, ни физические упражнения. Ниацин помогает, но не всегда. Обнаруживая у своих пациентов повышенный уровень липопротеина, я назначаю им компьютерную ангиограмму.

МОЧЕВАЯ КИСЛОТА

Токсичный побочный продукт переработки животных белков, вызывающий подагру (воспаление в суставах) и разъедающий стенки артерий. Повышает вероятность образования бляшек в артериях.

ВИТАМИН D

Появляется все больше доказательств существования связи между дефицитом витамина D и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также депрессией, остеопорозом и раком. Сегодня люди на-

столько рьяно защищаются от солнца, что постоянно испытывают недостаток этого витамина. Это влечет за собой катастрофические последствия. Раннее выявление низкого уровня витамина D должно стать для вас сигналом к изменению рациона, введению в него добавок и увеличению времени пребывания на солнце.

ГОМОЦИСТЕИН

Аминокислота, побочный продукт переработки белков. Становится токсичным, если печень недостаточно эффективно его выводит. Высокое содержание гомоцистеина в плазме крови создает предрасположенность к ишемической болезни сердца, болезни Альцгеймера, преждевременным родам и другим нарушениям репродуктивной системы у молодых женщин. В этом случае следует провести программу детоксикации и дополнить рацион добавками с витамином B.

ФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Большинство врачей назначает анализы на ТТГ (гормон, стимулирующий щитовидную железу) и T_4 (тироксин), но необходимо также определять содержание свободного T_3 — активного гормона щитовидной железы. Для превращения T_4 в T_3 , а затем в активную форму — свободный T_3 — организм нуждается в определенных витаминах и минералах, которые способствуют усилению работы щитовидной железы и обмена веществ.

Антитела к тиреоглобулинам. Аутоиммунные процессы, вызываемые клейковиной, могут приводить к образованию антител к белкам системы щитовидной железы, называемым тиреоглобулинами. Своевременное выявление их повышения способствует предотвращению серьезных проблем в будущем.

Повреждение внутренних стенок кишечника открывает доступ к кишечной лимфоидной ткани антигенам, которые в норме должны отфильтровываться. Подобным образом начинаются многие аллергические реакции. Клейковина, белок, содержащийся в пшенице и других зернах, может вызывать иммунную реакцию, называемую целиакией. В тяжелой форме она может повлечь за собой летальный исход.

Содержание йода. Щитовидная железа для производства своих гормонов использует йод. В нашей пище содержится недостаточное его количество. Когда дефицит йода велик, развивается подагра, но в последнее время появляется все больше доказательств существования связи между небольшим недостатком йода и различными заболеваниями, включая сердечно-сосудистые.

Если у вас нарушена функция щитовидной железы или проявляются симптомы, имеющие, как вы подозреваете, отношение к нарушениям в ее работе, попросите своего врача назначить вам анализ на усвоение йода.

РТУТЬ И ДРУГИЕ ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ

Ртуть называют «великим имитатором», поскольку она вызывает множество самых различных болезней: психиатрические расстройства, рак, аутоиммунные нарушения. Если ваш диагноз неясен, а симптомы, несмотря на все усилия, не проходят или вы подозреваете, что подверглись воздействию тяжелых металлов (съели много тунца или другой рыбы, зараженной ртутью, или у вас имеются во рту пломбы из серебряной амальгамы), попросите своего врача назначить вам анализ на наличие ртути и тяжелых металлов. Содержание ртути в крови и волосах — полезный показатель, но он не

определяет, в какой степени организм поражен ртутью. Единственным надежным в этом плане анализом является анализ суточной мочи с использованием хелатного вещества DMSA.

АНАЛИЗ НА ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ

Этот анализ дает возможность определить наиболее подходящий для вас режим приема добавок, вместо того чтобы принимать те, которые рекламируются в данный момент (они могут вам подходить, а могут и не подходить).

ТЕСТ №4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОВЕРКА НА ТОКСИНЫ

Теперь я предлагаю вам снова пройти тест, который вы уже встречали в начале книги.

Ответьте, как и раньше, на следующие вопросы и оцените свое состояние по десятибалльной шкале: 1 балл — категорически нет

Как правило, большинство людей, не страдающих болезнями или расстройствами, хорошо себя чувствующие и желающие сохранить это состояние, проводят очищение раз в год

или практически не бывает, 10 баллов — случается каждый день или соответствует на 100%. Обведите подходящий балл. Сложите в итоговый балл.

Большинство моих пациентов после проведения детокс-программы имеет гораздо меньший балл, чем когда они отвечали перед проведением

очищения. Я уверен, что у вас итоговый балл тоже уменьшится, даже если вы провели всего одну неделю программы.

Итак, приступим.

Часто болит голова?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Болеете простудой и ОРВИ ежегодно?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете запорами или редкими дефекациями (реже, чем после каждого приема пищи)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто ли бывает диарея?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глаза часто слезятся или чешутся? Мучает насморк в определенное время года?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете аллергией или сенной лихорадкой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто приливает кровь к лицу?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пучит после приема пищи?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Есть лишние килограммы, от которых не помогают избавиться ни диеты, ни физические упражнения?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наблюдается одутловатость в области лица или отечность на теле	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Есть темные круги под глазами?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывает изжога?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто происходит испускание кишечных газов?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Замечаете неприятный запах изо рта или от тела?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывает тонкий белый налет на задней поверхности языка после пробуждения?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наблюдаются пристрастия к определенным продуктам питания, в особенности к содержащим много сахара и крахмала, а также к молочным продуктам?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Страдаете бессонницей?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чешется кожа, появляются прыщи, угри или сыпь?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ощущаете боль в суставах или мышцах?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Часто бывает плохое настроение или «туман в голове»?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вы забывчивы, рассеяны или испытываете трудности, подбирая слова?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытываете чувство апатии и усталости?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Случаются приступы раздражения или гнева?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чувствительны к запахам? Например, возникает тошнота при запахе жидкости для снятия лака или бензина?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Употребляете прописанные врачом лекарства?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Много используете потенциально токсичных химических веществ на работе и дома?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Испытываете боль в мышцах или костях, проявляются симптомы фибромиалгии (ревматическое заболевание)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Беспокоит звон в ушах или, наоборот, глухота на одном ухе?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бывают необычные реакции на лекарства, товары личной гигиены или пищевые добавки?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Страдаете водянкой?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Замечали усиление беспокоящих симптомов после анестезии или во время беременности?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Конечно же, вряд ли симптомы исчезнут сразу и совсем бесследно, но постепенно, проводя программу один или два раза в год, ваш итоговый балл этого теста будет уменьшаться, а вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Для того чтобы спланировать дальнейший план ваших действий, ознакомьтесь со следующим параграфом.

КРАТКИЙ ОБЗОР ВАШЕГО ПЛАНА ЗДОРОВЬЯ

Список ваших целей может включать некоторые или все из следующих пунктов. Добавьте те, которые считаете нужными.

1. Найдите врача, придерживающегося широких взглядов.
2. Ешьте здоровую пищу: органическую, переработанную, 51% рациона в сыром виде, без химических веществ, приобретенную на местном фермерском рынке.
3. Установите дома водяные и воздушные фильтры.
4. Периодически проводите детокс-программу. Соблюдайте двенадцатичасовой перерыв между последним приемом пищи одного дня и первым приемом пищи следующего дня. Устраивайте соковое голодание 1 день в неделю, 5 дней при каждой смене сезона и 7–10 дней в год. Можно также разработать собственный план, максимально отвечающий вашим потребностям. В последнее время появляется все больше различных планов детоксикации, изучите их.
5. Следите за тем, чтобы ваша кровь и внутренняя среда были щелочными. Периодически измеряйте кислотность, смачивая слюной лакмусовые бумажки.
6. Выполняйте физические упражнения.
7. Медитируйте.

8. Практикуйте массаж, хиропрактику, рефлексологию, остеопатию, краниосакральную терапию (*вариант мануальной терапии. — Прим. ред.*).
9. Занимайтесь упражнениями на растяжку, йогой, пилатесом.
10. Не забывайте о творческой деятельности.
11. Отдыхайте и спите столько, сколько требуется организму.
12. Проводите достаточное количество времени с любимыми людьми.
13. Разработайте индивидуальный режим приема добавок.
14. Ежегодно делайте анализы крови и другие обследования.
15. Читайте литературу, посвященную здоровью.
16. Найдите своего врача интеграционной медицины, который будет координировать все ваши действия.

Глава 9

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТОКСИНЫ

Получая специальность кардиолога, я учился лечить сердечные приступы и их осложнения. Именно эти критические моменты, требующие принятия быстрых решений и небольшого везения, и были тем, что больше всего привлекало меня в специальности кардиолога. Спасение жизни — немедленный и очевидный результат лечения, и связанная с ним радость — ни с чем несравнимое чувство. Западная медицина обладает удивительными технологиями, позволяющими открывать артерии и восстанавливать приток крови к сердечной мышце. Ангиограмма, ангиопластика и стентирование доказали свою бесценность в ситуациях, когда решается вопрос жизни и смерти.

Тем не менее одних лишь технологических чудес, как и тщательной подготовки кардиологов, недостаточно. В США сердечно-сосудистые заболевания остаются убийцей номер один. Нам пока не удалось снизить уровень смертности в этой области. Чего нам не хватает? Америка вечно ищет преступника. Мы уже выявили многих из них. Мы называем их факторами риска. Чем

больше их у вас, тем больше вероятность развития закупорки коронарных артерий, что может привести к инфаркту.

Классическими факторами риска являются диабет, курение, высокое артериальное давление, наследственная предрасположенность к инфаркту и высокий уровень холестерина. Существуют и другие, менее известные:

- **Высокое содержание мочевой кислоты.** Мочевая кислота — продукт переработки животных белков, раздражающий артерии и способствующий развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Кислотность вообще усугубляет эти заболевания.
- **Высокое содержание липопroteина.** Липопroteин представляет собой тип жира, содержащегося в крови. Он в еще большей степени, чем известный большинству людей плохой холестерин, способствует закупорке артерий.
- **Высокое содержание гомоцистеина.** Гомоцистеин — продукт переработки некоторых белков. Если печень не полностью выводит его из организма, он накапливается и раздражает артерии.

Сравнительно недавно медицинское сообщество пришло к осознанию того, что **воспаление является причиной большинства хронических заболеваний**, особенно ишемической болезни сердца, или фактором, способствующим

Классическими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются диабет, курение, высокое артериальное давление, наследственная предрасположенность к инфаркту и высокий уровень холестерина

их развитию. Несколько лет назад в медицинских журналах начали появляться статьи на эту тему. В одной из них приводились доказательства существования связи между воспалением десен и гниением зубов, с одной стороны, и сердечными приступами, с другой. В другой речь шла о свя-

зи между сердечными приступами и присутствием *Helicobacter pylori* — бактерии, которая селится на стенках желудка, вызывая хроническое воспаление и иногда язвы. Затем выяснилось, что диабет вызывается воспалительными процессами. **Постепенно сложилась полная картина: воспаление стоит за всеми факторами риска, способствующими возникновению сердечных приступов.**

И все равно врачи продолжали считать воспаление изолированным локальным явлением: гингивит, артрит и простатит являются воспалением десен, суставов и простаты соответственно и представляют собой реакцию на травму, инфекцию или облучение. Сегодня мы понимаем: воспалительная система может включаться системно: в крови, во всех тканях и органах. Если это происходит, первой выходит из строя та система организма, которая является слабым звеном. ЛПНП, плохой холестерин, можно рассматривать в качестве штукатурки, с помощью которой организм заделывает трещины на стенках артерий. Когда артерии трескаются, в них откладывается ЛПВП. Это начало ишемической болезни сердца, которая может закончиться инфарктом или хирургическим вмешательством.

В крови существует тонкий баланс между противовоспалительными факторами и факторами, способствующими воспалению. Воспаление — чрезвычайно необходимая функция, и в нужный момент оно должно приводиться в действие. Будучи включено постоянно, оно оказывает разрушительное влияние и поэтому после выполнения возложенной на него задачи должно незамедлительно выключаться.

Предполагается, что баланс поддерживается за счет поглощаемой пищи. Она должна содержать питательные вещества — противовоспалительные и способствующие воспалению — в правильном соотношении.

Ненатуральные способы производства продовольственных продуктов — лишь часть проблемы. Другая часть — химические вещества, которые добавляются в пищу и пищеподобные продукты, прежде чем они окажутся на полках супермаркетов. Вспомнив другие химикаты, которые делают современную жизнь столь очевидно удобной, вы начнете понимать, почему наше здоровье пребывает в таком плачевном состоянии, несмотря на то, что мы взломали генетический код и сделали другие невероятные открытия и изобретения в медицине. Понимание природы токсичности имеет первостепенную важность для выработки совершенно нового подхода к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Поскольку моя детокс-программа устраняет условия для возникновения воспаления, в результате ее проведения снижается вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний — ведь она способствует выведению из организма гомоцистеина и мочевой кислоты, а в предусматриваемом ею рационе отсутствуют вредные для артерий продукты, и восполняется дефицит магния.

Недостаток магния не только приводит к повышению артериального давления, что способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, но и нарушает баланс нервной системы. Тревога и стресс возникают на более слабые раздражители. Это в свою очередь способствует воспалению, в результате которого в артериях образуются бляшки.

Разумеется, существует множество сценариев, когда развивается болезнь или расстройство, требующие немедленного вмешательства. Когда горит дом, вы не тратите время на сбор документов. Вы тушите пожар. Это обыкновенный здравый смысл. Если у вас случился сердечный приступ, вы не идете заниматься йогой и не пьете чай с антиоксидантами. Вы хотите, чтобы вам срочно сделали ангиопластику в больнице.

