

Виктория Бутенко
Зелень для жизни

Оглавление.

Оглавление.....	1
Предисловие.....	3
От автора.....	4
Глава 1.	
Имейте смелость наблюдать!.....	5
Глава 2.	
Что было упущено в нашей практике сыроедения.....	8
Глава 3.	
Чем питаются шимпанзе.....	11
Глава 4.	
Революция зеленых коктейлей.....	17
Глава 5.	
Почему трудно полюбить зелень?.....	22
Глава 6.	
Зелень – новая пищевая группа.....	25
Глава 7.	
Изобилие белков в зелени.....	28
Глава 8.	
Клетчатка – «волшебная губка».....	33
Глава 9.	
Зелень для гомеостаза.....	38
Глава 10.	
Важность соляной кислоты желудочного сока.....	40
Глава 11.	
Исследование в Роузбурге.....	44
Глава 12.	
Зелень ощелачивает организм.....	49
Глава 13.	
Здоровая почва дороже золота.....	53
Глава 14.	
Целительная сила хлорофилла.....	57
Глава 15.	
Мудрость растений.....	60
Глава 16.	
Упражнение для челюсти.....	64
Глава 17.	
День благодарности доктору Энн.....	66
Приложение 1.	
Отзывы.....	68
Приложение 2.	

Опрос участников Роузбургского эксперимента.....	80
Приложение 3.	
Рецепты коктейлей из зелени.....	90
Примечания.....	93
Библиография.....	97

*Я посвящаю эту книгу
доктору Энн Вигмор
и всем другим,
кто имеет смелость
думать самостоятельно.*

Предисловие.

За время своей более чем 35-летней практики в качестве психиатра при медицинском факультете Гарвардского университета я хорошо усвоил одну вещь: поведение человека очень трудно изменить.

Теперь Виктория Бутенко убеждает меня в обратном. Потому что эта замечательная женщина разработала стратегию, помогающую обыкновенным американцам (тем, которые любят мороженое, отбивную, жареную картошку и пиццу) легко включить в свой рацион зелень.

То, о чем Виктория говорит в своей книге «Зелень для жизни», описывая способность нашего организма восстанавливать здоровье при наличии необходимых питательных веществ, – само по себе не ново. И вместе с тем «Зелень для жизни» – это сногшибательное достижение, потому что Виктория поняла: для того, чтобы воодушевить читателей и запустить механизм их естественного очищения и исцеления (и таким образом улучшить сначала их физическую и ментальную, а затем и духовную жизнь), не нужно читать нотации о необходимости употреблять больше живой растительной пищи – нужно просто сделать процесс потребления здоровой пищи лёгким и приятным.

Зеленый коктейль, – или, точнее, литр зеленого коктейля, с которого Виктория рекомендует в этой книге начинать наш день, — сам по себе является богатейшим источником хлорофилла, витаминов, минералов, ферментов и антиоксидантов, если добавить его в стандартный американский, да и любой другой, рацион питания. Литр зеленого коктейля в день также отучает от употребления рафинированной и жирной пищи. Трудно переест после того, как насытишься одной из вкусных и энергетизирующих смесей по рецепту миссис Бутенко (взгляните на множество рецептов соблазнительных зеленых коктейлей в конце книги). И если, когда вы придете домой с работы, вас ожидает в холодильнике еще один искушающий зеленый коктейль, то ужин, который вы съедите после того, как по глоточку выпьете свой коктейль, наверняка будет менее обильным и более здоровым.

Ежедневные зеленые коктейли в течение месяца изменят ваше самочувствие и отношение к себе. И это немалое достижение для такой небольшой книги.

Я рекомендую вам очень серьезно отнестись к «Зелени для жизни».

Я верю, что эта книга поможет изменить вашу жизнь.

Вильям Мензин,
доктор медицины
кафедры психиатрии
Гарвардского университета,
консультант Всемирной
организации здоровья

От автора.

Дорогой читатель! Я рада возможности поделиться с вами своим опытом. На страницах этой книги я изложила множество удивительных фактов о зеленых съедобных растениях и объяснила, почему они являются самым важнейшим компонентом питания. С тех пор как я осознала, что ключ к цветущему здоровью находится буквально у меня под ногами, я начала читать все книги и статьи, посвященные зелени, какие только могла найти.

Первоначально я намеревалась лишь улучшить классическую сырую вегетарианскую диету. В процессе исследований я неожиданно узнала, что введение зелени, измельченной в блендере, в рацион любого человека приводит к такому значительному оздоровлению, что оно превосходит даже результаты сыроедения в его классическом варианте, включающем сравнительно небольшое количество зелени. К тому же ввести в существующий рацион 2-3 зеленых коктейля намного проще, чем полностью поменять систему питания. В то же время исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих зелёные коктейли, развивается вполне естественная тяга к свежим овощам и фруктам.

Живительные свойства зелени становятся легкодоступными благодаря коктейлям, приготовленным из неё. Соблюдаете ли вы сырую диету, вегетарианскую диету или придерживаетесь общепринятой кухни, употребление зелёных коктейлей может принести огромную пользу вашему здоровью. Эти чудесные напитки доступны каждому человеку в любой стране. Я приглашаю вас в путешествие, где вы сможете открыть для себя, что зелень – это совершенная еда.

В этой книге вы найдете свидетельства людей, уже включивших коктейли из зелени в свою систему питания. Их правдивые истории демонстрируют бесчисленные положительные эффекты, вызванные употреблением зелени.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам.

С уважением,
Виктория Бутенко

Глава 1.

Имейте смелость наблюдать!

Сомнение – отец изобретения.

Галилео Галилей

Наблюдение составляет основу каждой науки. Вы и я, как и каждый человек, неважно, ученый он или нет, имеем право на наблюдение, чтобы делать собственные выводы. Никакие научные данные не смогут заменить личный опыт.

Когда ребенку говорят: не прикасайся к огню, это предупреждение для него не означает абсолютно ничего, пока он не обожжётся. Только посредством наблюдения мы можем научиться связывать причины и следствия и предугадывать результат. Например, если мы перееедаем поздно вечером, то наивно было бы полагать, что следующим утром будем себя чувствовать хорошо. Знание о неизбежности последствий любых действий даёт нам преимущество – оно позволяет действовать сознательно. Каждый день мы самостоятельно достигаем желанных целей через осознанные поступки, а не слепо следуем советам и указаниям кого-то, «кто знает лучше».

Я выросла в Советском Союзе, где правительственные и партийные структуры довели над каждым членом общества. С раннего детства мне давали чёткие инструкции в отношении того, что я должна была делать, говорить и даже думать. Однако мне очень повезло в жизни – я встретила много выдающихся людей, которые научили меня решимости поступать по-своему.

Я обязательно должна рассказать вам об Александре Суворове, с которым встречалась несколько раз. Он стал моим героем и вдохновителем на много лет. Александр полностью потерял способность видеть и слышать, когда ему было 3 года. Тем не менее, он так стремился к полноценной жизни, что научился понимать посредством осязания рук собеседника. Саша закончил среднюю школу с превосходными результатами, затем защитил диссертацию в Московском университете, написал множество блестящих научных статей о помощи слепоглухонемым детям, стал автором несколько книг.

Документальный фильм о жизни А. Суворова собрал огромные толпы зрителей во время нескольких показов в Москве в 70-х годах прошлого века. Люди были глубоко поражены целеустремленностью Александра. Я помню, что после окончания фильма долгое время никто не покидал зал. Мы сидели изумлённые и плакали, поглощенные чувством стыда за наши жалкие заботы и глупые страхи. Александр Суворов, живя в полной темноте и постоянной тишине, мечтал путешествовать. Он выучил два иностранных языка и самостоятельно посетил несколько стран. Когда люди спрашивали его, почему он так поступил, он отвечал, что хотел «посмотреть мир сам».

Когда я встречаю таких невероятно мужественных людей, как Александр, или читаю о тех, кто смело отстаивает собственную позицию, оставаясь в меньшинстве, у меня возникает желание как можно полнее исследовать жизнь вокруг себя и познать пределы своих возможностей.

В течение нашей жизни, пробуя что-то новое и ища при этом ответы на возникающие вопросы, мы приобретаем большой опыт. Впоследствии мы применяем эти знания и чувствуем себя достаточно уверенно в любых жизненных обстоятельствах (особенно это помогает, когда решение необходимо принять быстро). И наоборот: когда все, что у нас есть, это набор чужих инструкций, нам остается только уповать на то, что у авторов этих инструкций были благие намерения и, что особенно важно, на то, что они имели глубокие знания. В этом случае мы надеемся, причем без всяких оснований, что-то кто позаботится о нас лучше, чем мы сами.

Когда мы позволяем другим решать за нас, то в некотором смысле сознательно хотим быть слепыми и глухими. Нам приходится следовать чьим-либо указаниям и выполнять действия, смысла которых мы часто не понимаем. Мы подчиняемся другим и тем самым теряем контроль над собственной жизнью.

Наблюдать – неотъемлемое право каждого. Я верю, что наши собственные осознанные наблюдения в тысячу раз более важны, чем любые авторитетные утверждения.

Почему за последние годы опубликовано так много книг о питании? Очевидно, у людей возникло множество вопросов о здоровье, на которые у научного сообщества не нашлось ответов. Большинство из нас полностью лишено прямого общения с исследователями, и учёные тоже изолированы от обычных людей. Почему же это произошло? Ведь главная цель науки – благополучие человека.

Для обычных людей доступ к результатам научных исследований зачастую невозможен или обходится слишком дорого. Например, чтобы получить двух- или трехстраничный документ об интересующих меня медицинских исследованиях, я должна была иногда платить сотни долларов. К тому же научная статья, как правило, изобилует специальными терминами и непонятна для неспециалистов.

Я заметила, что число научных направлений непрерывно растет, а параллельно постоянно множатся специальные термины, присущие конкретным наукам. Мне довелось разговаривать со многими учёными из разных стран, но я никогда не встречала ни одного специалиста, который был бы в состоянии понять и объяснить исследования, ведущиеся в различных областях одной и той же науки. Как правило, чем больше учёные специализируются в одной научной сфере, тем меньше они осведомлены об исследованиях в других областях, не относящихся к их специализации.

Эта тенденция предполагает, что наука перемещается в область **«науки ради науки»**, которая лежит вне понимания рядового человека. В то время как люди желают быть в курсе новейших научных достижений, ибо хотят решения самых болезненных вопросов, научный мир становится всё более закрытым. Информационный вакуум постоянно растёт, особенно в области медицины, и в том числе диетологии.

Чтобы восполнить недостаток необходимой информации, народ начинает создавать свою собственную «науку». Она, возможно, не совсем точна, зато понятна большинству людей. Как результат, мы видим сотни, если не тысячи, книг про оздоровление, написанных людьми, которые проводят различные исследования, зачастую не имея медицинского образования. Отчаявшиеся

читатели поглощают это изобилие информации и часто запутываются ещё больше.

Я замечаю, что многие доверяют написанному больше, чем сказанному. Из-за недостатка собственных наблюдений и привычки воспринимать любую теорию так, как будто она является истиной, на века высеченной в камне, многие верят первой попавшейся книге. О питании написано множество книг, зачастую противоречащих друг другу. В итоге сегодня люди имеют самые различные представления о том, как питаться, основанные на сотнях теорий.

Когда я начала собирать материалы для книги о зелени, то сразу безнадежно утонула в океане информации. В этой критической ситуации я должна была «найти истину или умереть». Я чувствовала ответственность не только за своего мужа и детей, которые вслед за мной сели на сырую диету, но и за всех слушателей моих лекций и читателей моих книг, которые перешли на сыроедение. В конце концов, я решила отложить на несколько месяцев все дела, сесть и прочитать все доступные первоисточники, посвященные исследованиям в области питания. Я решила отбросить все готовые мнения и сконцентрироваться только на научных данных, потому что чужие, кажущиеся безупречными, логические рассуждения очень часто приводят читателя к ошибочным заключениям с разрушительными последствиями. (Позже в этой книге я приведу примеры таких ошибок, жертвой которых стала и я сама.)

Я обнаружила в книгах некоторые существенные пробелы: например, состав и качество отдельных пищевых продуктов никогда не изучались. Тогда я поняла, что если хочу сделать правильные выводы, то должна провести самостоятельно некоторые предварительные исследования. Впрочем, моя жизнь уже давно была экспериментом, в котором я являлась «подопытным кроликом».

Я твердо верю, что безопаснее перейти на сырую диету на пару недель и понаблюдать за полученным эффектом, чем прочитать десятки книг и следовать рекомендациям, не понимая до конца их сути. Наблюдая за собой, мы можем ясно видеть результаты наших действий.

Дорогой читатель, этой книгой я надеюсь вдохновить вас начать наблюдать, чтобы создать собственную, самую эффективную, программу здоровья. Я верю, что вы сами станете для себя лучшим врачом.

Глава 2.

Что было упущено в нашей практике сыроедения.

Мой муж, двое наших младших детей и я практикуем сыроедение с января 1994 года, то есть больше 13 лет. Мы перешли на эту радикальную диету от полного отчаяния, когда доктора не оставили нам никаких шансов на излечение.

Мой муж Игорь болел постоянно, с самого раннего детства. К юношескому возрасту, он уже перенес 9 операций. Страдая прогрессирующим заболеванием щитовидной железы (гипертиреозом) и хроническим ревматическим артритом, в 38 лет он чувствовал себя полной развалиной. Пульс Игоря был, как правило, больше 140. В солнечные дни его глаза слезились, а руки часто тряслись так, что этого трудно было не заметить. Игорь плохо спал, страдал от хронической усталости, его разбитый артритом позвоночник не гнулся. Он постоянно чувствовал себя утомлённым, и почти всё время его мучили боли. Наблюдавший его врач сказал, что Игорь умрет раньше чем через 2 месяца, если не согласится удалить щитовидную железу. Ревматолог предупредил, чтобы он был готов провести остаток жизни в инвалидной коляске.

В 1993 году мне поставили диагноз – аритмия (нарушение нормального ритма сердца). Эта болезнь забрала жизнь моего отца. Мои ноги были постоянно распухшими от отеков, я весила 120 килограммов, и вес непрерывно рос. Левая рука часто немела по ночам, я думала, что умру, и мои дети останутся сиротами. Я постоянно чувствовала себя утомлённой и угнетённой.

Наша дочь Валя родилась с астмой и аллергиями и часто тяжело кашляла всю ночь напролёт. В довершение всего у нашего сына Сергея врачи нашли диабет.

Тогда, проплакав всю ночь, я решила, что если мы хотим изменить ситуацию, то должны изменить нашу жизнь кардинально. В это время мы начали пробовать различные исцеляющие методы и, в конечном счете, сошлись на решении стать сыроедами. В то время мы ничего не знали о возможности приготовления сырых блюд для гурманов, таких как ореховый паштет, кунжутный сыр или яблочный торт. Мы не слышали даже о крекерах из семени льна, приготовленных в специальной сушилке.

Тем не менее, навсегда выключив газовую плиту и отказавшись от приготовления пищи с помощью тепловой обработки, мы сумели избавиться от всех наших «неизлечимых» и опасных для жизни болезней. Я восстановила свой нормальный вес – 70 килограммов. У Вали больше никогда не случилось астматического кашля. Каждый из нас был полон энергии. Наше здоровье улучшалось настолько быстро, что через три с половиной месяца после перехода на сыроедение мы вчетвером участвовали в забеге на 10 километров с тысячами других бегунов в городе Болдер штата Колорадо.

Даже сахар в крови у Сергея стабилизировался из-за его новой диеты и регулярного бега трусцой. С тех пор, как он начал есть сырую пищу, у него никогда не было симптомов диабета. Мы были очень удивлены не только тем, как быстро наше здоровье восстановилось до нормы, но и тем, что чувствовали себя лучше, чем когда-либо раньше.

Каково же было наше изумление, когда после нескольких лет сыроедения каждый в нашей семье начал чувствовать, что достиг некой точки, в которой процесс исцеления остановился и даже немного повернул вспять.

Приблизительно после 7 лет полного сыроедения время от времени, все чаще и чаще, мы стали чувствовать себя хуже. Программа питания перестала нас удовлетворять.

Например, я начала чувствовать тяжесть в желудке после приема любой сырой пищи, особенно после салатов с маслом. Из-за этого мне пришлось есть меньше зелени и больше фруктов и орехов. Как следствие – я начала прибавлять в весе. У моего мужа появилось много седых волос. Сережа и Валя стали периодически жаловаться на вялость и отсутствие аппетита. Мы были обескуражены, считая, что наша диета перестала работать, и часто задавались вопросом: «Что же мы будем теперь есть?».

Порой мы были голодны, но нам не хотелось есть абсолютно ничего из всего набора сыроедения: фруктов, овощей, орехов, семян, зёрен или сухофруктов. Салаты с соусами были прекрасны на вкус, но вызывали состояние утомления и сонливости. Мы чувствовали себя загнанными в ловушку. Я помню Игоря, заглядывающего в холодильник и повторяющего снова и снова: «Как жаль, что я не хочу ничего из того, что у нас есть». Мы объясняли этот эффект перееданием и возбуждали аппетит лечебным голоданием, упражнениями, пешими прогулками или работой много часов без перерыва. В нашей семье все было твердо уверены, что сыроедение – наилучшая система питания, и поэтому мы изо всех сил старались придерживаться её, придумывали все новые уловки. Многие из моих друзей, тоже сыроедов, говорили мне, что они проходили через подобную стадию, и тогда они просто срывались и начинали добавлять в рацион еду, приготовленную на огне.

Я с каждым днем все чаще думала о том, что же мы упустили. Ответ был один: «Нет, ничего не может быть лучше, чем такое естественное питание». И все же признаки неидеального здоровья (пусть незначительные), мелкие, но настораживающие симптомы продолжали время от времени появляться, вызывая сомнения в правильности сыроедения в его существующей форме. Наконец, когда мои дети стали жаловаться на повышенную чувствительность зубов, я впала в такое состояние, когда не могла уже думать ни о чем, кроме разгадки этой шарады. Я доводила каждого, кто попадал в моё окружение, до раздражения своими постоянными рассуждениями о том, в чём может заключаться ошибка.

Я начала собирать данные о каждом отдельно взятом виде пищи. Как говаривала моя бабушка: «Ищите – и вы найдёте». После многих неверных предположений я наконец-то нашла правильный ответ. Согласно опубликованным диетологическим выкладкам, только одна категория пищи – зелень растений – содержала *все* питательные вещества, необходимые человеку. Горькая правда заключалась в том, что мы не употребляли достаточно зелени. Более того, мы не очень-то её и любили. Мы были уверены, что зелень – это важная составляющая рациона, но никогда не знали точно, в каком количестве она необходима. Мы слышали лишь туманную рекомендацию: есть зеленых овощей по возможности больше. Чтобы разобраться в том, сколько зелени

необходимо употреблять, я решила изучить рацион приматов, в частности, шимпанзе, так как они являются наиболее близкими «родственниками» людей.

Глава 3. Чем питаются шимпанзе.

Шимпанзе во многом похожи на людей. Ученые из Института изучения социального поведения шимпанзе и человека в Вашингтонском Центральном Университете (ВЦУ) даже верят, что *«шимпанзе должны быть классифицированы как вид людей¹»*.

После детального изучения поведения этих существ исследователи ВЦУ убедились, что шимпанзе значительно умнее, чем предполагает большинство людей. Согласно представлению ученых, шимпанзе имеют собственный язык и даже свою особую культуру, о которых люди даже не подозревают, вероятно, потому, что шимпанзе не умеют разговаривать из-за особенностей голосовых связок. Однако, как оказалось, шимпанзе используют собственный язык знаков, который довольно многообразен. В течение четырех десятилетий ученые упорно изучали особенности общения шимпанзе. Исследователи заявляют:

«Мы открыли множество новых свидетельств, указывающих на то, что структура и разнообразие общения, существующие в сообществах шимпанзе, подпадают под определение культуры. Мы также знаем, что интеллектуальные, эмоциональные и познавательные способности шимпанзе подобны нашим собственным. Согласно новым полученным данным, шимпанзе должны быть классифицированы как вид людей²».

Большинство исследователей согласны с мнением, что шимпанзе и люди во многом похожи. К сожалению, на этом основании ученые используют шимпанзе в научных экспериментах. Прочитую лишь некоторые из научных статей, в которых доказывается необычайное сходство человека и шимпанзе.

«Люди и шимпанзе имеют приблизительно 99,4% общей генетической последовательности ДНК. Это значит, что мы ближе друг к другу, чем особи каких-либо других двух видов существ на Земле³».

«Шимпанзе напоминают людей больше, чем любые другие животные... Человеческий мозг очень похож на мозг шимпанзе. Главные различия между людьми и приматами являются не анатомическими, а скорее поведенческими⁴».

«Шимпанзе имеют те же группы крови, что и люди; их органы используются для изучения совместимости при пересадках тканей и для других медицинских исследований⁵».

«Приматы играют решающую роль в биомедицинских исследованиях, связанных с лечением и предотвращением таких инфекционных заболеваний, как СПИД, гепатит и малярия, а также таких хронических дегенеративных расстройств центральной нервной системы, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера... Тесная генетическая близость приматов и людей не только открывает широкие перспективы для проверки безопасности и эффективности новых лекарств и вакцин, но также вселяет многообещающую надежду при оценке новых методов лечения человеческих инфекционных и генетических болезней⁶».

«Приматы – превосходные модели для изучения биологии и поведения человека благодаря их тесной филогенетической близости к людям. Проведение

биомедицинских исследований на шимпанзе явилось решающим для прогресса в медицинской науке, что доказывает открытие Rh-фактора и развитие поливирусной вакцины; фактически во всех областях медицины наблюдается рост количества экспериментов с шимпанзе⁷».

Я подумала: если шимпанзе и люди действительно так близки и изучение шимпанзе является решающим для нашего здоровья, почему же мы не ведём исследования в обоих направлениях? Как могло случиться, что мы заражаем шимпанзе худшими человеческими болезнями, но не учимся у них здоровью? Вместо того чтобы делать их больными, почему бы не сделать себя здоровыми? Почему бы, по крайней мере, не попробовать есть то, что едят они?

Я накупила множество книг и DVD о шимпанзе и их образе жизни, послала письмо с многочисленными вопросами в Университет Джейн Гудолл*. Кроме того, я посетила три больших зоопарка, в которых содержатся шимпанзе, и разговаривала со многими людьми, которые их кормят и заботятся о них каждый день.

В результате я получила о шимпанзе сведения, ошеломляющие своей новизной, полностью перевернувшие мой взгляд на жизнь этих животных.

Например, в ходе эксперимента ученые выяснили, что шимпанзе способны передавать информацию человеку-наблюдателю на языке глухонемых. Они используют знаки, например, знак «собака» – для любой собаки, «цветок» – для любого цветка, «обувь» – для любой обуви и т. д. Посредством знаков шимпанзе сообщали людям и друг другу о рядовых событиях. Они также демонстрировали способности в изобретении новых знаков или составляли знаки для метафорического обозначения нового предмета. Например, они называли редиску «плачу-больно-фрукт» или ссылались на арбуз как на «питье-фрукт».

«В ходе двойного исследования было установлено, что шимпанзе могут постигать и даже создавать новые фразы, понимать произнесенные английские слова, переводить слова на американский язык глухонемых и даже передавать свои навыки работы со знаками следующему поколению без вмешательства человека. Игровое поведение шимпанзе демонстрировало, что они используют те же самые приемы воображаемой игры, что и люди. Также было доказано, что они способны вести беседу между собой и даже разговаривать сами с собой наедине, используя язык знаков. Наблюдения за их разговором показывают, что шимпанзе начинают и поддерживают беседу подобно людям. Например, шимпанзе могут исправить ход разговора, если он был нарушен по недопониманию. Нам также удалось поймать их на использовании языка знаков во время сна⁸».

Когда я узнала так много о шимпанзе, они стали одними из самых моих любимых созданий. Понимая их разумную природу, я испытываю боль за тех шимпанзе, которые проводят всю жизнь в тесных клетках медицинских лабораторий.

Несмотря на многочисленные научные исследования, здоровье людей непрерывно ухудшается. Многие диетологи связывают проблемы со здоровьем с недостатками питания. Именно поэтому я так благодарна представителям биологического вида, настолько напоминающего наш.

* Джейн Гудолл всемирно известна благодаря своим исследованиям шимпанзе. Она прожила 30 лет в джунглях, практически в одиночку.

В частности, я была рада узнать, что в африканской долине Гомбе живут сотни тысяч шимпанзе. При этом самое замечательное то, что обитающие там шимпанзе живут в абсолютно естественных условиях.

Какая огромная удача для нас, людей! Это дает надежду найти ответ на самый насущный вопрос: каким должно быть питание?

Понимание основ питания шимпанзе поможет нам лучше понять потребности людей. Посмотрите на диаграмму (рис. 1), на которой показан типичный рацион шимпанзе в диких джунглях (я создала её, основываясь на данных из книги Джейн Гудолл «Шимпанзе из долины Гомбе»).



Рис. 1. Рацион шимпанзе.

Как видите, две главные группы рациона шимпанзе – фрукты и зелень. Пожалуйста, не путайте зелень с корневыми овощами, такими как морковь, свёкла или картофель. Также не путайте зелень с огурцами, помидорами, кабачками и перцем. Шимпанзе едят корневые овощи крайне редко, только в случае засухи или голода⁹. Согласно Джейн Гудолл, время, когда шимпанзе питаются зеленью, варьируется от 25 до 50% в зависимости от сезона¹⁰.

От 2 до 7% рациона шимпанзе составляют кора и мягкая сердцевина стеблей растений. Когда в марте или апреле цветут деревья, до 10% рациона составляют цветы. Шимпанзе не едят много орехов, но все же семена составляют до 5% их рациона. Кроме того, в ноябре они потребляют в небольших количествах насекомых и даже маленьких животных, однако Гудолл утверждает, что это происходит нерегулярно, поскольку они в состоянии жить многие месяцы, не потребляя никакой животной пищи, без каких-либо видимых болезненных последствий. Имеются и данные другого исследования, согласно которым насекомые и другие животные никогда не составляют более 1% от рациона диких шимпанзе¹¹.

Насколько я помню, шимпанзе всегда изображали держащими бананы или апельсины. Этот многократно виденный образ привел меня к ошибочному предположению, что шимпанзе едят только фрукты. Тот факт, что зелень

составляет почти половину их рациона, стал для меня настоящим открытием. Исследование питания шимпанзе вселило в меня твердую уверенность, что люди должны употреблять гораздо больше зелени, чем я могла предполагать.

Давайте, сравним, например, стандартный рацион американца (он показан на рис. 2) с рационом шимпанзе.

