



ЛУИЗА Л. ХЕЙ

ЖЕНЩИНА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МИР

АХЛЕА ХАДРО и ХИЗЕР ДЕЙНС

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



аффирмации * полезные таблицы * вкусные рецепты

Луиза Хей представляет

Луиза Хей

**Любовь к себе как
путь к здоровью**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.9
ББК 88.3

Хей Л. Л.

Любовь к себе как путь к здоровью / Л. Л. Хей — «Эксмо»,
2014 — (Луиза Хей представляет)

Луизе Хей, известному на весь мир психологу и автору более тридцати книг, – 89 лет. Она по-прежнему здорова и полна сил. Луиза уверена, что мы создаем свое будущее каждой своею мыслью. Примером всей своей жизни она доказала, что, обеспечив мир, здоровье и гармонию в своем сознании, можно создать их в теле и окружающем мире. Эта новая на российском рынке книга является, по сути, продолжением мирового бестселлера Л. Хей «Ты можешь исцелить свою жизнь», она приглашает вас прислушаться к своему телу и настроиться на личную неповторимую мудрость. Перед вами – не только история о здоровом образе жизни, но и более 50 вкуснейших рецептов, которые позволят вам чувствовать себя бодрой и счастливой на протяжении всей жизни.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Хей Л. Л., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Предисловие Луизы Хей	8
История любви: начало	8
То, во что я верю	9
Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн	11
Как мы писали эту книгу	11
Позвольте представиться	12
Об этой книге	14
Часть I	16
Глава 1	16
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?	17
Короткая справка о мнении науки по поводу нынешнего состояния здоровья людей	18
Случаи из практики	24
Упражнения для выработки нового взгляда на здоровье	27
2. Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви	27
2. Работа с зеркалом и аффирмации: путь к здоровью начинается с приятных мыслей, полных любви	28
3. Медитация: воссоединение с землей и всем сущим	36
Глава 2	39
Единственная действенная диета: медийная диета	43
Случаи из практики	45
Случаи из практики	50
Упражнения для любви к себе и своему телу	54
1. Визуализация	54
2. Аффирмации	58
Глава 3	66
Случаи из практики	90
Упражнения, позволяющие познать свое тело и заложить основы здоровья	93
1. Как лучше переваривать жизнь	93
2. Аффирмации	94
Натуральному – натуральное	100
Глава 4	101
Упражнения для выслушивания тела	111
1. Аффирмации	112
2. Медитация-прислушивание	114
Глава 5	116
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ: ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ	118
1. Сахар и другие подсластители	119
2. Эксцитотоксины	121
3. Генетически модифицированные организмы (ГМО)	122
4. Глютен	125

5. Трансжиры, олеостра и рафинированные жиры и масла	126
6. Соя	127
7. Животный белок как продукт сельского хозяйства, ведущегося промышленными методами (мясо, птица, яйца и молочная продукция)	128
8. Искусственно разводимая рыба	129
9. Обработанные продукты и пищевые добавки	130
Обязательное: продукты для укрепления здоровья	134
1. Цельные продукты	134
2. Больше овощей	136
3. Заведите роман с травами и специями	136
4. Натуральные подсластители	138
5. Вода	140
6. Нерафинированные жиры и масла	141
7. Крупы, орехи и семена	142
Упражнения для акцента на пище и мыслях, оказывающих лечебный эффект на тело и сознание	147
1. Слушайте свое тело	147
2. Пищевой дневник	147
3. Аффирмации	148
Глава 6	152
Любите вашу пищеварительную систему: средства для хорошего пищеварения	154
Запор	154
Диарея	155
Метеоризм и несварение	156
Кислотный рефлюкс, изжога или ГЭР	156
Добавки, полезные для здоровья в целом	161
Глава 7	172
Выбор первого шага	174
Часть II	177
Глава 8	177
Основные инструменты для любой кухни	177
Звездные Ингредиенты: удобное оборудование для ежедневного применения	177
Другие устройства	178
Кухонные инструменты	178
Еда в дорогу	179
Глава 9	181
О меню	181
Завтраки	181
Обеды и ланчи	182
Снеки	183
Десерты	183
Образцы пятидневных меню	184
Список ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЕЦЕПТУРНЫХ БЛЮД	186
Ни в коем случае!	192

Обязательное! Добавьте эти продукты в рацион	195
Глава 10	197
Овощи	197
Салаты	203
Смузи	204
Супы	207
Мясо, птица и рыба	213
Каша, пилавы, хлеб, вафли и блины (безглютеновые)	219
Снеки	229
Десерты	235

Ахлеа Хадро, Хизер Дейнс, Луиза Хей

Любовь к себе как путь к здоровью

© Смирнов А. К., перевод, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Популярный автор Луиза Хей уже не одно десятилетие преобразует жизнь людей, обучая их избавляться от косных предубеждений. Теперь, развивая эту мастерскую попытку, Луиза объединяется с Ахлеа Хадро и Хизер Дейн – своими искушенными советницами по вопросам естественного здоровья и питания. В ходе этого раскрывается очередной аспект ее секрета здоровья, счастья и долголетия: внимание ко всему, что обладает питательной ценностью.

В отличие от других оздоровительных книг, данный труд выходит за рамки моды, причуд и догм, предлагая простую, но глубоко осмысленную систему исцеления тела, сознания и духа, которая по мягкости сродни изменению образа мышления. Луиза, Ахлеа и Хизер научат вас способам перевести состояние здоровья, настроение и энергетику на новый уровень.

Благодаря этой книге вы:

- Проникнете в секреты Луизы, при помощи которых она много лет повышает действенность аффирмаций и восстанавливает единство тела и сознания;
- Познаете истинную суть питания и разберетесь в многообразии диет, выделив среди них эффективные;
- Научитесь выслушивать свой организм и
- Ознакомитесь с техниками долголетия, жизнестойкости, хорошего настроения, чуткой интуиции и удовлетворения сокровенных, здоровых потребностей своего тела на всех этапах жизни.

В свои 88 лет Луиза располагает множеством мудрых мыслей о жизни долгой, счастливой и здоровой. Мы приглашаем вас в волшебное путешествие, которое превратит вашу жизнь в историю величайшей любви.

Предисловие Луизы Хей

История любви: начало

В мои 88 лет я могу сказать, что считаю здоровье и счастье важнейшими принципами моей жизни. Многим из вас, кто читал мои книги, известно, что мое детство не было легким, а в дальнейшем мне часто не хватало ни денег, ни образования.

Затем я совершила открытие, которое повлияло на всю мою жизнь и здоровье: мы создаем свое будущее каждой своею мыслью. Эта скромная идея изменила весь ход моей жизни. Я обнаружила, что если обеспечу мир, здоровье и гармонию в своем сознании, то сумею создать их в теле и окружающем меня мире.

Эта книга не является ни данью новейшей моде, ни фантазией. В ней рассказывается о том, как наладить жизнь, которая будет питать и поддерживать вас. Она – о древней целительной мудрости, вполне согласующейся с напряженным рабочим графиком. А также о вашей значимости. Где-то там, среди обыденной суеты, стресса и неотложных дел, для вас еще остается место. Мои соавторы и я намерены показать вам, как отыскать это свободное пространство и жить долго и счастливо.

В моей философии жизни, счастья и здоровья есть ключевые соображения, которые выдержали испытание временем. Я поделюсь ими сразу, ибо они подготовят почву для дальнейшего чтения.