СТАТИНЫ ДЛЯ ВСЕХ?

Знакомство с последними сообщениями о применении статинов вызывает шок. Мало того что врачи начали прописывать эти лекарства всем пациентам с повышенным уровнем холестерина, не пытаясь сначала снизить его натуральными средствами, теперь их уже в качестве профилактической меры назначают пациентам с низким уровнем холестерина, так как статины способствуют снижению интенсивности воспалительного процесса. Поскольку одна из главных причин воспаления заключается в накоплении токсинов, если печень не выводит их должным образом, не было бы более естественным облегчать работу этого органа, нежели еще более затруднять ее приемом статинов? Один из побочных эффектов статинов — замедление реакции печени, что усугубляет проблему. Кроме того, статины способны полностью разрушать клетки печени, и поэтому в период их приема необходимо делать анализы крови, чтобы контролировать ферменты печени.

Тем не менее статины могут быть и полезным инструментом. Иногда ситуация складывается таким образом, что возникает необходимость остановить механизм выживания (производство холестерина), который может убить организм. Да, статины стабилизируют артериальное давление и предотвращают инфаркт,

и я применяю их в этих целях. Но я стараюсь использовать их в качестве моста в переходный период, когда мои пациенты вносят изменения в свой рацион и начинают выполнять физические упражнения, чтобы потом отказаться от статинов. Действительно, бывают случаи, когда генетические дефекты или просто неспособность к этим изменениям оправдывают назначение статинов в течение длительного времени, хотя в подавляющем большинстве случаев мы используем статины бездумно, вместо того чтобы прибегать к натуральным средствам, включая детоксикацию и улучшение работы печени.

Исключения из правила

К пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует относиться чрезвычайно бережно. Многим из них не показано проведение детоксикации (смотрите информацию о противопоказаниях в главе 7). Но иногда они берут инициативу в свои руки. Кто может сказать, что их инстинкты менее точны, нежели мой диагноз? Я расскажу историю об одном своем пациенте, который решил прибегнуть к детоксикации, чтобы излечиться от серьезного сердечно-сосудистого заболевания. Пожалуйста, не прово-

дите аналогий с вашей собственной судьбой. Это совершенно уникальная история.

Когда я жил в Венеции, штат Калифорния, мне пришлось иметь дело с пациентом, категорически отказывавшимся проходить какие-либо анализы и принимать какие-либо лекарства, хотя он, как никто другой, нуждался в помощи именно запад-

Сравнительно недавно медицинское сообщество пришло к осознанию того, что воспаление является причиной большинства хронических заболеваний, особенно ишемической болезни сердца, или фактором, способствующим их развитию

ной медицины. Он пришел ко мне с классическими симптомами стенокардии, включавшими острую боль в груди, причиной которых, скорее всего, была непостоянная бляшка в коронарной артерии. Непостоянная бляшка появляется и распадается, что грозит развитием сердечного приступа. Если же она не растворяется (это постоянно делает кровь), сердечный приступ неизбежен. Первым делом я порекомендовал ему принять таблетку аспирина, чтобы предотвратить образование тромба, и после этого немедленно отправляться на «скорой помощи» в ближайшую больницу. Там ангиограмма и ангиопластика (а вероятнее всего, стентирование) могли бы спасти его жизнь и дать ему время для окончательного решения проблемы с помощью правильного питания и физических упражнений.

Воспаление является главной причиной осаждения холестерина в артериях и последующего образования в них тромбов, вызывающих сердечные приступы

Он наотрез отказался даже от аспирина, и тогда я решил помочь ему другим способом. Я прописал ему экстракт из семечек грейпфрута для разжижения крови, рыбий жир для противодействия воспалению и предотвращения образования тромбов и магний для стабилизации нервных и электрических клеток в сердце, составляющих его электрическую систему, необходимую для координации работы сердечной мышцы. Я велел ему больше отдыхать и провести строгое соковое голодание. Следующие два дня я звонил ему буквально каждые полчаса и взял с него обещание, что, если боли в груди станут постоянными или усилятся либо появятся какие-либо другие симптомы, он позволит мне вызвать для него «скорую помощь». Однако обошлось без этого. Через день боли в груди прошли. Через неделю он чувствовал себя настолько хорошо, что начал выполнять физические упраж-

нения, хотя я не советовал ему делать это. В течение трех недель он сидел на соках, после чего перешел на сыроедение. Спустя четыре года он соблюдает здоровую диету и сбросил 15 кг. Боли

в груди остались в прошлом. Я не могу сказать, что именно с ним произошло, но готов биться об заклад: он обратил свою болезнь вспять.

Я рассказал эту историю вовсе не для того, чтобы поощрить к проведению программы детоксикации всех, кто испытывает боли в груди, что является признаком ишемической болезни сердца. Напротив, я до сих пор, когда вижу, предостерегаю этого

пациента, что он рискует своей жизнью и моей врачебной лицензией. Но достигнутые им результаты — это факт, с которым не поспоришь. Существуют правила и исключения из правил, и в этот самый момент, когда все наши представления о поддержании здоровья претерпевают коренные изменения, вполне возможно, что таких исключений гораздо больше, чем это может показаться.

Очень многие проблемы могли бы разрешаться с помощью детоксикации, главной среди них являются сердечно-сосудистые заболевания. Программы детоксикации создают условия, позволяющие пациентам избавиться от неизбежных лекарств, применяемых для облегчения симптомов

Глава 10

ЧТО НАС ЖДЕТ В БУДУЩЕМ?

Широкий спектр болезней, поражающих людей, опасность многих из них и вызываемые ими страдания уникальны для нас, как биологического вида. Большинство животных в природе умирает от старости, ранений или в челюстях других животных. Они не страдают от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, аутоиммунных болезней. Это прерогатива человека. Мы платим высокую цену за то, что сами себя изолировали от природы. Наша деятельность угрожает существованию жизни на планете.

Для того чтобы предотвратить разрушительное воздействие, оказываемое издержками современной жизни на наше здоровье, хотя бы для себя, потребуется нечто большее, нежели детокс-программа и последующее поддержание достигнутых с ее помощью результатов.

В наших силах избежать попадания в статистические данные в качестве одной из 20 миллионов ежегодных жертв рака — такое их количество ожидается по всему миру к 2030 году, тогда как на сегодня этот показатель меньше 12 миллионов — и раз-

вития дегенеративного состояния, которое превращает процесс старения в самую настоящую болезнь.

В пору моей молодости рак был чем-то незнакомым и далеким, тем, чем страдали знакомые моих знакомых. Сегодня по меньшей мере 10 человек из близкого круга моего общения борются с этой болезнью. Я вовсе не запугиваю вас для того, чтобы побудить кого-то провести мою программу очищения либо любую другую программу детоксикации или хотя бы внести в свою жизнь изменения, рекомендуемые в этой книге. Это просто констатация фактов о реальности, в которой мы живем. Нужны радикальные перемены во всех сферах жизни в масштабах всей планеты, чтобы проблема сохранения и совершенствования здоровья оказалась в центре общественного внимания. Эти перемены потребуют больших усилий, но они совершенно необходимы.

Глобальное потепление было первой неудобной правдой, вызвавшей глубокую озабоченность мировой общественности. Мы начали предпринимать определенные шаги, направленные на разрешение этой проблемы. Глобальная токсичность — такая же неудобная правда, которая требует такого же внимания и таких же инновационных решений, если мы хотим выжить и процветать как биологический вид. В этой книге предлагаются некоторые из подобных решений.

Цель этой книги заключается в том, чтобы проинформировать вас о положении дел и предоставить в ваше распоряжение простые инструменты, с помощью которых вы сможете вести энергичную, насыщенную жизнь, а также поддерживать свое здоровье, отыскивая наиболее подходящие для ваших потребностей решения.

Нет никаких сомнений в том, что сегодня система здравоохранения на Западе не выполняет возложенных на нее задач. Если проводить аналогию между Землей и живым существом и рассматривать леса в качестве ее легких, а Интернет в качестве ее нервной системы, то больницы должны быть ее лимфатическими узлами — местами, где должно осуществляться излечение от болезней. Но они не выполняют эту функцию. Вместо того чтобы лечить людей, больницы с помощью дорогостоящих лекарств и ненужных хирургических вмешательств делают их еще более больными. Это порождает атмосферу недоверия и даже страха. Работая кардиологом в переполненных больницах, я часто встречал людей, испытывавших ужас перед назначенным им лечением. Их друзья и члены семьи уже подверглись подобным процедурам, испытали на себе халатное отношение медицинского персонала и приобрели недуги и расстройства из-за несовершенства современной медицины, будь то вредное взаимодействие лекарств или врачебная ошибка. Иногда это несовершенство оказывается для пациентов фатальным. Атмосфера гнева и страха, царящая в наших медицинских учреждениях, редко обсуждается, но врачи ощущают ее.

Вместо того чтобы лечить людей, больницы с помощью дорогостоящих лекарств и ненужных хирургических вмешательств делают их еще более больными

Существует большая потребность в возвращении полномочий пациентам, чтобы они поняли, что сами несут ответственность за свое здоровье и благополучие. Врач или персонал больницы ничего не излечивает. Мы помогаем создавать условия, при которых организм наилучшим образом исцеляет себя сам. Мой опыт потери здоровья пищеварительной системы, впаде-

ния в депрессию, затем излечения пищеварительной системы благодаря очищению, восстановлению целостности кишечника и в результате избавления от депрессии был для меня откровением. С тех пор я наблюдал множество людей, которые не только избавлялись от лишнего веса и неприятных симптомов посредством детоксикации, но и обретали веру в собственный потенциал самоисцеления, как когда-то я.

Моя наставница по медитации обычно говорила, поощряя своих учеников к работе на кухне школы: «Вначале мы успокаиваем желудок, затем говорим о духовном». Она имела в виду, что, когда физическое здоровье приведено в полный порядок, можно начинать совершенствовать дух.

Когда вы проводите свое первое очищение, преобразования происходят на всех уровнях. Пациенты, даже скептически настроенные сначала, говорили мне, что программа детоксикации высвободила в них нечто большее, чем физическая энергия. Зачастую она открывала новое внутреннее пространство. Временно отвлекаясь от пищи, внимание переключается на более утонченные виды деятельности, такие как созерцание, размышление и мечтание. Время, прежде тратившееся на еду, теперь расходуется на общение с детьми, творческие проекты, духовную жизнь. Люди говорят: «Я вспомнил, что для меня важно в жизни».

В этом плане программа очищения может стать началом великого пробуждения. Несколько лет назад я встретил одного индийского святого, который был известен тем, что делал блестя-

щие браслеты и раздавал их своим последователям. На вопрос, почему он делает это, вместо того чтобы просто наставлять их в своем учении, святой ответил: «Давая им то, чего они хотят, я надеюсь, что однажды они захотят то, что я хочу дать им». Так и в случае с детокс-программой: вырастив на своем дереве здоровые, блестящие и молодо выглядящие листья, вы не сможете не очистить и корни. В результате закладывается прочный фундамент для крепкого здоровья. Это в свою очередь открывает путь для умиротворения организма и сознания, где и живет подлинное счастье.

Обретя настоящее, стабильное здоровье, мы излечим лихорадку глобальной токсичности, которая оказывает крайне негативное влияние на нас, нашу планету и наше будущее

Глава 11

РЕЦЕПТЫ ОЧИЩЕНИЯ

ЖИДКИЕ БЛЮДА

Каждый из приведенных ниже рецептов рассчитан на 2 порции. Вы можете либо готовить блюдо целиком и затем хранить половину в холодильнике, чтобы употребить в течение последующих 24 часов, либо готовить из половины общего количества ингредиентов.

7 рецептов смузи

По возможности используйте лед из чистой, отфильтрованной воды. Если вы предпочитаете не очень холодные блюда, не кладите лед.

Фрукты могут быть либо свежими, либо замороженными.

Для приготовления любого перечисленного коктейля вам потребуется кокосовое или ореховое молоко, рецепты которых ищите на стр. 321.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО

Это блюдо заменяет натуральное кокосовое молоко, получается 4 порции.

Ингредиенты:

- 230 г сушеной стружки несладкого кокосового ореха;
- 1 л теплой чистой воды.

Приготовление:

1. Положите стружку кокосового ореха в воду и дайте настояться в течение 15 минут.
2. Процедите смесь через сито.

В любом рецепте, включающем кокосовое молоко, вы можете заменять его равным количеством кокосовой воды, смешанной с 5-6 чашками орехов или четверти авокадо.

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

Используйте этот рецепт для приготовления миндального молока, входящего в состав некоторых приведенных ниже рецептов, а также молока из бразильского ореха. Не используйте арахис.

Ингредиенты:

- 230 г орехов, вымоченных в течение 3 часов в очищенной воде;
- 1 чайная ложка ванильной пудры или экстракта;
- 1-2 чайных ложки сиропа агавы или натурального меда, который не подвергся тепловой обработке;
- 600 мл очищенной воды.

Приготовление:

1. Вылейте воду и просушите орехи.
2. Поместите их в миксер вместе с ванильной пудрой или экстрактом, подсластителем и 3 чашками очищенной воды.

3. Перемешивайте ингредиенты около 3 минут.
4. Процедите смесь через сито или марлю.
5. Поставьте получившееся блюдо в холодильник на 2 дня.

Сироп агавы, называемый также нектаром агавы, изготавливается из кактуса. Он содержит сахар (фруктозу), поэтому используйте его в небольших количествах, нужен только для придания вкуса блюду, вы вполне можете обойтись без него.