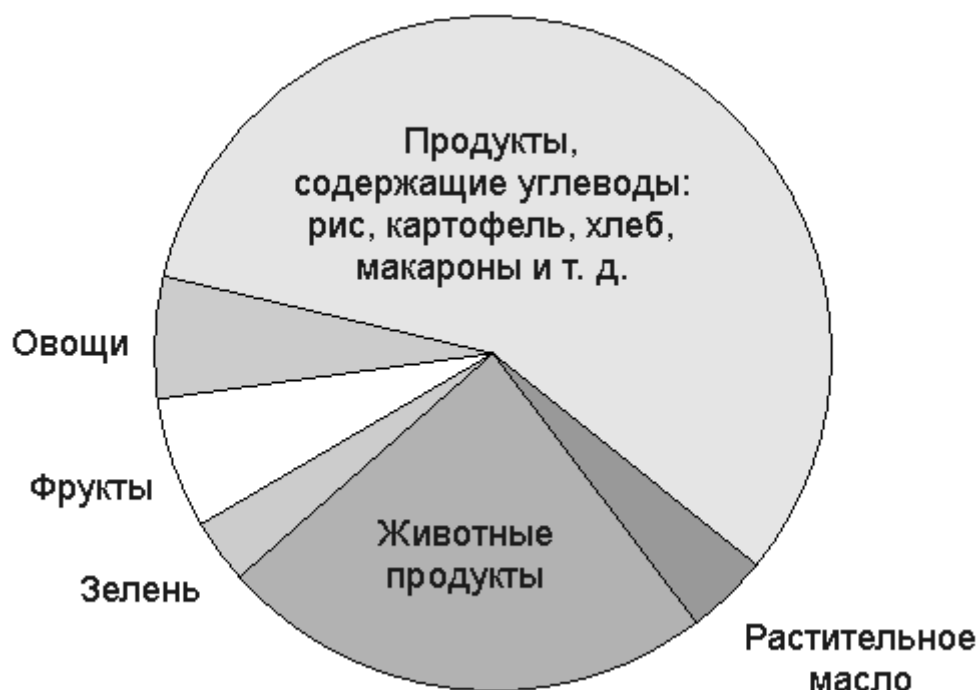


Рис. 2. Стандартный рацион американца.

Как видите, они сильно отличаются друг от друга. Эти два рациона едва ли имеют что-либо общее! Мы, люди, едим главным образом то, что шимпанзе не употребляют вообще: например, крахмалистые продукты, растительное и сливочное масла, значительное количество животных продуктов, таких как йогурт, сыр, гамбургеры и т. д. Из овощей в нашем рационе преобладают корнеплоды, которые дикие шимпанзе почти никогда не едят, за исключением периода засухи, когда фрукты и зелень просто недоступны.

Но наиболее критическим мне представляется существенный недостаток зелени в человеческом рационе. У нас её потребление вообще сократилось до двух поникших листьев салата на бутерброде.

Теперь, давайте, сравним рацион типичного американца с диетой сыроеда (рис. 3).

Я думаю, что диета сыроеда выглядит значительно лучше. Во-первых, все компоненты являются сырыми продуктами, полными ценных ферментов и витаминов; таким образом, эта диета – настоящая революция в области здорового питания.

Это объясняет, почему так много людей свидетельствовали, что они довольно быстро почувствовали себя лучше, перейдя на сыроедение.

Из диаграммы видно, что сыроеды едят много фруктов, особенно если учитывать, что перец, огурцы, кабачки и помидоры теоретически тоже являются фруктами. Однако, даже с учетом того, что сыроеды обычно потребляют заметно больше зелени, зелень почти никогда не составляет 45% их рациона.



Рис. 3. Рацион сыроеда.

Что же ещё едят сыроеды? Ответ: почти все потребляют большое количество орехов и семян. Часто сыроеды, испытывая тоску по прошлым застольям, пытаются воспроизвести любимые блюда, используя только сырые компоненты. Тогда они используют орехи вместо продуктов, содержащих углеводы, хотя первые на 70-80% состоят из жиров. Кроме того, сыроеды потребляют слишком много растительных масел и авокадо, так как эти продукты обычно являются основой для салатных соусов.

Другую значительную часть типичной сырой диеты составляют овощи, из которых выжимают соки. Кроме того, корни, имеющие сладкий, более приятный, чем у зелени, вкус, часто бывают включены в сырые салаты.

Приняв во внимание все эти факторы, сравнив диету сыроедов с рационом шимпанзе, я увидела два основных пути улучшения нашего питания: надо увеличивать потребление зелени и одновременно уменьшать потребление орехов, семян и масел.

Основываясь на количестве фруктов, употребляемых в моей семье (2-3 килограмма в день на человека), я прикинула, что каждый из нас должен съесть приблизительно по две связки (приличного размера) темнолиственной зелени в день.

Ещё одним поразительным фактом является то, что шимпанзе никогда не едят поздно вечером. Пробуждаются они очень рано, с восходом солнца, в течение нескольких минут приводят друг друга в порядок и затем начинают поиск пищи. Шимпанзе приходится упорно трудиться, чтобы получить свою норму еды, многократно залезать на деревья или прочесывать густой кустарник. Примерно после 4 часов такой работы они отдыхают в течение 1-2 часов, играя или дремля на солнце. Затем шимпанзе продолжают кормиться до 3 или 4 часов дня, после чего приводят себя в порядок и готовятся к ночному сну.

Моя собственная привычка питаться весьма отличалась от вышеописанной. Обычно я не ела ничего до полудня, вечером же основательно загрузила свои

организм пищей. В настоящее время я стараюсь не принимать пищу после 6 часов вечера. Если мне это удастся, я чувствую себя лучше и легко теряю лишний вес. Однако я должна признать, что отучить себя от позднего приёма пищи намного труднее, чем я ожидала. Я приписываю это большому нервному напряжению, который мы обычно накапливаем к концу дня.

Глава 4. Революция зеленых коктейлей.

В процессе исследования я заметила, что шимпанзе очень любят зелень. Я вспоминаю, как, наблюдая за этими животными в зоопарке, видела их волнение в тот момент, когда им приносили свежие ветви акации, молодые нежные листья пальмы или шпинат. Глядя на шимпанзе, я так «заразилась», что пошла к соседним кустарникам и сама попробовала есть листья акации. По правде сказать, эта зелень была не совсем приятна на вкус, что представляло существенную проблему.

Потребление зелени всегда казалось мне обязанностью. Зачастую я просто заставляла себя съесть норму. Иногда покупала сок из зелени, быстро глотала его и расслаблялась после этого на пару дней, успокаивая себя: моя норма выполнена. В других случаях я делала вкусный салатный соус и густо поливала им зелень. Для меня это был один из немногих путей наслаждения зеленью. Но я никогда не могла вообразить себя просто сидящей и жующей шпинат, кинзу или мангольд.

В то время как я лишь, мягко говоря, не любила зелень, мой муж Игорь просто не выносил ее. Когда он рос, его всегда убеждали, что нужно есть в основном мясо и хлеб, как и подобает «настоящему мужчине». Живя в России, мы почти никогда не видели зелени в магазинах.

Только летом люди могли купить на базаре укроп, петрушку и зеленый лук. Иногда, как правило, весной, я видела на базаре латук (салатные листья) и считала его редким экзотическим растением.

Чем больше я читала о питательных свойствах зелени, тем сильнее крепло мое убеждение в том, что зелень является самой важной едой для людей.

Если бы я только могла найти способ сделать потребление зелени приятным! Тогда можно было бы кушать эти полезные листья в количестве, необходимом для восстановления здоровья.

Я многократно заставляла себя есть больше зелени и лишь убедилась, что физически не в состоянии это сделать. После употребления приблизительно двух чашек нашинкованных листьев у меня появлялись изжога или тошнота.

Однажды, читая книгу по биологии, я была заинтригована удивительно крепким строением растений. Оказывается, целлюлоза, главный строительный элемент растений, имеет одну из самых сильных молекулярных структур на планете. Зелёные листья, содержащие огромное количество ценных питательных веществ, надежно упаковывают все эти витамины и минералы в своих клетках. Созданные из жесткого материала, эти клетки, вероятно, служат средством защиты растения, затрудняя поедание его животными. **Чтобы получить ценные питательные вещества из растительных клеток, нужно разорвать их стенки.** А разорвать их нелегко. Именно поэтому употребление зелени без достаточного пережевывания не может удовлетворить наши потребности в питательных веществах. Попросту говоря, чтобы получить пользу, мы должны жевать зелень до кашицеобразной консистенции.

Кроме того, чтобы усвоить содержащиеся в листьях минералы и витамины, наш желудочный сок должен содержать достаточную концентрацию соляной кислоты (то есть фактор кислотности (pH) должен быть 1,6-2,0).

Эти условия, измельчение пищи и адекватная кислотность желудочного сока, абсолютно необходимы для усвоения питательных веществ из зелени. Очевидно, когда я ела зелень, я не пережевывала её достаточно хорошо и, к тому же, у меня, возможно, была слишком низкая кислотность желудочного сока. В результате после употребления зелени я испытывала неприятные ощущения, свидетельствующие о расстройстве желудка, так что впоследствии у меня сформировалась неприязнь к зелени в целом.

Из-за употребления в течение многих десятилетий в основном переработанной еды люди почти полностью утратили способность к правильному пережевыванию¹².

С каждым поколением челюсти становятся все более узкими. В результате нашим детям приходится носить брекеты даже после удаления зубов мудрости¹³. Челюстные мускулы стали слишком слабыми для прожевывания грубого волокна. Я часто слышу от своего дантиста рекомендации заботливо относиться к зубам, не кусать твердые фрукты, а тереть их на терке. Кроме того, пломбы и зубные протезы также препятствуют доведению зелени до необходимой консистенции.

И вот однажды, в августе 2004 года, я решила попробовать «пожевать» мою зелень в блендере. Я затолкала в него один пучок шпината, залила его водой и подумала: «Сейчас перемелю, закрою глаза, зажму нос и выпью это». Но как только я сняла крышку, то быстро закрыла её снова, потому что почувствовала подступающую тошноту от густого запаха, напоминающего аромат скошенной травы. Эта темно-зеленая, почти черная, смесь была абсолютно несъедобной на вид. Подумав некоторое время, я почистила несколько бананов, добавила их к смеси и перемолола снова.

В этот момент и началось волшебство. Медленно и с некоторым волнением я сняла крышку блендера и осторожно втянула воздух. К моему большому удивлению, эта ярко-зеленая смесь пахла очень приятно. Я осторожно попробовала и изумилась: смесь была даже лучше, чем просто вкусная! Не слишком сладко, не слишком горько. Это было самое необычное на вкус питье из всего, что я когда-либо пробовала. Его можно было описать одним словом – «свежесть».

В течение 4 часов я выпила все, что намешала в свой коктейль, а точнее: пучок шпината, 4 банана и литр воды. Чувствуя себя прекрасно, я решила повторить. Я торжествовала, понимая, что наконец-то я, впервые в жизни, за один день употребила два больших пучка зелени, к тому же без добавления масла и соли!

Пить зелёный коктейль было приятно. Я чувствовала себя прекрасно и не испытывала никаких неприятных ощущений, обычно сопровождавших поедание зелени. Я была счастлива, что достигла своей цели.

Решение моей проблемы оказалось неожиданно простым, а потребление зелени этим способом занимало очень мало времени. Я с увлечением продолжала экспериментировать со смешиванием зелени и фруктов каждый день.

Должна признать, что идея о приготовлении коктейлей из зелени была не нова для меня. Одиннадцать лет назад, когда двое наших детей, мой муж и я учились в Институте творческого здоровья (ИТЗ) в Мичигане, нам читали лекции об экстраординарных целебных свойствах так называемого энергетического супа из смешанных в блендере проростков различных семян с добавлением небольшого количества авокадо и яблок.

Этот суп был изобретен доктором Энн Вигмор, которая разработала концепцию «живой пищи». Несмотря на неоднократные заверения диетологов и других сотрудников ИТЗ об исключительной полезности энергетического супа, большинство обучающихся были не в состоянии съесть и двух его ложек просто потому, что он был невкусным.

В то же время я была потрясена свидетельствами об удивительных целительных свойствах энергетического супа. Возвратившись домой, я начала отчаянно экспериментировать с его рецептом, пробуя создать приемлемый вкус – я очень хотела, чтобы моя семья испытала на себе его полезность. Но в один прекрасный день я вынуждена была прекратить свои попытки – я вдруг услышала, как Валя кричала Сергею во дворе: «Бежим! Мама опять делает это зелёное месиво!».

Несмотря на многочисленные свидетельства о живительных свойствах энергетического супа, я слышала много историй о людях, которые нуждались в оздоровлении и отчаянно пытались есть этот зелёный суп, но, к сожалению, не смогли заставить себя употреблять его регулярно.

Мне кажется поразительным, что через 11 лет после того, как я впервые узнала об этом супе, я пришла к аналогичной идее измельчения зелени в блендере. Когда я начала пить коктейли из зелени, я никому про это не говорила (кроме членов своей семьи) и, не имея серьёзных проблем со здоровьем, никаких серьёзных результатов не ожидала. Всё, на что я надеялась, это попробовать замедлить процесс старения.

Однако примерно через месяц довольно беспорядочного приема зелёных коктейлей я заметила, что моя кожа заметно помолодела, и даже начали исчезать родинки, что говорило об усилении иммунитета. Я также чувствовала себя более энергичной, чем когда-либо прежде, и стала легко просыпаться с восходом солнца. Тогда я начала делиться своим опытом с друзьями.

Неожиданно я заметила, что полностью исчезла непреодолимая тяга к более тяжелой пище, такой как орехи или крекеры, которая возникала иногда, особенно по вечерам.

Я заметила, что на лице исчезли многие морщины. Заметили это и другие, и я стала слышать комплименты в свой адрес. Стали крепкими и блестящими ногти, зрение обострилось, а во рту появился приятный вкус, сохраняющийся даже после пробуждения утром (удовольствие, которого я не испытывала с юношеских лет).

Наконец-то я потребляла большое количество зелени каждый день, чувствуя при этом легкость и приток энергии. Мои вкусы начали меняться. Я обнаружила, что мой организм настолько истосковался по зелени, что в течение нескольких недель я жила почти исключительно на одних зелёных коктейлях. Обычные фрукты и овощи стали более желанными для меня, при этом значительно уменьшилась тяга к жирной пище, я легко прекратила потребление соли.

Как-то мы с мужем шли пешком по тропе, заросшей густой травой, и вдруг у меня внезапно началось сильное слюноотделение от вида темно-зеленых хрустящих ветвей сорняков – мальвы и подорожника, росших в изобилии на нашем пути. Я с удивлением поймала себя на желании сорвать их и начать жевать. Поделилась этими мыслями с Игорем. Он выслушал внимательно, но моего восторга не разделил.

Игорь уже тогда заметил, что в последнее время я стала есть по-другому. Вместо того чтобы делать себе огромный салат, состоящий из различных мелко нарезанных овощей, большого авокадо, морской соли и большого количества лука и оливкового масла, я теперь нарезала большой пучок зеленого шпината с помидорами, spryskivala это блюдо лимонным соком и чрезвычайно наслаждалась им, урча от удовольствия и закатывая глаза.

Я до сих пор не скучаю по прежней пище и чувствую полное удовлетворение от еды. Теперь я знаю, что любой человек может научиться любить зелень!

Я заметила еще одно изменение, изумившее меня. Раньше, когда я уставала, у меня появлялось желание съесть какую-нибудь тяжелую, нездоровую еду. Например, во время поездок, после ночи в самолете или автомобиле или после целого дня напряженной лекционной работы я начинала думать о тяжелых сырых продуктах или даже о подлинно русской еде из детства, которую я не пробовала уже в течение многих лет. Эти желания раздражали меня, так как мне было трудно переключить свое внимание на более важные дела. В таких случаях я обычно готовила для себя более основательную сырую еду, такую как сыр из подсолнечника с крекерами, или просто наедалась орехами. Я слышала от многих сыроедов, что они испытывали аналогичные приступы непреодолимого желания отведать тяжелой пищи.

Когда я начала пить зелёные коктейли, то сразу же заметила, что подобные желания исчезли. Эти изменения в моем поведении подметил и муж. Вечером, после тяжелого рабочего дня, ему все ещё хотелось чего-то поесть, в то время как я была совершенно равнодушна к еде и отдыхала, читая книгу или общаясь с семьей. Тогда Игорь присоединился ко мне и стал просить чашку «этой зелёнки» всякий раз, когда я делала её для себя.

Я хочу повторить, что в то время ни Игорь, ни я не имели никаких заболеваний, и поэтому вначале нам было трудно определить, действительно ли мы чувствуем себя лучше, или это нам кажется. Но скоро мы оба могли уже точно сказать, что чувствуем себя лучше и выглядим гораздо моложе. Прошло два месяца потребления коктейлей из зелени – и седые усы и борода Игоря заметно потемнели, что сделало его похожим на того Игоря, которого я когда-то повстречала.

Игорь настолько воодушевился, что стал чемпионом нашей семьи по употреблению зелёных коктейлей. Каждое утро он просыпается рано и делает две или три больших банки коктейля: одну для меня, одну для себя и одну для Сергея и Вали.

Наши дети тоже радовались добавлению этого вкусного зелёного напитка в ежедневный рацион. Даже при их, казалось бы, отменном здоровье они всё же отметили существенные положительные сдвиги, такие как желание меньше спать, увеличение энергии и бодрое настроение, а также улучшение состояния зубов и дёсен.

Одним из моих опасений было то, что однажды я устану от зелёных коктейлей и просто больше не захочу их употреблять. Однако проходили месяцы, а мы продолжали с наслаждением регулярно их пить. Теперь мне трудно представить свою жизнь без зелёных коктейлей, поскольку они стали составлять 80% моего рациона.

В дополнение к коктейлям я употребляю салаты, крекеры из льна, фрукты и, иногда, семена или орехи. Чтобы всегда иметь возможность делать свежий коктейль из зелени, я купила дополнительный блендер для офиса. Всякий раз, когда друзья или клиенты заходят ко мне, они видят рядом с компьютером большой кувшин с ярко-зелёной жидкостью. Я всегда предлагаю попробовать чудесный коктейль. К моему удивлению, зелёный коктейль нравится всем без исключения, несмотря на то, что питаются все по-разному.

Неожиданно для меня у некоторых друзей и сотрудников здоровье улучшилось после чашки зелёного коктейля в моем офисе!

Кроме шуток! Так, у создателя моего веб-сайта появилась тяга к сырой еде уже после нескольких коктейлей, и через пару месяцев он потерял 7 килограммов. Женщина из соседнего офиса избавилась от экземы, заходя на чашку зелёного коктейля почти каждый день. Даже мой почтальон попробовал и полюбил эти коктейли.

Вдохновленная положительными результатами, я написала статью «Ода зеленому коктейлю» и послала её по электронной почте всем адресатам. Почти сразу я начала получать восторженные отзывы и множество подробных описаний замечательных результатов употребления коктейлей от моих друзей, студентов и читателей. В то время как я готовилась продолжить свои исследования на более серьезном уровне, многочисленные целительные свойства зелёных коктейлей стали очевидными для каждого, кто их попробовал: количество людей, употребляющих коктейли, превратилось в нарастающую с каждым днем «зелёную волну».

Глава 5. Почему трудно полюбить зелень?

Продолжительность нашей жизни выросла бы многократно, если бы зелёные овощи пахли столь же ароматно, как буженина.

Даг Ларсон

Диетологи никогда не выделяли зелень и отдельную группу продуктов, потому что большинство людей не воспринимает её как реальную еду. Несмотря на то, что пищевая ценность вершков моркови в несколько раз превышает питательность, корней, существует глубоко укоренившееся мнение, что зелень является едой для кроликов, овец и коров. Это мнение не позволяет нам добавлять морковную ботву в салаты. В результате мы выбрасываем самую питательную часть моркови и многих других растений. Для человека вкус корнеплодов лучше вкуса ботвы, потому что корни содержат значительно больше сахара и воды, чем верхушки, которые к тому же бывают горьки от избытка в них питательных веществ. Из приведенной ниже таблицы ясно видно неоспоримое превосходство листьев над корнями у трех различных растений: свёклы, петрушки и репы¹¹. Корневая часть лидирует лишь в трёх категориях: по калориям, углеводам и сахару (за исключением репы). Эти три компонента делают корни более приятными на вкус.

Я надеюсь, что некоторые цифры в таблице сильно удивят вас. Например, кальция в листьях свеклы в 7 раз больше, чем в её корнях, а витамина А больше в 192 раза! Содержание витамина К в листьях репы в 2500 (!) раз больше, чем в корнях.

Огромная питательная ценность листьев растений очевидна и бесспорна. Подумайте о тысячах тонн ценнейших продуктов – зелёной ботвы, которые выбрасываются из года в год из-за нашего невежества, в то время как большинство людей страдают от хронической нехватки питательных веществ.

Питательная ценность корней и зелени свёклы, петрушки и репы (100 г).

Питательные вещества	Свёкла		Петрушка		Репа	
	Корни	Зелень	Корни	Зелень	Корни	Зелень
Калории	43	22	75	36	28	32
Белки, г	1,61	2,2	1,2	2,97	0,9	1,5
Жиры, г	0,17	0,13	0,3	0,79	0,1	0,3
Углеводы, г	9,56	4,33	17,99	6,33	6,43	7,13
Клетчатка, г	2,8	3,7	4,9	3,3	1,8	3,2
Сахар, г	6,76	0,5	4,8	0,85	3,8	0,81
Кальций, мг	16	117	36	138	30	190
Железо, мг	0,8	2,57	0,59	6,2	0,3	1,1

Питательные вещества	Свёкла		Петрушка		Репа	
	Корни	Зелень	Корни	Зелень	Корни	Зелень
Калории	43	22	75	36	28	32
Магний, мг	23	70	29	50	11	31
Фосфор, мг	40	41	71	58	27	42
Калий, мг	325	762	375	554	191	296
Натрий, мг	78	226	10	56	67	40
Цинк, мг	0,35	0,38	0,59	1,07	0,27	0,19
Медь, мг	0,08	0,19	0,12	0,15	0,09	0,35
Марганец, мг	0,33	0,39	0,56	0,16	0,13	0,47
Селен, мг	0,7	0,9	1,8	0,1	0,7	1,2
Витамин С, мг	4,9	30	17	133	21	60
Тиамин, мг	0,03	0,1	0,09	0,09	0,04	0,07
Рибофлавин, мг	0,04	0,22	0,05	0,10	0,03	0,1
Ниацин, мг	0,33	0,4	0,7	1,31	0,4	0,6
Витамин В ₆ , мг	0,07	0,11	0,09	0,09	0,09	0,26
Фолат – общее кол-во, мкг	109	15	67	152	15	194
Витамин В ₁₂ , мкг	0	0	0	0	0	0
Витамин А, мкг	33	6326	0	8424	Данные недоступны	Данные недоступны
Ретинол, мкг	0	0	0	0	Данные недоступны	Данные недоступны
Витамин Е, мг	0,04	1,5	1,49	0,75	0,03	2,86
Витамин К, мкг	0,2	400	22,5	1640	0,10	251
Жиры насыщенные, г	0,03	0,02	0,05	0,13	0,01	0,07
Жиры мононенасыщенные, г	0,03	0,03	0,11	0,29	0,01	0,02
Жиры полиненасыщенные, г	0,06	0,05	0,05	0,12	0,05	0,12
Холестерин, мг	0	0	0	0	0	0

Вполне естественно возникает вопрос: почему зелень кажется нам невкусной? Разве наш организм не достаточно мудр, чтобы интуитивно выбирать то, в чем он нуждается? Людей, которые любили вкус зелени и ели её регулярно и в больших количествах, я встречала лишь пару раз в своей жизни. Из их рассказов я узнала, что когда они были детьми, их родители не давали им еды, сильно стимулирующей аппетит, ничего жареного или копченого, никаких конфет или других сладостей. Я считаю, что в данной ситуации моим друзьям сильно повезло. Они радуются огурцу или помидору, и у них буквально текут слюнки, когда они видят зеленый салат. Например, моя подруга Ванесса говорит:

«Для меня всегда пища чем проще, тем вкуснее. В действительности, вы не можете оценить естественный вкус пищи, если не едите её саму по себе, без каких либо приправ и приготовлений. Только тогда вы можете реально наслаждаться её истинным вкусом. Когда мы с мамой идем в гости, то обычно едим только зелёные листья, служащие украшением для нарезного

сыра. Я бы, конечно, предпочла, чтобы эта зелень лежала на сыре сверху, но хорошо хоть, что есть такая традиция украшать блюда зелеными листьями».

В большинстве своем люди были бы разочарованы, если бы обнаружили на праздничном столе только огурцы, помидоры и капусту или, еще того хуже, лишь блюдо с зеленью. Чем вызвано то, что мы отдаем предпочтение нездоровой пище, стимулирующей мозговую деятельность и повышающей тонус (сахару, кофеину, продуктам из белой муки)? Это объясняется тем, что в нашем организме нарушен внутренний баланс – гомеостаз.

За несколько последних столетий человеческий организм претерпел существенные изменения: мы стали меньше двигаться и научились консервировать и рафинировать продукты. Постепенно нездоровая еда стала для нас более привлекательной, чем естественные переработанные пищевые продукты.

Проведя множество опросов среди людей различного возраста, я пришла к выводу, что они в большинстве своем не согласны садиться на диету, состоящую из безвкусной или горькой еды, ради улучшения своего здоровья, даже в тех случаях, когда страдают серьезными заболеваниями. В то же время мы все понимаем, что невозможно быть здоровыми, питаясь лишь шоколадом и колбасой, какими бы вкусными они нам ни казались. Из этого противоречия возникают вопросы: «Что же нам есть? Чем же нам кормить наших детей, чтобы улучшить их здоровье?».

Мне представляется, что в решении этих важнейших вопросов зелёные коктейли могут сыграть уникальную роль, потому что они не только исключительно питательны, но и необыкновенно вкусны. Их любят даже дети!

Я верю в возможность научиться любить здоровую еду. Мы способны перейти на более естественное питание даже при наличии многолетней привычки питаться неправильно.

Глава 6.

Зелень – новая пищевая группа.

Интересно, почему зеленый салат, шпинат, ботва моркови и другая зелень классифицированы как овощи? Как зелень оказалась в группе овощей, в то время как овощи и внешне выглядят по-другому, и содержат совершенно иной набор питательных веществ?

Знакомый менеджер овощного отдела местного магазина поделился со мной своими наблюдениями: оказывается, покупатели часто путаются, разыскивая какой-нибудь специфический продукт среди более чем 150 продуктов растительного происхождения, которые все продаются в секции «овощи». Он рассказывал, что проработал в этой секции более 10 лет и даже предлагал руководству, чтобы ассортимент был разделен на несколько более мелких групп.