То, во что я верю

- Жизнь поистине очень проста. Все, что мы отдаем, возвращается к нам. Мы творим свое будущее каждой своей мыслью.
- Все, во что мы верим, – это всего-навсего мысль, а мысль можно изменить. Я убеждена, что это относится и к здоровью.
- Все так называемые соматические недуги мы создаем сами и обладаем властью бороться с ними, если изменим мышление.
- Отказ от негодования и негативных мыслей помогает справиться даже с большей частью «неизлечимых» заболеваний.
- Когда не знаете, что сделать еще – сосредоточьтесь на любви. Любовь к себе улучшает самочувствие, а без хорошего самочувствия не бывает доброго здравия.
- Когда мы искренне любим себя, нам удается все, в том числе и быть здоровым.

Эта книга является историей любви. Она повествует о любви к себе как способе добиться здоровья, счастья и долгожительства. Да, в ней содержатся полезные советы, меню, рецепты, утверждения и упражнения, которые помогли мне всю жизнь оставаться здоровой, энергичной и сильной. Но есть и нечто большее: ваше сердце откроется новым способам любить и поддерживать себя по ходу этого волшебного странствия.

В течение многих лет я учила тому, как устранять негативные мысли и заменять их аффирмациями¹. Прощать и изживать недовольство. Учиться искренне любить себя такими, как есть. Упражняться перед зеркалом. У тех из вас, кто внял этим урокам, жизнь повернулась к лучшему. Настало время сделать следующий шаг.

Я часто слышала от вас, насколько молодо и энергично выглядите. Или: «Хочу быть, когда состарюсь, такой же здоровой». В настоящей книге я делюсь всем, что делаю ради этого сама. Для меня это очередной этап в изменении вашего мышления. Речь идет об изменении образа жизни, благодаря чему вы начнете с любовью заботиться о своем теле и соответственно его питать.

Мне всегда нравилось учиться новому, и я верю, что любая рука, которая ко мне прикасается, это целительная рука. Я нашла много чудесных людей, которые отлично справляются с этим делом, и часто делюсь с миром вещами, которым у них научилась. Так, годами раньше я познакомилась с Эстер и Джерри Хикс (которые исповедуют учение Абрахама). Они работали на удивление хорошо, но круг их верных последователей был сравнительно мал. Мне захотелось познакомить с ними как можно больше людей, и у меня ушло на это два года, однако теперь, десятилетие спустя, у них есть сторонники во всех странах мира.

В этой книге я представляю двух людей, которые преобразили мою жизнь: Ахла Хадро и Хизер Дейн. Пусть они преобразуют и вашу, если вам будет это угодно. На этих страницах мы делимся теми вещами, которыми я занимаюсь, чтобы отлично чувствовать себя в труде, путешествиях, написании книг и активной общественной жизни. Некоторые секреты окажутся для вас новыми, тогда как другие напомнят о том, что вам хотелось бы подтвердить и закрепить.

Оглядываясь назад и размышляя над причинами моего отменного самочувствия в 88 лет, я искренне верю, что обязана этим моему образу жизни. Все мои мысли с момента пробуждения и до самого сна представляют собой поток аффирмаций. **Я твердо верю в то, что Жизнь любит меня, и все, в чем я нуждаюсь, происходит точно в положенный срок.** Я верю

¹ Формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну.

также, что я большая, сильная и здоровая девочка! А после предоставляю Жизни воплотить мои мысли так, чтобы физически ощутить их правду.

Когда вы расширяете свои мышление и верования, ваша любовь изливается беспрепятственно. Когда урезаете – замыкаетесь в себе. Вы помните, когда влюблялись в последний раз? Вы буквально парили! Это было волшебное чувство. Точно также можно любить и себя с той разницей, что эта любовь никогда не угаснет. Она пребудет с вами до скончания дней, у вас возникнет лучший роман из возможных.

Мне было очень приятно работать с Ахлеа и Хизер над этой книги, и я уверена, что вам она понравится не меньше.

С любовью Луиза

Предисловие Ахлеа Хадро и Хизер Дейн

Как мы писали эту книгу

Постулаты Луизы явились для мира неоценимым даром, и эта книга возносит ее учение на новый уровень. Один из важнейших секретов личного успеха Луизы заключается в ее повседневном питании и уходе за собой, в мелочах. Когда люди жалуются, что у них в этом смысле ничего не выходит, она всегда спрашивает: «Что вы ели на завтрак?» В этой книге мы раскроем великую мудрость этого простого вопроса, касающегося нашего мышления и чувствования.

Всем нам хочется изо дня в день чувствовать себя хорошо. Мы хотим просыпаться бодрыми и взволнованными грядущими приключениями. Хотим радоваться жизни на всех ее этапах. **И это наше естественное состояние.** К сожалению, действительность такова, что наши привычки, убеждения и послы за частую лишают людей здоровья и счастья. Мы написали эту книгу с целью разоблачить послы, которые отделяют вас от оптимального самочувствия; показать богатство природы, где есть решительно все, в чем вы нуждаетесь, и напомнить, что у вас есть все необходимое для здоровья, а исцеление приходит изнутри.

Успешно вернув сотни клиентов к естественному благополучию, мы с восторгом обнаружили блестящий образец действенности давно, казалось бы, забытых секретов здоровья, счастья и долголетия. Речь идет о Луизе Хей. Она вошла в нашу жизнь потому, что взяла себе в правило чувствовать себя хорошо на всех этапах своего существования. Одним из способов добиться этого является ее обычай окружать себя специалистами, которые стали частью ее команды благополучия. Она есть подлинный участник собственного здоровья, а потому – подлинный член команды. Луиза подает пример приверженности здоровью всеми своими мыслями, гастрономическими привычками, упражнениями и жизнерадостностью. Она является одним из самых уравновешенных людей, каких мы знаем, и поверьте – мы видели ее анализы крови и путешествовали с ней по миру – она права, когда называет себя «большой, сильной и здоровой девочкой»!

За десять лет нашего знакомства мы наблюдали, как ей пошел восьмой десяток, потом – девятый, и все это принималось с выдержкой, изяществом и радостью. Она торжествует по каждому поводу – когда просыпается в мягкой постели, заводит машину («Привет, душенька, сейчас покатаемся влать!»), вкушает здоровую пищу. **Это может показаться мелочью, но жить стоит именно из-за тысячи простых мелочей.** Она – источник нашего вдохновения, и с трепетом восторга мы делимся в этой книге ее секретами, нашим знанием и неизменным весельем во всей его полноте.

Позвольте представиться

Ахлеа: Я открыла свое дело больше 15 лет назад. Это «Soulstice»² – центр здорового образа жизни и реабилитации, где практикуются йога, пилатес, медитации, холистическое питание, краниосакральная терапия и висцеральные манипуляции. Почти 11 лет назад со мной связалась Луиза Хей и предложила работать вместе. Представьте себе мое волнение! Я с самого начала заметила, что Луиза была готова на все ради любви и поддержки своего здорового организма. Чего я не ожидала, так это постоянного смеха – мы только и делали, что хохотали! Однако именно это выделяет Луизу – она привносит веселье в серьезную лечебную работу.

Вряд ли Луиза знала, что столкнется не только с пилатес и прочей работой над телом, но и с той частью моей деятельности, из-за которой клиенты возвращаются с желанием большего. Дело в том, что большую часть жизни мне удавалось различать истории, сокрытые под поверхностными биографиями и кожным покровом. Я слышу истории, которыми жаждут поделиться людские органы, ткани и кости. Глубокое воздействие на здоровье моих клиентов оказывает именно мой пересказ этих историй. Исцеление начинается с любовного реагирования на эти притчи.