ЗЕЛЕНый КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

- 100 мл миндального молока (смотрите рецепт орехового молока, стр. 321);
- 100 мл кокосовой воды (по возможности свежей; смотрите примечание по поводу кокосовой воды, стр. 323);
- 2 крупнорубленых листа капусты или салата;
- четверть авокадо;
- 100 г ломтиков манго;
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

Если вы используете миндальное молоко, продающееся в магазинах, старайтесь покупать то, что не содержит сои.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КАПУСТЫ И АНАНАСА

Ингредиенты:

- 100 г ломтиков ананаса;
- 2 листа капусты;
- 2 чайные ложки молотого льняного семени;
- 200 мл чистой воды;

- 1-2 чайные ложки сиропа агавы или натурального меда (агава не несет здесь никакой питательной или очистительной цели, нужна только для вкусовой привлекательности блюда);
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

Льняное семя богато растительными жирами, особенно полиненасыщенными или незаменимыми жирными кислотами омега-3 и омега-6, которые благоприятно влияют практически на все процессы жизнедеятельности человеческого организма. Помимо этого, в семени льна содержится значительное количество белка, витаминов (А, В, Е, Р) и других биологически активных веществ.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ МАНГО И КОКОСОВОГО МОЛОКА

Ингредиенты:

- 230 г ломтиков манго;
- 100 г ломтиков ананаса;
- 300 мл кокосового молока;
- 1-2 чайные ложки сиропа агавы или натурального меда;
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

Кокосовое молоко — не то же самое, что кокосовая вода. Оно получается из белой мякоти кокосового ореха путем ее вымачивания и перетирания.

Консервированное кокосовое молоко может содержать добавки. Читайте состав и в случае сомнения приготовьте собственное молоко.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

Ингредиенты:

- 230 г черники или любой другой ягоды;
- 350 г миндального молока (смотрите рецепт орехового молока, стр. 321);
- 1-2 чайные ложки сиропа агавы или натурального меда;
- 2 чайные ложки порошка какао, которое не подвергалось тепловой обработке, без каких-либо добавок, или порошка плодов рожкового дерева;
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

Порошок какао содержит магний, и он богат антиоксидантами.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

- 50 мл миндального масла;
- 2 стручка кардамона или 1 чайная ложка толченого кардамона;
- 300 мл чистой воды;
- 230 г замороженных или свежих персиков;
- 1-2 чайные ложки сиропа агавы или натурального меда;
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЯГОД И КОРИЦЫ

Ингредиенты:

- 500 г черники и малины, перемешанных друг с другом;
- 200 мл кокосового молока с мякотью кокосового ореха или четвертью авокадо;

- 1 чайная ложка корицы;
- 1-2 чайные ложки агавы или натурального меда;
- 100 г льда.

Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.

ТРОПИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

- 350 г ломтиков ананаса и манго;
- 2 чайные ложки пюре из тропических фруктов;
- 350 мл орехового молока любого вида (смотрите рецепт орехового молока, стр. 321);
- 100 г льда.

Приготовление:

1. Перемешивайте ингредиенты до пастообразного состояния.
2. При желании можете добавить листик мяты для вкуса.

Если вы не смогли найти пюре из тропических фруктов, замените их равным количеством ломтиков ананаса или пюре из детского питания.

7 рецептов супов

ОХЛАЖДЕННЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП С МЯТОЙ

Ингредиенты:

- 3 огурца без кожуры и зерен;
- 1 лимон без кожуры;
- 60 г кедровых орехов или миндаля;
- 800 мл чистой воды;
- 60 г свежих или сушеных листьев мяты;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 2 столовые ложки оливкового масла.

Приготовление:

1. Перемешивайте все ингредиенты, кроме листьев мяты, в миксере в течение 3 минут или до пастообразного состояния.
2. Добавьте мяту и размешивайте еще в течение 15 секунд.
3. Ешьте охлажденным.

По возможности используйте выпаренную на солнце морскую соль или розовую гималайскую соль, которую можно найти в магазинах здорового питания.

СУП ИЗ ШПИНАТА И КРАСНЫХ ВОДОРОСЛЕЙ

Ингредиенты:

- 1 порезанный на кубики цуккини или огурец;
- 1 стебель сельдерея;
- 1 лук-шалот;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 60 г любых морских водорослей (продаются в больших супермаркетах);
- четверть авокадо;
- 500 г вымоченных листьев шпината;
- 800 мл чистой воды.

Приготовление:

1. Перемешивайте ингредиенты в миксере в течение 3 минут или до пастообразного состояния.
2. Добавьте морскую соль по вкусу.
3. Добавьте водоросли и оливковое масло.

ЛЕГКИЙ ГАСПАЧЧО ИЗ АНАНАСА И АВОКАДО

Ингредиенты:

- 500 г ананаса, нарезанного мелкими кубиками;
- 1 мелко нарезанный авокадо;

- половина мелко рубленного перца чили без семечек;
- сок одного лайма или половины лимона;
- ростки кориандра.

Приготовление:

1. Положите все компоненты, кроме кориандра, в кастрюлю.
2. Поместите половину смеси в миксер и размешайте.
3. Перелейте измельченную смесь в кастрюлю и осторожно положите в нее кусочки авокадо и ананаса.
4. Добавьте оставшиеся полчашки смеси, если вам нужна более жидкая консистенция.
5. Охладите смесь и добавьте в нее ростки кориандра.

Ростки — живая пища, богатая ферментами. Ищите их в супермаркете. Особенно хороши проросшие семена подсолнечника.

СУП ИЗ ЦУККИНИ И БАЗИЛИКА

Ингредиенты:

- 1 порезанный цуккини;
- 1 стебель сельдерея;
- 1 столовая ложка тонко рубленного красного или сладкого лука либо белая часть лука-порея;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 5 листьев свежего базилика или пол чайной ложки сушеного;
- половина чайной ложки морской соли;
- четверть авокадо;
- 800 мл чистой воды;
- листья базилика для украшения.

Приготовление:

1. Перемешайте все ингредиенты в миксере.
2. Посыпьте суп мелко нарезанными листьями базилика.

СУП ИЗ ТОЛЧЕННЫХ ОРЕХОВ

Ингредиенты:

- 350 г очищенного и измельченного калифорнийского, грецкого ореха или миндаля (на выбор);
- 2 измельченных стебля сельдерея;
- 1 столовая ложка красного или сладкого рубленого лука либо белая часть лука-порея;
- 100 г мелко рубленного цуккини или огурца;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 1 чайная ложка куркумы;
- 1 чайная ложка яблочного уксуса или сока свежего лимона;
- 800 мл воды;
- свежая петрушка, побеги или проросшие семена подсолнечника.

Приготовление:

1. Перемешайте все ингредиенты, кроме петрушки, побегов или проростков подсолнечника.
2. Добавьте специи, петрушку, побеги или проросшие семена подсолнечника.
3. При желании можно добавить для вкуса свежий перец чили.

СУП ИЗ ЯБЛОКА И ТОЛЧЕННЫХ ОРЕХОВ

Ингредиенты:

- 500 г размягченного очищенного и рубленого калифорнийского, грецкого ореха или миндаля (на выбор);
- 2 стебля сельдерея;
- 2 очищенных от кожуры зеленых яблока;
- 60 г кедровых орехов;

- 1 чайная ложка яблочного уксуса или сока свежего лимона;
- половина чайной ложки морской соли;
- четверть чашки свежего рубленого или сушеного эстрагона либо другой зелени по вкусу;
- 1 л чистой воды.

Приготовление:

1. Перемешивайте все ингредиенты в миксере.
2. Добавьте специи, эстрагон и перемешивайте еще в течение 10 секунд.
3. Суп должен быть чуть теплым или иметь комнатную температуру.

СУП ИЗ МОРКОВИ И ИМБИРЯ

Ингредиенты:

- 350 г размягченного очищенного и измельченного калифорнийского, грецкого ореха или миндаля (на выбор);
- 500 г измельченной моркови;
- 350 г измельченной тыквы;
- 60 г измельченного лука-поррея (только белая часть);
- 60 г нарезанного ломтиками сельдерея;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 1,5 столовые ложки яблочного уксуса;
- 1 чайная ложка морской соли;
- сок, выжатый из куса имбиря длиной 5 см;
- 800 мл чистой воды;
- дополнительно: оливковое масло и рубленая зелень.

Приготовление:

1. Перемешивайте все ингредиенты в миксере в течение примерно 3 минут или до пастообразного состояния.

2. Суп должен быть чуть теплым или иметь комнатную температуру.
3. Добавьте немного оливкового масла и свежей рубленой зелени перед употреблением.

7 рецептов соков

Отжимайте соки из приведенных ниже сочетаний фруктов и овощей. Все эти соки следует употреблять немедленно или хранить в холодильнике в стеклянном кувшине с крышкой и выпивать в течение дня.

ЗЕЛЕНый СОК

Ингредиенты:

- 2 зеленых яблока;
- 3 стебля сельдерея;
- пара салатных листьев;
- четверть кочана капусты;
- 1 головка брокколи;
- половина среднего огурца;
- половина лимона.

СОК ИЗ ЯБЛОК И КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- 2 яблока;
- 500 г проросших семян подсолнечника или других проросших побегов;
- половина среднего огурца;
- 1 лист капусты;
- 230 г ломтиков белого или красного редиса;
- 1 очищенный лимон (исключительно для вкуса).

СОК ИЗ ЯБЛОК, ИМБИРЯ, ЛИМОНА И ШПИНАТА

Ингредиенты:

- 2 зеленых яблока;
- кусок имбиря длиной 1-2 см;
- 1 очищенный лимон;
- 230 г листьев шпината.

СОК ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- 2 средние морковки;
- четверть кочана белой капусты;
- 1 небольшая свекла;
- 230 г листьев кресса водяного или любого другого зеленого салата.

СОК ИЗ ФЕНХЕЛЯ И ЯБЛОК

Ингредиенты:

- 2 зеленых яблока;
- 2 головки фенхеля, огурца или сельдерея;
- половина очищенного лимона.

СОК ИЗ ОГУРЦА, КАПУСТЫ И ПЕТРУШКИ

Ингредиенты:

- 1 средний огурец, очищенный, если он неорганический;
- 500 г рубленой белой капусты;
- 230 г петрушки;
- половина очищенного лимона.

СОК ИЗ АНАНАСА, ЛАЙМА И СВЕЖЕЙ МЯТЫ

Ингредиенты:

- 500–700 г ломтиков ананаса;
- 1 очищенный лайм или лимон;
- 60 г свежей мяты для вкуса.

ТВЕРДЫЕ БЛЮДА

Каждый из этих рецептов рассчитан на 2 приема пищи. Если вы готовите для себя и партнера, который не проводит детокс-программу, он может добавлять к ним другие блюда, какие пожелает. Если вы готовите только для себя, можете оставлять половину порции на следующий день или использовать половину количества ингредиентов.

По возможности используйте органическую, не содержащую гормоны курятину и баранину, а также рыбу, выловленную в дикой природе. Избегайте употреблять рыбу, выращенную в рыбных хозяйствах.

Если не рекомендовано иначе, в качестве гарнира к этим блюдам вы можете добавлять сырые, тушеные или приготовленные на пару капусту, шпинат или другие овощи, разрешенные элиминационной диетой.

7 рецептов рыбных блюд

САЛАТ С ТУНЦОМ

Ингредиенты:

- 2 кусочка свежего тунца (125 г) толщиной 1-2 см или одна банка консервированного тунца в собственном соку;
- 500 г свежего мытого водяного кресса или простого зеленого салата;
- 100 г авокадо, нарезанного ломтиками средней толщины;
- 1 головка фенхеля или сельдерея, нарезанного тонкими ломтиками;
- 230 г нарезанной стручковой фасоли;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 3-4 черных оливок на человека;
- сок одного лимона.

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты, кроме тунца, в кастрюлю и встряхните ее.
2. Если рыба свежая, используйте для ее приготовления гриль или сковороду.
3. Приправьте рыбу оливковым маслом и специями.
4. Жарьте ее по 2 минуты с каждой стороны.
5. Положите готовую рыбу на тарелку и разложите салат по краям или сверху.

ПАРОВОЙ ОКУНЬ*Ингредиенты:*

- 160 г полосатого окуня либо другой рыбы среднего размера;
- 1 луковица тонко нарезанного фенхеля или стебля сельдерея;
- 60 г рубленой петрушки;
- 1 столовая ложка промытых каперсов или порезанных неконсервированных оливок без косточек;
- сок половины лимона;
- половина чайной ложки морской соли;
- четверть нарезанной луковицы белого лука среднего размера;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- дополнительно рубленая свежая петрушка.

Приготовление:

1. Положите лук, фенхель и лимонный сок на сковороду средней величины и налейте в нее воды так, чтобы толщина ее верхнего слоя составляла 2,5 см.
2. Доведите воду до кипения и кипятите в течение 5 минут.
3. Снимите сковороду с огня и положите в нее 2 порции рыбы, приправленной морской солью.

4. Посыпьте блюдо каперсами и петрушкой и накройте сковороду крышкой.
5. Кипятите в течение 8-10 минут, пока рыба не начнет расслаиваться.
6. Положите овощи на дно плоской тарелки, а рыбу поверх их, полейте ее оливковым маслом и посыпьте свежей петрушкой. При желании можете добавить к этому блюду по 200 г сваренного на пару коричневого риса на человека.

ЖАРЕНый ЛОСОСЬ С БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 2 порции (160 г) лосося или другой рыбы, приправленной половиной чайной ложки морской соли;
- 1 кустик брокколи, промытой и разрезанной вдоль стеблей;
- 1 головка чеснока, разрезанного вдоль;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 230 г вареного коричневого риса, пшенки или гречки (на выбор).