Он предлагал, чтобы растения (или части растений) со сходными свойствами были распределены по отдельным группам, таким как, например, корнеплоды (морковь, свёкла, репа, редис и т. д.), соцветия (брокколи, цветная капуста, артишок и т. д.), несладкие плоды (огурцы, кабачки, помидоры и т. д.), стебли (спаржа, ревень, сахарный тростник и т. д.), проростки, грибы, фрукты, зелень и т. д. Такая организация овощного отдела не только помогла бы покупателям быстрее находить необходимые продукты, но и способствовала бы ознакомлению населения с большим разнообразием полезной вегетарианской пищи.

Очевидно, люди никогда не считали растения настолько существенной частью питания, чтобы их правильно классифицировать. В любом продуктовом магазине можно увидеть, что все отделы, кроме овощного, имеют детальную классификацию товаров. Например, мясной отдел разделен на «домашнюю птицу», «мясо» и «рыбу», которые, в свою очередь, разделены на меньшие секции, такие как «говядина», «телятина», «свинина» и т. п. Те разделены на подгруппы: «вырезка», «фарш», «кости», «субпродукты» и т. д. При этом всегда можно узнать, из какой части туши взят кусок мяса. Даже сыры имеют свою собственную секцию.

Согласитесь: если бы все молочные и мясные продукты продавались вперемешку, это было бы крайне неудобно. Однако в овощной секции путаница продолжается, что вовсе не так уж и безобидно. Например, размещение тыквы рядом с помидорами или дынями может побудить покупателей готовить блюда из несовместимых продуктов. Многие диетологи верят в преимущества надлежащего комбинирования продуктов¹⁵. Согласно этой теории, например, крахмалистые овощи, съеденные вместе с кислыми или сочными фруктами, могут привести к брожению и газам в кишечнике.

Помещение зелени в одну категорию с овощами привело к тому, что некоторые люди опасаются употреблять коктейли из зелени, заявляя, что в их основе лежит неправильное сочетание продуктов. Они слышали, что фрукты не сочетаются с овощами, и ошибочно полагают, что абсолютно все овощи

содержат крахмал, тогда как содержание крахмала в любой зелени крайне незначительно.

Введенные в заблуждение неразберихой, не понимая, что такое овощ и что такое фрукт, многие мои читатели спрашивали меня: «А разве можно смешивать фрукты с зеленью?». Да, объединять крахмалистые овощи, такие как морковь, с фруктами было бы неправильно. Такая комбинация может привести к брожению в пищеварительном тракте. Однако, зелень – это не овощи, более того, зелень – единственная пищевая группа, которая помогает переварить все другие продукты. Зелень стимулирует выделение пищеварительных энзимов и её можно сочетать с любой едой. Любопытно, что шимпанзе часто употребляют в пищу фрукты и листья с одного и того же дерева. Джейн Гудолл и другие исследователи наблюдали, как они делали «бутерброды»: заворачивали фрукты в листья и поедали их.

Существует еще одно глубокое заблуждение, вытекающее из ошибочного причисления зелени к категории овощей. К сожалению, многие диетологи и исследователи убеждены, что зелень не богата белком. Из следующей главы вы узнаете, что, вопреки этой популярной теории, зелень – превосходный источник белка.

Я предлагаю отделить зелень от овощей раз и навсегда. Из-за неверной её идентификации этот ценнейший продукт питания никогда не получал надлежащего внимания и не исследовался достаточно глубоко. На многих языках слово «зелень» даже не имеет надлежащего определения. Например, в английском языке словосочетание «темно-зелёные листовенные овощи» является длинным и неудобным. Представьте, если бы вместо слова «корова» нам бы пришлось говорить «животное с рожками, которое дает молоко».

По той же причине недостаточно данных о питательной ценности зелени. Готовя эту книгу, я вынуждена была собирать по частям информацию из книг и научных журналов, изданных в разных странах.

К сожалению, некоторую информацию мне так и не удалось отыскать. Например, не удалось найти достаточных сведений о питательной ценности морковной ботвы.

Тем не менее, у меня хватает данных, чтобы сделать следующее важное заключение: **зелень является главной пищевой группой, которая наиболее полно соответствует потребностям человека в питательных веществах.**

В нижеследующей таблице, в левой колонке, приведен список наиболее важных витаминов и минералов, рекомендованных Государственным департаментом сельского хозяйства США.

В двух правых колонках представлено содержание витаминов и минералов в двух зеленых растениях: в тёмно-зеленом салатном растении под названием кадет и в мари белой – распространенном лекарственном растении (сорняке) (*Chenopodium album*), называемом в народе лебедой. Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что зелень – самая важная пища.

**Содержание витаминов и минералов в салате кадет
и мари белой (в сыром виде, на 1 фунт (495 г)).**

Питательные вещества	Ежедневное количество потребления, рекомендуемое ГДСХ США¹⁶	Салат кадет	Марь белая
Витамины			
Фолиевая кислота	400 мкг	132 мкг	136 мкг
Ниасин	16 мг	4,8 мг	5,4 мг
Пантотеническая кислота	5 мг	0,68 мг	0,45 мг
Рибофлавин (В ₂)	1,3 мг	0,68 мг	0,9 мг
Тиамин (В ₁)	1,2 мг	0,68 мг	1,8 мг
Витамин А	900 мкг	21,01 мкг	15,8 мкг
Витамин В ₆	1,3 мкг	0,68 мг	1,8 мг
Витамин В ₁₂	2,4 мкг	Данные недоступны	Данные недоступны
Витамин С	90 мг	547 мг	363 мг
Витамин D	5 мкг (при отсутствии доступа к солнечному свету ¹⁷)	Данные недоступны	Данные недоступны
Витамин Е	15 мг	Данные недоступны	Данные недоступны
Витамин К	120 мкг	3,72 мкг	Данные недоступны
Минералы			
Кальций	1000 мг	615 мг	1403 мг
Железо	10 мг	7,5 мг	5,4 мг
Магний	400 мг	155 мг	154 мг
Фосфор	700 мг	255 мг	327 мг
Калий	4,7 г	2,1 г	2,1 г
Натрий	1,5 г	0,2 г	0,2 г
Цинк	15 мг	2 мг	1,8 мг
Медь	1,5 мг	1,4 мг	1,4 мг
Марганец	10 мг	3,4 мг	3,6 мг
Селен	70 мкг	4 мкг	4,1 мкг

Глава 7. Изобилие белков в зелени.

Я утверждаю, что ученые еще не открыли всего потенциала питательной ценности, который способны дать человечеству листья, плоды и семена растений.

Махатма Ганди

Чтобы до конца понять строение белков, необходимо специальное образование, поскольку белки – это сложные природные высокомолекулярные вещества. Однако для понимания материала, изложенного в этой книге, достаточно иметь общее представление о структуре белков. Поэтому я использую упрощенное объяснение. Белки чрезвычайно важны для жизнедеятельности нашего организма, так как они участвуют буквально в каждом процессе, происходящем внутри наших клеток. Белки состоят из комбинации отдельных аминокислот, и их можно представить себе в виде очень длинных бус, состоящих из множества различных бусин, нанизанных в разнообразной последовательности. Среди множества этих бусин (аминокислот) 22 являются важнейшими для человеческого организма.

Примечательно, что наш организм легко создает 13 из 22 необходимых аминокислот. Остальные 9 не могут синтезироваться в организме и должны поступать с едой. Поэтому эти 9 аминокислот называются *главными (существенными или незаменимыми) аминокислотами*.

В своей книге «Исследование питания в Китае» профессор Колин Кэмпбелл приводит множество фактов, доказывающих, что суточные нормы белка, рекомендованные в Америке, сильно завышены. Сравнительное изучение рационов шимпанзе и человека также подтверждает эту точку зрения:

«Шимпанзе постоянно поддерживают довольно низкое содержание белка благодаря употреблению большого количества фруктов¹⁷».

Изучая питательную ценность различных зелёных овощей, я была приятно удивлена тем фактом, что все зелёные растения имеют в своем составе 9 главных аминокислот. Причём те аминокислоты, которых относительно мало в одних зеленых растениях, обязательно содержатся в избытке в других видах зелени. Другими словами, включение разнообразных зеленых растений в рацион позволит нам потреблять в изобилии все главные аминокислоты.

В приведенной ниже таблице показано содержание главных аминокислот в двух зелёных растениях: темно-зелёном салате кадет и лекарственном растении (сорняке) мари белой (*Chenopodium album*).

Я выбрала салат кадет, потому что он является одним из наиболее распространённых в магазинах США видов салата. Марь белая – хорошо известный во всем мире съедобный сорняк, произрастающий в различных климатических условиях.

В таблице приведен список главных аминокислот и их количество, необходимое взрослому человеку согласно рекомендациям Государственного

департамента сельского хозяйства США¹⁸. Там же указано содержание этих аминокислот в салате кадет и мари белой.

Обратите внимание на то, что количество белка в темно-зеленых листовых овощах близко к рекомендованным суточным нормам, а зачастую и значительно превышает их.

Содержание главных аминокислот в салате кадет и мари белой.

Аминокислоты	РСН – рекомендованные суточные нормы, мг/ день	Содержание в 1 фунте (454 г) мари белой, мг	Содержание в 1 фунте (454 г) салата кадет, мг
Гистидин	560	527	313
Изолейцин	700	1149	895
Лейцин	980	1589	1051
Лизин	840	1607	895
Метионин + цистин	910	222 + 404 = 626	145 + 200 = 345
Фенилаланин + тирозин	980	754 + 795 = 1549	766 + 532 = 1298
Треонин	490	740	668
Триптофан	245	173	182
Валин	700	1026	820

Из таблицы видно, что один фунт (454 г) зеленых листовых овощей содержит больше белка, чем рекомендовано ГДСХ США для ежедневного потребления. Однако из-за ошибочного включения зелени в категорию овощей, многие из которых и в самом деле не богаты белком, многие ошибочно считают, что белков в зелени мало.

Недостаточное изучение питательной ценности зелёных овощей привело к серьезным заблуждениям не только большинство людей, но и многих профессионалов. Доктор Джоул Фурман, известный своими прогрессивными взглядами, пишет в новой книге «Есть, чтобы жить»:

«Даже врачи и диетологи удивляются, когда узнают, что, когда вы едите большое количество зеленых овощей, вы получаете значительное количество белка».

Принимая во внимание все эти заблуждения, связанные с потреблением овощей, я понимаю, почему вопрос: «Откуда я получаю белок?» стал таким популярным. Не догадываясь об изобилии легкоусвояемых аминокислот в зелени, большинство людей старается есть другие продукты, известные богатым содержанием белка. Однако многие из них не знают о существенных различиях между сложными белками, имеющимися в мясе, молочных продуктах, рыбе и т. д., и аминокислотами, входящими в состав фруктов, овощей и особенно зелени.

Логично предположить, что организм потратит меньше усилий на усвоение отдельных аминокислот, содержащихся в зелени, чем на усвоение сложных молекул белка, состоящих из множества аминокислот, скрепленных в особой последовательности. Эта комбинация аминокислот составлена в зависимости от

потребностей того существа, которому эти белки предназначались (рыбы, коровы или цыпленка).

Наш организм усваивает сложные белки и отдельные аминокислоты принципиально по-разному. Сравним эти сложные биохимические процессы с обычной бытовой ситуацией. Вообразите, что вам нужно сшить свадебное платье для дочери. Платье предпочтительнее шить из новых, самых лучших материалов. Что делать, если их нет, а платье все же необходимо? Можно попытаться выкроить платье из кусков старой одежды. Например, закупить в комиссионном магазине большое количество платьев, ранее использованных другими людьми. Чтобы сшить подходящее платье из ношеной одежды, вам придется потратить много времени и сил, выбирая пригодные части материала и выбрасывая огромное количество отходов. И всё же, несмотря на все ваши усилия, вы никогда не сможете сделать таким способом красивое платье.

Процесс, подобный этому, происходит в наших клетках, когда мы снабжаем организм белками из животной пищи. Задумайтесь: эти белки были созданы организмом коровы, для коровы и, между прочим, из травы. Эти белки поступают в наш организм в виде сложных длинных молекул, состоящих из множества аминокислот. Нашему организму приходится изрядно потрудиться, разбирая и переставляя местами все эти чужие («ношенные») аминокислоты.

В противоположность этому получение белков из зелени наиболее предпочтительно для нашего организма, так как в зелёных листьях белки находятся в форме свободных аминокислот. В этом случае вы получаете все необходимые вашему организму аминокислоты, созданные из солнечного света и хлорофилла. Из этих новых (не старше зелени) аминокислот ваш организм легко сложит вашу собственную, уникальную молекулу ДНК. Я нахожу, что этот процесс похож на приглашение вашей дочери в роскошный магазин, где вы можете выбрать все: красивую новую ткань, ленты, кнопки, бисер. В результате вы сможете сшить самое красивое платье по фигуре дочери.

К сожалению, большинство из нас привыкло потреблять протеины, находящиеся в основном в продуктах животного происхождения. Это вынуждает наш организм тяжело работать. Именно поэтому нас клонит в сон после трапезы, состоящей из животной пищи. Кроме того, вместе с животной пищей наш организм получает множество ненужных, трудно перевариваемых частиц, таких как свободные радикалы, синтетические гормоны, антибиотики и множество других токсичных веществ. Эти частицы, являющиеся мусором, могут оставаться в нашей крови в течение долгого времени, вызывая аллергии и другие проблемы со здоровьем. Профессор У. А. Уокер, руководящий отделом питания в Гарвардской школе здравоохранения, заявляет, что *«не полностью переваренные фрагменты белка всасываются в кровь. Циркуляция этих больших молекул в крови ведет к развитию аллергии и иммунологических расстройств¹⁹»*.

Парадоксальным результатом употребления в основном животного белка является то, что у многих людей развился хронический недостаток некоторых главных аминокислот. Такой дефицит не только опасен для здоровья, но и, как выяснилось, существенно влияет на эмоции и поведение людей, а также на их восприятие жизни в целом.

Белки участвуют в каждом процессе, происходящем в наших клетках, в том числе и в клетках мозга. Например, связь между клетками мозга осуществляют

особые химические вещества – нейромедиаторы. При создании нейромедиаторов организм использует некоторые главные аминокислоты, например, тирозин, триптофан и другие. Нейромедиаторы управляют нашими эмоциями, памятью, настроением, поведением, способностями к обучению и сном. Многие ученые считают нарушение баланса нейромедиаторов в головном мозге причиной ряда психических заболеваний. Например, Джулия Росс, специалист в области психологии питания, утверждает:

«В результате недостатка некоторых аминокислот у вас могут развиваться симптомы умственных и психологических нарушений, а также серьезная тяга к приему нежелательных веществ²⁰».

Давайте рассмотрим тирозин и фенилаланин. Дефицит этих аминокислот может вызвать:

- депрессию;
- недостаток энергии;
- неспособность сконцентрировать внимание;
- синдром дефицита внимания.

Кроме того, в результате дефицита этих аминокислот может развиваться тяга к:

- сладкому;
- крахмалистому;
- шоколаду;
- алкоголю;
- аспартаму;
- марихуане;
- кофеину;
- кокаину;
- табаку.

Используя данные, полученные из доступных официальных источников²¹, я вычислила содержание этих двух главных аминокислот (тирозина и фенилаланина) в мясе цыпленка и листьях салата эндивия (разновидность латука).

Содержание тирозина и фенилаланина в мясе цыпленка и листьях салата эндивия.

Аминокислота	Цыпленок (1 порция), мг	Салат эндивий (1 головка), мг
Тирозин	222	205
Фенилаланин	261	272

Как видите, вопреки распространенному убеждению, зелень богата высококачественными белками.

Профессор Колин Кэмпбелл утверждает, что *«имеется множество доказательств того, что так называемые низкокачественные растительные белки способствуют медленному, но устойчивому синтезу новых белков и, таким образом, являются самым здоровым типом белков²²».* К тому же, в

отличие от животных протеинов, белки зелени не приводят к возникновению рака.

В то время как во многих книгах по питанию зеленые листья даже не упомянуты в списках источников белка, каждый фермер знает, что именно питание зеленью способствуют росту мускулов у животных. Прокомментировать влияние различных кормов на развитие мускулатуры у овец я попросила фермера Питера Хагерти из штата Мэн. Он написал мне:

«Когда наши овцы питаются концентрированным кормом, состоящим из кукурузы, овса и других зёрен, они достигают забойного веса намного быстрее. Однако такое питание приводит к образованию жира, а не мускулов, что совсем не выгодно для потребителя, так как жир все равно срезается и выбрасывается. Если же овцы питаются травой, они хоть и растут медленнее, но достигают забойного веса с очень небольшим количеством жира. Так что результаты моих наблюдений таковы: концентраты легко прибавляют жиры, а травы прибавляют качественные мускулы».

Итак, на основании этой главы мы можем сделать вывод, что зелёные растения содержат белок в форме отдельных аминокислот, причём нашему организму такие аминокислоты использовать легче, чем сложные белки. Включение в рацион разнообразной зелени поможет обеспечить организм всеми аминокислотами, необходимыми для поддержания здоровья.

Глава 8.

Клетчатка – «волшебная губка».

Доктор Бернارد Дженсен, известный во всем мире эксперт по питанию и автор десятков книг, посвященных здоровью, писал:

«Любая очистительная программа должна начинаться с очищения толстого кишечника. За 50 лет моей жизни, которые я провел, помогая людям преодолевать различные болезни, мне стало абсолютно ясно, что в корне большинства проблем со здоровьем лежит плохая работа кишечника. Основываясь на наблюдении более 300 тысяч пациентов, я пришел к выводу: чтобы быть эффективным, любое исцеление должно начинаться с очищения кишечника²³».

Ежедневно в нашем организме образуется огромное количество токсинов, часть которых попадает с едой, питьем, воздухом или всасывается через поверхность нашей кожи. Другие токсины образуются в результате жизнедеятельности организма и включают, например, миллионы отживших клеток.

Человеческий организм устроен так разумно, что большинство этих токсинов постоянно переправляется в органы выделения, главным из которых является толстый кишечник, играющий в нашем организме роль канализации. Толстый кишечник регулярно наполняется отходами – фекалиями, настолько ядовитыми, что у нас вызывает сильнейшее отвращение одна только мысль о них. Понятно, что регулярное опорожнение кишечника является необходимым условием здоровья. Вот для выполнения этого важнейшего условия организм и нуждается в клетчатке. Главная цель употребления пищи, богатой клетчаткой, – это очищение организма от токсинов и шлаков. **Без клетчатки полное очищение кишечника почти невозможно, если возможно вообще.**

Существуют два вида клетчатки: растворимая и нерастворимая. *Растворимая клетчатка* содержится в мякоти фруктов, в бобах, горохе, моркови, овсе, семени льна и особенно в семенах чиа (*Salvia columbariae*). Благодаря своей желеобразной консистенции растворимая клетчатка собирает и как бы склеивает все отходы, проходящие через кишечник. Определенные виды растворимой клетчатки, такие как, например, пектин, содержащийся в яблоках, или резина гуар, найденная в овсе, бобовых, манго и семени чиа, замедляют усвоение сахара, содержащегося в нашей еде, и таким образом сокращают риск заболевания диабетом. *Нерастворимая клетчатка* находится, прежде всего, в зелени, а также в кожуре овощей, фруктов и бобовых, в орехах, семенах и шелухе зерна.

Очищение организма от токсинов – это самый сложный процесс, за миллионы лет усовершенствованный природой до мелочей. Наше мудрое тело способно сначала отделить полезные вещества от ненужных и ядовитых, а затем вывести отходы из организма.

Я попробую объяснить важнейшую роль нерастворимой клетчатки в процессе выведения отходов на простом примере. Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему в нашей повседневной жизни мы предпочитаем

пользоваться для уборки именно губкой? Почему мы никогда не вытираем грязные столы, например, куском бумаги или полиэтилена?

Очевидно, губка впитывает грязь лучше всех других материалов. Аналогичную «уборку» осуществляет в нашем кишечнике нерастворимая клетчатка, которая под микроскопом выглядит как пористое волокно, напоминающее губку. Крепко удерживая токсины, она тем самым обеспечивает вывод отходов из организма во время опорожнения кишечника. При этом нерастворимая клетчатка действует намного эффективнее любой губки, так как она может удерживать количество токсинов, в несколько раз превышающее её собственные размеры. Поэтому я называю нерастворимую клетчатку «волшебной губкой».

Таким образом, если мы едим продукты с низким содержанием клетчатки, то способствуем накоплению токсичных веществ в организме, что, в конечном счете, может привести к серьезным заболеваниям. Соответственно, чтобы избежать этих болезней, необходимо регулярно потреблять продукты, богатые клетчаткой. Только с помощью «волшебной губки» мы можем регулярно избавляться от огромного количества токсинов, обрушивающихся на нас в современном мире.

Мы уже отмечали ранее, что токсины попадают в наш организм не только при дыхании, еде, питье и через кожу. Большинство из нас не представляет, какое огромное загрязнение происходит от мертвых клеток нашего же собственного тела. Зная, что клетки крошечны, многие ошибочно заключают, что добавление отживших клеток к объему отходов в нашем теле несущественно. Однако, согласно исследованиям, 98% от общего количества атомов в нашем теле ежегодно заменяются²⁴! Это означает, что наш организм должен в обязательном порядке выводить ежегодно примерно 35-50 килограммов мертвых клеток. Если этого не происходит, мертвые клетки начинают разлагаться, постепенно все больше отравляя тело. Если мы не потребляем достаточное количество клетчатки, то в какой-то момент накопление отходов может превысить скорость избавления организма от них.

Подобно тому, как невозможно хорошо почистить кухню без губки, человеческое тело не может очищаться без клетчатки. Представьте себе, что вам необходимо сделать генеральную уборку, скажем, в очень грязном гараже, при этом не имея в наличии ничего из моющего арсенала, кроме кусков полиэтилена. Я бы, например, тут же отказалась. Однако человеческий организм не сдаётся, он пытается сохранить жизнь, используя все, пусть даже не очень эффективные, способы.

Например, если клетчатки недостаточно для регулярного вывода шлаков из организма, то зачастую дополнительную работу по выделению токсинов берет на себя наша кожа. В результате она становится шершавой, пористой или бугристой, ее цвет может приобрести землистый оттенок. Когда кишечник не выполняет своих функций по очистке, организм старается выделять как можно большее количество токсинов со слизью – через такие каналы, как горло, нос и даже глаза. Вспомните, как наутро после обильного ужина опухают и «закисают» наши глаза.

Однако все эти запасные каналы для вывода отходов из организма недостаточно эффективны. Такое очищение можно сравнить с пропихиванием мусора через слегка приоткрытую форточку. Поэтому, включая достаточное

количество клетчатки в свою диету, мы как бы отпираем дверь, чтобы устранить токсины легким, нормальным способом.

Теперь вы, вероятно, задаетесь вопросом, сколько же клетчатки мы должны потреблять? Согласно исследованиям, дикий шимпанзе потребляет в среднем 300 граммов клетчатки в день²⁵! Заинтригованная этой информацией, я решила вычислить собственное ежедневное потребление клетчатки. Результат оказался поразительно мал – всего 3 грамма. А все потому, что я любила готовить соки и сделала их обязательной частью своей ежедневной диеты.

Более 30 лет назад я прочитала книги Уокера и других авторов о пользе соков. В этих книгах было написано, что клетчатка не содержит никаких питательных веществ и лишь зря напрягает наш кишечный тракт. Поверив в преимущества соков над цельными овощами и фруктами, я стала регулярно пропускать фрукты и овощи через соковыжималку, не желая тратить время и усилия на их пережевывание. Выжимание соков стало одной из моих любимых привычек. Я с гордостью пила соки, часто много дней подряд, иногда даже по несколько недель, стараясь очиститься от токсинов, уверенная, что я очень хорошо забочусь о своем здоровье.

Я была поражена сравнением 300 граммов клетчатки из рациона шимпанзе со своими 3 граммами и поняла, насколько это вредно для здоровья – все время пить соки, не получая никакой клетчатки. Я решила, что больше не могу позволить себе выбрасывать клетчатку в мусорное ведро. Зеленые коктейли в этом отношении определенно превосходят соки, не считая отдельных и очень редких исключений.

Известный французский доктор Альберт Моссери в последние годы радикально изменил классический метод голодания на воде по Шелтону. В результате многолетней практики и наблюдений за 4000 пациентов, проходившими курсы длительного водного голодания в его клинике, он неожиданно пришел к заключению, что «длительные голодания являются опасной тратой времени». В настоящее время доктор Моссери рекомендует проводить короткие водные голодания, которые затем переходят в так называемые полуголодания. В период полуголодания, который может длиться много недель, в дополнение к воде он вводит строго ограниченное количество еды, богатой клетчаткой. Как правило, пациенты ежедневно получают полкилограмма фруктов и полкилограмма овощей до тех пор, пока их исцеление не завершается полностью²⁶.

Доктор Моссери утверждает, что переход на этот метод голодания ускорил выделение токсинов до такой степени, что 100% его пациентов имеют признаки глубокого очищения организма, о чем говорит образование темного налета на их языках (темно-коричневого или даже угольно-черного цвета).

С начала прошлого столетия в мире проведено огромное количество исследований роли клетчатки в питании человека. У нас есть бесспорные доказательства ее многочисленных целительных свойств. Вот некоторые из них. Клетчатка:

- укрепляет больное сердце²⁷;

- понижает уровень холестерина, что, в свою очередь, снижает риск сердечных заболеваний;

- связывая канцерогенные вещества, предотвращает много различных видов рака;

- уменьшает риск заболевания диабетом и улучшает состояние здоровья при уже имеющемся диабете;
- стабилизирует уровень сахара в крови, замедляя его всасывание²⁸;
- укрепляет иммунную систему;
- поддерживает кишечник в здоровом состоянии, помогает в случае запоров и способствует регулярному опорожнению кишечника;
- предотвращает образование желчных камней²⁹;
- поддерживает в норме кишечную флору;
- ограничивает переедание и желание похудеть;
- связывает избыток эстрогена;
- предотвращает появление язв.

Рекомендуемое в Соединенных Штатах ежедневное количество клетчатки – 30 граммов в день³⁰. Средний американец употребляет от 10 до 15 граммов. Этого далеко не достаточно. Учитывая, что эти несчастные 10 граммов должны абсорбировать и вывести из организма несколько увесистых фунтов отработанных материалов, это почти ничто. Я думаю, что недостаточное потребление клетчатки является главной причиной старения людей. Взгляните на любое дикое животное: трудно угадать возраст оленя, зебры или жирафа. Выглядят они одинаково, будь они 2 лет или 15 лет от роду. Только в последние недели перед смертью у диких животных начинают проявляться признаки старения. А вот возраст людей зачастую с легкостью можно определить с точностью до 5 лет. В то же время я видела множество людей, которые выглядят значительно моложе своих лет, потому что заботились об очищении организма.