Мое глубочайшее желание – служить людям, и я благодарна за дар являться проводником телесных посланий. Моя миссия в том, чтобы поддерживать людей, когда они прислушиваются к своему телу и пытаются с любовью отзывать на его потребности. Этому учит и настоящая книга.

Хизер: Моя карьера началась в корпоративной среде. Я занималась выявлением и преодолением паттернов, мешающих преуспеванию людей и фирм. Как только в команде случался кризис или возникала неразрешимая проблема, администрация приглашала меня разобраться и выправить ситуацию. Я открыла в себе уникальную способность вскрывать корни серьезных людских и организационных проблем благодаря страсти к тому, что называлось в моей бакалаврской программе «системным мышлением» – не говоря о склонности к профессии детектива!

Системное мышление предполагает рассмотрение симптомов не в отрыве от всего организма, но как части единой системы. Это сродни «холистическому» здоровью, в структуре которого человек понимается как единое целое и с этой точки зрения оценивается его благополучие. Одной из самых трудных проблем корпоративного мира, с какой я столкнулась за 15 лет деятельности, явились перегрузки и постепенное накопление стресса, плохо сказывавшиеся на здоровье работников. Я быстро поднималась по карьерной лестнице, когда осознала, что вокруг не было ни одного здорового человека, начиная с уровня вице-президента. Люди падали в обмороки, ложились на серьезные операции и пропускали работу, являлись в офис изнеможенными и страдали от многочисленных хронических заболеваний. И я, если честно, была из их числа. **Тут-то я и решила, что здоровье важнее работы, суеты и всего остального.**

В этой книге описан путь, который я проделала, чтобы избавиться от якобы неизлечимых недугов и пристрастий, а также то, как я применила свое мастерство для установления главной причины симптомов и поправила свое здоровье. Десять лет назад я оставила корпоративную карьеру, стала сертифицированным профессиональным коучем и получила дополнительную специализацию в гигиене питания, диетологии, йоге и энергетической медицине. Мне очень повезло: я провела исследования и написала сотни статей совместно с ведущими диетологами, врачами и энергетическими терапевтами. И мне улыбнулась великая удача познакомиться с двумя родственными душами, Луизой Хей и Ахлеа Хадро, которые вели сходный

² Можно перевести как «Душестояние» по аналогии с солнцестоянием – «solstice». – Здесь и далее прим. переводчика.

образ жизни, позволявший не только достичь крепкого здоровья, но и помочь в этом деле миллионам других людей.

Я познакомилась с Луизой восемь лет назад в Лос-Анджелесе на семинаре по гигиене питания. Нас объединили любовь к полезным продуктам и готовность научиться всему, что только можно узнать о здоровье. Год спустя Луиза свела меня с Ахлеа – вот уж действительно родственная душа, такая же хохотушка и сторонница здорового образа жизни! С тех пор мы так и хохочем, одновременно открывая людям тайны здоровья – как древние, так и современные. Появление этих женщин в моей жизни явилось величайшим подарком судьбы.

Об этой книге

Любая страсть рано или поздно становится во главу угла. Наша тройка страстно интересуется вопросами здоровья, и мы нередко погружались в беседы о том, насколько легко его добиться, если использовать правильные ингредиенты. Двумя из них, как всегда учила Луиза, являются мысли и продукты питания. Если разобраться с ними, то доброе здоровье не заставит себя ждать.

На протяжении многих лет мы делали для себя открытие за открытием, вникая в гомеопатию, генетику, диетологию, кулинарию и энергетическую медицину. Здоровье Луизы – предмет деятельности всей нашей команды; помимо этого, мы обе работаем с клиентурой. В этой книге представлено несколько случаев из жизни наших клиентов, и вы оцените силу человеческого организма и сознания в те моменты, когда кажется, что все пропало.

Пару лет назад, когда Ахлеа была беременна, у нас созрела идея написать эту книгу. Мы обсуждали рождение новой жизни и то, как сделать ее здоровой и счастливой; мыслей набралось столько, что появилось желание их записать. С пеленок и до окончания дней хорошее здоровье – доброе самочувствие – дает нам необходимую опору для размышлений, роста, развития, обыденной жизни и любви. **А главным в хорошем здоровье является принцип: возлюбите самих себя.** Если вам удастся начать с этого, то все остальное пойдет как по маслу.

Мы собрались за крапивным чаем и костным бульоном и поделились нашим опытом, знаниями и любовью друг к другу, которые перенесли на страницы этой замечательной и содержательной книги. «Диетических» книг полно, но эта уникальна: она приглашает вас прислушаться к своему телу и настроиться на личную неповторимую мудрость, одновременно заручившись поддержкой в виде опорных постулатов, рецептов, практических советов и сведений о работе вашего организма.

Отличие нашей книги заключается в том, что в ней провозглашается равная важность сознания и тела, которые подлежат совместному оздоровлению (как выражается Луиза – «привести в порядок мысли и пищу»). Мы ненавязчиво объясняем, как и почему тот выбор, что продиктован любовью, становится главным орудием излечения.

Мы сосредотачиваемся на древних, но проверенных

временем полезных советов, не отягощенных догмами

и причудливыми излишествами.

Большинство людей не понимает, чем питаться, особенно при наличии заболевания – например, аутоиммунного. Мы учим в первую очередь прислушиваться к своему телу и выбирать по вкусу. Мы учим тому, что питание значительно облегчает переход к позитивным установкам и хорошему настроению, укрепляет силу воли и ориентирует в принятии решений.

Мы разделили книгу на две части. Первая часть обучает семи приятным шагам к здоровому питанию и мышлению. А каждая глава начинается с высказывания Луизы, которое задает тон дальнейшему изложению:

1-я глава предлагает подумать над тем, что такое здоровье, и выработать позицию с привлечением вашей врожденной способности к исцелению. Мы снимаем с болезни покров ужасной загадочности и даем советы по стимулированию естественного оздоровления организма.

Во 2-й главе объясняется, как и почему залогом хорошего самочувствия является выбор, осуществленный с любовью. Если в прошлом вам так и не удалось ничего изменить, мы научим вас простым упражнениям, которые позволят небольшими шажками прийти к колоссальным результатам.

В 3-й главе описана работа пищеварительной системы и показана ее важность для всех остальных систем организма, включая мозг, настроение, сон, способность поддерживать здоровый вес и даже силу воли и умение принимать решения! И вы поймете, почему Луиза всегда говорит: «Не ешьте того, что не растет!»

4-я глава учит прислушиваться к внутреннему голоду, или, как называет это Луиза, «внутреннему колокольчику». Вы научитесь замечать и понимать такие сигналы, как интуиция, внутреннее чувство и прочие симптомы и ощущения. Остается выяснить, как они могут улучшить здоровье и жизнь в целом.

5-я глава посвящена пище. Вы познакомитесь с психологическими уловками и обманами пищевой промышленности, при помощи которых вас заставляют есть больше; узнаете о токсичных добавках в готовой пище; научитесь избегать одних продуктов и потреблять другие – те, что способствуют благополучию и долголетию. Вы даже научитесь здоровому питанию в рамках скромного бюджета, сможете уменьшить или устранить нездоровую тягу к пище, узнаете о лакомствах, которые полезны и *в то же время* приятны для вкусовых сосочков.

В 6-й главе описаны домашние средства, добавки и природные рецепты, полезные при расхожих недомоганиях – а также для общего здоровья!

7-я глава вооружает дорожной картой для отработки новых, здоровых привычек. К это времени вы будете готовы сделать первый шаг и отправиться в путь, делая по шажку за раз. А может быть, созреете для огромных прыжков... так или иначе, у нас найдутся практические советы для каждого отрезка пути.