Приготовление:

1. Установите температуру духовки 200 °С.
2. Нагрейте сковороду и вылейте на нее 1 столовую ложку оливкового масла.
3. Когда масло разогреется, положите на сковороду лосося и жарьте его в течение 3 минут на одной стороне. Переверните на другую сторону, жарьте еще в течение 1 минуты и затем снимайте со сковороды.
4. Положите рыбу на противень и поместите его в печь на 7-8 минут.
5. Удалите со сковороды излишек масла, вновь нагрейте ее и вылейте на нее остаток оливкового масла.
6. В этом масле тушите чеснок в течение 1 минуты.

7. Убавьте огонь до среднего положения. Положите брокколи на сковороду, добавьте четверть чашки воды, накройте крышкой и тушите в течение 2 минут.
8. Выложите на тарелку овощи и положите сверху лосося. Добавьте крупу в качестве гарнира.

ПАЛТУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ПЕРГАМЕНТЕ

Ингредиенты:

- 2 порции (160 г) палтуса или другой белой рыбы;
- 60 г половинок оливок без косточек (желательно не консервированных);
- 2 веточки тимьяна либо другой зелени по вкусу;
- 2 лимона, нарезанных на тонкие ломтики, с кожурой;
- 1 цуккини, нарезанный на тонкие ломтики по диагонали;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- морская соль.

Вам потребуется пергаментная бумага, разрезанная на два круглых листа диаметром 25 см.

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до температуры 220 °С.
2. Смажьте оба листа пергамента маслом.
3. Положите по одному куску рыбы на каждый лист.
4. Посыпьте морской солью.
5. Положите на каждый кусок рыбы по 3 ломтика лимона и попеременно с ними по 3 ломтика цуккини, а сверху поместите по веточке тимьяна.
6. Положите сверху оливки и полейте оливковым маслом.
7. Сложите листы пергамента пополам, чтобы получилось нечто вроде слоеного пирога, и соедините их противоположные концы.

8. Положите листы на противень и поместите его в нижнее, третье отделение печи.
9. Запекайте в течение 12-15 минут. Пергамент слегка приподнимется и приобретет коричневый цвет.
10. Извлеките готовое блюдо из печи и разложите его по тарелкам. Раскройте пергамент.

Если у вас нет пергаментной бумаги, используйте жаропрочное блюдо с крышкой.

ТЕПЛЫЙ ЛОСОСЬ С ПЕСТО

Ингредиенты:

- 2 порции (160 г) лосося или другой рыбы;
- 2 столовые ложки свежего песто (ингредиенты смотрите ниже);
- 1 пучок спаржи с отрезанными жесткими концами либо стебли сельдерея;
- 4 чашки зелени по вкусу;
- оливковое масло;
- лимон.

Для приготовления песто:

- 2 пучка свежих, промытых листьев базилика, снятых с жестких стеблей;
- 60 г кедровых орехов;
- 100 мл оливкового масла;
- 1 головка чеснока;
- морская соль.

Приготовление:

1. Чтобы приготовить песто, поместите базилик, кедровые орехи и чеснок в кухонный комбайн и включите его на среднюю мощность.

2. Полейте смесь оливковым маслом в процессе смешивания.
3. Добавьте морскую соль.
4. Если смесь окажется слишком густой, добавьте немного чистой воды (самое большое 50 мл).
5. Переложите смесь в кастрюлю.
6. Включите гриль на высокую мощность. Если у вас нет гриля, используйте духовку.
7. Полейте каждый кусок лосося оливковым маслом, посолите и поперчите.
8. Прodelайте то же самое со спаржей.
9. Пожарьте вначале спаржу, по 2 минуты с каждой стороны. Извлеките ее.
10. Пожарьте лосось, по 3 минуты с каждой стороны.
11. Приготовьте салат: положите овощи в кастрюлю и приправьте их оливковым маслом, солью и лимонным соком.
12. Разложите блюдо на 2 тарелки.
13. Положите спаржу на один конец тарелки, а лосось на другую.
14. Выложите на каждый кусок лосося по одной столовой ложке песто.
15. Ешьте, пока лосось теплый.

Вы можете использовать готовый песто из магазина, если он не содержит каких-либо добавок.

Все приправы, используемые при приготовлении блюд, не должны включать в себя никакие добавки (ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты и т.д.). Желательно покупать зелень по отдельности и самому смешивать по вкусу.

ТУНЕЦ С ЖАРеныМИ ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 300 г тунца или желтохвостика, нарезанного кусками толщиной 2,5 см;

- 2 столовые ложки соевого соуса (лучше нама шюю или тамари, не содержащего глютен, но подойдет обычный);
- 2 толченые головки чеснока;
- 2 столовые ложки кленового сиропа или 1 чайная ложка натурального меда;
- 1 кусочек свежего имбиря толщиной 2,5 см, нарезанный тонкими ломтиками;
- 1 морковь, нарезанная соломкой;
- пара листиков шпината, нарезанных вдоль;
- 230 г мелко нарезанной брокколи;
- 1 цуккини, нарезанный соломкой;
- 1 чайная ложка кунжутного масла;
- 1 столовая ложка оливкового масла.

Приготовление:

1. Перемешайте в кастрюле соевый соус, имбирь, чеснок и кленовый сироп.
2. Положите в кастрюлю куски тунца. Дайте им пропитаться маринадом в течение нескольких минут.
3. Равномерно нанизывайте куски на 2 шампура.
4. Включите жаровню на высокую мощность. Когда она разогреется, поместите под нее шампуры на 1-2 минуты.
5. Переверните шампуры и подержите их еще в течение 1-2 минут, затем извлеките.
6. Разогрейте сковороду-сотейник до высокой температуры.
7. Влейте в нее оливковое и кунжутное масла.
8. Положите в нее все овощи, за исключением шпината.
9. Добавьте масло и перемешивайте овощи в течение 2 минут с помощью деревянной ложки.

10. Добавьте шпинат и 50 мл воды.
11. Накройте сковороду крышкой на несколько минут, чтобы овощи слегка потушились.
12. Переложите их в плоскую кастрюлю, а сверху положите шампуры с тунцом.

Помните: небольшие количества ферментированной сои, такой как тамари, благотворно влияют на процесс пищеварения, поэтому ее ограниченное использование в данных рецептах приветствуется, даже если вы исключаете сою в целом из своего рациона во время проведения программы очищения.

РЫБА С ТИМЬЯНОМ

Ингредиенты:

- 2 куска (180 г) филе без костей люциана либо другой белой рыбы по вкусу;
- 60 г каперсов либо мелко порезанных оливок;
- натертая цедра одного лимона;
- 2 веточки свежего или сушеного тимьяна;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- морская соль;
- 800 г листьев салата или шпината.

Приготовление:

1. Нагрейте печь до 220 °С.
2. Положите на противень филе рыбы, натертую цедру лимона, каперсы или оливки и тимьян.
3. Полейте компоненты оливковым маслом.
4. Добавьте соль и перец.
5. Накройте поднос фольгой.
6. Поставьте его в печь на 15 минут.

7. Разогрейте сковороду-сотейник и влейте в нее 1 столовую ложку оливкового масла.
8. Когда оно нагреется, поместите в сковороду шпинат.
9. Положите куски рыбы на шпинат.
10. Сверху добавьте каперсы, цедру и тимьян.

7 рецептов блюд из курицы и баранины ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С РИСОМ

Для улучшения вкуса готовьте куриные грудки с кожей, а перед употреблением кожу снимите.

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки;
- 2 головки чеснока;
- 300 мл бальзамического уксуса;
- 2 столовые ложки измельченного розмарина;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 400 г отварного дикого или нечищеного (неотшлифованного, коричневого) риса;
- 2 тонко нарезанного лука-шалота;
- 60 г рубленого кориандра или другая зелень по вкусу;
- 60 г свежей рубленой мяты;
- 60 г семян подсолнечника, вымоченных в течение 2 часов.

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 220 °С.
2. Налейте в маленькую сковородку бальзамический уксус, доведите его до кипения и периодически помешивайте, пока он не приобретет консистенцию сиропа.

3. Добавьте чеснок и розмарин и кипятите в течение еще 2 минут, после чего снимите сковороду с огня.
4. Полейте куриные грудки оливковым маслом и посыпьте солью.
5. Поместите их на противень и жарьте в духовке в течение 10 минут.
6. Щедро sprysните их бальзамическим уксусом.
7. Убавьте температуру духовки до 190 °С.
8. Еще раз sprysните их бальзамическим уксусом и подержите в печи в течение еще 2 минут.
9. Извлеките противень из печи, слегка охладите, удалите кожу с грудок и нарежьте их тонкими ломтиками.
10. Чтобы приготовить плов, смешайте грудки, рис, лук-шалот, кориандр, мяту и семена подсолнечника и посыпьте их солью и перцем.

В зависимости от сезона можно употреблять это блюдо теплым или охладить его до комнатной температуры.

Вымачивание семян подсолнечника активизирует ферменты, в результате чего они легче перевариваются.

КУРИЦА С ЖАРеныМИ ОВОЩАМИ И ЛАПШОЙ

Ингредиенты:

- 1 упаковка лапши из 100%-ной гречневой либо рисовой муки (из которой должно получиться около 300 г после отваривания);
- 1 чайная ложка соли;
- 1 чайная ложка кунжутного масла;
- 2 морковки, мелко нарезанные под углом;
- 230 г брокколи;

- 230 г зеленого гороха;
- 230 г шпината, нарезанного вдоль;
- 230 г цуккини, нарезанного под углом;
- 3 лука-шалота, нарезанных на куски длиной 5 см;
- 2 головки чеснока;
- 60 г нарезанного имбиря;
- 1 столовая ложка соевого соуса без глютена;
- 2 жареные и нарезанные куриные грудки.

Приготовление:

1. Налейте в большую кастрюлю 1 л воды, добавьте соль.
2. Добавьте лапшу и варите ее в течение 3 минут или до размягчения.
3. Положите лапшу в дуршлаг и тщательно промойте ее холодной водой.
4. Слейте воду и слегка сбрызните лапшу кунжутным маслом.
5. Нагрейте большую сковороду и налейте в нее оливковое масло.
6. Установите высокую температуру, добавьте чеснок и имбирь и в течение 1 минуты помешивайте лапшу деревянной ложкой.
7. Добавьте остальные овощи, кроме гороха.
8. Продолжайте помешивать смесь деревянной ложкой во избежание пригорания.
9. Добавьте соевого соуса и 2 столовые ложки воды.
10. Добавьте горох и подержите сковороду на огне еще 1 минуту.
11. Переложите лапшу в тарелку.
12. Добавьте кориандр и положите сбоку куриные грудки.

В этом рецепте необязательно использовать все овощи, вы можете приготовить только те, которые у вас уже есть, тогда для расчета порции просто сложите общее количество овощей, указанных в ингредиентах.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ, ОВОЩЕЙ И КАШИ

Ингредиенты:

- 2 чашки отваренной и охлажденной крупы (киноа, пшено, гречка, коричневый или дикий рис);
- 2 куриные грудки (120 г), жареные или приготовленные на пару и тонко нарезанные;
- 60 г смородины;
- 60 г рубленого сырого миндаля;
- 100 г измельченной моркови;
- 60 г рубленой мяты;
- 60 г лука-шалота, тонко нарезанного по диагонали;
- 60 г рубленой петрушки;
- 60 г нарезанного лайма;
- 1 чайная ложка сиропа агавы или натурального меда;
- 100 г толченого тмина;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 100 мл оливкового масла;
- 900 г овощного салата из разной зелени, сбобренных 2 столовыми ложками оливкового масла.

Приготовление:

1. Налейте в сковороду воды столько, чтобы толщина ее слоя составляла чуть больше 1 см, положите в нее куриные грудки, накройте сковороду крышкой и варите в течение 6 минут.
2. Положите все ингредиенты, кроме курицы и салата, в миску, добавьте в нее кашу и посолите по вкусу.
3. Разложите смесь на 2 тарелки.
4. Сначала положите крупу, затем овощной салат, а сверху нарезанные куриные грудки.

ЖАРЕННЫЕ ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ И СПАРЖА

Ингредиенты:

- 220 г спаржи;
- половина чайной ложки соли;
- 4 отбивные котлеты из баранины;
- свежий тонко рубленный или сушеный розмарин;
- 2 головки тонко рубленного чеснока;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- соль и толченый перец;
- 1 столовая ложка дижонской горчицы.

Приготовление:

1. Обрежьте древесные концы спаржи. Можно также снять волокнистый покров у основания стеблей спаржи на длину чуть более 1 см.
2. Налейте воду в кастрюлю так, чтобы толщина ее слоя составляла 2,5 см, добавьте соль и нагрейте на огне. Положите в кастрюлю спаржу и варите ее около 3 минут, пока она не размягчится, но не переваривайте. Затем слейте воду.
3. Приготовьте пасту из оливкового масла, розмарина, чеснока и дижонской горчицы.
4. Намажьте пастой котлеты.
5. Жарьте котлеты при высокой температуре по 3-4 минуты на каждой стороне.
6. Снимите сковороду и дайте котлетам остыть.
7. Выложите на тарелку котлеты и спаржу.

Для более аппетитного вкуса и аромата можно поджарить несколько головок чеснока на небольшой жаропрочной тарелке при температуре 175 °С и затем сбобрить полученной массой котлеты.

ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки (120 г) без кожи;
- 3 столовые ложки оливкового масла;
- 1 цуккини, нарезанный по диагонали примерно на 6 кусков;
- 1 тыква, нарезанная дольками примерно на 6 кусков;
- 1 большой шампиньон или гриб портобелло, разрезанный пополам;
- 1 чайная ложка соевого соуса, не содержащего глутен;
- 6 обрезанных и нарезанных ростков спаржи;
- 4 лука-шалота.