Я убеждена в том, что нам ежедневно нужно потреблять от 50 до 70 граммов клетчатки, а то и больше. Однако увеличивать её потребление нужно постепенно. Резкий переход от 10 граммов к 70 может быть опасным.

Наши тела дегенерировали, потому что десятилетиями мы ели обработанную пищу. Вдобавок к этому, мы привыкли к неестественному отсутствию физических упражнений и проводим большую часть времени в помещениях. Поэтому, когда мы возвращаемся к здоровому образу жизни, делать это нужно постепенно, чтобы дать организму время приспособиться.

Идеальный вариант для такого плавного перехода – зелёные коктейли. Другие источники клетчатки, особенно в форме таблеток, могут привести к слишком резкому её увеличению в рационе, и в результате может возникнуть чувство тяжести и повышенное выделение газов. Такие неприятные побочные эффекты могут заставить людей отказаться от употребления клетчатки еще до того, как они получают возможность ощутить её пользу для здоровья.

Клетчатка – важный компонент в рационе шимпанзе. Как я уже отмечала, они потребляют 300 граммов клетчатки в день. Помимо того, что они едят множество богатых клетчаткой фруктов и листьев, шимпанзе дополняют свой рацион сердцевиной и корой деревьев, которые состоят приблизительно на 44 % из клетчатки.

Семя льна – идеальная добавка к рациону человека. Оно очень богато клетчаткой и состоит из неё на 26% (14% растворимой клетчатки и 12% – нерастворимой). Например, всего 2 столовые ложки семени льна содержат 6 граммов клетчатки.

Я рекомендую добавлять семя льна в ваш рацион регулярно. Так как оно покрыто жесткой семенной оболочкой, его лучше употреблять в молотом виде. Чтобы извлечь наибольшую пользу, перемалывайте немного семени льна в кофемолке и добавляйте небольшое количество свежемолотого семени в еду. Я рекомендую добавлять 1-2 столовые ложки в салаты, супы или коктейли. Семя льна также является хорошим источником насыщенных жирных кислот омега-3 и самым богатым источником растительного лигнина – важного противоракового вещества.

В нашей семье мы интуитивно добавляли каждый день в еду семя льна (например, в крекеры). Игорь усовершенствовал метод приготовления льняных крекеров до такой степени, что знает, как сделать их разными на вкус: как немецкий ржаной хлеб, или лаваш, или всеми любимый русский Бородинский. Если вы научитесь делать крекеры, как Игорь, в вашем рационе будет всегда много естественного очистителя – клетчатки.

Глава 9. Зелень для гомеостаза.

Взгляните на это тело! Это произведение искусства. Улучшить не возможно... Божественно собрано воедино³¹.

Доктор Бернард Дженсен

Основное различие между живым и неживым состоит в том, что всё живое способно к самовосстановлению и таким образом в высокой степени приспособлено к изменениям окружающей среды, в то время как неживое ломается и разрушается. К примеру, если вы оторвете от растения лист, оно отрастит новый. Если порежете палец, он заживет. Но такие неживые вещи, как камни или созданные человеком конструкции, какими бы большими, крепкими и мощными они ни были, после повреждения не могут восстановиться. Например, после землетрясений, лавин, торнадо и других катастроф людям приходится заново отстраивать свои жилища, прокладывать дороги.

Необычайная способность живых организмов к регенерации – это единственная сила, которая может исцелить любую болезнь. Все остальные целительские техники, изобретенные людьми, могут быть успешными только в том случае, если они направлены на то, чтобы помочь естественной способности тела к саморегуляции. Человеческое тело может исцелиться только когда лимфа, кровь, гормоны и другие компоненты поддерживаются в рамках определенных оптимальных параметров.

Физиологический процесс, удерживающий организм на необходимом для оптимального здоровья уровне, называется гомеостазом. Этот процесс необычайно сложен, полное понимание его механизма уходит далеко за пределы наших трехмерных представлений. Мы должны быть признательны гомеостазу за ту важную функцию, которую он выполняет в нашем организме. Простая истина заключается в том, что если мы помогаем гомеостазу, то наилучшим образом заботимся о нашем здоровье.

Как же мы можем помочь процессу гомеостаза? Этот процесс тесно связан с эндокринной системой. Гомеостатический баланс зависит от жизнедеятельности эндокринных желез. Если железы не выделяют необходимого количества гормонов, гомеостатический баланс организма нарушается и может начаться заболевание.

Железы эндокринной системы и гормоны, которые они выделяют, влияют почти на каждую клетку, на каждый орган. Эндокринная система регулирует настроение, координирует рост и развитие, функции тканей, обмен веществ, а также управляет половой функцией и репродуктивными процессами. Она подобна чудесной фабрике, которая производит и обеспечивает каждое вещество, запрашиваемое любым органом – в любое время, в любом необходимом количестве. Вот почему эндокринная система нуждается во всех питательных веществах, включая витамины, аминокислоты, углеводы, основные

жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Присутствие всех этих веществ в организме является обязательным условием здоровья.

Зелень для этого подходит лучше, чем любая другая пища. Питательные вещества, содержащиеся в измельчённой в блендере зелени, всасываются наиболее полно и питают организм гораздо лучше, чем другие виды пищи, в том числе даже традиционно приготовленные салаты. Другими словами, зелеными коктейлями мы поддерживаем наш гомеостатический баланс наиболее оптимальным способом.

Как жаль, что я не знала этого 10 лет назад, когда моя мама была еще жива. Ей было всего 66, она была красивой предприимчивой женщиной, когда ей поставили диагноз «рак» – через год после того, как она поплавала в реке близ Чернобыля. Теперь я могла бы ей объяснить, как можно исцелиться. Я уверена, что мама отказалась бы от химиотерапии, потому что химикаты нарушили и без того ослабленный гомеостаз. Вместо этого я бы постаралась напитать её организм здоровыми продуктами.

Теперь я понимаю, что только поддержание гомеостаза дает человеку наибольший шанс исцеления. Моя мама могла бы до сих пор быть с нами. Я встречала множество людей, которые, включив большое количество зелени в свой рацион, пережили рак в гораздо более опасной форме, чем был у неё. Я скучаю по маме. Она знала, как делиться радостью, как никто другой.

Когда на мои семинары приходят пожилые люди, я чувствую благодарность за то, что у меня есть возможность поделиться информацией с чьими-то родителями. Я радуюсь за их детей. Какое благословение иметь родителей, которые готовы слушать! Я изо всех сил сама стараюсь быть такой.

Глава 10.

Важность соляной кислоты желудочного сока.

Сколько людей знают, какой у них уровень соляной кислоты желудочного сока? Многие ли могут оценить важность соляной кислоты для здоровья? К сожалению, почти никто не знает, какое решающее значение имеет нормальное содержание соляной кислоты в желудке.

Я не знаю, почему никто из многочисленных докторов, которых я посещала, не спрашивал меня о том, какой у меня уровень соляной кислоты, и не тестировал меня на этот предмет. Я никогда не слышала, чтобы мои друзья говорили о кислотности своего желудка. Я была рада, когда узнала о её важности от ветеринара, который помогал мне подобрать здоровую диету для нашей собаки.

К своему удивлению, я нашла множество книг и научных статей о связи между уровнем соляной кислоты и здоровьем человека. Эта тема изучалась десятилетиями. Профессор Уолкер из Гарвардского университета утверждает, что медицинские исследователи с 1930 года были озабочены последствиями *гипоацидности* (пониженной желудочной кислотности). Все её последствия еще не до конца изучены, но многие уже подробно описаны в научной литературе.

Гипоацидность — это состояние, возникающее, когда организм не может производить адекватное количество желудочного сока. Пониженная кислотность оказывает неизбежное разрушительное воздействие на пищеварение и нарушает всасывание питательных веществ, необходимых для здоровья. Большинство минералов, включая такие важные, как железо, цинк, кальций и витамины В-комплекса (фолиевая кислота и другие), нуждаются в определенном количестве соляной кислоты, чтобы был возможен процесс их всасывания. Отсутствие соляной кислоты ведёт к недостатку питательных веществ и, следовательно, к болезням.

Помимо того, что соляная кислота принимает участие во всасывании, она выполняет множество других важных функций. Например, она должна разрушать все вредные микроорганизмы, патогенные бактерии, уничтожать всех паразитов и их яйца, а также грибки, которые попадают в организм через рот. Таким образом, если количество соляной кислоты в желудочном соке недостаточное, то сопротивляемость организма к инфекциям и паразитам снижена.

Мой знакомый гастроэнтеролог часто находит в желудочном соке своих пациентов несколько видов паразитов, «процветающих» в том самом месте, где они должны были быть уничтожены. Даже по одной только этой причине я бы хотела, чтобы концентрация соляной кислоты в моем желудочном соке была достаточной.

Соляная кислота помогает расщеплять большие белковые молекулы. Если её концентрация низкая, то не полностью расщепленные фрагменты белка всасываются в кровь и вызывают аллергии и иммунологические расстройства.

Естественная концентрация соляной кислоты в желудочном соке понижается по мере того, как мы стареем, особенно сильно – к 40 годам. Именно

в этом возрасте у людей начинают появляться седые волосы как результат недостатка питательных веществ, который обусловлен пониженной кислотностью. Кислотность может понижаться и в более раннем возрасте, если мы наносим вред своему организму перееданием, различными химическими агентами и стрессом. Переедание, особенно злоупотребление жирами и белками, изнашивает клетки желудочной стенки, которые выделяют соляную кислоту³².

На протяжении веков пищевой рацион людей варьировался в зависимости от условий окружающей среды. Но неизменно оставалось потребление большого количества клетчатки. Исследователи подсчитали, что австралопитеки и другие первобытные люди потребляли примерно 150 граммов клетчатки ежедневно³³. Легко предположить, что кислотность их желудков была довольно высокой, намного выше, чем наших. Зубы, челюсти и челюстные мышцы также были намного прочнее и сильнее. Они могли пережевывать эту сырую волокнистую еду до консистенции сметаны, а уже потом она переваривалась в желудке с помощью соляной кислоты.

С тех пор человек значительно изменился. Прodelайте опыт: возьмите кусок любого овоща или зелени и жуйте как можно дольше. Перед тем, как проглотить, выплюньте и рассмотрите. Помните, что организм может усвоить вещества только из крошечных частиц пищи. Большие частицы не переварятся и превратятся в кислотные отходы.

Мой друг, медик по профессии, которому часто приходится брать анализы крови, показал мне на экране, подсоединенном к микроскопу, такой непережеванный кусок в крови пациента-вегетарианца. Я была шокирована – везде, где этот кусок прикасался к клеткам крови, те немедленно погибали. Со временем этот кусок оказался окруженным несколькими слоями из сотен мертвых клеток. Друг объяснил мне, что токсичные куски собираются у нас в тонком кишечнике, что ведет к сильному увеличению живота.

Если, вдобавок к плохому измельчению пищи (из-за неправильного пережевывания), имеет место еще и пониженная кислотность, будет наблюдаться дефицит питательных веществ. Чтобы выработать соляную кислоту, организм человека должен приложить немало усилий, а по мере старения он ослабевает и не может вырабатывать необходимое ее количество, поэтому у большинства людей уровень кислоты с возрастом понижается.

Когда мы стареем, у нас появляются седые волосы. По моим наблюдениям, люди с пониженной кислотностью имеют больше седых волос, что является косвенным результатом недостатка питательных веществ. С другой стороны, имеются многочисленные свидетельства того, как с началом употребления зеленых коктейлей естественный цвет волос возвращался, как, например, это случилось с Энн Вигмор.

Переработка в блендере подобна пережевыванию, поэтому употребление в пищу еды, пропущенной через блендер, может существенно улучшить состояние нашего здоровья. После того, как кусочки пищи измельчаются на высокой скорости, они приобретают идеальный размер. Поэтому пища не удерживается в желудке надолго, но отправляется в тонкий кишечник, позволяя уменьшить расход энергии на производство соляной кислоты.

Таким образом, употребление переработанной в блендере пищи сохраняет нашу энергию и молодость.

Годами я не могла понять, почему некоторые люди быстро теряют вес при сыроедении. Они просто не могут выдерживать сыроедческую диету, потому что стесняются замечаний друзей и родственников о своей худобе!

Проведя немало исследований о влиянии гипоацидности на усвоение пищи, я спросила некоторых друзей, страдавших потерей веса, проверяли ли они когда-нибудь кислотность своего желудка. Некоторые сказали, что у них сильно пониженная, а то и нулевая кислотность. Доктора прописывали им приём таблеток соляной кислоты с каждым приемом пищи.

Моя близкая подруга в течение нескольких лет была на сыроедческой диете и так исхудала, что муж забеспокоился о её здоровье. Она пошла к врачу, и тот поставил ей диагноз – *ахлоридрия* (нулевая кислотность). Доктор прописал ей таблетки соляной кислоты, и она продолжила сыроедение. Вскоре её вес восстановился. Для того чтобы питательные вещества всасывались, пища в желудке должна быть измельченной, тогда она разбивается при помощи кислот на еще более мелкие частицы размером 1-2 мм. Если соляной кислоты недостаточно, организму не удастся получить все необходимые питательные вещества, особенно белки.

Я встречала людей с такой проблемой, и они чувствовали себя, как в ловушке. Придерживаясь сырой диеты, они могли устранить симптомы некоторых своих болезней, но сильно худели. Однако когда они добавляли в диету вареную пищу, чтобы восстановить вес, тогда возвращались и болячки. Вот почему я исполнилась великой радостью, когда, после преподавания уроков по зеленым коктейлям, я начала получать письма подобного содержания.

«Хотя сыроедение помогло мне избавиться от артрита, мне никогда не удавалось продержаться на нем больше 2 месяцев – вес быстро снижался до 60 килограммов и моя жена начинала паниковать, что я умираю. Я вынужден был возвращаться к вареной пище, и артрит возвращался тоже. Когда я начал пить зеленые коктейли, вес стабилизировался! Сейчас я на сыроедении уже 6 месяцев и удерживаю свой нормальный вес – 70 килограммов. Спасибо! (Н.Х., Канада)».

Я была свидетельницей многих случаев, когда людям с проблемами пищеварения удавалось существенно улучшить свое состояние при помощи зеленых коктейлей. Тепловая обработка делает пищу мягче и легче для усвоения, однако в процессе нагревания большинство основных витаминов и энзимов разрушается. Измельчение в блендере намного безвреднее, чем тепловая обработка, – оно сохраняет все жизненно важные питательные вещества.

Есть много болезненных состояний, которые связаны с низкой концентрацией соляной кислоты в желудочном соке³⁴. Вот только некоторые из них: избыточный рост патогенных бактерий, хронические грибковые заболевания, паразиты, болезнь Аддисона, рассеянный склероз, артрит, астма, аутоиммунные расстройства, депрессия, дерматиты, диабет, рак желудка, экзема, метеоризм, болезни желчного пузыря, желудочные полипы, гастрит, гепатит, базедова болезнь, остеопороз, псориаз, розацеа, язвенный колит и крапивница. Вот почему известный исследователь Теодор Баруди пишет: *«Соляная кислота абсолютно необходима для жизни»³⁵*. Другими словами, ни один человек не может быть здоров без нормальной концентрации соляной кислоты.

Пожалуйста, не путайте кислотность желудка с кислотно-щелочным балансом крови. Кровь должна быть слегка щелочной, и мы поговорим об этом дальше. *«Соляная кислота – это единственная кислота, вырабатываемая нашим организмом. Все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма как можно скорее³⁶».*

Глава 11. Исследование в Роузбурге.

Когда я осознала важность соляной кислоты, то решила провести исследование. Сначала я выписала из различных медицинских статей симптомы пониженной кислотности и создала анкету. Затем напечатала 1000 копий и раздала их своим студентам. Результаты были потрясающими! Я подсчитала, что 98,5% людей, ответивших на вопросы анкеты, имели симптомы низкой концентрации соляной кислоты. Я приглашаю вас проверить, есть ли и у вас какие-либо признаки гипоацидности. Прочитайте, пожалуйста, вопрос и сделайте отметку справа.

Признаки и симптомы низкой концентрации соляной кислоты.

Вопрос	Часто	Никогда	Иногда
Бывает ли у вас вздутие, отрыжка или скопление газов сразу после еды?			
Страдаете ли вы несварением желудка, диареей или запорами?			
Ощущаете ли вы порой боль, жжение или сухость во рту?			
Бывает ли у вас изжога?			
Есть ли у вас аллергия на пищу?			
Случается ли у вас тошнота после приёма пищевых добавок?			
Бывает ли у вас зуд в области ануса?			
Жалуетесь ли вы на мягкие, слоющиеся или трескающиеся ногти?			
Имеются ли у вас покраснения или расширение кровеносных сосудов на щеках и на носу?			
Бывают ли у вас прыщи?			
Выпадают ли у вас волосы (этот вопрос только для женщин)?			
Страдаете ли вы от недостатка железа?			
Присутствует ли в вашем стуле непереваренная пища?			
Страдаете ли вы от хронической молочницы?			
Имеется ли у вас непереносимость зубных протезов?			

Эти симптомы могут быть признаками гипоацидности. Даже если вы отметили лишь некоторые симптомы в колонке «иногда», вам следовало бы проверить кислотность желудка у врача.

Общаясь с одним из докторов, я заинтересовалась тем, как в его клинике проверяют на гипоацидность. Пациентам предлагают выпить четверть стакана свекольного сока и потом смотрят, приобретут ли моча и кал свекольный цвет. Если приобретут, то у человека низкая концентрация соляной кислоты.

Узнав об этом, я была потрясена: по моему убеждению, окрашивание в свекольный цвет было нормальным, ведь я всегда наблюдала его у себя. Однако, спустя несколько месяцев после того, как мы стали пить зеленый коктейль, мы всей семьей съели довольно много прекрасного свекольного салата, и ни у одного из нас не изменился цвет мочи или стула. Поскольку единственное, с чем я могла связать такую разительную перемену, был зеленый коктейль, я пришла к заключению, что благодаря ему у нас нормализовался уровень соляной кислоты.

Теперь нужно было собрать неопровержимые доказательства, и я стала планировать исследование. Оно должно было показать, какое влияние на концентрацию соляной кислоты оказывает зеленый коктейль. Мне нужно было найти людей с гипоацидностью, которые бы добровольно согласились на какой-то отрезок времени добавить к своему пищевому рациону зеленый коктейль. А по прошествии этого периода их снова проверили бы на гипоацидность.

И тогда я стала молить судьбу послать мне доктора, который бы захотел помочь мне с проведением подобного эксперимента. Однажды солнечным утром, по какому-то волшебному совпадению, мне позвонил врач-гастроэнтеролог Поль Фибер из Роузбурга, соседнего города в Орегоне. Он сказал, что они с женой недавно перешли на сыроедение и нуждаются в руководстве.

Он также поделился со мной тем, что его, как доктора, беспокоит стремительно возрастающее количество людей, страдающих пониженной кислотностью. На следующее утро мы встретились, чтобы обсудить наш эксперимент в деталях. Доктор Фибер, похоже, был очень заинтересован и сам хотел принять участие в эксперименте.

На следующий день мы с Игорем отправились в Роузбург – за 120 миль (190 километров), чтобы прочесть лекцию по здоровому питанию. После лекции 27 человек вызвались ежедневно пить 1 литр свежеприготовленного зеленого коктейля в течение месяца в дополнение к своему обычному питанию.

Этот эксперимент начался 29 апреля 2005 года. Мы всей семьей по очереди буквально ведрами взбивали в блендере зеленый напиток. Чтобы разнообразить состав коктейлей, мы использовали любые фрукты и любую зелень, какие только могли найти. Каждый второй день Игорь мчался в Роузбург с ценным грузом, проделывая 240 миль (380 километров) – туда и обратно. Обязательства были довольно серьезными – и для нашей семьи, и для всех участвующих в эксперименте людей, и даже для их семей. И никто не пропустил ни одного дня.

В конце исследования мы чувствовали себя как единая семья. Когда я благодарила участников за преданность и дисциплину, они ответили, что понимали огромную важность нашего общего дела и рады были помочь людям. Кроме того, каждым двигало желание улучшить свое собственное здоровье естественными средствами.

Доктор Фибер тоже захотел поделиться своими впечатлениями об исследовании.

РАССКАЗ ДОКТОРА ФИБЕРА.

«Встреча с Викторией и её семьей была чудесным событием в нашей жизни. Это просто потрясающе, как нас свела судьба. Мы с женой пытались поправить здоровье с помощью сыроедения и искали помощи, а Виктории нужна была помощь в её исследовании.

Существует много различных способов измерения уровня соляной кислоты, но мы решили, что HCL challenge test будет для нас самым подходящим, учитывая ограниченность времени и средств. HCL challenge test помогает определить способность желудка вырабатывать необходимое количество соляной кислоты. Наш организм эволюционировал таким образом, что может выделять соляную кислоту в ответ на определенные раздражители. Например, когда мы думаем о еде, когда жуем, когда в желудке присутствуют определенные вещества, такие как мясо, молоко, кофе, это стимулирует выделение гастрина — гормона, секретируемого гастриновыми клетками (G-клетками) в пилорических железах, расположенных в полости желудка.

Гастрин стимулирует париетальные железы производить и выделять соляную кислоту в желудок. Еще один гормон, стимулирующий выработку кислоты, – гистамин.

У многих людей процесс выработки соляной кислоты ослаблен, и они страдают от гипоацидности.

Многие из моих пациентов жалуются на отток содержимого желудка вследствие "избытка" соляной кислоты. В моей практике гиперсекреция соляной кислоты нетипична. Типичным же является несвоевременное выделение кислоты, что может создавать симптомы в раздраженном или воспаленном пищеварительном тракте. Для многих отток содержимого желудка в пищевод связан по большей части с неадекватной секрецией желудочной кислоты, ведущей к загниванию пищи, и с сопровождающими это явление симптомами выделения газа, вздутия и отёка. В таком случае любая терапия, направленная на нейтрализацию кислоты, может дать временное облегчение, но совершенно не устраняет причины недомогания.

В нашем исследовании каждому участнику давали 10 капсул соляной кислоты, которых было достаточно для переваривания пищи, принятой за 4 приема. Мы просили участников группы выбирать пищу, богатую белком, и есть плотно, смешивая белки, жиры и углеводы. Им предписывалось принимать одну капсулу с первым приемом пищи. Затем, если не возникало слабого жжения или раздражения, предлагалось увеличить количество капсул до двух. Если реакции по-прежнему не возникало, то количество капсул увеличивалось до четырех.

Из 27 участников эксперимента реакция на одну капсулу была только у двоих, и они вышли из состава группы. У остальных присутствовала гипоацидность в той или иной степени, поэтому они продолжили участие в исследовании. Возраст участников варьировался от 17 до 80 лет. Всех просили не менять ничего в своем привычном рационе питания.

После 30 дней на зеленых коктейлях (литр ежедневно) мы провели еще один тест, чтобы посмотреть, какие улучшения произошли в течение

месяца. Один человек вышел из группы из-за того, что его тошнило. Из оставшихся 24 участников у 16 человек наблюдалось улучшение в выработке соляной кислоты. Для меня это было волнующим событием – 66,7 % участников продемонстрировали хороший результат. Такой прогресс за столь короткий период времени был для меня неожиданностью. У всех участников наблюдались и другие признаки улучшения здоровья*.

Я хотел бы поделиться своим личным опытом, поскольку мы с женой начали пить зелёный коктейль примерно за 2 месяца до начала эксперимента. Мое кровяное давление, пульс и уровень холестерина значительно улучшились. Мы утратили тягу к варёной пище, ведь зелёный коктейль был и вкусным, и питательным. Но наиболее важным событием для меня было то, что небольшой нарост, который когда-то появился у меня на носу, отпал после месяца употребления зелёных коктейлей. Это явилось для меня доказательством их невероятных целительных качеств. Я хотел бы лично поблагодарить Викторю за предоставленную мне возможность внести вклад в такое выдающееся исследование. Мне редко приходилось встречать людей, так преданных своему делу и с такой страстью помогающих другим. Спасибо. Виктория, вы навсегда изменили нашу жизнь».

Как отметил доктор Фибер, мы ожидали положительных результатов, но не предполагали, что они будут настолько значительны, и что мы получим их за такой короткий период. Обычно подобные эксперименты занимают от 3 до 6 месяцев, но так как мы оплачивали всё из своего кармана, нам нужно было постараться уложиться в месяц.

Эксперимент в Роузбурге продемонстрировал, что регулярное употребление зелёных коктейлей оказывает ощутимое оздоровительное влияние, нормализуя концентрацию соляной кислоты желудочного сока. Поэтому те, кто пьёт зелёный коктейль, должны ожидать:

- улучшенного усвоения питательных веществ;
- меньшей вероятности возникновения инфекций, паразитов;
- избавления от аллергии;
- общего улучшения состояния здоровья.

Хорошее усвоение само по себе является великим благом. Например, хорошее усвоение кальция может понизить шансы развития остеопороза, хорошее усвоение железа – помочь исцелить анемию; хорошее усвоение витамина В – защитить от расстройств нервной системы и т. д.

Вы можете прочесть отзывы участников эксперимента в Роузбурге в конце книги. В результате регулярного употребления зелёных коктейлей в течение всего лишь месяца люди отметили следующие улучшения: увеличение энергии, исчезновение мыслей о самоубийстве, стабилизацию уровня сахара в крови, более регулярное опорожнение кишечника, исчезновение перхоти, бессонницы, полное прекращение приступов астмы, исчезновение обычных симптомов предменструального синдрома, улучшение состояния ногтей, ослабление

* Опрос участников эксперимента приведен в Приложении 2.

пристрастия к кофе, повышение либидо, очищение кожи и многие другие. Интересно отметить, что те участники, которые хотели похудеть, сбросили от 2 до 4 килограммов, а те, которые хотели поправиться, смогли набрать до 1 килограмма.

Тот факт, что все целительные свойства зелёных коктейлей были подтверждены на практике, делает этот простой напиток по-настоящему чудодейственным. Я надеюсь вдохновить как можно больше людей ввести практику употребления зелёных коктейлей в свою повседневную жизнь.

Глава 12.

Зелень ощелачивает организм.