Во 2-й части мы предоставим все средства для того, чтобы вы возлюбили свой организм и потчевали его вкуснейшей едой домашнего приготовления, включая закуски и десерты. Вы получите кулинарные советы и инструменты для облегчения задачи, образцы меню, списки покупок и целую кучу наших любимых простых рецептов здорового и вкусного питания.

Мы написали эту книгу прежде всего потому, что хотим укрепить ваше здоровье. Мы любим вас, как сказала Луиза!

Ахла и Хизер

Часть I

7 шагов к здоровому питанию и мышлению с опорой на любовь к своему организму

Глава 1

Шаг № 1. Новый взгляд на здоровье

*«Безупречное здоровье – право, дарованное мне Богом, о чем я
и заявляю сейчас».*

Луиза

У каждого из нас есть своя история жизни и здоровья – что было, что стало, и к чему мы идем. Мы тысячу раз пересказывали эту историю себе и другим. Но вдруг ваше нынешнее положение и прошлые неурядицы не важны? Вдруг вы узнаете истину – то, что ваше тело было призвано исцелиться? Что, если вся эта биография – история любви?

Наверное, вас приучили обращаться за помощью к посторонним – врачам и специалистам. Там-то вас и «починят». А вдруг окажется, что кроме их мудрых советов у вас имеется колоссальная внутренняя сила? Что ж, так оно и есть – она существует!

Вы в силах начать прислушиваться к своему организму. Ваше тело, как и все прочее в жизни, является зеркалом ваших мыслей и убеждений. Каждая клетка отзывается на каждую мысль, которую вы думаете, и каждое слово, которое произносите, а потому устойчивые паттерны мышления и убеждений способны задавать телесное поведение и шаблоны комфорта и дискомфорта³.

³ В оригинале – «eases and dis-eases». Если «disease» означает «болезнь», то термин «dis-ease» относится к нарушению гармонии в целом. Он не имеет русскоязычного аналога и применяется в хиропрактике. Здесь он в зависимости от контекста переведен как «дискомфорт», «расстройство», опять же «болезнь», «дисгармония» и пр.

Чем больше вы познаете свое тело и прислушиваетесь к нему, тем активнее оно направит вас к доброму здоровью. Мы развиваем эту мысль на протяжении всей книги. Однако сейчас усвойте одно: если вам нездоровится, то это Жизнь предлагает вам возлюбить самого себя. Иными словами, неважно, в чем заключается проблема – ответ один: полюбите себя.

При всяком нездоровье организм просит вас быть добрее к себе, а это начнется с того, что вы с каждым днем будете любить себя хоть чуточку больше. Подумайте о своем любимом человеке или животном – что вы чувствуете при этом? Погрузитесь на секунду в свои ощущения и прочувствуйте до конца. Любовь к себе означает тот же объем любви, который вы только что испытали к ним. Если вам слишком трудно настолько себя полюбить, то знайте, что в этом вы не одиноки.

Начав любить себя больше, вы без труда дадите себе потребное, не дожидаясь окончания перечня срочных дел. Правда, иногда вы сами не знаете, в чем нуждаетесь. Прочтя эту книгу, вы научитесь распознавать, что именно нужно вашему организму, чтобы почувствовать себя здоровым, счастливым, полным энергии и сильным.

Уже тот факт, что вы держите ее в руках, означает вашу готовность возлюбить себя и произвести позитивные изменения в своем здоровье. Мы хвалим вам за это и призываем, чтобы и сами вы похвалили себя.

Итак, почему бы вам не создать новый рассказ? В этой главе мы подскажем вам некоторые пути к написанию истории вашей любви.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Для ответа на этот вопрос нужно бегло ознакомиться с научным пониманием здоровья, включая крупнейшие проблемы современности. (Не беспокойтесь – мы будем кратки и обещаем не вдаваться в детали!) Все дело в том, что за этой наукой скрывается нечто большее, и мы собираемся пролить на это свет.

Итак, из беглого обзора современных научных взглядов на здоровье явствуют два факта:

1. Главную роль в крупнейших сегодняшних проблемах здравоохранения играет образ жизни.

2. Большая и неуклонно растущая группа людей страдает заболеваниями, которые наука не может ни объяснить, ни излечить.

Для нас эти факты означают две очень важные истины:

1. Вы в силах обеспечить себе хорошее здоровье.
2. Отсутствие ответов создает отличную возможность выработать новый взгляд на здоровье.

Короткая справка о мнении науки по поводу нынешнего состояния здоровья людей

В прошлом величайшей проблемой здравоохранения являлись заразные инфекционные заболевания – такие, как туберкулез и ВИЧ-инфекция. Однако к 2008 году Всемирная Организация Здравоохранения доложила, что акцент сместился с инфекционных болезней на так называемые «неконтагиозные заболевания». Подобные заболевания – например, рак, болезни сердца и диабет – не заразны и в основном считаются хроническими.

В этом сдвиге любопытен тот факт, что в развитии неконтагиозных заболеваний участвуют четыре важных фактора, имеющих отношение к образу жизни:

1. Курение
2. Неправильное питание
3. Гиподинамия
4. Злоупотребление алкоголем

Из этого видно, что наше здоровье зависит от нашего ежедневного выбора. Опасность не приходит «извне», и мы ежедневно властны полюбить свой организм и обращаться с ним должным образом. Всемирная Организация Здравоохранения изъясняется на языке науки, но суть одна: мы можем оказать сильнейшее воздействие на здоровье, если изменим образ жизни.

Аутоиммунные заболевания: организм не признает себя самого

К числу неконтагиозных заболеваний относятся аутоиммунные, которые возникают, когда иммунная система атакует здоровые органы и ткани. Иначе говоря, иммунная система перестает видеть разницу между здоровыми тканями и вредоносными субстанциями – бактериями, вирусами и другими микроорганизмами.

Для нас это оборачивается тем, что организм не узнает себя, а клетки больше не различают между здоровьем и болезнью. Задумайтесь об этом на секунду.

Если человек не любит свой организм и мыслит о нем

негативно, то почему бы и клеткам не наброситься на себя?

По данным исследований, существует как минимум 100 различных аутоиммунных заболеваний. По состоянию на 2005 год они были выявлены почти у 24 миллионов американцев, и эта цифра растет по всему миру, особенно в промышленно развитых странах Запада. Семьдесят пять процентов больных составляют женщины, часто детородного возраста. По сути, аутоиммунные заболевания являются одной из главных причин смерти женщин молодого

и среднего возраста; второй по частоте причиной хронического нездоровья и третьей – инвалидизации (после сердечно-сосудистых заболеваний и рака).

Вот некоторые распространенные аутоиммунные заболевания:

- Глютеновая энтеропатия
- Болезнь Крона
- Диабет (I типа)
- Фибромиалгия
- Пищевые аллергии
- Тиреоидит Хашимото
- Неспецифический язвенный колит
- Волчанка
- Рассеянный склероз
- Пернициозная анемия (тяжелый дефицит витамина В)
- Псориаз
- Ревматоидный артрит
- Склеродермия
- Витилиго (заболевание кожи)

Аутоиммунную составляющую подозревают и в таких расстройствах, как аутизм, синдром хронической усталости, пищевые расстройства, болезнь Лайма и нарколепсия.

Симптомами аутоиммунных заболеваний часто бывают боль, утомляемость, лихорадка и общее недомогание; большинство таких болезней считается хроническими и неизлечимыми. В аутоиммунных заболеваниях поразительно то, что у большинства людей нет никаких внешних признаков болезни и они кажутся совершенно здоровыми своим друзьям и близким. Фактически, пока не поставлен диагноз, им часто говорят, что вся симптоматика «у них в голове» или является следствием повышенной тревожности. К сожалению, многих таких больных считали ипохондриками.