Приготовление:

1. Смешайте соевый соус с 1 столовой ложкой оливкового масла и используйте эту смесь в качестве маринада для гриба.
2. Нагрейте гриль или жаровню до высокой температуры. Спрысните курицу 1 столовой ложкой оливкового масла и слегка приправьте.
3. Положите все овощи, за исключением половинок гриба, в миску и добавьте в нее 1 столовую ложку оливкового масла, соль и перец.
4. Жарьте овощи примерно по 1,5 минуты с каждой стороны и затем извлеките их.
5. Пожарьте половинки гриба по 2 минуты с каждой стороны.
6. Обжарьте куриные грудки примерно по 3 минуты с каждой стороны.
7. Выложите жареные овощи на тарелку и сверху положите курицу.

В этом рецепте необязательно использовать все овощи, вы можете приготовить только те, которые у вас уже есть, тогда для расчета порции просто сложите общее количество овощей, указанных в ингредиентах.

БАРАНЬЕ ФИЛЕ И САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Ингредиенты:

- 2 куска бараньей вырезки, каждая примерно по 120 г;
- 60 г дижонской горчицы;
- 1 измельченная головка чеснока;
- 230 г тонко рубленной петрушки;
- морская соль и черный перец, по вкусу;
- 800 г шпината;
- 60 г черных неконсервированных оливок;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 1 столовая ложка лимонного сока.

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до температуры 220 °С.
2. Приготовьте пасту из чеснока, дижонской горчицы и петрушки.
3. Щедро намажьте баранину пастой и приправьте ее солью и перцем. Дайте блюду выстояться в течение полчаса на противне, чтобы мясо впитало аромат.
4. Поставьте противень в духовку, не накрывая его, примерно на 15 минут. Переверните мясо.
5. Жарьте мясо еще 5 минут, доведя его до полуготовности.
6. Дайте ему отстояться 5 минут и затем нарежьте его острым ножом на куски толщиной примерно 3 мм.
7. Приготовьте салат: положите в миску шпинат и заправьте его оливковым маслом и лимонным соком.
8. Разложите салат на 2 тарелки и добавьте оливки.
9. Положите ломтики баранины поверх шпината.

ПРЯНАЯ БАРАНИНА С КАШЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- четверть чайной ложки толченого тмина;
- четверть чайной ложки толченого кардамона;
- четверть чайной ложки толченого перца;
- четверть чайной ложки толченого имбиря;
- щепотка перца чили;
- четверть чайной ложки корицы;
- 1,5 чайной ложки морской соли;
- 4 бараньи котлеты;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- 1 столовая ложка рубленой петрушки и мяты;
- 900 г отваренной зелени или капусты;
- 400 г отваренной крупы (киноа, пшено, коричневый рис или гречка).

Приготовление:

1. Перемешайте специи с морской солью в маленькой миске.
2. Намажьте котлеты чесноком, затем посыпьте их приготовленной смесью.
3. Разогрейте на большой сковороде оливковое масло. Положите на нее котлеты и жарьте их при умеренно высокой температуре в течение примерно 6 минут, перевернув один раз.
4. Разложите котлеты на 2 тарелки и посыпьте их петрушкой и мятой. Сбоку положите кашу.

В этом рецепте необязательно использовать все ингредиенты, вы можете добавлять в блюдо только те, которые у вас уже есть или которые вам нравятся, тогда для расчета порции просто сложите общее количество ингредиентов.

7 рецептов вегетарианских блюд

РИС С ИМБИРЕМ

Ингредиенты:

- 2 куска тыквы без семян;
- 230 г соцветий цветной капусты;
- 400 г овощей (капуста или шпинат);
- 400 г вареной киноа или коричневого риса;
- 400 г вареных или консервированных без соли и добавок мелких бобов (адзука);
- 230 г вымоченных морских водорослей;
- свежие листья кориандра (для гарнира);
- кусок имбиря размером 2,5 см;
- 1 головка чеснока;
- 60 г белой пасты мисо;
- сок одного лимона;
- 50 мл оливкового масла;
- 1 чайная ложка сиропа агавы или натурального меда, если требуется более сладкий вкус.

Приготовление:

1. Положите тыкву в пароварку или кастрюлю с решеткой, располагающейся над кипящей водой, и варите 3 минуты.
2. Положите в пароварку остальные овощи и варите их около 3 минут.
3. Разложите на тарелке бобы, рис или киноа, овощи и куски тыквы, направленные в четыре стороны.
4. Сверху положите водоросли и свежие листья кориандра для цвета.
5. Для того чтобы приготовить гарнир, смешайте в кухонном комбайне имбирь, чеснок, мисо, лимонный сок, оливковое

масло и мед, или агава, если вы ее используете. При желании для достижения более жидкой консистенции можно добавить немного воды.

6. Положите гарнир сбоку на тарелку.

Водоросли, мисо и киноа можно найти в азиатском отделе супермаркета, на азиатском рынке или в магазине здорового питания.

САЛАТ-ТАББУЛЕХ ИЗ КАПУСТЫ С ХУМУСОМ

Положите по половине объема следующих трех салатов на тарелку и добавьте кусочки огурца и моркови. Это будет вашей порцией.

Хумус

Ингредиенты:

- 230 г вареного нута;
- 50 мл соевого соуса;
- сок одного лимона;
- четверть чайной ложки соли;
- четверть чайной ложки толченого тмина;
- головка чеснока;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- морская соль по вкусу;
- паприка.

Положите компоненты в кухонный комбайн и обрабатывайте в течение 2 минут. Добавьте 50 мл воды или больше, если нужно. Приправьте. Выложите на тарелку и сверху положите паприку.

Таббулех

Ингредиенты:

- 400 г вареной киноа;
- 60 г смородины;

- 60 г рубленого сырого миндаля;
- 100 г нарезанной моркови;
- 60 г рубленой мяты;
- 60 г лука-шалота, нарезанного тонкими ломтиками по диагонали;
- 60 г рубленой петрушки;
- 60 мл сока лайма или лимона;
- 1 чайная ложка сиропа агавы или натурального меда;
- половина чайной ложки толченого тмина;
- 1 чайная ложка морской соли;
- 100 г оливкового масла.

Можете использовать только часть ингредиентов, которые есть в вашем холодильнике.

Смешайте все продукты в миске и дайте салату отстояться в течение 20 минут, после чего добавьте приправы.

Маринованная капуста с редисом и кедровыми орехами

Ингредиенты:

- 400 г нарезанной капусты;
- 4 редиса, разрезанных на четыре части;
- 2 столовые ложки кедровых орехов;
- оливковое масло;
- сок половины лимона;
- морская соль.

Смешайте все компоненты в миске и промаринуйте.

САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты:

- 230 г чечевицы;
- половина чайной ложки тмина;

- четверть чайной ложки куркумы;
- 1 столовая ложка тертого имбиря;
- 1 головка толченого чеснока;
- сок 1 лайма;
- 60 г измельченного ананаса;
- 50 мл оливкового масла;
- половина чайной ложки морской соли;
- 230 г измельченного цуккини;
- 230 г измельченного огурца;
- 180 г нарезанной моркови;
- 60 г рубленых листьев кориандра;
- 60 г лука-шалота;
- 400 г промытой и высушенной зелени по вкусу.

Приготовление:

1. Положите чечевицу в кастрюлю, залейте 600 мл воды, накройте кастрюлю крышкой и кипятите в течение 30 минут.
2. Когда чечевица станет мягкой, снимите кастрюлю с огня и слейте воду.
3. Дайте чечевице остыть.
4. Чтобы приготовить соус, смешайте тмин, куркуму, имбирь, чеснок, сок лайма, оливковое масло и морскую соль в стеклянном кувшине с крышкой и энергично встряхните его. Или же положите компоненты, за исключением ананаса, в кухонный комбайн и обрабатывайте до тех пор, пока смесь не приобретет пастообразную консистенцию. Ананас добавляйте в последнюю очередь, чтобы соус стал комковатым.
5. Выложите чечевицу и все овощи, за исключением зелени, в миску.

6. Добавьте соус, хорошо перемешайте и дайте блюду выстояться в течение 5 минут, чтобы смешались ароматы.
7. Сверху положите зелень.

В этом рецепте необязательно использовать все ингредиенты, вы можете добавлять в блюдо только те, которые у вас уже есть или которые вам нравятся, тогда для расчета порции просто сложите общее количество ингредиентов.

БОЛЬШОЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- половина головки салата-латука или любого другого салата — листового или кочанного, по вкусу. Промойте, высушите и нарежьте на удобные куски его листья;
- 1 пучок рукколы, промытый и высушенный;
- листья одуванчика, промытые и высушенные;
- 1 нарезанная морковь;
- 6 редисок, разрезанных на четыре части;
- 1 огурец, разрезанный вдоль на четыре части, которые затем нарезаются на кусочки длиной чуть более 1 см;
- 1 авокадо, разрезанный на ломтики;
- горсть проросших семян подсолнечника;
- 3 тонко нарезанных лука-шалота;
- 60 г вымоченного, рубленого миндаля;
- 1 головка толченого чеснока;
- сок половины лимона;
- 1 столовая ложка яблочного уксуса;
- 1 столовая ложка сиропа агавы или натурального меда;
- свежие тонко рубленые тимьян, базилик или петрушка;
- 100 мл масла из виноградных косточек;
- соль и перец.

Приготовление:

1. Для того чтобы приготовить соус, смешайте сок лимона, чеснок, сироп агавы (мед), зелень и масло из виноградных косточек в стеклянном кувшине с завинчивающейся крышкой и энергично встряхните смесь.
2. Приправьте солью и перцем.
3. Положите в большую миску морковь, редис, лук-шалот и огурец с гарниром.
4. Добавьте авокадо, проросшие семена подсолнечника и миндаль.

При желании можно добавить 60 г креветок или курицы на одну порцию.

Вымоченный миндаль легче переваривается. Чтобы вымочить миндаль, положите его в кастрюлю с чистой водой, накройте крышкой и оставьте по меньшей мере на два часа или на ночь.

ОВОЩНЫЕ РОЛЛЫ

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка миндального или оливкового масла;
- 1 чайная ложка тертого имбиря;
- сок половины лимона;
- 1 чайная ложка яблочного уксуса;
- 1 головка чеснока;
- 1 чайная ложка соевого соуса без глутена;
- щепотка перца чили;
- 50 мл чистой воды;
- листы нори, разрезанные на полосы толщиной 3 мм и шириной 5 см;
- 4 больших листа салата-латука;

- половина нарезанного кочана капусты;
- 1 нарезанная морковь;
- 2 тонко нарезанных лука-шалота;
- 6 тонко нарезанных стручка молодого гороха;
- 1 огурец, очищенный от кожуры и семечек и тонко нарезанный.

Приготовление:

1. Для получения миндального соуса перемешайте миндальное масло, имбирь, лимонный сок, яблочный уксус, чеснок и соевый соус, пока смесь не достигнет пастообразной консистенции. Если она получится слишком густой, добавьте немного воды.
2. Промойте листья латука и дайте им высохнуть.
3. Положите в миску оставшиеся компоненты, за исключением нори.
4. Заверните в каждый лист латука примерно четверть смеси.
5. Полейте каждый ролл 1 столовой ложкой пряного миндального соуса.
6. Добавьте лист кориандра и заверните все в полоски нори.
7. Выложите блюдо на тарелку.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- 230 г вымоченных семян подсолнечника;
- 230 г грецких орехов, вымоченных в чистой воде в течение 2 часов;
- четверть луковицы красного лука;
- рубленая свежая зелень по вкусу;
- 1 упаковка листов нори;

- 1 очень тонко нарезанная морковь;
- 1 огурец, очищенный от кожуры и семечек и разрезанный на тонкие полоски;
- половина авокадо, разрезанная на полоски;
- четверть кочана красной капусты, тонко нарезанного;
- соевый соус без глутена;
- васаби;
- свежий имбирь;
- 1 столовая ложка яблочного уксуса;
- 1 столовая ложка воды.

Приготовление:

1. Чтобы приготовить «рис», положите в кухонный комбайн семена подсолнечника, грецкие орехи, лук и зелень. Обрабатывайте в течение 2 минут или до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию риса. Дайте отстояться.
2. Промаринуйте тонко нарезанный имбирь в смеси уксуса и воды.
3. Возьмите лист нори и положите на него четверть рисовой смеси.
4. Добавьте морковь, огурец, красную капусту, авокадо и ростки.
5. Заверните лист в тугую ролл.
6. Острым ножом разрежьте ролл примерно на 6 частей.
7. Прodelайте ту же процедуру с тремя остальными листами нори.
8. Выложите роллы на тарелку вместе с маринованным имбирем, васаби и тамари.

БОБЫ С РИСОМ

Ингредиенты:

- 230 г сухих бобов адзуки, вымоченных в течение 2 часов (либо используйте консервированные бобы без добавок);
- четверть луковицы красного лука;
- 230 г мелко нарезанной моркови;
- 100 г мелко нарезанного сельдерея;
- 230 г мелко нарезанной тыквы;
- 1 лист морских водорослей;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- 230 г вымоченного коричневого риса;
- 300 мл холодной воды.

Приготовление:

1. Нагрейте оливковое масло в сковороде средних размеров.
2. Потушите лук, сельдерей и морковь.
3. Добавьте бобы, водоросли и воду.
4. Доведите до кипения, убавьте температуру и кипятите в течение 40 минут или до того момента, когда бобы станут мягкими.
5. Уберите сковороду с огня и дайте ей остыть.
6. Положите в нее рис.
7. Накройте крышкой и держите на огне, пока вода полностью не впитается — в течение 30 минут (проверяйте периодически).
8. Положите рис в центр тарелки. Сверху расположите бобы.
9. Приправьте свежей зеленью.