Иногда я чувствую, что в своём стремлении к здоровью мы десятилетиями топчемся на месте. А в это время одно из самых распространенных заболеваний – рак – поражает всё большее количество людей. Вот статистический прогноз для США на 2005 год³⁷:

□ подсчитано, что ожидается возникновение 1 372 910 новых случаев раковых заболеваний, из них 570 260 со смертельным исходом (по сравнению с 1970 годом показатели выживаемости выросли с 50 до 74 %);

□ *рак легких* остаётся самым опасным и, по подсчетам, унесет жизни 163 510 человек;

□ около 232 090 мужчинам будет поставлен диагноз «*рак простаты*», 30 350 из них не выживут;

□ примерно 211 240 женщинам будет поставлен диагноз «*рак груди*», из них не выживут 40 410.

Я знаю, что, по крайней мере, в России и Соединенных Штатах традиционная медицина уделяет внимание вторичным причинам заболеваний. По-моему, это всё равно, что толкать вручную машину без горючего, вместо того чтобы заправить её, или всё равно, что утешать голодного человека, вместо того чтобы его накормить.

Так какова же основная причина болезней?

Сегодня мы можем захлебнуться в океане информации и окончательно запутаться, читая всевозможные статьи, где различные эксперты утверждают, что причина, установленная ими, является единственно верной. Однако я думаю, что главная причина была очень точно установлена еще в 1931 году! Более 75 лет назад Отто Уорбург получил Нобелевскую премию, открыв, что рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода. Согласно Уорбургу, недостаточное клеточное дыхание вызывает ферментацию, приводящую к понижению рН (кислотности) на уровне клетки.

Доктор Уорбург изучил окружающую среду раковой клетки. Нормальная здоровая клетка претерпевает неблагоприятное изменение, когда она не может больше поглощать кислород, необходимый для превращения глюкозы в энергию. В отсутствие кислорода клетка возвращается к первичной программе питания, конвертирующей глюкозу посредством ферментации. Производимая в процессе ферментации молочная кислота понижает клеточный кислотно-щелочной баланс (рН) и нарушает способность ДНК и РНК контролировать деление клетки. Затем раковые клетки начинают размножаться. Одновременно молочная кислота начинает разрушать клеточные ферменты, что причиняет острую боль в месте поражения. Возникает рак – быстрорастущее внешнее клеточное покрытие с сердцевиной, состоящей из мертвых клеток.

Доктор Уорбург завершил одно из своих наиболее известных выступлений следующим утверждением:

«Никто не может сегодня сказать, что не знает, в чём первичная причина рака. Напротив, нет такою заболевания, изначальная причина которого более известна, поэтому неведение не может больше быть оправданием бездействия в предотвращении рака³⁸».

Отто Уорбург получил Нобелевскую премию за то, что показал, что рак процветает в анаэробных (бескислородных), или кислотных, условиях. Другими словами, основная причина рака – закисленность человеческого организма. К тому времени, как я прочла гениальную речь Отто Уорбурга, он уже давно умер. Интересно, если это открытие было настолько важным, что удостоилось Нобелевской премии, почему тогда до сих пор не все об этом знают?

Например, как только ученые открыли, какими должны быть нормальное кровяное давление и температура, сразу же были изобретены измеряющие приборы. Когда бы я ни обращалась к врачам, мне измеряли давление и температуру, но я не помню, чтобы когда-нибудь мне измеряли pH. Высокое кровяное давление и температура, хотя и не очень приятны, не вызывают рака. А закисленность крови – вызывает. Именно это доказал всемирно известный доктор Уорбург. Поэтому сделать доступной информацию о pH-уровне для всех и каждого – жизненная необходимость.

Мне кажется, нужно, чтобы дети в школах получали информацию о показателях pH всех видов пищи и чтобы на всех продаваемых в магазинах продуктах pH-индекс был напечатан на этикетке наравне с количеством содержащихся калорий и питательных веществ. Например, сыр «Пармезан» должен быть снабжен красной предостерегающей этикеткой с индексом pH, равным -34, показывающим, насколько это закисляющий продукт. В то время как шпинат мог бы получить золотую медаль за показатель +14 как отличный ощелачивающий продукт.

Показатели pH измеряются в биохимических лабораториях. Некоторые продукты, вопреки нашему представлению, окалываются ощелачивающими или окисляющими; например, многим людям кажется удивительным, что лимон – это один из наиболее ощелачивающих фруктов, в то время как грецкие орехи – слегка закисляющий продукт. Я думаю, что министерствам пищевой промышленности, разрабатывающим рекомендации по питанию, нужно как можно скорее дать указание печатать pH на этикетках различных продуктов. Мне кажется, что здоровье многих людей можно было бы ощутимо поправить, если бы они могли покупать намного более полезные ощелачивающие продукты. Вы можете найти полный список значений pH для различных продуктов в книге Роберта Янга «Чудо pH».

Распространенным заблуждением среди тех, кто сидит на диете, является мнение о том, что главной причиной прибавления в весе является употребление жиров. Это представление не совсем верно. Оно не позволяет понять, почему так много людей с избыточным весом не могут с легкостью похудеть, сократив потребление жиров. Я уверена, что многие были бы потрясены, узнав, что мы можем поправляться, скажем, от сыра, не только потому, что он жирный, но главным образом потому, что он обладает высоким закисляющим эффектом.

При попадании в организм кислот с высоким pH образуются жировые клетки, которые нейтрализуют кристаллы кислоты и таким образом предотвращают их вредное влияние. Например, в миндальных орехах содержится 70% жиров, а в свинине всего лишь 58%. Однако свинина имеет

один из самых высоких кислотных показателей рН (-38), в то время как миндаль – ощелачивающий продукт (+3). Вот почему так важно вдобавок к питательной ценности знать показатель рН – нужно, чтобы он был напечатан на каждой этикетке, указывая на способность продукта ощелачивать организм.

Индекс рН поможет нам сбалансировать и спланировать повседневные приёмы пищи. Помню, как в 1965 году, прочитав статью в журнале «Здоровье», утверждавшую, что арбузы и огурцы не имеют никакой питательной ценности, моя мама разразилась слезами. В нашей семье эти продукты были самой любимой едой. Спустя 40 лет я узнаю, что огурцы и арбузы настолько ощелачивающие, что способны нейтрализовать окисляющий эффект говядины. Я рада, что мои родители продолжали покупать арбузы вопреки научным рекомендациям.

Много лет назад в России, когда я училась на медсестру, наш профессор сказал нам, что холестерин, содержащийся в пище, не влияет на уровень холестерина в крови, потому что его производит наша собственная печень. Вот почему меня не удивляла и не расстраивала та жирная пища, которую моему отцу подавали в больнице. После обширного инфаркта в его меню входили такие блюда, как котлеты с подливой и стакан сметаны. Позднее, прочитав много книг и статей о важности баланса рН в организме, я поняла, что «плохой» холестерин, липопротеин, вырабатывается печенью, чтобы связать токсины и дезактивировать кислотные отходы определенных видов пищи, таких как жиры и животный белок. К сожалению, первую книгу об этом я купила спустя 2 месяца после того, как мой отец умер от второго инфаркта.

Еда – не единственный фактор, влияющий на рН-баланс. Любой стресс может потенциально закислять наш организм, в то время как всякое успокаивающее и расслабляющее занятие может его ощелачивать.

Потенциально мы «закисляемся», когда слышим (и говорим) грубые, обидные слова, громкую музыку, шум или плач ребенка, когда попадаем в транспортную пробку, испытываем ревность или жаждем мести, слишком много работаем, смотрим фильмы ужасов, злоупотребляем просмотром телевизора, долго разговариваем по телефону, закладываем имущество, платим по счетам или кредитным карточкам.

Мы «ощелачиваемся», когда улыбаемся и видим улыбки других, обнимаемся, смеемся и шутим, слушаем классическую или спокойную музыку, умиляемся детенышам животных, слышим комплимент или благословение, получаем расслабляющий массаж, находимся в уютном и чистом помещении или на природе, видим смеющихся и играющих детей, прогуливаемся и спим под звездами и луной, работаем в саду, видим цветы, поём или играем на музыкальных инструментах, ведём искреннюю дружескую беседу и т. д.

Наблюдение за реакцией организма на различные события поможет выявить причины внутреннего дискомфорта и сделать необходимые выводы.

Будучи уверена в безграничных возможностях сыроедения, я приобрела лакмусовую бумагу и стала измерять рН слюны и мочи. Я была уверена в том, что моя сыроедческая диета была лучшей из лучших, но проверки показывали, что слюна и моча почти всегда были кислыми. Тогда я окончательно запуталась и перестала измерять.

Когда я начала пить зеленый коктейль, я решила снова проверить свой рН-баланс. Каково же было мое удивление, когда я увидела, что лакмусовая

бумажка теперь стабильно была зеленого цвета, соответствующего щелочной среде!

Как только я обнаружила тесную связь между питанием и балансом pH, я приобрела много лакмусовой бумаги и разложила её на кухне и в туалетах, чтобы мы в любой момент могли проверить свой pH и спать спокойно. После стольких лет 100-процентного сыроедения я наконец осознала невозможность поддержания хорошего pH-баланса без употребления в большом количестве темно-зелёных листьев, примерно около килограмма ежедневно.

Некоторые люди пытаются поддерживать нормальный pH, принимая пищевые добавки, содержащие сухую зелень. Хотя это и лучше, чем есть одни макароны, я твердо верю, что свежая зелень в сто раз лучше. Добавки – это переработанная пища, состав которой изменен, в результате чего некоторые качества питательных веществ утрачиваются, и ценность продукта резко уменьшается. К тому же, пищевые добавки в виде капсул и таблеток поступают в организм в огромных концентрированных дозах и перегружают выделительную систему.

По этой причине, из всех возможных вариантов употребления зелени коктейль является наилучшим, – это свежая, полноценная пища, приготовление которой занимает менее минуты.

Отсутствие знаний о балансе pH создает большую путаницу в умах людей, стремящихся к здоровой диете. Они пробуют разные варианты и часто не видят положительных результатов. Я сама придерживалась исключительно сыроедения в течение многих лет. Это было огромным шагом вперед по сравнению с моим предыдущим рационом, но я не достигла желаемых результатов, пока не начала есть больше зелени.

Глава 13.

Здоровая почва дороже золота.

Мы – пыль земли.

Доктор Бернард Дженсен

Когда я прочла первую книгу по экологически чистому садоводству, я неожиданно узнала такие поразительные факты о почве, что радикально изменила многие свои привычки. Я покупаю теперь только натуральные продукты и обзавелась своим собственным небольшим огородом. И что более важно, я прониклась глубоким уважением к почве.

Обитая на нашей планете на протяжении сотен миллионов лет, растения стали удивительно самодостаточными. В придачу к тому, что они установили взаимовыгодные отношения с солнцем, растения научились «выращивать» свою собственную почву! Когда они умирают, нам может показаться, что они лишь падают на землю и сгнивают, поедаемые любимыми насекомыми и червями. Однако ученый мир был потрясен, открыв, что мертвые растения потребляются только определенными бактериями и грибами³⁹.

Растения «знают», как привлекать к своему гниению только те микроорганизмы и тех земляных червей, которые произведут полезные почвенные минералы для последующих поколений только этого растения. Один из способов привлечения определенных микроорганизмов – накопление сахаров в корнях. Поэтому корни, подобно моркови и картофелю, всегда намного слаще, чем остальные части растения.

Растения и микроорганизмы устанавливают симбиотические отношения, выгодные для обеих сторон⁴⁰. Подобно тому, как люди разводят домашних животных, растения «разводят» определенные микроорганизмы и грибы, производящие перегной, богатый наиболее полезными минералами для этих растений. Поэтому исследование растений никогда не должно проводиться отдельно от исследования почвы, на которой они растут.

Если нам не все равно, какие питательные вещества мы получаем от растений, тогда нам не должно быть все равно, какие минералы растения получают из почвы, потому что мы в буквальном смысле потребляем минералы из почвы через растения. Качество почвы оказывает огромное влияние на здоровье людей и животных, питающихся растениями.

Приведенный далее пример демонстрирует это влияние. Очень крупные лошади породы Першерон были завезены в Казахстан из Франции и постепенно (через несколько поколений) превратились в небольших лошадок, несмотря на строгий контроль за соблюдением чистоты породы⁴¹. Это объясняется наличием в почве других элементов и минералов. Данный случай показывает, что почва настолько же важна, насколько сами растения, если не больше. Другими словами, как это ни странно, наше благополучие зависит от качества земли, потому что первичный источник питательных веществ для людей – это почва, а не растения.

Согласно Дэвиду Блюму, биологу и эксперту в области естественного садоводства, традиционная сельскохозяйственная почва обычно едва достигает 2% содержания органических веществ (а это грань между живой и мертвой почвой).

Обычные садоводы игнорируют микроорганизмы в почве и направляют свои усилия на то, чтобы обеспечить растения кальцием, азотом и другими химическими веществами. «Садоводы-естественники» заботятся о том, чтобы накормить живые создания, обитающие в почве, что и обеспечивает растения гармонично сбалансированными питательными веществами.

Точно так же как люди не могут жить на химикатах вместо пищи, почвенные микроорганизмы не могут выживать, если их кормить искусственными удобрениями. Когда все микроорганизмы уничтожаются химикатами, почва превращается в пыль. Ни одно растение не может расти в пыли, как бы ни была эта пыль насыщена разными микроэлементами.

Через растения мы получаем основные питательные вещества, созданные почвенными микроорганизмами. Чем больше органической субстанции (перегноя) в почве, тем более питательны выросшие на этой почве растения.

Посмотрите на приведенную ниже таблицу. Вашему вниманию предлагается поразительное отличие между содержанием минеральных веществ и микроэлементов в натуральных и обычных продуктах⁴³. Сравните, к примеру, содержание железа в натуральных помидорах и шпинате с их содержанием в обычных помидорах и шпинате. Отметьте также тот факт, что в обычных продуктах почти нет кобальта. А поскольку кобальт является основанием витамина В₁₂ (кобальт-амин), интересно было бы узнать, может ли употребление овощей, выращенных с помощью химических удобрений, привести к недостатку В₁₂ в организме.

**Содержание минеральных веществ и микроэлементов
в натуральных и обычных продуктах**

Овощи	В процентах от сухого веса		Миллиграмм-эквивалент на 100 г. сухого веса				Миллиграмм-эквивалент на 100 г. сухого вещества				
	Минеральные вещества (зола)	Фосфор	Кальций	Магний	Калий	Натрий	Бор	Марганец	Железо	Медь	Кобальт
Фасоль											
Натуральная	10,45	0,36	40,5	60,0	99,7	8,6	73,0	60,0	227,0	69,0	0,26
Обычная	4,04	0,22	15,5	14,8	29,1	0,9	10,0	2,0	10,0	3,0	0,00
Капуста											
Натуральная	10,38	0,38	60,0	43,6	148,3	20,4	42,0	13,0	94,0	48,0	0,15
Обычная	6,12	0,18	17,5	13,6	33,7	0,8	7,0	2,0	20,0	0,4	0,00
Салат-латук											
Натуральный	24,48	0,43	71,0	49,3	176,5	12,2	37,0	169,0	516,0	60,0	0,19
Обычный	7,01	0,22	16,0	13,1	53,7	0,0	6,0	1,0	9,0	3,0	0,00
Помидоры											
Натуральные	14,20	0,35	23,0	59,2	148,3	6,5	36,0	68,0	1938,0	53,0	0,63
Обычные	6,07	0,16	4,5	4,5	58,8	0,0	3,0	1,0	1,0	0,0	0,00
Шпинат											
Натуральный	28,56	0,52	96,0	203,9	237,0	69,5	88,0	117,0	1584,0	32,0	0,25
Обычный	12,38	0,27	47,5	46,9	84,6	0,0	12,0	1,0	49,0	0,3	0,20

Пожалуй, растения – намного лучшие садоводы, чем мы. Благодаря их старанию в течение миллионов лет мы, люди, унаследовали многометровый слой чудесной плодородной почвы с мириадами процветающих в ней счастливых микроорганизмов.

В своем бестселлере «Секреты почвы» Питер Томпкинс и Кристофер Берд утверждают, что *«объединенный вес всех микробов на Земле в 25 раз превышает вес всех обитающих на планете животных. Каждый акр хорошо культивированной земли содержит до полутонны микроорганизмов и тонну земляных червей, которые могут ежедневно выделять тонну перегноя⁴⁴»*.

В результате нашего «высокотехнологичного» садоводства большая часть сельскохозяйственных земель в США содержит меньше 2% перегноя, в то время как изначально, до наступления эры химии, этот показатель был равен 60-100 %.

Дэвид Блюм считает, что если бы первоклассная сельскохозяйственная почва могла достичь 2-процентного содержания органического вещества (что является границей между живой и мертвой почвой), то это было бы большим успехом. Применяя технику естественного садоводства на чрезвычайно истощенной почве, состоящей из твердой, как цемент, глины, Дэвид Блюм примерно за 2 года смог поднять уровень органического вещества до 25%. С этого поля он собрал урожай, в 8 раз превышающий стандарт Министерства сельского хозяйства США.

Мы не можем достичь успеха, если будем подкармливать почву химикатами, потому что «биология» не равна «химии»⁴⁵. Другими словами, в химических удобрениях отсутствуют живые ферменты, создающие уникальные качества всех почв. Согласно многочисленным исследованиям, проведенным в разных странах, почвенные ферменты могут превращать один элемент в другой, если такая «биологическая трансмутация» пойдет на пользу растению. Убедитесь в этом, взглянув на приведенные ниже цитаты.

Профессор Парижского университета Рене Фьюрон утверждает:

«Мы не можем больше отрицать, что природа производит магний из кальция (в некоторых случаях происходит обратное) и что калий может образовываться из натрия⁴⁶».

Господин Комаки, заведующий лабораторией биологических исследований компании «Мацушита»:

«Различные микроорганизмы, включая определенные бактерии и два вида плесени и дрожжей, были способны трансмутировать натрий в калий⁴⁷».

Профессор Корольков из России:

«Кремний может быть превращен в алюминий... Мы наблюдали радикальный пересмотр не деталей, а основных положений, унаследованных наукой естествознания. Пришло время признать, что каждый химический элемент может превратиться в другой в естественных условиях⁴⁸».

Все это – неопровержимые факты, из которых мы можем сделать вывод, что химические удобрения никогда не смогут обогатить живую почву, но, напротив, могут только повредить или даже уничтожить её с самыми плачевными последствиями для растений, животных и людей.

Глава 14.

Целительная сила хлорофилла.

В тот миг, когда направляешь своё пристальное внимание на любую вещь, даже травинку, она становится целым миром, мистическим, священным и неопишимо великолепным.

Генри Миллер

Чем дольше я живу на свете, тем больший восторг испытываю от природы. Когда утром, идя в гору, я сталкиваюсь с оленем, белкой или любым другим существом, я замираю и так ревностно впиваюсь в них взглядом, будто ничего другого для меня не существует. Я ощущаю великую тайну в животных, цветах, деревьях и особенно в солнце. Когда я смотрю на солнце, то испытываю чувство благодарности, что солнечный свет в равной степени доступен каждому из нас.

Многие люди наслаждаются солнцем. Все мы лучше себя чувствуем и здоровее выглядим, если регулярно проводим время на солнце. Мы пытаемся получить как можно больше солнечных лучей и поэтому свели к минимуму купальные костюмы. Однако лишь немногие имеют представление о жидкой форме солнечного света – хлорофилле.

Хлорофилл так же важен, как и свет солнца. Никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света, и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл – это жидкая солнечная энергия. Употребляя хлорофилл, мы, в буквальном смысле, купаем наши внутренние органы в солнечном свете.

Молекула хлорофилла удивительно сходна с молекулой гема человеческой крови. Хлорофилл заботится о нашем теле, как самая внимательная, любящая мать. Он исцеляет и очищает все наши органы и даже разрушает многих наших внутренних врагов, таких как патогенные бактерии, грибки, раковые клетки и другие⁴⁹.

Чтобы быть идеально здоровыми, нам нужно иметь 80-85% «хороших» бактерий в кишечнике. Дружественные нам бактерии производят множество важных питательных веществ, включая витамин К, витамины группы В, многочисленные полезные ферменты.

Для таких «хороших», или аэробных, бактерий наиболее благоприятной средой является та, в которой присутствует кислород, ибо они нуждаются в нем для продолжения роста и существования. Вот почему, когда нашим клеткам не хватает кислорода, в организме появляются «плохие» бактерии, которые вызывают огромное количество заболеваний. Эти патогенные бактерии анаэробны и терпеть не могут газообразный кислород.

Заботиться о своей кишечной флоре жизненно важно! «Хорошие» бактерии могут быть с легкостью разрушены антибиотиками, плохой диетой, переизбытком стресса и т. д. В этом случае мы получим 80-90 % «плохих» бактерий, наполняющих организм токсическими кислотными отходами. Я верю, что преобладание анаэробных бактерий в нашем кишечнике – это первичная причина всех болезней.

С древних времен хлорофилл служил людям как волшебный целитель. Хлорофилл содержит значительное количество кислорода и, таким образом, играет важнейшую роль в поддержании аэробных бактерий. Поэтому, чем больше хлорофилла мы потребляем, тем лучше становится наша кишечная флора и общее состояние здоровья. Учитывая, что зелень – основной источник хлорофилла, трудно найти лучшее средство оздоровления, чем зелёные коктейли.

Было доказано, что хлорофилл помогает предотвращать многие формы рака⁵⁰ и атеросклероза⁵¹. Многочисленные научные исследования показывают, что вряд ли существуют заболевания, при которых нельзя было бы улучшить состояние с помощью хлорофилла. Чтобы описать все целебные свойства хлорофилла, мне пришлось бы написать целую книгу. Поэтому я составила список, в котором содержатся только некоторые из многих целебных свойств.

Хлорофилл:

- повышает уровень гемоглобина в крови;
- помогает предотвратить рак;
- обеспечивает органы железом;
- ощелачивает организм;
- противостоит пищевым токсинам;
- помогает при анемии;
- очищает ткани кишечника;
- помогает очистить печень;
- способствует улучшению состояния при гепатите;
- регулирует менструальный цикл;
- помогает при гемофилии;
- улучшает образование молока;
- помогает заживлению ссадин и воспалений;
- удаляет телесные запахи;
- противостоит бактериям ран;
- очищает зубы и десны;
- устраняет дурной запах изо рта;
- излечивает больное горло;
- является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;
- помогает при воспалении миндалин;
- амортизирует язвенные ткани;
- смягчает болезненные геморроидальные шишки;
- помогает при катарах;
- оздоравливает сосудистую систему ног;
- улучшает состояние варикозных вен;
- уменьшает боли при воспалениях;
- улучшает зрение.

Самая важная цель всего сущего на нашей планете – это жизнь. Что нужно нам, людям, чтобы выжить? Помимо воздуха и воды, наша первичная потребность – это пища. Источники пищи для человека – растения и животные.

А откуда получают питание растения? Из почвы и непосредственно от солнца. Только растения «знают», как превращать солнечный свет в углеводы. Именно поэтому они и растут. Из солнечного света они берут углеводы, а из углеводов строят новые стебли, корни и кору и, самое главное, новые листья, ведь листья могут произвести ещё больше углеводов. Вот почему листьев, как правило, больше всего по сравнению с остальными частями растения. Участь растения – непрерывный рост. Недаром нам приходится постоянно подстригать газоны и кусты, иначе они могли бы заполнить всё пространство.

Жизнь растений зависит от солнечного света, а наша жизнь зависит от растений. Даже когда люди употребляют в пищу животных, они едят их ради питательных веществ, которые животные получили, употребляя в пищу растения. Вот почему люди почти никогда не едят хищных животных, а едят только травоядных.

Древние палестинские учения, ислам и многие другие религии запрещают есть таких хищных зверей и птиц, как львы, тигры, леопарды, лисы, орлы, пеликаны и т. д. Моя бабушка вспоминала, что во время войны её голодные родственники ели мясо хищных животных и птиц и тяжело заболели. В то же время ни одно живое существо (в том числе и хищники) не могло бы выжить, если бы не питалось растениями. Все мы знаем, что собаки и кошки время от времени едят траву.

Зелень, с характерным для неё высоким содержанием кислорода и минералов, – наиболее щелочная пища на планете. Включая зеленые коктейли в рацион, мы можем поддерживать организм «щелочным» и здоровым.

Ещё один замечательный способ получать хлорофилл и питательные вещества из зелени — это употребление сока проросшей пшеницы. Этот исключительно питательный напиток был изобретен доктором Энн Вигмор. С каждым годом он становится всё более популярным. Сок проросшей пшеницы состоит на 70% из хлорофилла и содержит 92 различных минерала из 102 возможных, бета-каротин и витамины группы В, витамины С, Е, и К, 19 аминокислот и полезные ферменты.

Всё это делает пшеничный сок чрезвычайно полезным напитком. Однако многие люди не могут его пить. Они хотели бы регулярно употреблять его, но не могут, потому что иногда один только его запах вызывает тошноту.

Я тоже много раз пыталась начать пить сок пшеницы, но ничего не получалось. После того как я в течение года регулярно пила зелёный коктейль, мне предложили глоток пшеничного сока – и неожиданно он мне понравился. Теперь впервые в жизни я могу спокойно выпивать от 50 до 100 граммов и больше пшеничного сока в день. Я была так поражена и довольна, что некоторое время продолжала посещать местный соковый бар и пить пшеничный сок, тратя только на него от 10 до 15 долларов,

Я слышала, как девушки, работающие в баре, говорили друг другу, что никогда не видели, чтобы кто-нибудь пил столько сока с такой легкостью. Никто из них не мог пить пшеничный сок вообще!

Сейчас я не стремлюсь пить пшеничный сок ежедневно, но в то же время не упускаю случая, если таковой представится. Я думаю, что эта поразительная перемена, эта способность моего организма принимать пшеничный сок связана с повышением концентрации соляной кислоты.

Глава 15. Мудрость растений.

Мы уже говорили о тех совершенных отношениях, которые сложились у растений с почвой и солнечным светом. Очевидно, миллионы лет сосуществования на одной планете привели к тому, что растения, люди и животные установили между собой прочную симбиотическую связь. Растения не возражают против того, чтобы люди и животные ели их плоды, – растениям это выгодно, таким способом они распространяют семена. По сути дела, растения заинтересованы в том, чтобы кто-нибудь съел их плоды, но только спелые.

Как я отмечала, цель всех растений состоит в продолжении рода и в обеспечении подходящих жизненных условий для своего потомства. Вот почему почти все фрукты в мире имеют округлую форму – они могут откатиться и начать новую жизнь. По той же самой причине растения научились «делать» свои плоды яркими, вкусными и питательными – для того чтобы те, кто их потребляет, съев один плод, возвращались снова и снова.