Ученые всего мира обескуражены ростом числа аутоиммунных диагнозов и не находят причины. **Современная теория предполагает, что этот всплеск отчасти связан с факторами окружающей среды, генетикой и образом жизни.**

Стресс: хронические негативные мысли становятся убеждениями и привычками

Большинство специалистов сходится в том, что стресс – основа всякой болезни.

Для выяснения научного понимания стресса мы обратились к Американской Психологической Ассоциации (АРА). Она описывает его как чувство тревоги, переутомления и опустошенности. В отчете 2012 года о стрессе в Америке сказано, что стресс, по данным опроса, не только не снижается, но либо остается на прежнем уровне, либо – для 80 % респондентов – возрастает. Кроме того, 20 % респондентов признались в том, что испытывают «чрезвычайно сильный» стресс.

Откуда же берется это чувство тревоги и переутомления? Как дойти до точки опустошенности? Все начинается с мысли. Со временем хронически негативные мысли преобразуются в убеждения и привычки. И очень скоро тот стиль жизни, что опирается на эти негативные мысли, убеждения и привычки, порождает хронический стресс – а хронический стресс оказывает разрушительное воздействие на здоровье.

О чем вы думаете, если переутомлены? Скорее всего, о списке своих неотложных дел. Чем больше вы размышляете о том, как их много и как мало у вас времени, тем большее испытываете переутомление.

А почему тревога? Тревога часто связана с неприятным прошлым и желанием что-то в нем изменить или с фиксацией на будущем и вещах, которые могут случиться.

А если вы опустошены, что происходит нынче со многими, то дело, видимо, в том, что вы согласились слишком на многое и не дали себе времени отдохнуть и набраться сил. Наверное, вы и сами понимаете пользу ограничений, но вам слишком трудно произнести слово «нет».

Привычка к негативному мышлению способна запустить

нескончаемый цикл хронического стресса, который

оказывает прямой и глубокий эффект на здоровье. Если

толика стресса идет организму на пользу, то хронический

стресс создает проблемы.

Исследования показывают, что эмоции не являются чем-то сугубо умственным – они влияют и на организм. Так, если вы испытываете гнев, то ваше тело напрягается, органы пищеварения застывают, сердцебиение учащается, а лицевые мышцы сокращаются.

Подробнее о связи тела и сознания мы побеседуем в 3-й главе, а здесь расскажем, что происходит с организмом под действием стресса. Когда стресс становится хроническим, тот посылает сигнал, который уменьшает кровоснабжение мозга, а также иммунной и пищеварительной систем, перенаправляя кровь в конечности для бегства от опасности. Это означает, что правильное пищеварение прекращается, иммунная система больше не защищает хозяина, а мозг не в состоянии мыслить связно. Исследования показывают, что при длительном стрессе мозг даже съеживается.

В условиях хронического стресса нервная система выходит из состояния равновесия. Ситуация гармоничной взаимосвязи между симпатической (запускающей реакцию «бей или беги») и парасимпатической (способствующей отдыху, сну, пищеварению и заживлению) нервными системами сменяется креном в сторону симпатической. По сути, вы постоянно пребываете на взводе и начеку, и вам трудно отдохнуть, восстанавливать силы и питать организм.

Если вы испытываете хронический стресс, то знайте, что вы не одиноки.

Наверное, вы вместе со многими поняли, что жизнь – опасная штука. Впрочем, сейчас неважно, чему вас учили и что вы думаете, ибо едва вы возьметесь за свою историю любви, как мы продемонстрируем всю степень вашей безопасности и ту поддержку, которой вы располагаете. Мы намерены показать вам, как перейти от хронического стресса к тем мыслям и верованиям, которые укрепляют здоровье и счастье. Эта книга изобилует советами по снижению того стресса, что испытывают ваши тело и разум. Когда речь заходит о стрессе, то ваше нынешнее положение не имеет значения – вы всегда можете вернуться в исходную точку и выздороветь.

Разобщенность = дисгармония

В своей книге «Голубые зоны»⁴ Дэн Бюттнер⁵ исследует причины долгожительства в отдельных районах земного шара. Три совета из тех девяти, что он дает на сей счет, касаются связей: (1) с духовной общиной; (2) с семьей и (3) с внутренним крутом, или «кланом» друзей. Любопытно, что, хотя Бюттнер не включил этот фактор в свои «9 уроков», все население изученных им «голубых зон» было связано с почвой. Все эти люди занимались огородничеством и садоводством, питаясь свежими, натуральными продуктами.

В суете современной жизни приоритеты сместились. Мы общаемся меньше, чем прежде, а когда удосуживаемся, нас часто разделяет технологический барьер. Над этим подшучивают, но и мы и правда все чаще видим, как за совместным обедом проверяют телефоны, набивают эсэмэски и пишат в Facebook вместо того, чтобы жить настоящим и общаться между собой.

Семейные трапезы стали редкостью в большинстве домов. Мы видим, что масса людей перекусывает между делом и на ходу, в машинах, за рабочими столами, перед телевизором или бороздя сетевые просторы. Это говорит о разобщенности не только с окружающими во время еды, но и с самими собой. Мы больше не связаны с любовным и чувственным актом питания наших тел.

По мере того, как вместе с обществом менялись наши привычки, изменялась и система питания. Развилась индустрия фастфуда и обработанных продуктов, позволяющих есть быстро, на бегу и с минимальной затратой сил. Наукой были созданы «пищеподобные» соединения, благодаря которым еду готовят быстрее, вкуснее, а потребители возвращаются за добавкой.

**Обработанные продукты вообще не еда. По нашему
мнению, синтетическая, искусственная пища знаменует
последнюю стадию разобщенности – отрыв от земли
и природы. Она отрицает самую нашу суть и то, в чем
нуждаемся для оптимального функционирования
в качестве природных существ.**

⁴ В русскоязычном переводе – «Правила долголетия».

⁵ Дэн Бюттнер – известный американский путешественник и писатель. Исследовал «голубые зоны» Земли в рамках проекта National Geographic.

В своей книге «Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys» («Возвращение к рекам: памятные рецепты гималайских долин») шеф-повар из Индии Викас Кханна говорит о еде и чувстве общности: «Последний визит в Бутан в 2011 году напомнил мне, насколько была оторвана от мира моя нью-йоркская жизнь. Путешествуя в Гималаях, я ощущаю ту глубинную связь с природой, которой не обретаю больше нигде».

Далее Викас рассказывает о том, как по пути к другу идет полями, где выращивают ту самую пищу, которую он ест. Глядя в окно, он видит овец, из шерсти которых соткано его одеяло. А в городе, когда он приходит на рынок, ему знакомы все торговцы и менялы.

Итак, в Бутане Викас осознает, что знает всех, кто производит для него пищу. Это создает не только связь с обществом и природой, но и систему ответственности, где люди пекутся о производстве здоровых и высококачественных продуктов. Они отвечают за благополучие друг друга. Он описывает чувство, незнакомое многим из нас – глубинную внутреннюю связь, присущую общинам голубых зон.

Мы считаем, что здоровье неотделимо от связи нас с самими собой, нашими телами, природой и другими людьми. И самый важный шаг, который можно сделать в установлении этой связи, это наладить отношения с собой. По сути, в этом залог преодоления стресса и устранения дискомфорта. Давайте посмотрим, как этого добиться.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ: ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ ЗЕРКАЛО ВАШЕГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ

Традиционная медицина не знает причины болезней, вызванных неправильным образом жизни, «эпидемии» стресса» и аутоиммунных заболеваний, но нам она кажется очевидной: это эпидемическая нелюбовь к себе.