ПРИЛОЖЕНИЯ

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

Алюминий	Кадмий	Свинец	Ртуть	Мышьяк
<p>Алюминиевая посуда</p> <p>Сода</p> <p>Антацидные средства (определенные бренды, смотрите этикетки)</p> <p>Антиперспиранты</p> <p>Алюминиевые консервные банки</p> <p>Питьевая вода (алюминий используется в качестве бактерицидного средства)</p> <p>Молоко и молочные продукты (от оборудования)</p> <p>Маринованные продукты (смотрите этикетки)</p>	<p>Питьевая вода</p> <p>Мягкая вода (из гальванизированных труб)</p> <p>Безалкогольные напитки</p> <p>Рафинированная пшеничная мука</p> <p>Консервированное сгущенное молоко</p> <p>Переработанные продукты</p> <p>Устрицы</p> <p>Сигаретный дым, табачные продукты</p> <p>Суперфосфатные удобрения</p> <p>Зубные протезы</p> <p>Керамические глазурованные изделия</p>	<p>Выхлопные газы (не столь значительно благодаря использованию автомобильного топлива, не содержащего свинца)</p> <p>Краски, содержащие свинец</p> <p>Питьевая вода из водопроводных труб, содержащих свинец</p> <p>Овощи с почв, загрязненных свинцом</p> <p>Костная мука</p> <p>Мясо</p> <p>Пестициды, содержащие мышьяк и свинец</p>	<p>Амальгамные (серебряные) пломбы</p> <p>Разбитые термометры и барометры</p> <p>Семена злаков, обработанные фунгицидом — метилом ртути</p> <p>Хищная рыба, некоторые виды речной рыбы</p> <p>Хлорид ртути</p> <p>Косметическая пудра, тальк, слабительные средства</p> <p>Косметические средства</p> <p>Латекс и разжижаемые краски</p> <p>Свечи от геморроя</p>	<p>Крысиный яд</p> <p>Инсектициды на фруктах и овощах</p> <p>Питьевая вода, вода из колодцев и морская вода</p> <p>Выхлопные газы</p> <p>Вино</p> <p>Бытовые чистящие средства</p> <p>Цветные мелки</p> <p>Канализационные отходы</p> <p>Средства для предохранения древесины</p> <p>Обойная краска и штукатурка</p>

Продолжение таблицы

Алюминий	Кадмий	Свинец	Ртуть	Мышьяк
Аэрозоли от насморка	Краски	Содержащие свинец колпачки от винных бутылок	Меркурохром, мертиолат	
Зубная паста	Гальванические покрытия	Консервированное стуженное молоко	Средства для умягчения тканей	
Керамика (глина Al 2O3)	Серебряная полировка	Дождевая вода и снег	Лаки для напольных покрытий	
Амальгамные (серебряные) пломбы	Изделия из поливинилхлорида	Керамическая посуда	Фильтры для кондиционеров	
Сигаретные фильтры, табачный дым	Резиновые коврики	Раскрашенные изделия из стекла	Средства для предохранения древесины	
Выхлопные газы	Никель-кадмиевые батареи	Карандаши	Некоторые аккумуляторы	
Пестициды	Антикоррозионные материалы	Зубная паста	Фунгициды для лужаек и кустарников	
Цветные добавки	Осветляющие кожу кремы	Газетная бумага	Средства для дубления кожи	
Ванильная пудра	Мази от псориаза	Цветные печатные материалы	Войлок	
Столовая соль, приправы	Татуировки	Кухонная посуда	Вяжущие вещества	
Косметическая пудра	Отстой сточных вод, используемый в качестве удобрения	Подвески для штор		
Американский сыр		Шпаклевка		
Некоторые лекарства		Автомобильные аккумуляторы		
Швы с покрытием для заживления ран		Патроны		
Отрава для крыс				

ЛЕКАРСТВА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ДЕФИЦИТ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Лекарство	Дефицит питательных веществ	Потенциальные проблемы со здоровьем
Ингибиторы АСЕ Каптоприл (капотен, дюраклон)	Цинк	Утрата обоняния и вкуса, снижение иммунитета, замедленное заживление ран
Бета-блокаторы Пропранолол, метопролол, атенолол, пиндолол, ацетутулол, бетаксолол, бисопролол, картеолол, карведилол, эсмолол, лабеталол, надолол, соталол, тимолол	Коэнзим Q ₁₀	Сердечная недостаточность, высокое артериальное давление, низкий уровень энергии
	Витамин В	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги, остеопороз
Сердечные гликозиды Дигоксин (ланоксин)	Магний	Депрессия, водянка, раздражительность, ухудшение памяти, мышечная слабость
	Кальций	Нарушение работы сердца и сосудов, остеопороз
Мочегонные средства Фуросемид (лазикс) Буметанид (бумекс) Этакриновая кислота (эдекрин)	Магний	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги
	Калий	Водянка, усталость, нарушения частоты сердцебиения, мышечная слабость
	Витамин В ₁	Депрессия, водянка, раздражительность, ухудшение памяти, мышечная слабость
	Витамин В ₆	Депрессия, повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения сна
	Цинк	Утрата обоняния и вкуса, ослабление иммунитета, медленное заживление ран

Продолжение таблицы

Лекарство	Дефицит питательных веществ	Потенциальные проблемы со здоровьем
Статины Альтовастатин, серивастатин, ловастатин, флювастатин, правастатин, симавастатин	Коэнзим Q ₁₀	Сердечная недостаточность, высокое артериальное давление, низкий уровень энергии
	Бета-каротин	Проблемы со зрением, ослабление иммунитета
	Кальций	Образование тромбов, проницаемость стенок клеток, дисфункция ферментов, высокое артериальное давление, остеопороз, рахит
	Фолиевая кислота	Анемия, родовые дефекты, дисплазия мозга, повышенное содержание гомоцистеина
	Железо	Облысение
Холестирамин	Магний	Повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сердечные приступы, повышенное давление, инсульт
	Витамин А	Проблемы со зрением
	Витамин B ₁₂	Анемия, ухудшение аппетита, депрессия, дерматит, усталость, тошнота, плохая свертываемость крови
	Витамин D	Облысение, мышечная слабость, задержка фосфора в почках, ревматические боли
	Витамин E	Катаракта, сухость кожи, сухость волос, легкое образование кровоподтеков, экзема, плохое заживление ран
	Витамин K	Кровоточивость, рахит и другие нарушения развития скелета
	Цинк	Угри, анорексия, ослабление иммунитета, депрессия, медленное заживление ран, частые инфекции, ухудшение обоняния и вкуса

Продолжение таблицы

Лекарство	Дефицит питательных веществ	Потенциальные проблемы со здоровьем
Колестипол	Бета-каротин Фолиевая кислота Железо Витамин А Витамин В ₁₂ Витамин D Витамин E	Смотрите выше
Кортикостероиды Сульфасалазин	Фолиевая кислота	Анемия, родовые дефекты, сердечно-сосудистые заболевания, дисплазия мозга
Бетаметазон, будесонид	Кальций	Нарушения сердечной деятельности/артериального давления, кариес, остеопороз
Кортизон, дексаметазон	Фолиевая кислота	Анемия, родовые дефекты, сердечно-сосудистые заболевания, дисплазия мозга
Флунизолид, фрутиказон, гидрокортизон	Магний	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги
Мометазон, метилпреднизолон	Калий	Водянка, усталость, нарушения сердцебиения, мышечная слабость
Преднизон, преднизолон	Селен	Ослабление иммунитета, понижение антиоксидантной защиты
Триамцинолон	Витамин С	Образование кровоподтеков, ослабление иммунитета, замедленное заживление ран
	Витамин D	Ухудшение слуха, мышечная слабость, остеопороз
	Цинк	Ухудшение обоняния и вкуса, замедленное заживление ран
	Фолиевая кислота	Анемия, родовые дефекты, сердечно-сосудистые заболевания, дисплазия мозга
	Магний	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги, остеопороз

Продолжение таблицы

Лекарство	Дефицит питательных веществ	Потенциальные проблемы со здоровьем
Оральные контрацептивы	Витамин В ₂	Глаза, слизистые оболочки, нервы, проблемы с кожей
	Витамин В ₆	Депрессия, повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения сна
	Витамин В ₁₂	Анемия, повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний, усталость, слабость
	Витамин С	Образование кровоподтеков, ослабление иммунитета, замедленное заживление ран
	Цинк	Ухудшение обоняния и вкуса, ослабление иммунитета, замедленное заживление ран
Н2-гистаминоблокаторы Аксид, пепсид, тагамет, тритек и зантак	Кальций	Нарушения работы сердца/артериального давления, остеопороз, кариес
	Фолиевая кислота	Анемия, родовые дефекты, сердечно-сосудистые заболевания, дисплазия мозга
	Железо	Анемия, крошение ногтей, усталость, облысение, слабость
	Витамин В ₁₂	Анемия, повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, усталость, слабость
	Витамин D	Ухудшение слуха, мышечная слабость, остеопороз
	Цинк	Ухудшение обоняния и вкуса, ослабление иммунитета, замедленное заживление ран

Продолжение таблицы

Лекарство	Дефицит питательных веществ	Потенциальные проблемы со здоровьем
Антибиотики широкого спектра действия Пенициллин, цефалоспирин, флюорокинолон, макролид, аминогликозид, сульфонамид	Лактобациллы, ацидофилин, бифидобактерии, витамины В ₁ , В ₂ , В ₃ , К, биозин, инозитол	Краткосрочные эффекты дефицита минимальны
	Кальций	Нарушения работы сердца/артериального давления, остеопороз, кариес
	Магний	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги, остеопороз
	Железо	Анемия, крошение ногтей, усталость, облысение, слабость
Ко-тримоксазол	Лактобациллы, ацидофилин, бифидобактерии, фолиевая кислота	Краткосрочные эффекты дефицита минимальны
Тетрациклины, сульфонамиды	Лактобациллы, ацидофилин, бифидобактерии, витамины В ₁ , В ₃ , В ₁₂ , К, биотин, инозитол	Краткосрочные эффекты дефицита минимальны
Неомицин	Бета-каротин, витамины А, В ₁₂	Краткосрочные эффекты дефицита минимальны
Эстроген и препараты для гормонозаместительной терапии Производные эстрогена и рецепторы-модуляторы эстрогена	Магний	Астма, сердечно-сосудистые заболевания, судороги, остеопороз
	Витамин В ₆	Депрессия, повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения сна
	Цинк	Ухудшение обоняния и вкуса, ослабление иммунитета, замедленное заживление ран

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДЕТОКСИКАЦИЮ

Функция в процессе детоксикации	Используемые питательные вещества	Продукты питания
Фаза 1	Витамин В ₂ (рибофлавин) Витамин В ₃ (ниацин) Витамин В ₆ (пиридоксин) Витамин В ₁₂ Фолиевая кислота Глутатион Аминокислоты Фосфолипиды	Грибы, сырой миндаль, брокколи, шпинат, органическая курица, спаржа, дикий лосось, органическая индюшатица, палтус, тунец, чечевица, бобы лима, авокадо, зелень, коричневый рис, зеленый горох, турецкий горох, салат-латук, свекла, брюссельская капуста, белокачанная капуста, цветная капуста, персики, арбуз, корица, кардамон, тмин, куркума, лук, клюква, кольраби, фенхель, соя, бобы адзуки, укроп, чай, базилик, тимьян, кайенский перец, фасоль, кориандр, перечная мята, ромашка, анис, льняные семена.
Фаза 2	Глицин Таурин Глутамин Цистеин и N-ацетилцистеин Метионин	Морские водоросли, семена кунжута, семена тыквы, миндаль, семена подсолнечника, треска, пажитник греческий, семена горчицы, орехи, красный перец, чеснок, ростки овса и пшеницы, форель.
Защитные питательные вещества-антиоксиданты и растительные производные	Коэнзим Q ₁₀ Тиол Силимарин (молочный чертополох) Биофлаваноиды Витамин А (каротин) Витамин С (аскорбиновая кислота) Витамин Е (токоферол) Селен Медь Цинк Молибден Марганец Пикногенол Карносол	Баранина, арахис, цельные зерна, овощи семейства крестоцветных, виноград, ягоды, сладкий картофель, ямс, морковь, печень трески, калифорнийский орех, дыня, кресс водяной, ягоды годжи, сладкий перец, ягоды мальпигии гранатолитной, оливковое масло холодного отжима, все темно-зеленые листовые овощи, сырые бразильские орехи, органическая говядина, органическое масло, сырые орехи кешью, сырые семена подсолнечника, сырой фундук, органическое арахисовое масло, лущеный горох, сырой pekan, корень имбиря, ананас, кожица или семена винограда, черника, вишня, слива, розмарин.