Такая стратегия хорошо работает, и все плоды поедаются. Вы когда-нибудь замечали, как старательно обчищают вишневые деревья птицы или как белки трудятся над дубом, пока на нем не останется ни одного желудя? Что происходит потом? Едоки переваривают пищу и опорожняются вдалеке от материнского растения, обеспечивая семенам чудесное «органическое удобрение». Семена получают идеальный старт. Внутри плода семена надежно защищены от переваривания своими плотными оболочками и ингибиторами. Заметьте, что пока семена не созрели, фрукты остаются невкусными, блеклыми и лишены приятного аромата, чтобы никто не расходовал их зря до тех пор, пока семена не готовы.

Следующий пример иллюстрирует, насколько важно для растений продолжение рода. В народе замечено, что, когда дерево «предвидит» свою смерть, оно собирает всю свою энергию и направляет её на то, чтобы в последний раз произвести на свет семена. Например, поврежденный грозой дуб или кедр с ободранной корой, перед тем как окончательно погибнуть, прилагают последние усилия и выдают рекордный урожай желудей или орехов.

Примером противоположного явления является тот факт, что, когда растение изменено генетически, оно не производит семян. Такое растение становится бесплодным, чтобы предотвратить появление нездоровых поколений. Арбузы без косточек обычно не имеют ни вкуса, ни запаха, потому что им просто незачем привлекать внимание, незачем быть ароматными и сладкими.

Я уверена, что мы наносим вред своему здоровью, питаясь растениями без семян, потому что их химический состав, электромагнитный заряд и кто знает что еще изменены. Я лично предпочитаю платить двойную цену за натуральный арбуз с косточками.

Хотят ли растения, чтобы мы ели их ствол и корни? Нет. Вот почему корни скрыты под землей. Корни предназначены для микроорганизмов почвы, о чем

мы говорили в предыдущей главе. Ствол специально покрыт прочной и горькой корой. А как насчет листьев? Опять же: растения демонстрируют способность устанавливать взаимовыгодные отношения с различными существами. Они «позволяют» животным и людям съедать плоды полностью, а листья – только частично, потому что листья нужны самим растениям, чтобы производить хлорофилл.

Присутствие алкалоидов в зелени вынуждает животных чередовать зелень в своем меню. Поэтому все дикие животные пасутся, съедая небольшое количество сначала одного вида травы, а потом другого, и так меняют множество растений в течение дня. Организм способен нейтрализовать многие токсины, но в малых количествах.

Шимпанзе также чередуют зелень, которой питаются, употребляя в течение года до 117 видов различных растений⁵². Нам, людям, тоже нужно научиться чередовать потребление растений вместо того, чтобы есть только салат или шпинат.

Мне удалось насчитать около 40 различных видов растений, включая съедобные сорняки, растущие в штате Орегон, где я живу.

Надеюсь, что садоводы научатся выращивать более разнообразные овощи с зелеными листьями и обеспечат нам больше источников зелени.

Ниже приведен список растений, которые мы чередовали в своем рационе в течение прошлого года.

ЗЕЛЕНЬ:

- аругула;
- спаржа;
- ботва свеклы;
- бокчой;
- брокколи;
- ботва моркови;
- сельдерей;
- чард;
- коллард;
- съедобные цветы;
- эндаив;
- эскаррол;
- капуста кадет (3 вида);
- мизуна;
- зелень горницы;
- молодые листья винограда, огурца или тыквы;
- ботва редиса;
- салат (зеленый и красный лист);
- шпинат.

СОРНЯКИ:

- мокрица.
- клевер;
- одуванчик;

- лебеда;
- мальва (манжетка);
- клаутония;
- подорожник;
- сныть;
- крапива;
- заячья капуста.

ПРОРОЩЕННЫЕ ПОБЕГИ (СПРОУТЫ):

- люцерна;
- клевер;
- пажитник;
- редис,
- подсолнечник.

СПЕЦИИ (ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ):

- алоэ;
- укроп;
- базилик,
- кинза;
- фенхель;
- мята;
- петрушка,
- листья перечной мяты;
- мята луговая;
- чабрец.

Дикорастущие съедобные растения часто содержат больше витаминов и минералов, чем культурные. Сорняки не были избалованы заботой садоводов в противоположность огородным растениям. Чтобы выжить, несмотря на постоянные пропалывания и опрыскивания, сорняки вынуждены были развить особые качества.

Например, для выживания в засушливых условиях они развили невероятно длинные корни (корни люцерны достигают 7 метров в длину, дотягиваясь до наиболее плодородных слоев почвы). В результате все дикорастущие растения содержат больше питательных веществ, чем выращенные специально. Теперь я понимаю, как глупо поступала, когда вспоминаю, как выдергивала в огороде «противную» лебеду, чтобы там мог расти мой драгоценный салат.

Наилучший способ узнать, какие сорняки съедобны, – это сходить на экскурсию с опытным гидом, знающим толк в лечебных травах вашей местности. Таким образом, вы сможете научиться распознавать отдельные съедобные растения, потрогав, понюхав или попробовав их на вкус – так, чтобы потом вы могли собирать их самостоятельно. Кроме того, большое количество фотографий съедобных сорняков и статей про них можно найти в Интернете. Также существует множество книг, которые помогут вам определить, какие растения в вашей местности съедобны.

Для разнообразия мы включаем в рацион некоторые виды ростков, но не больше горсти и только 1-2 раза в неделю. Примерно от третьего до шестого дня жизни ростки содержат больше алкалоидов, защищаясь таким образом от животных, которые их обгрызают и уничтожают.

Это не означает, что ростки ядовиты или опасны – это значит, что мы не можем жить на одних ростках. Большинство из них богаты витаминами группы В и содержат в сотни раз больше питательных веществ, чем обычные растения, потому что нуждаются в большем количестве питательных веществ для быстрого роста.

Время от времени я читаю в новостях или получаю электронные письма о том, что в шпинате, петрушке или любой другой зелени содержится токсичный ингредиент, и поэтому они опасны для здоровья человека. Все это так, но не до такой степени, чтобы исключить какой-либо вид зелени из нашего рациона. Давайте научимся увеличивать разнообразие зелени в своем меню, чтобы достичь наилучших результатов.

Существуют и некоторые другие способы, при помощи которых растения защищаются от уничтожения. Некоторые используют вместо алкалоидов шипы, а на одном виде акаций в Африке обитают колонии очень агрессивных муравьев, которые больно кусаются.

Колючие растения, такие как кактусы и крапива, не содержат никаких алкалоидов, и это делает их ценной добавкой к рациону. Конечно, сначала нам нужно придумать, как их есть. Я часто добавляю крапиву в свой зеленый коктейль.

Злаки содержат очень небольшое количество алкалоидов, потому что они пытаются привлечь оленей, диких лошадей, коз и прочих животных на поля, чтобы получить удобрения. Строение злакового листа эволюционировало – он стал грубым и тяжелым для переваривания, заставляя животных оставаться на поле весь день, пережевывая пищу.

Когда я думаю обо всех этих маленьких уловках, которые растения изобрели для выживания, то чувствую громадное уважение и восхищение природой. Наши отношения с растениями развивались на протяжении многих миллионов лет, но мы смогли разрушить их за несколько десятилетий. Я верю, что мы всё ещё можем восстановить правильные взаимоотношения с природой. Возврат к исконному образу питания – один из необходимых шагов к этой цели.

Глава 16.

Упражнение для челюсти.

Я поняла, что, употребляя большую часть пищи, измельченной в блендере, я почти полностью исключила жевание, которое, как я знала, является важной частью процесса пищеварения. Поэтому я решила создать упражнение для челюсти и придумала специальное приспособление (полукруг толщиной 2-3 сантиметра, вырезанный из детского резинового мячика и завернутый в целлофан), которое носила с собой, чтобы разрабатывать челюсти, когда мне предоставлялся случай.

Вначале я была поражена, какими слабыми были мои челюсти. Они онемевали после 5 движений. Однако я очень быстро продвигалась вперед и к концу второго дня могла выполнять 20-30 движений подряд.

Должна признать, что двигать челюсть против силы сопротивления моего приспособления настолько приятно, что я, по сути, наслаждаюсь этим. Я осознала, насколько челюсти жаждали таких движений все эти годы. Кроме того, я заметила, что зубы стали белее и крепче, а десны – здоровее. Я также обратила внимание на то, что если недолго разрабатывать челюсти непосредственно перед едой, это улучшает пищеварение.

Я провела небольшое исследование и выяснила, что костная ткань, образующая скелет, – это поистине изумительная ткань. Она постоянно образуется и преобразуется. Этот процесс постоянной костной регенерации напоминает мне дорожную службу, которая непрерывно реконструирует трассы, удаляя старый потрескавшийся асфальт и настилая взамен новый, прочный и гладкий. Более того, дороги, которые используются чаще, получают больше внимания и лучший асфальт, в то время как редко используемые дороги остаются незамеченными и изношенными.

В 1892 году немецкий доктор Вольф открыл, что *«механические силы оказывают основное влияние на процесс образования и преобразования в корковой и трубчатых костях, поскольку их воздействие на морфологию кости очевидно... Все эти механические силы ощущаются костью и проявляются в структурных адаптациях внутреннего строения костных тканей»⁵³*.

Доктор Вольф объяснил, что наши кости могут укрепляться или ослабевать в зависимости от приложенных усилий. Другими словами, когда мы нагружаем кости работой, в ответ на эти нагрузки возрастает минеральная плотность костей, и они укрепляются. Недавние медицинские исследования в Манчестере (Великобритания) продемонстрировали, что *«плотность кости рабочей руки взрослого теннисиста на 40% превышает плотность кости нерабочей руки»⁵⁴*.

Если мы не упражняемся, кости теряют прочность от бездействия. Например, астронавты в космосе теряют часть костной массы из-за отсутствия гравитации. А значит, никакие таблетки, никакая еда или пищевые добавки не могут заменить упражнений, укрепляющих кости.

У многих людей есть проблемы как сужения челюстей, так и истончения челюстных костей. *«Это основная проблема в стоматологии, – считает Игио Нишимура, профессор кафедры восстановительной стоматологии Гарвардского*

университета. – *Тонкие челюсти могут легко треснуть. На них также очень трудно ставить зубные протезы, поскольку отсутствует поддерживающая структура*». Одним из способов решения этих проблем могло бы стать наращивание дополнительной костной ткани на челюсть. Но такое решение пока еще на грани фантастики, хотя и возможно в будущем.

Доктор Вэстон Прайс был очень озабочен быстро растущим числом деформированных зубных арок, кривых зубов и дыр⁵⁵. Еще в 1939 году он писал о серьезном ухудшении здоровья так называемых цивилизованных наций. Это было почти 100 лет назад. В своем исследовании Прайс продемонстрировал связь между развитием челюстных деформаций и употреблением переработанной пищи.

Я хотела бы подчеркнуть, что сырая, естественная, непереработанная пища требует тщательного пережевывания, в то время как большинство переработанных продуктов слишком нежны и не нуждаются в усилиях челюстных мышц. Например, сравните мягкий хлеб, печёную картошку и овсяную кашу (которую вообще не нужно жевать) с такими жёсткими растениями, как стебли пастернака, орехи или волокнистые корнеплоды, которые требуют энергичного разжевывания. Отсутствие работы для челюстных мышц – один из факторов развития слабых, узких, дегенеративных челюстей.

Мой стоматолог говорит, что миллионы американцев страдают от сильных деформаций челюсти. Особенно много среди них молодых людей и детей. Он говорит, что им обычно приходится делать очень болезненные операции, которые дают только временное облегчение. Я надеюсь, что стоматологи обратят внимание на упражнения для челюстей и включат их в свои профилактические рекомендации.

Глава 17.

День благодарности доктору Энн.

Я по-настоящему восхищаюсь доктором Энн Вигмор. Всякий раз, когда я заказываю пшеничный сок, чувствую, будто лично знакома с доктором Энн. Пшеничный сок даёт мне здоровье. Возможностью пить его в соковом баре я обязана доктору Энн. Благодаря ей люди во всем мире могут пить пшеничный сок и наслаждаться его бесчисленными целительными свойствами. Поразительно, как Энн Вигмор продолжает нести нам здоровье даже спустя много лет после своей смерти.

Доктор Энн не только открыла и исследовала великие целебные качества пшеничного сока, но и подробнейшим образом описала, как выращивать пшеницу на дому в любой местности. Она также придумала недорогую соковыжималку, чтобы сделать этот эликсир жизни доступным всем и каждому.

Я высоко ценю многие из её открытий, которые мы повседневно используем – так, словно они существовали всегда. Кто помнит сегодня, что первыми изысканными сыроедческими рецептами доктора Энн были ореховый сыр и сырой суп? Она изобрела для нас миндальное молоко и сушёные крекеры, ореховый паштет и конфеты здоровья.

Доктор Энн познакомила нас с различными пророщенными культурами. Она придумала мешочек для проращивания. Всякий раз, когда наша семья отправляется в поездку, мы берем с собой семена для проращивания, чтобы у нас под рукой всегда была свежая зелень. Доктор Энн называла пророщенные культуры живой пищей.

Доктор Вигмор открыла многие целительные свойства измельчённой в блендере пищи, особенно зелени. Последние годы своей жизни она почти полностью жила на таком питании. Она заметила, что после измельчения пища усваивается намного легче.

Доктор Энн говорила: *«Если у меня есть яблоко, я положу его в блендер, вместо того чтобы мусолить во рту, – не хочу попусту расходовать ни его энергию, ни свою»⁵⁶*. Она сделала важное наблюдение: пропущенная через блендер еда давала ей превосходное самочувствие и сокращала время сна до 2 часов в сутки. Раньше люди использовали блендеры для незначительных целей: взбить яйца или сделать коктейль. Сегодня мы не можем представить сыроедческую кухню без мощного блендера.

Она ясно видела тесную связь между естественной почвой и здоровьем человека и начала пропагандировать экологически чистое садоводство и компост уже в 60-х годах, когда большинство людей воспринимали химические удобрения как будущее сельского хозяйства.

Я вижу уникальность Энн Вигмор в её способности уделять внимание широкому спектру событий, исследовать жизнь на планете как единое целое и использовать свою компетентность в различных жизненных аспектах. Она не стала узким специалистом в какой-то одной сфере, как многие люди. Она осмеливалась выражать своё личное мнение обо всем, с чем соприкасалась, будь то анализ крови, промывание кишечника, пост, пищевые композиции, бактерии,

садоводство или питьевая вода. Благодаря своему всеобъемлющему видению она смогла создать систему исцеления, которая помогла тысячам людей.

Доктор Энн была известна своей энергичностью. Она всегда изобретала что-то новое. Сохраняя заметную для всех отличную форму, она всегда буквально бегала, а не ходила, и при этом спала лишь 2 часа в сутки. В 82-летнем возрасте у доктора Энн не было ни одного седого волоса. Это было так невероятно, что её студенты попросили разрешения взять её волосы в лабораторию на анализ, чтобы проверить, не крашенные ли они. Анализ показал, что цвет волос был натуральным. Наряду со своими исследованиями в области здоровья человека доктор Энн была активисткой движения по защите животных, она боролась против фторирования и хлорирования питьевой воды, против загрязнения окружающей среды.

Доктор Энн хорошо известна и получила признание во всем мире. Во время своих поездок в разные страны я встречаю людей, которые спрашивают, слышала ли я о докторе Энн Вигмор. После этого обычно следует проникновенная история о том, как учение доктора Энн спасло ещё одну человеческую жизнь. Я не знаю, возможно ли сосчитать, сколько жизней спасла эта выдающаяся женщина. Сама она была одной из наиболее здоровых людей на планете в XX столетии. Доктор Энн претворяла в жизнь всё, о чем говорила, и сама практиковала всё, чему учила других. Но более всего те, кто был лично знаком с Энн Вигмор, помнят её доброжелательность и любящее сердце.

Последние открытия в области науки доказали, что доктор Энн была права в большинстве своих предсказаний и рекомендаций. Я верю, что наступит день, когда студенты медицинских вузов будут изучать труды Энн Вигмор так, как они сегодня изучают труды Гиппократы.

Приложение 1.

Отзывы.

ОТ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ К ЗЕЛЕНОМУ КОКТЕЙЛЮ.

Этот отзыв предназначенся всем «крупным ребятам». Когда меня спрашивали, какую начинку я предпочитаю в пирогах – говядину или свинину, я отвечал: «Обе. И добавьте еще сыра». Я из тех парней, кто принимал за оскорбление упоминание о дополнительной стоимости за дополнительное количество взбитых сливок. Один только мой восторг при виде шведского стола заставлял менеджеров дрожать от страха. Я был из тех, кого шокирует вопрос: «Не хотите ли салата к вашей отбивной» Салата? Вы представляете? Нет, положите мне лучше куриных крылышек. Я был тем, кто искренне верит, что тройной шоколадный пломбир – это не только мороженое, но способ жизни для храбрых парней. Я любил все эти лакомства, а они меня убивали.

Я был тучным и на самом деле стеснялся себя. И тогда моя жена начала наводить справки о сыроедении. Одна из её подруг рассказала ей о зелёных коктейлях. Коктейль оказался неожиданно вкусным. Всякое новое творение моей жены было освежающим и приятным на вид. Не поймите меня неправильно, я не был мгновенно пойман на крючок, но после того, как мне пришлось поставить своё здоровье на первое место, мне, по правде скакать, стал нравиться зелёный коктейль.

Я пью зелёный коктейль уже чуть больше 3 недель и чувствую себя более бодро, чем когда-либо. Как-то утром я даже проснулся до того, как зазвонил будильник. И это повторилось несколько раз подряд. Я никогда не был «жаворонком», а теперь сам просыпаюсь по утрам – и энергия бьёт ключом. Поначалу было почти страшно чувствовать такую живость, но это была приятная перемена. Самое интересное то, что теперь я жажду здоровой пищи и зелёных коктейлей. Чем зеленей, тем лучше! Я намного похудел. Не знаю точно насколько, но я перешел с 48-го размера брюк на 42-й (почти 40-й), и это еще не предел! Всё это по-прежнему для меня очень ново, но я почувствовал разницу, и для меня обратной дороги нет. Теперь у меня есть энергия и желание упражняться. Я знаю, что мой вес будет уменьшаться. Эта еда не только великолепна на вкус, но, к сведению всех толстяков, но удивление сытная.

Так что, говорю вам, друзья: присоединяйтесь! Начните жить. Это – реально, это – хорошо, это – правильно. Некоторые скажут, что я – экстремал, но я сделал выбор: я — сыроед.

Браво, Виктория, и спасибо, что научила нас есть здоровую пищу и пить эти вкуснейшие зелёные коктейли. Ещё, пожалуйста!

Р. Р. В.

ЗЕЛЕНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ПОМОГАЕТ ПОДГОТОВИТЬСЯ К МАРАФОНУ.

Уже более полутора лет я на сыроедении, и последние несколько месяцев отвожу большую роль в питании зелёным коктейлям. Я пью по крайней мере один коктейль в день. В настоящее время я готовлюсь к своему первому марафону. До этого самым длинным расстоянием, которое в мог пробежать было сжало 3.5 миль (около 5 километров). Дальше бежать не удавалось, потому что у меня всегда что-то повреждалось в колене, и мне приходилось неделями воздерживаться от бега. К тому же, я чувствовал, что не могу заставить себя бежать дальше. Теперь я счастлив сообщить, что бегаю 14 миль (около 22 километров), а это означает, что я наполовину марафонец – и я не только не получаю травм, но даже не чувствую мышечной боли на следующий день после пробега 8-14 миль! Другие участники моей тренировочной группы часто жалуются на боль в мышцах, а я восстанавливаюсь очень хорошо.

Я заметил, что у меня появляется масса энергии для тренировки, если я выпиваю накануне зелёный коктейль. Мой любимый коктейль перед тренировкой – банановый или манговый с сельдереем. Он обеспечивает меня сахаром и электролитами, так необходимыми для бега на длинные дистанции в летнюю жару.

Б. Е., Чикаго

ПРОДАЕТСЯ ИНВАЛИДНОЕ КРЕСЛО.

Три месяца назад я считала, что моя жизнь практически подошла к концу Жизнь для меня была медленной смертью, а смерть означала конец страданиям. Мне 25 лет, и я была прикована к инвалидному креслу. Я не могла пройти и 5 метров из спальни к дивану в гостиной, чтобы не задыхаться и не чувствовать спазмов в спине. Всё это длилось более 6 месяцев, и я утратила всякую надежду на то, что когда-либо смогу ходить. Мои страдания не имели пределов, вес превышал 90 килограммов. Вдобавок к этому, у меня была апноэ на той стадии, что даже при помощи специального аппарата я не могла дышать по ночам. Я находилась за пределами помощи традиционной медицины. Из-за недосыпания я чувствовала себя измотанной целый день и засыпала буквально каждые 10 минут, что бы я ни делала и где бы ни находилась. Итак, моя жизнь превратилась в краткие моменты болезненного бодрствования и борьбы за то, чтобы функционировать до того, как я опять засну. Я все время была в депрессии и постоянно плакала из-за всякой чепухи.

Месяц назад мои тётя и дядя, сыроеды, пригласили меня погостить у них в Орегоне и попробовать сыроедческую диету, чтобы посмотреть, не поможет ли это моему здоровью. Я подумала, что нужно предпринять такую попытку (ничего другого мне не оставалось) – я была уверена, что при такой жизни мне вряд ли удастся дотянуть до 30 лет.

В первый день я решила попробовать ходить и через 5 минут была в слезах. Спина просто не давала мне двигаться. В этот день я полностью

перешла на сыроедение и стала пить зеленые коктейли. Каждый день я заставляла себя пройти чуточку дальше. Под конец недели я уже могла одолеть 18 метров и дойти до сарая; я могла часами не засыпать и даже почувствовала, что стала терять вес.

Уже прошло более 3 недель, а я всё ещё на 100-процентном сыроедении. Я сбросила 10 килограммов, могу бодрствовать целый день и вчера даже прошла в гору около полукилометра и взобралась на склон. Мне просто не верилось! Когда я достигла вершины холма, то села и заплакала, но не от боли, а оттого, что шла. Это самое далёкое расстояние, которое мне удалось пройти за последний год и это только начало!

Моё настроение изменилось: я больше не впадаю в депрессию и у меня позитивный взгляд на мир. Я чувствую себя новым человеком внутри и снаружи, Я знаю, что мне была дана вторая жизнь и что спасла меня сырая пища. Я никогда не вернусь к прежнему питанию и старой жизни. Кто захочет променять это чудо жизни и здоровья на сиюминутное удовольствие от вареной пищи? Определенно, не я. Я думаю обо всём, чего достигла за эти короткие 3 недели, и знаю, что в будущем смогу добиться всего, потому что теперь я жива и у меня есть сила и энергия. Я хочу, чтобы каждый почувствовал себя так же прекрасно, как чувствую себя я.

Ж. С. Сакраменто, Калифорния

ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ ПОМОГАЮТ НОРМАЛИЗОВАТЬ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА В₁₂.

У меня была аллергия на все виды пищи – до такой степени, что я не могла спать. Я часто вызывала скорую помощь, и в течение месяца была госпитализирована 5 раз. В 1989 году мне поставили диагноз «синдром хронической усталости и пониженная функция щитовидной железы». В течение 5 лет я испытывала мышечную боль, страдала от аллергии и кандидоза и часто подвергалась госпитализации. Я не могла ни выполнять физическую работу, ни танцевать. Мне хотелось умереть. Мне кололи большие дозы антибиотиков, которые совершенно не помогали и вызывали шумы в сердце. В это время я стала вегетарианкой, что принесло мне лишь легкое улучшение. Тогда я перешла на сыроедение и сразу же почувствовала себя намного лучше. Однако мой холестерин по-прежнему был 200. Я была на 90-процентном сыроедении около 7 лет. Большинство симптомов болезней исчезли, только уровень витамина В₁₂ оставался низким. Доктор назначил мне инъекции витамина В₁₂ и пищевые добавки.

Пять месяцев назад я добавила в свой рацион зелёные коктейли, и здоровье пошло на поправку. Обычно я выпиваю около литра коктейля в день. Я люблю лебеду или шпинат с петрушкой, грушей, манго и яблоками. Иногда я добавляю папайю и замоченные семена чиа. После 4 месяцев на зелёных коктейлях уровень холестерина упал до 170; результат анализа щитовидки был положительным. Но самым волнующим было то, что уровень витамина В₁₂ пришел в норму, и доктор

отменил уколы. Мне нравится, как я себя чувствую. Шумы в сердце прекратились, уменьшилось тяга к нездоровой пище. Я похудела на 5 килограммов, и это так чудесно, особенно потому, что я танцовщица. Я ем 2 раза в день, и у меня полно энергии. Я отплясываю свинг и польку по 10 часов в неделю. Двадцать лет я жила с совершенно седыми волосами, а теперь снова отрастают тёмные.

В возрасте 67 лет я ничего больше не боюсь, потому что у меня очень изменилось отношение к жизни. Никогда раньше не чувствовала такого спокойствия, не была такой уравновешенной. Мой массажист сказал, что кожа у меня светится, и улучшился мышечный тонус. Я выгляжу на 10 лет моложе и чувствую себя на 20 лет моложе. С тех пор как я ввела зелёные коктейли в свою диету, моим детям за мной не угнаться, и я обыгрываю в теннис своего 17-летнего внука. В нашем клубе я «перетанцовываю» многих молодых людей. Я могу танцевать польку, вальс или свинг 6 часов подряд. Люди всё время спрашивают, в чём мой секрет. Поскольку я всегда ношу с собой зелёный напиток, я счастлива им поделиться.

У многих в моём возрасте возникают проблемы с пищеварением; у меня они тоже были. С тех пор как я начала пить зелёные коктейли, я опорожняюсь фантастически: поела – сходила. Почки стали намного сильнее, я больше не просыпаюсь по ночам, чтобы сходить в туалет по-маленькому. Пигментные пятна заметно побледнели, зрение улучшилось (большую часть времени обхожусь без очков). Я в состоянии поддерживать позитивное отношение к жизни даже в самые трудные минуты; стала более сосредоточенной. Недавно я открыла в штате Вашингтон новый филиал своего бизнеса. Живу я в Калифорнии и управляю бизнесом на расстоянии в пять тысяч километров, используя факс, компьютер, телефон, а также часто летаю на самолете. Ещё я устраиваю семь огромных обедов в год с Обществом вегетарианцев Сан-Франциско, а также веду множество классов по сыроедению. Чтобы помочь другим людям ознакомиться с информацией по исцелению, я создала свой веб-сайт.

Я поддерживаю исследование Виктории о шимпанзе и всё, чем она занимается. Я убеждена в том, что сыроедение с добавлением зелёных коктейлей – это будущее всех систем питания. Я восхищаюсь мужеством Виктории, с которым она стремится к цели оздоровить жизнь на планете.