В этом и заключается новый взгляд на здоровье. Он вовсе не загадочен и возвращает вам власть. Ваше здоровье есть зеркало вашего отношения к себе и своему организму. Мы не верим в существование неизлечимых болезней и считаем, что заболевание является призывом пересмотреть ваши отношения с самими собой.

Занятно то, что с этим как будто согласуются новейшие научные открытия. Так, доктор медицины Брюс Липтон является международно признанным клеточным биологом, который выполнил новаторские исследования на базе Стэнфордского медицинского университета. В своей книге «The Biology of Belief» («Биология веры») он говорит о новой парадигме здоровья, основанной на эпигенетике⁶.

Брюс провел революционные эксперименты, показывающие, что наши гены не управляют биологией. Обратное есть ложная научная гипотеза, разоблаченная примерно в 2003 году в ходе реализации проекта расшифровки человеческого генома – открытие, которое отлично согласуется с лабораторными опытами Брюса на клетках. **Его эксперименты показали, что клетками управляют не гены, а то, как клетки реагируют на окружающую среду.** Брюс объясняет, что поскольку человек обладает мозгом, наша реакция на окружающую среду намного сложнее клеточной. У нас есть убеждения и верования, посредством которых мы реагируем на жизненные ситуации (или среду).

О чем говорят ваши клетки сию секунду?

Если вы считаете себя плохим человеком, то клетки прислушиваются. Если считаете себя больным – они тоже прислушиваются. И так же внимают в том случае, когда вы полагаете себя прекрасным и здоровым созданием, достойным любви.

Какие, по-вашему, отношения вы создадите с самими собой и вашим телом, если рассылаете негативные послания и наполняете негативными представлениями о себе?

⁶ Наука о наследуемых свойствах организма, которые не связаны с изменением собственно нуклеотидной последовательности ДНК и могут быть не прямо, а опосредованно закодированы в геноме.

Любовь к себе – это забота о себе

Любя себя, вы заботитесь о собственных нуждах. И все-таки сегодня слишком часто бывает так, что люди (особенно женщины) убеждены в необходимости сперва позаботиться о других или выполнить иные обязанности. Например:

- Случается ли вам сказать «да», когда хочется ответить «нет»? Бывает ли так, что вы так много помогаете окружающим, что вам не хватает времени расслабиться и отдохнуть? Не кажется ли вам, что вы отдохнете, когда выйдете на пенсию или вырастут дети?

- Не ловите ли вы себя на словах: «Закончу это дело – и успокоюсь/сделаю перерыв»?

- Ощущаете ли вы себя всеобщим угодником и не боитесь ли осуждения со стороны? Нет ли у вас чувства, будто вы отдаете и отдаете, а получаете мало (или, может быть, не способны получать от других поддержку, подарки и похвалы)?

- Часто ли вы пытаетесь оградиться и терпите неудачу?

Мы считаем, что подлинной причиной эпидемии является разобщенность с собой. Мы полагаем, что иммунная система немного смущается, когда вы пренебрегаете собой.

Наука гласит, что главная причина едва ли не каждого

хронического заболевания – воспаление – возникает в случае,

когда иммунная система перестает видеть разницу между

полезным и вредным для организма. В метафизическом

смысле мы считаем, что воспаление и хроническая болезнь

являются звонком, сигнализирующим о недостаточной

любви к своему телу. Это призыв прислушаться к организму

и вернуться в состояние любви к себе.

Новорожденные любят все, что их окружает. Они околдованы своими ручками, ножками и даже фекалиями. Со временем нам объясняют, что такое хорошо и что такое плохо. В дальнейшем мы слишком часто стыдимся наших тел и качеств, приходя к мнению, что недостаточно хороши. Мы усваиваем, что «правила», сторонние требования и доказанные факты важнее наших ощущений и желаний. Нас приучают слушать кого угодно, лишь бы не доверять себе.

Не удивительно, что в этих условиях мы разобщаемся с нашей внутренней системой ориентиров, которую Луиза называет своим «внутренним колокольчиком». Он есть у всех, хотя большинство из нас не приучили внимать внутреннему голосу, чувству и направляющему сигналу.

В организме самое замечательное то, что он отлично знает ваши истинные потребности, удовлетворение которых принесет вам здоровье и счастье. По сути, одной из задач Ахлеа является выслушивание просьб человеческих тел. Она умеет видеть внутри тела или дотрагивается до органа и слушать, что тот говорит. Ей часто бывает слышно послание, которое организм пытается донести посредством симптомов.

За последние десять лет работы с клиентами Ахлеа сумела выделить ярчайший паттерн – почечный страх. Она утверждает, что почки сообщают о своей печали и страхе, так как не чувствуют себя защищенными, а организм в целом не чувствует, что его слышат. Это привело нас к дискуссии о внутреннем ребенке. Последний слишком часто ввергается в нежелательные для него ситуации, что порождает чрезвычайный дискомфорт. Когда вы решаете «пройти через что-то», хотя в действительности вам этого не хочется, ваш внутренний ребенок страдает, и то же самое происходит с органами. При выполнении нежелательных дел вам часто приходится так или иначе разобщаться с собой, вашим внутренним ребенком или внутренним голосом.

Способность достичь здоровья выходит за пределы иммунной системы. Все начинается с малоизвестного секрета: возлюбить себя. Мы считаем, что едва вы начнете с любовью прислушиваться к внутреннему голосу, как ваши почки, иммунная система и весь организм ощущают себя в безопасности.

**Когда тело чувствует себя в безопасности, оно
может исцелиться. Главное помнить, что ему хочется
выздороветь.**

Случаи из практики

Катрин: фибромиалгия

Катрин, женщина старше 50-ти, пришла к Ахлеа после того, как побывала у многих врачей и получила диагноз фибромиалгии. Это аутоиммунное заболевание, сопровождающееся мышечными и суставными болями, участками болезненности во всем теле и утомляемостью, оно часто приводит к депрессии.

Понятно, что Катрина была напугана своим состоянием и методами его лечения. Ахлеа начала с постепенного обучения ее дыхательным упражнениям, цель которых – повысить содержание кислорода в организме, а также упражнениям на растяжение для улучшения кровообращения в тканях. Катрин заметила, что дышать стало легче, а через месяц значительно успокоилась, и боли начали утихать. Ее нервная система начала переходить из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и насыщайся», что обеспечило постепенное выздоровление. Это придало ей уверенности в себе и способность продолжить лечение.

На следующем этапе Ахлеа взялась устранять старую физическую и эмоциональную травму, связанную с автокатастрофой, которая произошла незадолго до возникновения фибромиалгии. Как только Катрина начала освобождаться от этой травмы, она ощутила готовность перейти к предложенному Ахлеа режиму питания.

Ахлеа первым делом посоветовала отказаться от сахара. Через пару недель Катрин почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы приступить к упражнениям по системе пилатес,

что позволило ей развить мышцы и накачать брюшной пресс. Это обеспечило поддержку суставам, и боль прошла.

Самое интересное в этом исчезновении симптомов то, что Катрин занялась танцами. Она давно этого хотела, в ней жила балерина. Довольно скоро она стала являться на лечебные сессии в трико и с превеликой радостью танцевать. Ахлае поняла, что внутренний ребенок Катрин был в восторге от возможности снова озорничать, а взрослая Катрин доверилась этой новообретенной свободе своего тела.