Продолжение таблицы

Функция в процессе детоксикации	Используемые питательные вещества	Продукты питания
Противомикробные вещества	Аллицин Средства, содержащие фенол (карвакрол, тимол) Лауриновая кислота	Чеснок Масло орегано Кокосовый орех

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЭЛИМИНАЦИОННОЙ ДИЕТЫ

ДА (включите эти продукты в рацион)	НЕТ (исключите эти продукты из рациона)
<i>Фрукты:</i> цельные, без добавления сахара, замороженные, разбавленные натуральные соки	<i>Фрукты:</i> апельсины, апельсиновый сок, грейпфрут, клубника, виноград, бананы
<i>Заменители молочных продуктов:</i> рисовое, овсяное и ореховое молоко (миндальное или кокосовое)	<i>Молочные продукты</i> и яйца, сыр, сливки, йогурт, сливочное масло, мороженое
<i>Крупы без клейковины:</i> коричневый рис, пшено, киноа, амарант, гречка	<i>Крупы:</i> пшеница, ячмень, полба, кускус, овес
<i>Животные белки:</i> рыба, выловленная в дикой природе, нежирная баранина, утка, курица, индюшка <i>Растительные белки:</i> горох, фасоль, чечевица	<i>Животные белки:</i> сырая рыба, свинина, говядина, телятина, колбаса, консервированное мясо, хот-доги, ракообразные <i>Соевые продукты</i> (соевые соусы, соевое масло в переработанных продуктах, тофу, соевое молоко, соевый йогурт)
<i>Орехи и семечки:</i> кунжутные, тыквенные, подсолнечника; фундук, пекан, миндаль, кешью, грецкий	<i>Орехи и семечки:</i> арахис, арахисовое масло, фисташки
<i>Овощи:</i> предпочтительно свежие, сырые, приготовленные на пару или тушеные, жареные	<i>Овощи:</i> протертые овощи, томаты, картофель, баклажаны, сладкий перец
<i>Масла:</i> оливковое холодного отжима, льняное, подсолнечное, кунжутное, миндальное, из тыквенных семечек, из грецких орехов	<i>Масла:</i> сливочное масло, маргарин, переработанные масла (имеются в виду растительные жиры), майонез

Продолжение таблицы

ДА (включите эти продукты в рацион)	НЕТ (исключите эти продукты из рациона)
<i>Напитки:</i> фильтрованная или дистиллированная вода, зеленый чай, травяные чаи, минеральная вода, мате	<i>Напитки:</i> алкоголь, кофе, напитки с содержанием кофеина, газированные напитки
<i>Подсластители:</i> сироп из коричневого риса, сироп из агавы	<i>Подсластители:</i> сахар-рафинад, белые или коричневые сахара, мед, кленовый сироп, зерновые сиропы с высоким содержанием фруктозы, выпаренный сок сахарного тростника, шоколад
<i>Приправы:</i> уксус, все виды специй, морская соль, перец, базилик, корица, тмин, укроп, чеснок, имбирь, горчица, орегано, петрушка, розмарин, куркума, тимьян	<i>Приправы:</i> кетчуп, острые приправы, чатни, соевый соус, соус для барбекю, соус терияки, другие подобные приправы

ПРОДУКТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КИСЛОТНОСТЬ ИЛИ ЩЕЛОЧНОСТЬ

Продукты, способствующие повышению кислотности		Продукты, способствующие повышению щелочности
Алкоголь	Орехи	Большинство спелых фруктов
Бананы	Свинина	Большинство овощей
Бобы	Слива и чернослив	Ячмень
(большинство видов)	Рис	Гречка
Говядина	Газированные напитки	Коричневый рис
Курица	Ракообразные	Киноа
Большинство круп	Сахар	Лимская фасоль
Молочные продукты	Сладкий картофель	Бобы адзуки
Яйца	Томаты (переработанные)	Соевые бобы
Рыба	Индейка	Бразильский орех
Баранина	Недозрелые фрукты	Проросший миндаль
		Мед
		Пшено

ТИПИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРВЫХ ДНЕЙ ПРОГРАММЫ

День 1	День 3
<p>Завтрак. Зеленый коктейль (стр. 322), горячая вода с лимоном или травяной чай.</p> <p>Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Обед. Паровой окунь (стр. 333).</p> <p>Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Ужин. Охлажденный огуречный суп с мятой (стр. 325).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>	<p>Завтрак. Энергетический коктейль (стр. 324).</p> <p>Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Обед. Жареная курица с рисом (стр. 340) и любой овощной салат.</p> <p>Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Ужин. Энергетический коктейль (стр. 324).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>
День 2	День 4
<p>Завтрак. Сок из моркови, свеклы и капусты (стр. 325), горячая вода с лимоном или травяной чай.</p> <p>Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Обед. Курица с жареными овощами и лапшой (стр. 341).</p> <p>Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Ужин. Сок из фенхеля (или сельдерея) и яблока (стр. 331).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>	<p>Завтрак. Легкий гаспаччо из ананаса и авокадо (стр. 326).</p> <p>Второй завтрак. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Обед. Паровой лосось и смесь приготовленных на пару овощей.</p> <p>Полдник. Легкая закуска или травяной чай (на выбор).</p> <p>Ужин. Зеленый сок (стр. 330).</p> <p>На протяжении дня пейте большое количество чистой воды.</p>

ДНЕВНИК ПРОГРАММЫ НА 21 ДЕНЬ

1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация <input type="checkbox"/> Упражнения <input type="checkbox"/> Чистка кожи <input type="checkbox"/> Обливания	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация <input type="checkbox"/> Упражнения <input type="checkbox"/> Чистка кожи <input type="checkbox"/> Обливания	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация <input type="checkbox"/> Упражнения <input type="checkbox"/> Чистка кожи <input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

4-й день	5-й день	6-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

7-й день	8-й день	9-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список:	Проверочный список:	Проверочный список:
<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	<input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

10-й день	11-й день	12-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

13-й день	14-й день	15-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

16-й день	17-й день	18-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

19-й день	20-й день	21-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак
Обед	Обед	Обед
Ужин	Ужин	Ужин
Добавки	Добавки	Добавки
Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия	Запланированные мероприятия
Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация	Проверочный список: <input type="checkbox"/> 5-минутная медитация
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Упражнения
<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи	<input type="checkbox"/> Чистка кожи
<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания	<input type="checkbox"/> Обливания
Не забыть:	Не забыть:	Не забыть:

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю...

Тирни, за вашу любовь и за то, что вы являетесь живым воплощением снисходительности и щедрости.

Моего наставника по технике медитации за руководство и защиту в совершенном мною путешествии.

Муки и Альберто, моих родителей, за то, что они подарили мне жизнь в лоне замечательной семьи.

Анабеллу, мою сестру, всегда готовую прийти мне на помощь, даже когда она сама находится в отчаянном положении.

Альберта Биттона и Хьюго Кори, за их поддержку.

Ричарда Баскина, за его дружбу и ценные советы.

Доктора Фрэнка Липмана, за то, что он открыл передо мной целый мир возможностей и двери в свой дом и офис. Дженис, за ее восхитительные домашние супы.

Фернандо Саличина, моего наставника в сфере инноваций.

Эмили Гривен, за ее помощь в изложении моих идей на английском языке.

Клаудию Ример Бутот и Гидеона Уэйла, за их веру, поддержку и ценные советы.

Джеймса Матерса, моего собрата-эзотерика.

Доктора Рони Шимони, за наглядные доказательства того, что даже традиционная западная медицина способна творить чудеса, если эффективно использует имеющиеся в ее арсенале средства.

А также Эмили Барнуин, Майкла Барнуина, Уокера Блэйка, Габриеля Райджа, Ари Дунски, Вики и Стивена Мендалей, Стефани Юнгер, Андреа Юнгер, Дорона Юнгера, Яноша Юнгера, Сибиллу

Сорондо, доктора Ицхака Кронзона, Зиву Кронзон, доктора Роберта Канессу, Тимоти Мартина, Хосе Луиса Лонгинотти, доктора Виктора Аталлаха, Таню Ландау, Куку и Андреса Левиных, Томми Райта, Мириам и Мигеля Байковичей, Эндрю Кигана, Джил Петтиджон, Оле, Спуна, Пабло Журдана, Тензина Боба Турмана, Нену, доктора Омара Бурштина, Рейну Бурштин, доктора Джеффри Джеймса, Равена, Эрика Кэхана, Хайме Куэваса, Хавьера Лангуэраса, Джоуда Паттермилеча, Лилагои Муна, Эндрю Кальдера, доктора Стивена Гандри, доктора Волетти, Елену Брауэр, Скипа и Эдди Бронсонов, Уильяма Вендлинга, Габриель Рот, Аннету Фрелинг, Донну Каран, Жаклин и Тэда Миллеров, Ивонну Лашер, Джуди Вертхайн, Брэда Листермана, Ракель Голдстайн, Герберта Доннера, Ирен Валенти, доктора Марию Ноэль Тарабал, Майкла Дахана, Джил Барретто, доктора Изабель Ловет, Джека Керли, Сюзанну Белен, Сюзи Ломбардии, Чабелу Лобо, Стивена Шайлера, Гвинет Пэлтроу, семейство Деамбросси, Алехандро Курсио, Марсело Ангреса, Чичо, Мигеля Сиргадо, Синди Палусами, Кэтрин Пэрриш, доктора Стива Шарона, доктора Уильяма Коула и Фран Коул, Джейсона Хайлера, доктора Стивена Левина, доктора Филиппа Франкеля, доктора Генри Беллачи, Рафаэля и Татьяну Беллавита, Мартина Фонтайну, Далию Кон, Лау Пьеалата, Марко Перего, Дхрумила Пурохита, Вики, Энни, Ванессу и Джессику (мои боссы в Eleven Eleven Wellness Center), Прему Дуброфф, Мигеля Джила, Баретту, Дейзи Дак Маккрекин, Николаса Волфсона, Скотта Швенка, Питера Эванса, доктора Эдисона Демелло, доктора Уильяма Со, Тимоти Голда, Мэри Дженкинс, Пали, Наташакти, Криса, Джо, Малайю, медсестру Д., доктора Вудсона Меррелля, доктора Эрика Уилкокса, Ариана Моргана, Жако Бенмаора.

И наконец, всех моих пациентов за их доверие и предоставленную мне возможность быть проводником в их путешествии к выздоровлению и преобразованию.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Авокадо 211, 230, 321, 364, 366–368
Адреналин 96, 122, 151, 250
Алкоголь 125, 201, 207, 212, 214–215, 357, 366
и депрессия 139
Аллергия 109, 111
и здоровье кишечника 23, 32
и пищеварение 41–42, 111
и потребление энергии 42
Алюминий 60, 357–358
Амарант 212, 365
Американская диета 87, 125
Аминокислоты 364
Аммиак 57
Анализ 48, 192
крови 32, 43, 276, 297
на органические кислоты 302
на содержание йода 300–301
на соотношение АА/ЕРА 298
на С-реактивный протеин 298
на уровень инсулина в крови 298
Анемия 360–363
Анестезия 28, 34
Антибиотики 139, 142, 363
в мясе 71, 93
и микрофлора кишечника 142, 150,
Антидепрессанты 115–116
Антиоксиданты 364
Апатия 19, 114
Арахис 212, 214, 364–365
Артериальное давление 24, 193, 311
Артрит 85, 122
Аспартам 117
Астма 359, 361, 363

Аутоиммунные расстройства 145, 195, 300–301
Аутоинтоксикация 55
Аюрведическая медицина 38, 187

Б

Безалкогольные напитки 357
Белки 143, 187, 212, 365
Белки глаз, просветление 24, 41, 271
Беременность 28, 296, 304
Бета-каротин 63, 360–361, 363
Болезнь Альцгеймера 169, 300
Болезнь и кислотность 122, 130, 305
Болезнь и тревога 310
Буддизм 133, 135, 251

В

Валериана 268
Вегетарианство 86–87
и сердечно-сосудистые заболевания 87
Видимые поры 105
Винил; *смотрите* Поливинилхлорид 65
Витамин D 124, 299, 360–362
и иммунная система 124, 299–300
Витамин А 360–361, 364
Витамин В₁₂ 360–362, 364
Витамин В₂ 362, 364
Витамин В₆ 359, 362–363
Витамин С 361–362, 364
Внимание 248
Вода 60, 75, 131, 229, 357–358, 367–368
газированная 125, 229
и водное голодание 86, 183
минеральная 229
поглощаемая через кожу 105
хлорированная 60, 75

Водянка 359, 361
 Водяной кресс 331–332, 364
 Волокна 126, 232, 237
 и стул 232
 Воспаление 14–15, 52, 127–129, 134, 298–299,
 308–309, 312
 и кислотность 122, 128
 и холестерин 309, 313
 Восстановление зрения 63
 Восстановление кишечника 120–121, 167, 184
 Выведение слизи 83, 184
 Выведение токсинов 182, 187, 208, 236
 через кожу 241
 через легкие 240
 через почки 240
 Вымачивание 341
 Выхлопные газы 357–358

Г

Генетически модифицированная пища 214, 290
 Гены 153–168
 Гидрогенизация 72
 Гидроколлотерапия 239, 262
 Глобальная токсичность 43, 316
 Глюкагон 174
 Глютамин 144, 364
 Гнев 28, 108, 134, 247, 304
 Говядина, *смотрите* Мясо 212, 215, 365–366
 Головные боли 268
 Голод 14, 22, 40, 86, 225, 243, 257–260
 Голодание 170, 183–187,
 Гомоцистеин 169, 300, 308, 360
 Гормоны 21, 76
 в мясе 332
 в продуктах питания 71, 73
 и антибиотики 60
 Горох 212, 342, 354, 364–365
 Горчица 212, 366
 Грейпфрут 313, 365
 Грецкие орехи 355
 Гречка 212, 215, 343, 347, 365–366
 Гриб 214, 345, 364

Д

Дао 151
 Дезодоранты 61, 206
 Депрессия 19, 50, 113, 117, 119, 137, 359–363
 Детоксикация 12, 14–15, 41, 51, 86, 108–109, 146–147,
 164, 169–170, 175–177, 187, 236–239, 246–247, 291,
 364–365
 и одутловатость 99
 и печень 125, 180–181
 и физические упражнения 171–172
 Дефицит 91, 95, 123, 126, 137, 183
 витамина D 124, 299, 361
 йода 124, 301
 магния 310, 359–361, 363
 Диабет 18, 45, 85, 191, 308, 311
 Диагностика 119
 Диарея 27, 118, 303
 Диета 35, 55, 287–288
 Аткинса 83–84
 Дюшена (BodyOpus Diet) 82–83
 основанная на сырых продуктах 85, 186
 с высоким содержанием белков и депрессия
 288
 с высоким содержанием белков и рак 288
 с высоким содержанием белков
 и сердечно-сосудистые заболевания 288
 «элиминационная» 55, 180, 188
 Дисбактериоз 139–140, 233
 Дрожжи 139
 Дурной запах изо рта 27, 303
 Дурные сны и двухнедельное очищение 267
 Дырявый кишечник 144
 Дыхательные упражнения 36, 240