Элизабет Бектолд, Калифорния

ИСЦЕЛЕНИЕ ЭКЗЕМЫ.

Мне 57 лет, и с детства я страдал аллергией буквально на всё. Я родился с экземой и должен был принимать сильнодействующие лекарства всю свою жизнь. Каждую ночь я чесался до крови. Положение становилось всё хуже и хуже, и доктора удвоили дозу медикаментов (в том числе и тех, в состав которых входили стероиды). Это слегка ослабило зуд, но тело по-прежнему оставалось покрытым уродливыми синяками и кровоподтёками. Пять раз меня на несколько дней

укладывали в больницу, но это не помогало. Три раза я чувствовал себя так плохо, что думал – умру.

Чудо началось, когда мой друг Элизабет познакомила меня с так называемыми зелёными коктейлями. Этот замечательный напиток не только во многом улучшил состояние моей кожи – я стал лучше спать, перестал раздирать себя до крови по ночам. Спустя всего 2 недели я по-настоящему ощущаю себя комфортно и выгляжу лучше с каждым днем. Это благословение, которое я не могу выразить словами. Мой бесконечный ад подходит к концу. Это настоящее благословение – чувствовать себя лучше и стать, наконец, более продуктивным в жизни после 57 лет страданий.

Спасибо вам, Элизабет и Виктория.

Карл Е. Ю., Калифорния

РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ОТСТУПИЛ.

Я школьный учитель английского языка на Тайване, и моя жизнь полна стрессов. Когда я последний раз проверялась у доктора, мне сказали, что у меня рак поджелудочной железы, поскольку анализ СЕ-190 показал уровень 40 при норме 33. Мне было страшно, и я не хотела умирать. У меня две дочери, которые ещё учатся в школе и полностью зависят от меня. Вместо того чтобы пойти путём традиционной медицины, я пыталась пить сок пшеницы, но не могла переносить его вкус. Я начала есть сырые фрукты и овощи и перестала употреблять мясо и молочные продукты. Спустя 3 месяца меня снова протестировали, анализ опять показал 40. Доктора сказали, что рак не прогрессирует, но и не уходит. Тогда я прочитала книгу Виктории и узнала о зелёных коктейлях. Я начала пить 16 унций* зеленого коктейля ежедневно, он стал частью моего рациона.

Обычно я использовала апельсиновый сок в качестве жидкости, добавляла банан, ананас или манго. Из зелени я брала петрушку, проросший подсолнечник, салат и молодые побеги зеленого горошка. Спустя еще 3 месяца, когда я повторила тестирование, анализ показал 28, лучше нормы! Я верю, что зелёный коктейль спас мне жизнь.

С. Чиао, Тайвань

ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ ПОМОГАЮТ СТАТЬ СЫРОЕДАМИ.

Я – дипломированный специалист по лечебным травам и помогала многим людям с проблемами здоровья посредством консультаций на дому и преподавания. После рождения шестого ребенка моё здоровье пошатнулось. Несмотря на то, что у меня были знания в области лечебных трав, я не могла помочь себе самой. Будучи в ослабленном состоянии, я отказалась вести классы и сократила число клиентов на дому. Большую часть жизни я была очень энергичным человеком и, когда моя энергия пошла на убыль, я стала прибегать к помощи кофеина,

* Унция – 29,56 мл.

чтобы хоть ненадолго приободриться. Содержание сахара в крови было из ряда вон выходящим, поэтому мне постоянно приходилось есть. Это стало таким бременем, что я перестала получать удовольствие от еды. Я страдала от бессонницы, постоянно пребывала в состоянии беспокойства и депрессии.

Когда я впервые услышала о курсах Виктории, мне не очень хотелось на них идти. Но кончилось тем, что я пошла, прихватив с собой пару друзей. Нам всем очень понравились зелёные коктейли. Всё, что Виктория рассказывала о зелени, я уже знала. На следующее утро я начала делать коктейли из зелени, растущей на моем дворе. Моей семье коктейли тоже понравились, и я стала делать по 3 литра в день. Затем я присоединилась к исследованию, которое проводили Виктория и доктор Фибер. Я начала рассказывать о коктейлях всем моим друзьям. Книга «Семья сыроедов» стояла у меня на полке, но я её не читала. А мой муж прочёл и сказал, что я тоже должна прочитать её. После прочтения я поняла, что это нечто выдающееся. Я почувствовала надежду на то, что моё здоровье восстановится.

После того как мой муж прочитал «Семью сыроедов», он сам заинтересовался сыроедением, но у него были вполне понятные опасения. Главным было то, что он никогда не видел вегетарианца, который бы выглядел здоровым и сильным. Мой муж боялся, что при сыроедении он потеряет мышечную массу. Но потом он познакомился с Игорем, когда тот приносил коктейли. Игорь любит физическую работу. Он также получил профессиональную подготовку по массажной терапии в Москве. Мой муж был поражен тем, как великолепно сложен Игорь и какая гладкая у него кожа.

По-моему, сыроедческое вегетарианство отличается от вегетарианства, допускающего варёную пищу. Я думаю, что овощи, обработанные термически, не способны в достаточной мере обеспечить человека белком. Из всех вегетарианцев, которых я встречала, сыроеды – единственные, у кого здоровый вид.

Когда я начала пить зелёные коктейли, то первым результатом стало то, что я перестала хотеть есть нездоровую пищу. Я думаю, что нездоровые пристрастия происходят от недостатка питательных веществ. Когда этот недостаток устранен, то они исчезают. Мы всегда должны прислушиваться к нашим желаниям. Это первое, о чем я расспрашиваю своих клиентов.

Я думаю, что зелёные коктейли – первый шаг на пути к сыроедению. Если человек не испытывает постоянного непреодолимого желания есть нездоровую пищу, то ему намного легче стать сыроедом. Когда я избавилась от этого желания, я поняла, что действительно хочу перейти на сыроедение. И по мере того как я все больше и больше становилась сыроедкой, мои домочадцы и друзья с интересом наблюдали за этим процессом. Один из моих друзей даже сказал: «Ты будешь у нас подопытным кроликом. Прежде чем мы станем сыроедами, мы посмотрим, как это повлияло на тебя». На меня это повлияло положительно, и большинство моих друзей тоже переходят на

сыроедение. То же решение принял мой муж и все мои шестеро детей, старшему из которых 15 лет.

Моя энергия вернулась ко мне! Я сплю по ночам. Просыпаюсь без будильника в 5 утра, чувствую себя отдохнувшей и готовой к новому дню. Мои эмоции уравниваются; я позитивно настроена, не нуждаюсь в кофеине и ощущаю полное благополучие. Я наконец-то сбросила 5 килограммов, которые набрала во время беременности. Фактически, бывают дни, когда я чувствую такой подъем, как будто приняла таблетку счастья. Я думаю, мы были созданы Богом, чтобы чувствовать себя так всё время. Вот почему люди употребляют наркотики: все мы в глубине души хотим чувствовать себя такими, какими создал нас Творец.

Были у меня и дни детоксикации, но в такие дни я просто отношусь к себе снисходительно и позволяю себе исцелиться. Я просто повторяю себе, что освобождаюсь от мусора, который со временем мог бы стать причиной многих болезней. В такие времена муж оказывает мне большую поддержку и говорит: «Ты же знаешь, что сыроедение – правильный выбор для всех нас, просто держись».

Мой муж всегда нуждался в большом количестве сна, а теперь он иногда обходится 5 часами. Дети стали дружнее. Моя 15-летняя дочь говорит, что стала сообразительнее, а другая, 12-летняя, стала более энергичной, у нее проходят перхоть и прыщи.

Спасибо, Виктория, за то, что вы изменили мою жизнь, жизнь нашей семьи и друзей своим энтузиазмом. Я молюсь за то, чтобы Господь осыпал вас щедрыми благословениями.

Анджела Р.

НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА И ПРИСТРАСТИЕ К СЛАДКОМУ ПРОХОДЯТ.

Дорогая Виктория, меня зовут Хью, а мою жену Одри. Наши результаты употребления зелёных коктейлей удивительно похожи.

1. Каждый сбросил по 2,5 килограмма с тех пор, как мы начали пить коктейли пару месяцев назад.

2. Мы испытываем чудесный прилив энергии и опорожняемся иногда по 3 раза в день!

3. Согласно анализу желудочного сока, у Одри нормализовался уровень соляной кислоты, у нее почти никогда не бывает несварения. У меня очень низкий уровень соляной кислоты (принимаю 4 капсулы кислоты во время каждого приёма пищи). Раньше было несварение почти каждый день, долгое время я зависел от соды, а потом заметил, если съедаю целый апельсин при первых признаках несварения, то симптомы проходят к тому времени, как я заканчиваю его есть. А это значит, что зелёный коктейль избавил меня от всяческого дискомфорта, связанного с состоянием желудка. Это чудесно!

4. Желание есть мороженое и сладости быстро прошло! Хорошая, сочная отбивная – это неплохо, и у меня текут слюнки при мысли о ней, но я с легкостью могу пройти мимо. Я признаюсь, что дважды за последние 2 недели мы были приглашены на шашлыки, и дважды я не

удержался. И оба раза после этого у меня было несварение желудка! А вот после вчерашнего сыроедческого пиршества во время нашего первого сыроедческого обеда в Миртл Крике, где я буквально объелся, предварительно ещё выпив дома зелёного коктейля, у меня никакого расстройства не наблюдалось.

Мы свято уверовали! И мы окончательно стали учениками Виктории Бутенко и нашего «доктора Поля». Вы прекрасные люди, и нам повезло, что мы узнали вас и испытали на себе то, чему вы учите.

Хью и Одри В.

ЗЕЛЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ ОСВОБОЖДАЮТ ОТ ЖЕЛАНИЯ ЕСТЬ ЖИРНУЮ ПИЩУ.

Мы – две женщины, которым за 40 лет. Одна из нас в течение 2 лет была на 100-процентном сыроедении и сейчас на 75-процентном вегетарианском сыроедении; другая на 40% сыроедка и ест мясо. Два месяца назад, прочитав статью Виктории «Ода зелёному коктейлю», мы начали пить зелёные коктейли. Мы сразу же заметили кое-какие вещи: прежде всего, коктейль замечателен на вкус. Мы не только были удивлены прекрасным букетом коктейлей, но и обнаружили, что стали их хотеть.

Мы были счастливы, что 2 раза в день наша еда состояла из зелёных коктейлей. Та, которая была на 40-процентном сыроедении, без особых усилий стала сбрасывать вес и 2 раза в день питалась исключительно зелёными коктейлями (а иногда оставалась на коктейлях весь день). У той, что была на 75-процентном сыроедении, после 5 дней чистки зелёными коктейлями и фруктами начался исцеляющий кризис. Нам кажется, что зелёные коктейли – прекрасный способ освободиться от желания употреблять жирную пищу: коктейли самодостаточны и свободны от жиров. Мы чувствуем, что находимся на пути к еще лучшему здоровью! Спасибо!

М. А. и Л. С., Беркли, Калифорния

ПРОЩАНИЕ С КОФЕ

В прошлом году я пережила развод и подверглась довольно сильному стрессу. Я всё ещё находилась под его воздействием, когда впервые посетила лекцию по сыроедению. Мой организм был в таком плачевном состоянии, что почти всякая пища вызывала скопление газов и вздутие живота. Доктор сказал, что у меня недостаток почти всех питательных веществ, поэтому почти ничего не всасывается. И когда мне предложили принять участие в эксперименте Виктории, я волновалась. В начале эксперимента, когда я принимала 4 капсулы соляной кислоты с едой, я не заметила никакой разницы. Я знала, что у меня в организме совсем немного соляной кислоты и трудности с пищеварением.

Когда мы начали пить коктейли, мне часто приходилось принимать капсулу соляной кислоты, чтобы просто застраховаться от изжоги или оттока кислоты. Тогда я могла легко переваривать коктейли. В течение

первой недели я не заметила особых изменений, но когда началось вторая неделя, я была потрясена.

Я стала просыпаться до звонка будильника, и это было действительно нечто. Обычно я с трудом могла проснуться и вытащить себя из постели даже после 8 часов сна. Теперь просыпаюсь с легкостью и готова начать день в бодром расположении духа. Я ещё не распростилась с такими дурацкими привычками, как кофе по утрам, вареная пища и немного вина на ночь. Но даже с этими привычками мой запас энергии намного возрос

Раньше у меня просто не было времени самой делать коктейль. Будучи матерью-одиночкой, я очень много работаю; у меня собственный бизнес и дополнительная работа в другом месте. Все свободное время я стараюсь посвящать сыну, поэтому с трудом нахожу минуты для домашнего хозяйства. Сейчас у школьников каникулы, сын не так загружен, и я могу бывать дома чаще, поэтому планирую начать пить зелёные коктейли каждый день. Когда я это делаю, то чувствую себя намного лучше, и энергии значительно больше. Я уже избавилась от привычки пить кофе и использую кофемолку для измельчения семян льна. Я также заметила, что кишечник стал работать лучше. Зелёные коктейли помогли мне очиститься от токсинов. Я знаю, что сыроедение – это правильный вид питания, просто мне сейчас некогда по-настоящему этим заняться. Я думаю, что с помощью зелёных коктейлей гораздо легче перейти на сыроедение и получать питательные вещества, которых мне недостает.

Пищеварение у меня постепенно налаживается, я также сбавила немного в весе во время исследования. Не так много, как хотелось бы, но все-таки это уже что-то. Интересно, сколько бы килограммов я сбросила, если бы во время эксперимента бросила все свои дурные привычки? Мне необходим был этот толчок, чтобы начать уделять себе внимание, и за это я очень благодарна. Деловые мамы должны лучше заботиться о себе, и я делаю это с помощью зелёных коктейлей. Я ожидаю, что моё здоровье улучшится, а количество энергии увеличится. Я хочу идти в ногу с моим мальчиком-подростком.

Спасибо! Спасибо! Жду встречи с Вами и Вашей семьей. Благослови Вас Бог!

Л.Х.

КАТАРАКТА РЕГРЕССИРОВАЛА С 40 ДО 10%

Дорогая Виктория, мы познакомились в мае в Торонто в салатном баре. Спасибо вам за насыщенную информацией сессию и за ту поддержку, которую вы оказываете людям, стремящимся к здоровью, включая меня и мою семью.

В октябре 2004 года мне сказали, что уровень холестерина у меня исключительно высок и то, что мне удалось добраться до доктора, равносильно чуду. Кроме того, артрит у меня был на такой стадии, что каждое утро я просыпалась от боли в скрюченных руках. Я была уничтожена, ведь я пианист, а музыка – моя жизнь.

В дополнение к этому я теряла зрение, в левом глазу развивалась катаракта. Доктор сказал, что это прогрессирующая болезнь, и спасти меня может только хирургическое вмешательство.

Что мне было делать? Еще таблетки? Нет! Я решила при помощи друзей-сыроедов немедленно перейти на сыроедение. Я собиралась в поездку по Германии и не сомневалась, что выдержу все испытания, оставаясь на сыроедческой диете.

Мои родственники в Германии наготовили к моему приезду всякой еды и напекли сладостей. Но я провозгласила, что по предписанию врача должна оставаться на сыроедении, после чего последовала минута молчания. К моему удивлению, все отнеслись к этому желанию с уважением. Я даже приготовила вкуснейшие сыроедческие блюда, включая десерты. Все были приятно удивлены открытием нового вкуса.

Я провела в Германии 4 недели и готовила по рецептам, которые захватила с собой, чтобы продержаться на сыроедении. Я не теряла надежды.

Когда я вернулась, то снова пошла проверяться к доктору. Он объявил, что уровень холестерина у меня стал потрясающим, лучше, чем у молодых людей (мне 58 лет). «Что бы вы там ни делали, продолжайте в том же духе», – сказал врач.

Затем я пошла проверить зрение, и окулист выглядел очень смущенным, когда сообщал, что катаракта не только регрессировала до 10%, но и зрение у меня намного улучшилось, и теперь нужны новые очки. Я спросила, сталкивался ли он с подобными случаями в своей практике, на что он ответил: нет. Тогда я сказала, что подобное улучшение я приписываю моей сыроедческой диете. На него это не произвело впечатления. Было удивительно, что он совершенно не отреагировал. Может быть, отреагирует позже... Но это же плохо для его репутации, правда?

В любом случае, в октябре я выбросила все таблетки и чувствую себя намного лучше. Я стала более энергичной, сбросила 15 килограммов и выгляжу лучше, чем когда-либо раньше.

Это ощутимые результаты для нескольких месяцев сыроедения. Интересно, какое чудесное омоложение, должно быть, переживают мои внутренние органы.

Спасибо, Виктория, за ваше мужество и стремление доказать, что традиционная медицина не всегда права, за то, что вы нашли альтернативу вареной пище и таблеткам.

Оставайтесь такой же радостной и здоровой.

Диана А., Гонтард

СЧАСТЛИВЫЕ ДНИ СЫРОЕДЕНИЯ

Перед презентацией Виктории в Ридdle я находилась в таком унынии, что не хотела больше жить. Я чувствовала себя усталой, больной и находилась в глубокой депрессии. Когда я прослушала лекцию Виктории, которую она читала с огромным энтузиазмом, то была тронута до глубины души. Во мне зародилась надежда. Я нашла решение своих

проблем! Я чувствовала, что если стану есть больше сырых овощей, фруктов и зелени, это будет именно то, что мне нужно. Но я не знала, смогу ли я.

У меня был такой низкий уровень соляной кислоты, что я решила участвовать в исследовании. Спасибо! Тридцать дней на зелёных коктейлях – и мое тело хочет только сырой пищи! Я прекрасно себя чувствую, стало улучшаться зрение, ко мне вернулась жизнерадостность. Сахар в крови стабилизировался, как и моё настроение. Я хочу жить! У меня есть энергия! Я регулярно опорожняюсь. Кожа стала здоровее. Спасибо!

Бриджит Б. В.

СЫРОЕД МАЛЫШ ЗАНДЕР.

Александр (его все зовут Зандер) родился в Беафорте 1 января 2004 года, его вес составлял 2,5 килограмма. Нам позвонили из организации по усыновлению детей, чтобы мы пришли забрать Зандера, когда ему было 4 дня.

С первого по четвертый месяцы. Основная пища Зандера: козье молоко, грудное молоко кормилицы, вода.

Пятый месяц. Мы познакомили Зандера с сыроедческими соками.

Шестой месяц. Добавили сок ячменных проростков, а также негустые зелёные коктейли (в небольшом количестве).

Девятый месяц. Зандер полюбил авокадо и яблоки.

Десятый месяц. Зандер предпочитает лимон, яблоки и сельдерей в каждом коктейле.

Одиннадцатый месяц. Железо в крови – 12,9! Зандер любит помогать мне на кухне, когда я делаю коктейли. Я разрешаю ему перемешивать содержимое в блендере (выключенном) большой деревянной ложкой. Доктор предложил увеличить содержание железа в диете Зандера. Добавив больше зелени (салата и петрушки) и немного Витаника и Флорадикса – комбинации лечебных трав, мы достигли уровня железа в крови 12,9. «Вот это да! – сказал врач. – Чем вы его кормили? Гвоздями, что ли?»

Двенадцатый месяц. Зандер начал есть коктейли на зелёной основе. Ему нравится есть самостоятельно; потом он протягивает ложку нам, предлагая свое лакомство.

Пятнадцатый и шестнадцатый месяцы. Содержание железа остается высоким. По моей просьбе последний анализ был сделан в апреле 2005 года и показал 11,9. Во время последнего визита педиатр задавал много вопросов. Каждый ответ производил на него сильное впечатление. На прощание доктор сказал. «Все показатели обследования ребенка в норме или даже лучше. Мне не нужно больше ничего проверять, так что не приходите, пока ему не исполнится 2 года». Это значит, что врач решил пропустить обычную проверку на 18-м месяце.

И ещё: с тех пор как Зандер познакомился с зеленью, и до настоящего времени у него регулярный стул – 2-3 раза ежедневно. Я

убеждена, что зелёные коктейли смазывают и увлажняют его кишечник, а клетчатка фруктов и овощей стимулирует перистальтику. Мне нравится старая поговорка: «Пусть пища будет твоим лекарством и лекарство – твоей пищей».

Клара Левин

МАЛЕНЬКОМУ НИКОЛАСУ ТОЖЕ НРАВИТСЯ!

Мы с мужем приняли зелёные коктейли как религию, когда я была на шестом месяце беременности нашим сыном Николасом, первым внуком семьи Бутенко. Я заметила, что у меня стало больше энергии и общее самочувствие улучшилось. У меня были чудесные роды, они проходили гладко, и во время схваток ребенок не демонстрировал обычных признаков стресса, таких как замедленное сердцебиение.

Фактически, всякий раз, когда начинались схватки, сердцебиение ребенка оставалось безупречным. После рождения Николаса я продолжала пить зелёные коктейли, и убеждена, что через грудное молоко он получал их тоже. Он поразил всех нас, включая врача-педиатра, тем, что постоянно опережал сверстников на всех стадиях развития, а сейчас пытается ходить.

Сейчас Николасу почти 9 месяцев и, в отличие от других детей, он ни разу еще не болел. Мы приписываем такое отличное здоровье влиянию зелёного коктейля.

Таусия Бутенко

Приложение 2.

Опрос участников Роузбургского эксперимента.

Чтобы собрать побольше данных для исследования, я задала участникам эксперимента следующие вопросы.

1. *Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?*
2. *Изменился ли ваш рацион в результате приема зелёных коктейлей?*
3. *Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?*
4. *Ослабла ли тяга к нездоровой пище?*
5. *Изменился ли вес?*
6. *Изменился ли сон?*
7. *Изменилось ли отправление естественных нужд?*
8. *Изменился ли уровень энергии?*
9. *Отметил ли кто-нибудь, как вы стали выглядеть?*
10. *Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?*
11. *Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?*
12. *Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?*

Ответы были настолько индивидуальны, что я решила включить их в книгу всё, чтобы отразить многочисленные позитивные изменения. Вопросы, оставшиеся без ответов, пропущены.

ХАГ Б.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет.

Изменился ли ваш рацион?

Да. Я меньше хочу есть другую пищу.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да. Больше энергии. Улучшилась половая жизнь.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да. Я ел меньше мороженого всё это время.

Изменился ли вес?

Да. Немного сбросил (около 3 килограммов).

Изменился ли сон?

Да. Намного.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

О, да!

Отметил ли кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Нет. Во всяком случае, не в моем присутствии.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Ничего такого, что можно было бы отметить, – может быть, поэтому сейчас я чувствую такую усталость.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет, никаких.

Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?

Да. Планирую продолжать!

А. Р.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, я пила даже больше и очень полюбила коктейль. Вся семья последовала моему примеру, и мне приходилось делать коктейль на всех.

Изменился ли ваш пищевой рацион?

Да, мне захотелось есть естественную пищу, и теперь я на 95-процентном сыроедении. Пропала тяга к нездоровым продуктам.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, я хорошо сплю, у меня полно энергии, я позитивна, сбросила 5 килограммов. Кроме того, у меня пропала перхоть.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да, мне больше не хочется есть всякую гадость!

Изменился ли вес?

Да, похудела на 5 килограммов, но ещё и потому, что перешла на сыроедение.

Изменился ли сон?

Сплю прекрасно! Годами мучалась от бессонницы.

Изменился ли уровень энергии?

Да, я поднимаюсь в 5 утра и чувствую себя отдохнувшей и заряженной энергией. Сексуальное влечение повысилось.

Отметил ли кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да. Муж и дети. Я сама вижу, что мое лицо светится.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Только небольшие симптомы детоксикации, но я с радостью всё вытерпела, зная о награде, которая меня ожидала.

Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?

Да, как и вся моя семья. Большое вам спасибо. Думаю, что зелёные коктейли – это самая лучшая пища. Я рассказываю об этом всем друзьям. С вашей помощью изменилась вся моя жизнь!

Т. Т.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, очень даже приятно, мне хотелось ещё.

Изменился ли ваш рацион?

Меньше хотелось есть и пить кофе.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Стало больше энергии.

Изменился ли сон?

Да, я спал лучше и дольше.

Изменился ли уровень энергии?

Раньше обычно около 2 часов дня у меня наступал спад энергии. А теперь такое случается редко – примерно раз в неделю.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Нет, никаких побочных эффектов.

Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?

Я буду теперь сам готовить себе коктейли и НАСЛАЖДАТЬСЯ тем, как улучшается состояние моего здоровья. Я даже хотел бы продавать коктейли в своем магазине.

Т. В.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет! За неделю я так привыкла, что, по правде говоря, даже стала хотеть пить коктейль.

Изменился ли ваш рацион?

Да. Я стала меньше есть.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да. У меня прибавилось энергии, и потребность спать днем уменьшилась. Ещё я перестала ощущать приступы голода перед едой и недостаток сахара после полудня.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Немного.

Изменился ли вес?

Остался почти таким же – я ещё до этого похудела, выполняя тяжелую физическую работу.

Изменился ли сон?

Да, с самых первых дней я очень хорошо спала и перестала во сне скрипеть зубами.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Да! Обычно я ходила в туалет по-большому раз в день, а теперь 2 раза, регулярно.

Изменился ли уровень энергии?

Определенно повысился – я могла работать в саду и во дворе весь день с очень небольшими передышками, в то время как раньше мне постоянно приходилось днем спать.

Отметил ли кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Я ни с кем в это время не виделась, хотя чувствовала себя значительно лучше.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Да, желудочные спазмы на второй неделе. Первую пару дней было вздутие живота, но после этого – никаких проблем.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Никаких других, кроме упомянутых.

Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?

Да, буду продолжать – получать удовольствие от вкуса и радоваться здоровью, коктейли стали частью моей повседневной жизни.

Л. С.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет. Было легко пить коктейль на завтрак и тяжелее – вечером. Не могу много есть и пить одновременно.

Изменился ли ваш рацион?

Стала есть больше сырого и пробовала отыскать продукты, которые бы напоминали то, что мне нравится: хлеб и сыр.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Нет, по-прежнему хотелось определенных ощущений от еды: вкуса, тепла, чего-то знакомого. Но раньше я пила кофе, а теперь – нет.

Изменился ли вес?

Потеряла около 3 килограммов.

Изменился ли сон?

Сплю лучше, реже просыпаюсь посреди ночи.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Определенно. Стул стал регулярным, более частым.

Изменился ли уровень энергии?

Стало больше энергии. Раньше начинала уставать около 2 часов дня, поэтому принимала пищевые добавки, пила кофе. А сейчас устаю только тогда, когда поем вареную пищу.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да, я сияла.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Головные боли, температура, грипп, простуда, бронхит в самом начале.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Да, когда училась готовить сырые блюда и пользоваться незнакомым оборудованием. Мне нужна еда, которую можно легко и быстро приготовить.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да, я чувствую, что стала более спокойной, умиротворенной.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет. Более того, я делала свои собственные коктейли.