СТЕЙСИ: БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Болезнь Лайма вызывается бактерией *Borrdia burgdorferi* и передается с укусом зараженного клеща. Симптомы напоминают гриппозные: суставные и головные боли, лихорадка и утомляемость.

Специалисты не уверены, является ли хроническая болезнь Лайма заболеванием аутоиммунным или нервным, а некоторые считают, что ее не существует.

Однако ее симптомы вполне ощущают на себе пациенты, включая Стейси – женщину за 50, пришедшую на прием к Ахлае. Стейси долго ходила по врачам, пока, наконец, ей не поставили диагноз болезни Лайма. Этой женщине было важно узнать, что организм не напал на нее – он говорил с ней любовно и просил кое-что изменить.

Изменения, которые Ахлае заставила произвести Стейси, происходили неспешно и размеренно. Она назначила ей гипербарическую оксигенацию – процедуру, благодаря которой кровь насыщается кислородом. Когда Стейси стало лучше, Ахлае сосредоточила ее на питании, чтобы наладить пищеварение. Главным фактором сделались пробиотики, которые обеспечивают размножение полезных бактерий, способствующих пищеварению и заживлению. Кроме этого, Ахлае научила Стейси правильно сочетать продукты питания, так как определенные их комбинации очень легко перевариваются.

В течение следующего года Стейси окрепла достаточно, чтобы заняться пилатесом. Она избавилась от эмоций, которые сдерживались в ее теле, и отказалась от представлений, мешавших ее здоровью и счастью. И за год Стейси полностью выздоровела от болезни Лайма.

* * *

При аутоиммунных и других болезненных состояниях мы часто видим, что соматические симптомы сочетаются с эмоциональной травмой. И если заниматься не только телом, но и сознанием, то польза возрастает по экспоненте. Ниже мы научим вас прислушиваться к своему телу так, чтобы слышать свои органы, внимать своему внутреннему ребенку и защищаться так, что организму не придется прибегать к болезни как средству самосохранения. Мы также поделимся советами и техниками любви к своему телу ради оздоровления, включая многие те, что помогли Ахлае излечить Стейси от болезни Лайма.

Мы хотим, чтобы вы поняли: если вы страдаете

хроническим заболеванием, то оно является всего лишь

призывом вернуться к любви.

Мы объясним вам тонкости методов воссоединения с собой и своим телом. Это чудесный, приятный и любвеобильный процесс. Это также прекрасно, как вернуться домой.

И вот сейчас, представив возвращение домой, вы невольно подумаете о родных и соседях. Дело в том, что вам не нужно делать это в одиночку. Воссоединение с собой является также воссоединением с другими людьми – обретением своего крута доброжелательных единомышленников. Важно научиться любить и защищать себя. Не менее важно иметь рядом тех, на кого можно опереться. Людей, которые подставят вам плечо.

Независимо от того, имеете вы поддержку со стороны родных и близких или нет, на вашей стороне всегда находится Жизнь. Составной частью воссоединения является знание о том, что Жизнь любит вас. Доверив Жизни поддерживать вас, вы никогда не будете одиноки. **Жизнь всегда поддержит вас, если вы вернете себе ответственность за собственные здоровье и счастье!**

Простая оценка состояния здоровья

Как было сказано выше, наука доказывает то, что мы знали давно: *у вас есть сила, которая позволит вам исцелиться.*

Мы считаем, что здоровье является отражением внутреннего «я». Потратьте минуту и оцените состояние своего здоровья, отметив истинные для вас утверждения:

- Вы вполне довольны собой таким, как есть.
- Вы довольны своим организмом – вам не кажется, что в нем надо что-то исправить или изменить.
- Вас не беспокоят никакие симптомы – у вас нет хронических болей, аддикций и упадочного настроения.
- Вам нравятся вы сами и другие люди – вы не жалуетесь на жизнь и окружающих.
- Вы живете непринужденно, и все дается легко.
- Вы чувствуете связь с природой и другими людьми.
- Вы употребляете только те продукты и напитки, которые полезны для организма и обеспечивают хорошее самочувствие.
- Вы не принимаете никаких лекарств.
- Ваша жизнь представляется вам уравновешенной – вы довольны и не загружены работой, неотложными делами и стрессом.
- Вы одинаково отдаете и получаете – иначе говоря, вам не кажется, что все время отдаете, ничего не получая взамен.
- У вас хорошие отношения с людьми, которым вы доверяете и на которых можете положиться.
- Вы считаете, что вполне можете позаботиться о себе.
- Вы обладаете системой внутреннего руководства, которой доверяете.

Что у вас получилось? Если вы отметили один пункт или больше – поздравляем! И не исключено, что вы отметили возможность что-то улучшить. У всех имеются сферы

жизни, которые заслуживают улучшения, и в каждой главе настоящей книги будет показано, как именно это и сделать.

Упражнения для выработки нового взгляда на здоровье

Здоровье, как и жизнь – простая штука. Как аукнется, так и откликнется. Наши убеждения охватывают годы обдумывания одних и тех же мыслей. **То, что мы думаем о себе, жизни и здоровье, становится нашей действительностью.**

Отрадно же то, что мысли и верования можно изменить! Приведенные ниже упражнения помогут вам приступить к этой задаче.

2. Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви

В 1985 году Луиза организовала «Hayrides»⁷ – группы поддержки для ВИЧ-инфицированных и их родных и близких. В 80-е годы СПИД наводил ужас на всех. Врачи не знали, что делать, а люди боялись даже дотронуться до больных. ВИЧ-инфицированные вели жизнь, окутанную чувством вины, страхом, стыдом и секретностью, и часто прозревали неизбежность страданий и смерти. Страх был всепоглощающим.

Тогда никто не понимал, как поступать. Но, как сказал писатель и оратор Дэвид Кесслер, «когда все делают шаг назад, Луиза Хей делает шаг вперед».

Луиза тоже не знала, как быть, но одно ей было известно наверняка: **любовь лечит**. Ее тогдашний и нынешний посыл совершенно прозрачен: **«Когда не знаете, что делать, сосредоточьтесь на любви»**

В 2013 году Луиза снова собрала «Hayride». На сбор пришли многие члены исходной группы, которые признали, что сосредоточенность на любви переменяла всю их жизнь. Тем же, кто умер, было легче смотреть в лицо смерти благодаря собраниям «Hayride». Они смогли отбросить стыд и испытать любовь, единство и всепрощение, а потому умирали более мирно и безболезненно.

За тридцать лет, минувших с первого собрания, очень многое изменилось. Сегодня мы знаем, что с ВИЧ-инфекцией можно жить. Нам известно, что до ВИЧ-инфицированных можно дотрагиваться и обнимать их без риска заразиться. И все-таки в обществе, которое заиклено на современной медицинской технологии, легко забыть о целительной силе любви. О том, что любовь способствует единению и порождает еще больше любви.

Если вы не знаете, что делать с хроническим заболеванием или даже стрессовой ситуацией, попробуйте сию же секунду сосредоточиться на любви:

Положите руку на сердце и ощутите сердцебиение. Дышите глубоко. Прочувствуйте свое тело. Дышите всем телом и призывайте его расслабиться... каждую мышцу, каждую клетку. Теперь сосредоточьтесь на чувстве любви. Если не знаете, с чего начать, подумайте о любимом человеке или домашнем животном и обратите внимание на ощущение. Перенесите это чувство прямо в тело. Дыша глубоко, вдохните его в каждую клетку. Представьте, что оно окружает вас. Раскрасьте его, если хотите – в зеленый цвет, розовый, белый или какой угодно.

Почувствуйте себя окутанными чувством любви. Занимайтесь этим по пять минут ежедневно, когда просыпаетесь и перед сном. Начните с одной минуты, если дольше никак, а потом увеличьте время.