Ж

Железо 360–363
 Желчный пузырь 174
 Желчь 179
 Жидкие блюда 252, 260, 320
 Жидкости 229
 Жир 45, 67, 80, 82, 126, 180–181

Жирные кислоты Омега-3 92–93, 117, 123, 128, 214, 298, 323

Жирные кислоты Омега-6 92, 128–129, 298, 323

Журнал очищения 220

З

Завтрак 88, 210, 219, 224–227, 230, 261, 264–265, 367–375

Западная медицина 246, 297, 307

Запах тела 27, 303

Запоры 46, 105, 107

Земляника 252

И

Идентификация источников токсинов 277

Изжога 27, 303

Излучение 68, 206

Имбирь 338, 342, 348, 351, 355, 366

Иммунная система 111, 129, 141, 145, 149

Инсулин 82, 174, 213, 298

Интеграционная медицина 17, 247, 286, 297, 306

Й

Йога 35, 244

Йод 82, 108, 124

К

Кадмий 67, 357–358

Кайенский перец 101, 364

Какао 324

Кальций 359–363

Каперсы 339–340

Кардамон 210, 230, 324, 347, 367–368

Картофель 212–213, 215–216, 364–366

Касторовое масло 261

Квантовая детоксикация 246

Квантовые токсины 131

Кетоацидоз 82–83

Кислотность 83, 122–123, 130, 209, 215–216, 305, 366

Китайская медицина 166

Кишечная лимфоидная ткань 141, 148, 156, 179, 301

Кишечник, как второй мозг 148

Кленовый сироп 184, 212, 366

Клетки слизи 61

Клизма 88, 239

Кожа 28, 101, 104, 142, 236, 243, 271, 304

Кокосовое молоко 321, 323–324,

Кокосовые орехи 323, 365

Комплект очищения 231

Консерванты 133, 213, 290, 337

Консервы 207, 212

Корица 312, 364, 366

Коричневый рис 188, 210, 215–216, 347, 365–366

Коррекция детоксикации 177

Кортизол 122, 246

Косметические и гигиенические средства 59

Кофе 122, 141, 145, 225, 229, 366

Кофеин 96, 125, 201, 208, 212, 214, 225, 280

Коэнзим Q₁₀ 359–360, 364

Кровь 27, 58–59, 143, 303, 313

Ксенобиотики 57

Кукуруза 279

Кумадин 191

Курение 208–209, 311

Курица 143, 210, 212, 215, 225, 340, 341, 365–366

Куркумин 128

Л

Лайм 327, 331, 343, 350–351

Лекарства 10, 26, 28, 53, 63, 95, 150, 157, 167, 208, 285, 304, 358–359

в воде 75

Лимон 211, 215, 226, 229, 230, 240

Лимфатическая система 182–183, 236, 244–245

Липопротеин 299, 308

Лист пылины 234

М

Магний 123, 359–361, 363

Манго 323, 325

Массаж 262

Мед 212, 215, 364, 366

Медитация 36, 128, 251, 264–265, 369–375

- Ментальные и эмоциональные токсины 57, 246
 Метаболизм 106, 127, 171
 Метастазы 48, 217
 Метеоризм 118–120, 147
 Микрофлора кишечника 138, 147, 233
 Миксер 204
 Миндаль 212, 215, 353, 364–365
 Мобильные телефоны 132
 Модные диеты 84
 Мозг 148, 360–362
 Молочная кислота 57, 172, 176
 Молочный чертополох (силимарин) 234, 364
 Морковь 364
 Морская соль 212, 366
 Морские водоросли 364
 Мочевая кислота 299, 308
 Мочегонные средства 359
 Мышьяк 96, 357–358
 Мясо диких животных в диете 116
 Мясо; *смотрите также* Курятина, Баранина 85, 113, 212, 357, 365
 Мята 36
- Н**
- Надпочечники 193–194, 214
 Насморк 103, 303, 358
 Настроение 28, 42, 46, 114–115, 278, 304
 Негативный настрой и слизь 104
 Недостаток волокон и здоровье кишечника 126
 Нездоровая пища 24
 Нейромедиаторы; *смотрите также* Серотонин 150
 Нервная система 118
 Нерегулярность стула 105, 233, 239–240
 Ниацин 299, 364
 Нордреналин 151
 Нуклеотиды 157
 Нутригеномика 156
- О**
- Обвислость 101
 Обед 210, 224, 227
- Обезвоживание 238
 и алкоголь 125
 и кофеин 125
 Облучение 70–71
 Оборудование кухни 204
 Обувь 252
 Овес 212, 365
 Овощи 53, 70, 76, 97, 182, 210–212, 228, 230, 232, 345, 357, 367
 Огурец 211, 229, 326, 331, 352–355
 Одежда 271
 Одутловатость 99, 104, 117
 и запоры 101
 как проявление образования слизи 101, 105, 120,
 Ожирение; *смотрите также* Проблемы с весом 45, 126
 Оливковое масло 179, 233–234, 364
 Оральные контрацептивы 63, 362
 и глаза 63, 362
 и депрессия 362
 и иммунная система 63, 362
 и кожа 63, 362
 и сердечно-сосудистые заболевания 63, 362
 Органическое мясо 91, 105, 211, 364
 Орегано 212, 366
 Орех пекан 212, 364–365
 Орехи 89, 182, 188, 207, 212, 215, 364–366
 Ореховое молоко 212, 321, 365
 Остеопороз 130, 299, 359–363
 Отдых и сон 245
 Очищение 10, 15, 22–23, 51, 164, 246–247, 291–292, 301
- П**
- Паразиты 149
 и воспаление 149
 и здоровье кишечника 138–139
 Парная и сауна 242
 Пастеризация 71
 Переваривание пищи 106, 148, 173–176
 Пережевывание пищи, рекомендации 94
 Перекусывание 106, 190, 261
 Перепады уровня энергии и кофеин 88

- Перестройка микрофлоры кишечника 190
Перец 212, 364–366
Периодическая детоксикация 286, 291
Пестициды 71, 357–358
Петрушка 212, 366
Печень 66, 129, 181, 190, 245, 298, 300, 308
и устранение токсинов 300
Питательные вещества детоксикации 364–365
Пища, как источник токсинов 74
Пища, способствующая повышению кислотности 213,
215, 366
Пищеварение 175, 236, 260
Пищевые источники аллергии 109, 112, 116, 284
План здоровья 24, 25–29, 294
План поддержания результатов очищения 286
План программы очищение 218, 263
Пластики и рак 58, 76, 78
Пломбы из серебряной амальгамы 301, 357–358
Повышенная температура 48
Подагра 57, 84, 169, 299
Поддержание результатов Очищения 204, 282, 286
Поддержка детоксикации; 236
смотрите также
Элиминационная Диета 180, 188
Поджелудочная железа 174
Подсластители 212, 366
Подсолнечник 364
Показатель pH 215
Покрывание продуктов воском 72, 163
Поливинилхлорид 65
Полифенолы 128
Поражение токсинами 51–52
Порошковые коктейли 187
Пот 131, 170
Потеря веса 255
Почки 66, 169–170, 181, 229, 236, 240, 245
Приправы 212–213, 337, 358, 366
Пробиотики 140–141, 232
Проблемы с кишечником 23, 106
Проверочный лист здорового питания 289
Программа очищения 20, 153, 159, 189, 191
Продукты 55, 67, 70, 72, 74, 76, 85–86, 88, 90–91,
103, 106–107, 112–113, 116–117, 122, 131, 182,
186, 199–201, 207, 209–210, 212–216, 227, 232,
276–277, 279–280, 284, 290, 299, 310, 364–366
вызывающие головные боли 67
замедляющие процесс устранения токсинов
179
содержащие пробиотики 232–233
способствующие воспалению 309
способствующие образованию слизи 290
способствующие увеличению кислотности и
щелочности 131
Простуда и грипп 144, 147, 303
Противомикробные средства 233
Профилактика отравлений, вызванных тяжелыми
металлами 98
Проявление генов 149, 155, 157
Пучение после еды 27, 106, 112, 292, 303
Пшеница 113
Пюре 185, 204, 210, 224–225, 228, 320, 322–325,
367–368
- Р**
Раздражительность 359
Рак 18, 48, 50, 66, 68, 78, 85, 93, 98, 124, 155,
288, 299, 301, 315–316
Рак груди 78
Рак мозга и электромагнитные частоты 68,
206
Рак простаты 78
Ракообразные 212–213, 215, 366
Редис 350
Рис 340–341, 348, 355–356, 359–360, 362–366
Рожь 279
Розмарин 212, 364, 366
Роллы 354–355
Ростки 327
Ротационная диета 284
Ртуть 67–68, 98–99, 301
Рыба 70, 212, 215, 333, 339, 359, 365–366
Рыбий жир 123, 128, 290

С

Сауна 242
 Свертываемость 360
 Свинец 357–358
 Свободные радикалы 180
 Селективные ингибиторы устранения серотонина 359
 Селен 129, 361, 364
 Сердечно-сосудистые заболевания 307, 314, 359, 361, 363
 Синдром раздраженного кишечника 117, 119, 137
 и запоры 105, 117
 и серотонин 117
 Синергизм 77
 Система фильтрации воздуха 294
 Системы выведения 236–237, 241
 Слабительные средства 105, 109, 357
 Слабость 147, 359–363
 Сладкий картофель 215, 366
 Слизистая пленка 269–270
 Слизь 100–102, 104, 107, 111, 270
 и кислотность 137
 и одутловатость 103, 105
 Смех 262
 Смешанное голодание 185
 Снижение веса 252, 255, 269
 Соковое голодание 292–293, 185
 Соковыжималка 204
 Солевой скраб 243
 Солнечный свет 124
 Сон 245
 Соя и соевые продукты 74, 364
 Спаржа 344, 364
 С-реактивный протеин 298
 Стадия 1: подготовка сознания 190
 Стадия 2: подготовка жизни 190
 Стадия 3: подготовка тела 190
 Старение 46, 105, 153, 273
 Статины 63, 297, 299, 311
 и глаза 360
 и здоровье костей 360

и иммунная система 360
 и печень 311, 360
 и сердечно-сосудистые заболевания 312, 360

Стирол 77
 Стресс 21, 113, 123, 133, 151, 157, 167, 173, 192, 217, 251, 286, 310
 Сульфорафан 155
 Супы 204–205, 210, 225, 228, 376
 Суши и содержание тяжелых металлов 97
 Сырая пища 19–20, 186–187

Т

Твердые блюда 332
 Творческая активность 306, 318
 Тегретол 191
 Темные круги под глазами 27, 109, 303
 Тестирование с помощью маркеров 298
 Тимьян 212, 339, 364
 Типы строения тела (кафа, вата, питта) 188
 Токсины 16, 18–22, 26, 50–51, 56–58, 76, 95, 162, 180–184, 190, 197, 307
 и аллергия 162, 207
 и микрофлоры кишечника 96, 126, 138–139, 151, 201, 237
 и нервная система 131, 165, 286
 и нерегулярность стула
 окружающей среды 102, 131, 206
 Толстая кишка 62, 239
 Томаты 212, 215, 365–366
 Травяные слабительные средства 185, 237, 292
 Традиционные источники токсинов
 окружающей среды 206
 Трансжиры 213
 Тревога 144, 310
 Триптофан 116–117, 175
 Тыква 211, 345
 Тяжелые металлы; 67, 301
смотрите также Приложение: мышьяк, кадмий, свинец, ртуть 357–358

У

Углеводы 81, 143
Угри 109, 304, 360
Ужин 224, 230, 264–265, 367, 368–375
Уничтожение микрофлоры кишечника
102
Упаковка, опасности пластика 76, 78
Усталость 15, 40, 42, 46, 359–363

Ф

Фенхель 333, 364
Ферменты 21, 178, 182, 341
Фибриноген 298
Фибромиалгия 28, 304
Физические упражнения 244–245, 261, 294,
305
Фисташки 212, 365
Формальдегид 64
и головные боли 65
и сыпь 65
Фосфор 129
Фрукты 53, 70, 76, 92, 97, 182, 188, 211–212,
215, 228, 290, 365–366
Фталаты 58, 76, 78
Фториды 82
Фундук 212, 364–365
Функциональная медицина 195

Х

Химиотерапия 97, 209
Химические удобрения 64–65, 71–72,
74
Хлор 60, 75, 206
Холестерин 24, 88, 299, 311, 313
Хром 67
Хронические заболевания и воспаление 45, 63, 93, 98,
127, 134, 160–161, 163, 198, 308, 312

Ц

Цинк 133, 359–364
Цукини и базилик 327

Ч

Чай 211–212, 229, 230
Частота стула 233, 237–238, 269
Чечевица 212, 351, 364–365
Чистка кожи 243, 262, 264–265, 369–375
Чистящие средства 67, 206, 294, 357
и повреждения печени 66
Чувствительность к клейковине 279

Ш

Шоколад 99, 212–213, 280, 366
Шпинат 211, 326, 331–332, 338–340, 346, 348, 364
Щелочность 215, 366
Щелочные продукты питания 290

Э

Экзема 149, 360
Экзотоксин 57–58
Электромагнитные излучения 68, 206
Элиминационная диета 180, 188
Эндотоксины 57
Энергия 174, 248
Эпителиальные клетки 59

Я

Яблоки 211, 328, 330–331
Ягоды 364
Язвенный колит 195, 270
Язык, белый налет 27, 303
Яйца 215, 279, 365–366
Ясность и острота сознания; 21
смотрите также Квантовая детоксикация 246
Ячмень 212, 215, 365–366