Изменился ли ваш рацион?

Да, почти отказалась от десертов, а также меньше ела продукты, содержащие углеводы.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, стала более энергичной и потеряла вес.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да.

Изменился ли вес?

Да, потеряла приблизительно 5 килограммов.

Изменился ли сон?

Сплю немного лучше.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Стали реже возникать запоры.

Изменился ли уровень энергии?

Больше энергии.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Что-то наподобие слабого гриппа в начале.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да!

РЕБЕККА С.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, я хотела бы пить больше, каждый день.

Изменился ли ваш рацион?

Да, больше не хочу есть сладкое и мучное.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, я чувствую, что у меня стало больше энергии и нет запоров. Это прекрасно!

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да.

Изменился ли вес?

Нет, определенно нет. Но я ещё не на 100-процентном сыроедении.

Изменился ли сон?

Да, мой сон стал намного лучше.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Стул стал прекрасным!

Изменился ли уровень энергии?

Да, стало намного больше энергии.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Нет, никто.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Я чесалась. В течение первой недели у меня внезапно начинало чесаться все тело.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да, определенно. Большое вам спасибо, я очень благодарна вам.

БРЕНТ Г.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

В начале.

Изменился ли ваш рацион?

Кое-что изменилось: стал пить меньше молока и есть меньше мяса.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Меньше устаю, больше энергии.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да, кроме кофе.

Изменился ли вес?

Нет.

Изменился ли сон?

Да, поднимаюсь раньше и меньше бегаю в туалет по ночам.

Изменилось ли отправление?

Стул улучшился.

Изменился ли уровень энергии?

Выросла работоспособность.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да, говорили, что я выгляжу менее подавленным.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Некоторые: головная боль, сыпь.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да.

КЕРРИ М.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, легко.

Изменился ли ваш рацион?

Да. Ем всё сырое.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, стала меньше думать о еде спустя несколько часов после приема пищи.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да. Никакой тяги.

Изменился ли вес?

Да. Потеряла 1,5 килограмма за первые 2 недели. А в течение последней недели не наблюдала потери веса.

Изменился ли сон?

Может быть, немножко лучше стала спать.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Да, стул теперь более частый. Около 5 раз в день.

Изменился ли уровень энергии?

Немножко больше энергии. Заметила, что яснее стала думать.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Только постоянные походы в туалет. Однажды вечером почувствовала себя нехорошо.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Буду продолжать, потому что получила положительный результат анализа крови.

МЕНДИ О.

(За Менди отвечает мама.)

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да. Меньше приступов астмы, дышит намного легче, чем её сестра-близнец, которая не пила коктейлей.

Изменился ли вес?

Весила 46 килограммов, а теперь – 45. Ела меньше из-за того, что коктейли питательные.

Изменился ли уровень энергии?

Да. Она могла дольше бегать без одышки.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Нет.

(Менди и Бекки – однайцовые близнецы. Обеим по 17 лет. Обе очень активны и прекрасные футболистки. Менди пила зеленый коктейль, Бекки – нет. С самого детства у Менди были жестокие приступы астмы. (Дети родились на 5 недель раньше срока. У Менди с рождения были проблемы с легкими.) Через

неделю после того как Менди начала пить зелёные коктейли, приступы астмы прекратились.

Спустя 2 недели девочки начали готовиться к осеннему футбольному матчу. После пробежки (1,5 километра) Бекки запыхалась, как и её друзья, бежавшие рядом. А у Менди не было почти никаких проблем с дыханием. Она легче дышала, поднимаясь в гору. Сестры бегают 2 раза в неделю после школы. Бекки после бега тяжело дышит, а Менди – нет. Бекки подхватила инфекцию в школе, а Менди – нет.)

ЛАВИ Х.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет. Я бы даже хотела пить ещё больше. Было так приятно, что приносили всё готовое. Спасибо!

Изменился ли ваш рацион?

Да. Я стремилась есть побольше сырого каждый день.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, у меня стало больше энергии. Я просыпаюсь до звонка будильника.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Иногда ослабевала; эта тяга была обусловлена стрессом.

Изменился ли вес?

Я потеряла около 1 килограмма.

Изменился ли сон?

Да, мне снится больше снов. Просыпаюсь до того, как зазвонит будильник. Обычно я вообще хорошо сплю.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Да, меньше запоров; сначала стул был зеленого цвета, потом стал коричневым.

Изменился ли уровень энергии?

Да, больше энергии, легче просыпаюсь по утрам. Стала чувствовать себя счастливее.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да. Один человек сказал, что я хорошо выгляжу.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Да. Легкая тошнота или изжога. Это случалось и раньше, до того, как я начала пить коктейли, когда я была очень расстроена, испытывала острые эмоциональные переживания, которые меня выматывали. Таким способом я, наверное, избавлялась от негативных эмоциональных состояний.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да. Надеюсь, буду пить даже больше.

ОДРИ Б.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, легко, они очень вкусные.

Изменился ли ваш рацион?

Да. Мы с мужем стали есть меньше.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да. Зелёный коктейль ежедневно очищал организм.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да. Мы стараемся поменьше есть мороженого.

Изменился ли вес?

Да, потеряла 2 килограмма.

Изменился ли сон?

Да. Стала спать лучше и глубже.

Изменилось ли оправление?

Да, просыпаюсь – и сразу в туалет.

Изменился ли уровень энергии?

Да, я довольна.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Да, мне говорили, что я сияю. Улучшилась сексуальная жизнь.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Нет.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет, совсем никаких.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да. Определенно, планирую продолжать!

МАРИОН С., 75 ЛЕТ

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Никаких проблем. Иногда смешивала коктейли с фруктовыми соками.

Изменился ли ваш рацион?

Выпиваю 3 стакана коктейля в день: рано утром, в полдень и перед сном.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Перестала набрасываться на еду. Ногти стали крепче.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да. Обычно я ела 1 раз в день, а все остальное мне заменяли коктейли.

Изменился ли вес?

Не было никаких изменений веса.

Изменился ли сон?

Теперь стала лучше спать. Раньше, бывало, лежала по 2-3 часа и не могла заснуть. Пила валерьянку.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

У меня всегда был жидкий стул светло-желтого цвета, а теперь просто мягкий и случается по 3 раза в день. Никакого дискомфорта в желудке.

Изменился ли уровень энергии?

Раньше мне нужен был отдых после полудня, а теперь я могу работать весь день с маленькими перерывами, поэтому, наверное, энергии больше. Мои занятия: забота о козах и ламах. Я занимаюсь садоводством и рассыпаю гальку и опилки на прилежащей к дому территории. Определенно больше энергии!

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

Нет.

Испытывали ли какие-либо негативные ощущения?

Нет.

Хотели бы вы продолжать пить зелёный коктейль?

У меня в течение нескольких лет была аритмия, и я принимала пищевые добавки. Сейчас я заметила, что сердечный ритм пришел в норму. У меня были холодные руки и ноги, пониженный уровень энергии. Но все эти мелкие

проблемы исчезли. Я всегда думала, что у меня увеличенная щитовидная железа, но сейчас я себя настолько хорошо чувствую и так счастлива, что планирую продолжать пить коктейли.

ГАБРИЕЛЬ Р., 35 ЛЕТ

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Да, мне приходилось пить маленькими порциями. На вкус они были ничего, но меня не устраивала консистенция и количество, а также однообразие. Я буду экспериментировать сама.

Изменился ли ваш рацион?

Да, я стала меньше есть. Ослабла тяга к нездоровой пище. Стала есть больше фруктов и сырых продуктов.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Да, больше энергии! Уменьшилась потребность во сне. Стала более уравновешенной, никаких симптомов предменструального синдрома, прекрасно очистилась кожа.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Да. Мне довольно легко удалось исключить многие нездоровые продукты из рациона.

Изменился ли вес?

Я потеряла только около 2,5 килограммов, но чувствую себя так, как будто потеряла больше.

Изменился ли сон?

Я сплю лучше, требуется меньше ночного сна. Просыпаюсь бодрой и не валяюсь в постели, как раньше.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Я определенно чаще мочусь. Не заметила никаких особых изменений цвета мочи.

Изменился ли уровень энергии?

Да. Каждый вечер я замечая, что сделала все запланированное на день! У меня не накапливается работа к концу дня, как это было раньше.

Отметил кто-нибудь, как вы стали выглядеть?

Мне сказали пару комплиментов.

Наблюдались ли какие-либо симптомы детоксикации?

У меня был кашель и насморк, а также слабая тошнота в первые несколько дней.

Испытывали ли вы какие-либо негативные ощущения?

Нет!

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Определенно, да. Собираюсь попробовать различные рецепты и поделиться ими с семьей.

ЛИ В.

Трудно ли вам было выпивать литр коктейля ежедневно?

Нет, однако больше не хотелось.

Изменился ли ваш рацион?

Я стал есть больше овощей. Стал обращать внимание на «хорошие» продукты.

Заметили ли вы какие-либо изменения в состоянии вашего здоровья?

Прекратились запоры, стал лучше ощущать вкус еды. Наверное, стало больше энергии.

Ослабла ли тяга к нездоровой пище?

Коктейли меня насыщали, и я ел меньше, но все же хотел другой еды.

Изменилось ли отправление естественных нужд?

Обычно ходил в туалет по-большому раз в день, а теперь хожу 2 раза и чаще; исчезли запоры.

Изменился ли уровень энергии?

Я обычно ужинал, садился у телевизора и засыпал. А теперь не засыпаю.

Хотели бы вы продолжать пить зеленый коктейль?

Да, я попробую поэкспериментировать с различными видами зелени, буду добавлять различные натуральные продукты. Спасибо вам большое, что дали возможность приобщиться к сыроедению, зелени и лучшему питанию. Вы великолепны!

Приложение 3. Рецепты коктейлей из зелени.

Все ингредиенты для приготовления коктейлей смешивают в блендере, на выходе – 1 литр. Я использую скоростной блендер «Вайтамикс» (Vita-mix) – он намного лучше, чем обычный миксер. Его называют высокоскоростным смесителем-миксером, потому что скорость вращения его винтовых лопастей достигает 240 миль (386 километров) в час. Это означает, что лопасти даже не должны быть острыми, чтобы довести до жидкого состояния что-либо твердое. Мощность мотора «Вайтамикс» – 2 лошадиные силы. Любой другой миксер перемелет твердую целлюлозу зелени, только если его лопасти достаточно остры. К сожалению, когда они затупляются, миксер не может перемолоть даже спелый банан и очень быстро перегревается. После того, как я сожгла несколько миксеров, 14 лет назад я наконец-то скопила денег и купила «Вайтамикс». Он до сих пор работает как новый.

Сладкие зеленые коктейли

«ДИКИЙ БАНАНГО»

2 чашки лебеды, подорожника, песчанки или другого сорняка;
1 банан; 1 манго; 2 чашки воды.

ЧЕРНИЧНЫЙ ПУДИНГ

1 стебель сельдерея; 2 чашки свежей черники; 1 банан; 2 чашки воды.

«АРБУЗНЫЙ»

8 листьев салата ромэн; 5 чашек нарезанного арбуза; 1 чашка воды.

«ЗЕЛЕНАЯ ЩЕДРОСТЬ»

6-8 листьев салата ромэн, 1 чашка красного винограда; 1 апельсин среднего размера, 1 банан; 2 чашки воды.

«КИСЛО-СЛАДКИЙ»

6-8 листьев красного салата; 4 абрикоса, 1 банан; 1/4 чашки черники; 2 чашки воды.

«СВЕЖЕСТЬ»

6-8 листьев салата ромэн; 1/2 средней дыни; 1 чашка яблочного сока; 2 чашки воды; 1 банан; 1 манго; 1 маленький кусочек алоэ; 2 чашки воды.

ПУДИНГ ИЗ ПЕТРУШКИ И МАНГО

2 больших очищенных манго; 1 пучок петрушки; 2 чашки воды.

«ЛЕТНИЙ ВОСТОРГ»

6 персиков; 2 горсти листьев шпината; 2 чашки воды.

СОРНЯКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

4 очищенных манго; 2 чашки воды; 1 горстка лебеды или жгучей крапивы.

«КЛУБНИЧНОЕ ПОЛЕ»

1 чашка клубники; 2 банана; 1/2 пучка салата ромэн; 2 чашки воды.

ЗЕЛЕНЬЙ ПУДИНГ С СЕМЕНАМИ ЧИА

Предварительно необходимо замочить 1 столовую ложку семян чиа на час в чашке воды – получится чашка желе чиа.

1 чашка желе чиа; 1/2 лимона; 4-5 листьев салата кадет; 1 веточка мяты (по вкусу); 2 чашки воды; 4 очищенных яблока (сладких и сочных).

«РАДОСТЬ»

4 очень зрелых киви; 1 зрелый банан; 2 чашки воды; 3 стебля сельдерея.

«АРОМАТНЫЙ»

1/2 пучка шпината; 4 яблока; 1/2 лайма с кожурой; 2 чашки воды; 1 банан.

«МЯТНЫЙ»

4 зрелые груши; 4-5 листьев салата кадет; 1/2 пучка мяты; 2 чашки воды.

«МАЛИНОВАЯ МЕЧТА»

2 груши; 1 горсть малины; 4-5 листьев салата кадет; 2 чашки воды.

Несладкие зеленые коктейли

ЛЕГКИЙ РУССКИЙ СУП

6 листьев краснокочанного салата; 1/2 лимона (сок); 1/2 красного лука; 2 стебля сельдерея; 1/2 пучка свежего укропа; 2 чашки воды; 1/4 авокадо.

ЛЕГКИЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

5 листьев салата кадет; 1/4 пучка свежего базилика; 1 лимон (сок); 3 зубчика чеснока; 1/4 чашки сушеных помидоров; 2 чашки воды.

ТАЙСКИЙ ЗЕЛЕНЬЙ СУП

1/2 чашки шпината; 1/2 пучка кинзы; 1 зубчик чеснока; 1/2 красного сладкого перца; 1/2 лимона (сок); 3 помидора; 2 чашки воды.

«ЗЕЛЕНЬЙ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ»

5 листьев фиолетового салата кадет; 1/2 авокадо; 3 зубчика чеснока; 1/2 лимона (сок); 1/2 чайной ложки соли; 2 помидора; 2 чашки воды.

«ПИТАТЕЛЬНО-ГОРЬКИЙ»

5 листьев салата кадет; 1/2 авокадо; 3 зубчика чеснока; 1/4 чашки сока лимона; 1 сладкий перец, 2 стебля сельдерея; 1/2 пучка итальянской петрушки; 2 чашки воды.

Примечания.

Глава 3.

1. Frequently Asked Questions. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004. Accessible at: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>.
2. *Derek E. Wildman et al.* Implications of Natural Selection in Shaping 99.4 % Nonsynonymous DNA Identity Between Humans and Chimpanzees: Enlarging Genus Homo. Article in Proceedings of the National Academy of Sciences, May 19, 2003 (№ 2172) USA.
3. Там же.
4. *James Q. Jacobs.* A Comparison of Some Similar Chimpanzee and Human Behaviors. Paleoanthropology in the 1990's. 2000. Accessible at: www.jqjacobs.net.
5. Chimpanzees. World Wildlife Fund. Washington, DC. 2005. Accessible at: <http://intothewild.tripod.com/chimpanzees.html>.
6. *Louis R. Sibal and Kurt J. Samson.* Nonhuman Primates: A Critical Role in Current Disease Research. ILAR Journal V42 (2) 2001. Accessible at: http://dels.nas.edu/ilar/jour_online/42_2/nhprole.asp.
7. Там же.
8. Frequently Asked Questions. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004. Accessible at: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>.
9. *Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith.* Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998. Accessible at: www.Cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html.
10. *Jane Goodall.* The Chimpanzees of Gombe. Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press. 1986.
11. *Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith.* Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998. Accessible at: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html.

Глава 4

12. *Weston A. Price, D. D. S.* Nutrition and Physical Degeneration. California: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc. 2003. 6th Edition.
13. Там же.

Глава 5

14. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Accessible at: <http://www.nal.usda.gov>.

Глава 6

15. *Herbert M. Shelton*. Dr. Shelton's Hygienic Review. Pomeroy: Health Research, 1996.

16. Dietary Reference Intakes for Males, aged 19-30. National Research Council, Protein and Amino Acids, in Recommended Dietary Allowances, 10th Edition (1989); USDA SR17.

Глава 7

17. *Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith*. Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998.

18. Data from Average Adult Male, Age 19-31, Weight 170 lbs. Source: National Research Council, Protein and Amino Acids, in Recommended Dietary Allowances, 10th edition (1989); USDA SR17.

19. *W. A. Walker, K. J. Isselbacher*. Uptake and transport of macro-molecules by the intestine. Possible role in clinical disorders. *Gastroenterology*: 67:531-50, 1974.

20. *Julia Ross, M. A.* The Diet Cure. New York: Penguin Books. 1999.

21. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18.

22. *Colin T. Campbell, Ph. D.* The China Study. Texas: Benbella Books. 2004.

Глава 8

23. *Jensen Bernard, D.C., Ph. D.* Tissue Cleansing Through Bowel Management, Escondido, CA: Bernard Jensen Publishing, 1981.

24. *Deepak Chopra*. Perfect Health: the Complete Mind Body Guide. New York: Three Rivers Press, 2000.

25. *Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith*. Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998.

26. *Albert Mosséri*. Le Jeune, Meilleur. Remède de la Nature. France: Aquarius, 1993.

27. American Heart Association. Fiber. Accessible at: www.americanheart.org.

28. *Alan M. Tooshi, Ph. D.* Tooshi's High Fiber Diet. Nebraska: iUniverse.com, Inc. 2001.

29. *Myron Winick, M. D.* The Fiber Prescription. New York: Ballantine Books. 1992.

30. American Heart Association, 2004. Accessible at: www.americanheart.org.

Глава 9

31. *Bernard Jensen, D. C., Ph. D.* The Healing Power of Chlorophyll. Escondido, CA: Bernard Jensen Publishing, 1981.

Глава 10

32. *Elson M. Haas, M. D.* Staying Healthy With Nutrition. California: Celestial Arts, 1992.

33. *Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith.* Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets. Department of Anthropology, Harvard University, Cambridge, MA. 1998. Accessible at: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html.

34. *L. Stiteler, O. M. D., N. M. D., D.* A Closer Look at Hypochlorhydria. Stephen, Hom. California: The Institute of Bioterrain sciences, 2003. Accessible at: <http://www.Csupomona.edu/%7Esteven/articles/hypochlorhydria-Stiteler.html>.

35. *Theodore A. Baroody.* Alkalize or Die. North Carolina: Eclectic Press. 1991.

36. Там же.

Глава 12

37. The Associated Press. Cancer now the top killer of Americans. USA Today, January 20, 2005.

38. *Otto Warburg.* The Prime Cause and Prevention of Cancer. 2d. rev. edition (1969) 16 pages. Lecture delivered to Nobel Laureates on June 30, 1966 at Lindau, Lake Constance, Germany. English Edition by Dean Burk National Cancer Institute, Bethesda, Maryland, USA. Accessible at: <http://www.mmfd.org/NL/ONN/WS/ozon005.html>.

Глава 13

39. *Peter Tompkins, Christopher Bird.* The Secret Life of Plants. New York: Harper & Row, Publishers. 1989. First Perennial Library Edition.

40. *Peter Tompkins, Christopher Bird.* Secrets of the Soil. Anchorage, Alaska: Earthpulse Press Inc. 2002.

41. *Peter Tompkins, Christopher Bird.* The Secret Life of Plants. New York: Harper & Row, Publishers. 1989. First Perennial Library Edition.

42. *Vyapaka Dasa.* It Ain't Just Dirt! Canada, 2005. Accessible at: <http://www.hkrl.com/soils.html>.

43. *Gary Farr, Dr.* Comparing Organic Versus Commercially Grown Foods, Rutgers University Study, New Brunswick, NJ, 2002.

44. *Peter Tompkins, Christopher Bird.* Secrets of the Soil. Anchorage, Alaska: Earthpulse Press Inc. 2002.

45. *Louis Kervran.* Biological Transmutations. London: Crosby Lockwood, 1972.

46. *Peter Tompkins, Christopher Bird.* The Secret Life of Plants. New York: Harper & Row, Publishers. 1989.

47. Там же.

48. *П. А. Корольков.* Спонтанный метаморфизм минералов и горных пород // Вопросы превращений в природе. Концентрация и рассеяние. Ереван: Айастан, 1971.

Глава 14

49. Chlorophyllin Reduces Aflatoxin Indicators Among People At High Risk For Liver Cancer. Johns Hopkins University Bloomberg School of Public Health. Baltimore, MD. Proceedings of the National Academy of Sciences. November 27, 2001.

50. *S. Chernomorsky et al.* Effect of Dietary Chlorophyll Derivatives on Mutagenesis. Teratogenesis, Carcinogenesis, and Mutagenesis, 79:313-322, 1999.

51. *M. Vlad et al.* Effect of Cuprofilin on Experimental Atherosclerosis. Romania: Institute of Public Health and Medical Research, University of Medicine and Pharmacy, Cluj-Napoka, 1995.

Глава 15

52. *Jane Coodall.* The Chimpanzees of Gombe. Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press. 1986.

Глава 16

53. *Ronald Ruimerman.* Modeling and remodeling in bone tissue. Eindhoven. University Press Facilities. 2005.

54. *Daniel Sartin.* Osteoporosis: Why Prevention is the Best Cure. Touching Lives: Action Medical Research. Winter 2003/4.

55. *Weston A. Price, D. D. S.* Nutrition and Physical Degeneration. California: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc. 2003. 6th Edition.

Глава 17

56. *Van Orden, Dr. Flora.* Conversations with Dr. Flora. Florida: TheRawDiet.com. 2005.

Библиография

- Johnna Albi, Catherine Walthers.* Greens Glorious Greens! New York: St. Martin's Press, 1996.
- Nancy Appleton.* Rethinking Pasteur's Germ Theory. California: North Atlantic Books. 2002.
- Elizabeth Baker.* Unbelievably Easy Sprouting! Washington: Elizabeth Baker. 2000.
- Theodore A. Baroody, Dr.* Alkalize or Die. North Carolina: Eclectic Press. 1991.
- Ellen Hodgson Brown, J. D, Richard T. Hansen. D. M. D., FACAD.* The Key to Ultimate Health. California: Advanced Health Research Publishing. 2000. 2nd Edition.
- Colin T. Campbell, Ph. D.* The China Study. Texas: Benbella Books 2004.
- Kenneth H. Cooper, Dr.* Advanced Nutritional Therapies. Tennessee: Thomas Nelson, Inc. 1996.
- Doug Cutrell, Ann Wigmore.* Living Foods Manual. New Mexico,
Linda Diane Feldt. Spinach and Beyond. Michigan: Moon Field Press. 2003.
- Roger Fouts.* Next of Kin. New York: Harper Collins Publishing. 2003 Reprint.
- Joel Fuhrman. M. D.* Eat to Live. New York: Little, Brown and Company. 2003.
- Susan E. Gebhardt, Robin G. Thomas.* Nutritive Value of Foods. Washington, D. C.: Superintendent of Documents U. S. Government Printing Office. 2002. Revised.
- Jane Goodall.* Reason For Hope. New York: Warner Books, Inc. 1999.
- Jane Goodall.* The Chimpanzees of Gombe. Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press. 1986.
- Jane Goodall.* Through a Window. Boston: Houghton Mifflin Company. 1990.
- Ben Charles Harris.* Eat the Weeds. Connecticut: Keats Publishing, Inc. 1973.
- Bernard Jensen, D. C, Ph. D.* Come Alive! California: Bernard Jensen, 1997.
- Bernard Jensen, D. C, Ph. D.* Tissue Cleansing Through Bowel Management. Escondido, CA: Bernard Jensen Publishing, 1981.
- Felicia Drury Kliment.* The Acid Alkaline Balance Diet. New York: Contemporary Books, 2002.
- Krishnamurti.* Think on These Things. New York: Harper & Row Publishers. 1964.
- N. N. Ladygina Kohts.* Infant Chimpanzee and Human Child. New York: Oxford University Press, Inc. 2002.
- Beth M. Ley, Ph. D.* Flax! Fabulous Flax! Minnesota: BL Publications. 2003.
- Earl Mindell, R. Ph., Ph. D.* Food as Medicine. New York: Simon & Schuster. 1994.
- Lee Allen Peterson.* Edible Wild Plants. New York: Houghton Mifflin Company. 1977.
- Weston A. Price, D. D. S.* Nutrition and Physical Degeneration. California: The Price-Pottenger Nutrition Foundation, Inc. 2003. 6th Edition.
- Peter Ragnar.* How long do you choose to live? Tennessee: Roaring Lion Publishing. 2001.

- Julia Ross, M. A.* The Diet Cure. New York: Penguin Books. 1999.
- Ronald Ruimerman.* Modeling and remodeling in bone tissue. Eindhoven: University Press Facilities. 2005.
- Ronald L. Seibold, M. S.* Cereal Grass. Kansas: Pines International, Inc., 2003.
- Khem Shahani, Ph. D.* Cultivate Health from Within. Connecticut: Vital Health Publishing, 2005.
- Andrew Stanway, Dr.* The High-Fiber Diet Book. New York: Exeter Books. 1976.
- Peter Tompkins, Christopher Bird.* Secrets of the Soil. Anchorage, Alaska: Earthpulse Press Inc. 2002. Third Printing.
- Peter Tompkins, Christopher Bird.* The Secret Life of Plants. New York: Harper & Row, Publishers. 1989. First Perennial Library Edition.
- Alan M. Tooshi, Dr., Ph. D.* Tooshi's High Fiber Diet. Nebraska: iUniverse.com, Inc. 2001.
- Van Orden, Dr. Flora.* Conversations with Dr. Flora. TheRawDiet.com. 2005.
- Ann Wigmore, Dr, G. H. Earp Thomas, Dr.* Organic Soil. Massachusetts: Rising Sun Publications. 1978.
- Ann Wigmore.* Overcoming Aids. New York: Copen Press. 1987.
- Ann Wigmore.* Rebuild Your Health. Puerto Rico: Quality Printers. 1991.
- Ann Wigmore.* You Are The Light Of The World. Massachusetts: Ann Wigmore. 1990.
- Ann Wigmore, Lee Pattinson.* The Blending Book. New York: Avery Publishing Group. 1997.
- Myron Winick, M. D.* The Fiber Prescription. New York: Ballantine Books. 1992.
- Robert O. Young, Shelly Redford.* The pH Miracle. New York: Warner Books, Inc. 2002.