⁷ Обыгрывается фамилия Луизы: Нау («сено»), Hayride – катание на возе с сеном: таким образом, эти собрания – «посиделки» или «поездки» с Хей – можно назвать «Сеновалами».

Сосредотачивайтесь на любви и всякий раз, когда переутомляетесь или сталкиваетесь с трудностями. Обратите внимание на перемены, которые за этим последуют.

2. Работа с зеркалом и аффирмации: путь к здоровью начинается с приятных мыслей, полных любви

Зеркала отражают наши чувства к самим себе. Они наглядно показывают, что нужно изменить для того, чтобы жить полноценной, любящей жизнью. Самый действенный путь к аффирмациям – заглянуть в зеркало и произнести их вслух.

Когда людей со всего мира, из тех, кто следовал учению Луизы, спросили об успехах в занятиях с зеркалом и аффирмациях, ответили сотни. Они сообщили о множестве позитивных изменений в смысле здоровья: похудании на сотню фунтов, исчезновении аутоиммунных заболеваний, преодолении аддикций и расстройств питания, облегчении боли, снятии стресса и посттравматического стрессового расстройства, преодолении тревоги и бессонницы и многом другом. Просто поразительно, чего можно добиться добротой и любовью к себе!

По ходу чтения этой книги мы советуем вам держать зеркало под рукой, чтобы использовать его для всех предложенных аффирмации. Это позволит вам смотреть себе в глаза и отмечать в них либо сопротивление, либо любовь.

Давайте начнем с важной аффирмации. Посмотритесь в зеркало и скажите себе: «Я хочу измениться».

Отметьте, что вы чувствуете. Ощущается ли сопротивление изменению? Или способность к нему? Да правда ли вы хотите? Внимание к своим чувствам по отношению к изменению важно, ибо когда вы рассматриваете саморазвитие, ваша готовность измениться может либо обеспечить успех, либо ему воспрепятствовать. Именно поэтому мы хотим, чтобы вы начали с оценки своей готовности измениться.

Если вы ощущаете сопротивление, то в этом не одиноки. Хизер работала специалистом по руководству изменениями, и в ее задачи входило познание такого сопротивления – почему оно возникает и как поддержать людей в переходный период.

Судя по фирмам, нежелание людей осуществить изменения могло провалить даже самые полезные и добрые начинания.

Сопротивление изменениям встречается часто, и это объясняется рядом причин. Большинство людей боится того, что изменится. Люди склонны предпочитать status quo, ибо мы боимся за перемены в собственной жизни, если изменимся сами. Наверно, нам страшно утрачивать выработанную идентичность или столкнуться с чем-то неприемлемым в нашей жизни.

Однажды одна женщина сказала Хизер: «Мне совершенно не нравится моя работа. Я хочу заняться другим делом, но у меня безработный муж, и я вынуждена оставаться, где есть». Эта женщина отчаянно хотела заняться чем-то другим, и это вредило ее здоровью, но она была так привязана к своему месту, что боялась уйти. Ей было страшно даже нанять коуча, потому что тот мог показать всю возможную пользу от занятия каким-то совершенно иным делом. Эта женщина была так напугана, что держалась за место до тех пор, пока не заболела настолько серьезно, что уволиться все же пришлось.

**Если мы позволим страху удерживать нас от изменений,
мы лишимся возможности увидеть собственное
могущество и безграничную любовь Жизни, в которой все
предназначено для нашего блага!**

Психологи могут посоветовать способы повысить готовность к переменам: «отслеживайте свои действия», «выстраивайте события в логическую цепочку» и «анализируйте последствия». Однако мы не будем мудрить и дадим вам отличные подсказки, с которыми вы сможете уже сегодня взяться за дело:

- **Считите себя достаточно важными.** Луиза неизменно учит тому, что если вы попробовали что-то и вам понравилось, то изменение облегчается, поскольку разрешает вам повторить сделанное. Вся штука в том, чтобы дать себе разрешение в самый первый раз. Вам нужно почувствовать себя достаточно важными для такого разрешения и для того, чтобы создать себе пространство для изменения, сделать его жизненным приоритетом и поддерживать себя в успешном следовании остальным советам! Иногда лучший путь к изменению – просто взять и выполнить, сделать первый шаг в познании важности собственного здоровья и счастья. Важны лично вы.

- **Двигайтесь крошечными шажками.** Выберите одно мелкое дело – легкое и не требующее много времени, но только выберите и сделайте. Например, поцелуйте свою руку и скажите: «Ты заслуживаешь здоровья». Занимайтесь этим, сколько хотите, а когда созреете, двигайтесь дальше.

- **Действуйте просто и нежно.** Чем нежнее вы будете к себе, тем лучше. Это не имеет ничего общего с принципом «не потопаешь – не полопаешь». Любовь к себе отчасти проявляется в том, чтобы все делать с легкостью и добротой к себе же. Представьте, что вы почувствуете. Вспомните, как страшно бывает почкам; подумайте о своем внутреннем ребенке и действуйте бережно. Скажите себе что-нибудь теплое, например: «Со мной ты будешь в безопасности».

- **Будьте упорны.** Помните, что чем больше вы работаете с зеркалом и упражняетесь в аффирмациях, тем легче они даются. Чем вы усерднее, тем больше будет результатов. Подумайте о важности тренировок – никакой новый навык не приобретается вмиг. Чем дольше вы упражняетесь, тем больше у вас мастерства!

- **Заручитесь поддержкой.** Для налаживания связей и осуществления изменений необходимо создать систему поддержки. Помощником может быть друг, супруг, коуч, родственник или кто угодно, с кем вам уютно. Некоторые ищут поддержки в сетевых группах или на Facebook. В любом случае, бывает чрезвычайно полезно найти единомышленника или группу таких, кто будет поддерживать вас в аффирмациях и разделять все ваши победы и промахи.

- **Развлекайтесь!** Сделайте процесс веселым по своему вкусу. Смейтесь над собой, дурачьтесь. Луиза рассказывает перед зеркалом со словами: «Ну и классная ты сегодня, козьявка!» Неважно, кто рядом – всем смешно, и все любят ее еще больше. Ахла, проходя

мимо зеркала, подмигивает себе. Хизер, как выступит с аффирмацией, воздевает руки и скачет. В совместных оздоровительных сессиях Луизы и Ахлеа классно то, что они постоянно хохочут. Они занимаются серьезным, но и забавным делом. Помните, что изменение и лечение могут сопровождаться весельем!

• **Ликуйте даже при небольшом успехе.** Начав изменяться, похвалите себя за то, что начали! Вам не нужно крупного повода для торжества, вы можете отмечать мелкие достижения. Выберите какие-нибудь значимые для вас награды, хотя они могут быть совершенно бесхитростными – например, тискать себя в объятиях и целовать. Малышам введена целительная сила материнских поцелуев, от которых проходит «бо-бо». Такой же силой обладают поцелуи с объятиями, особенно когда они адресованы самому себе. На первый взгляд это кажется глупостью, но это замечательный способ побаловать себя. • **Мыслите позитивно.** Психологи понимают, чему десятилетиями учит Луиза: изменение облегчается, когда оно опирается на позитивное мышление, а не на чувство вины, стыда или страха. Ниже мы подготовили для вас несколько аффирмаций для закрепления ваших позитивных мыслей и убеждений!

Хотя поначалу изменение может даваться с трудом, в попытке совершить нечто новое есть что-то колдовское. Вы получаете возможность познать свою силу. Вы должны быть сильны – иначе не читали бы эту книгу или не ведали любопытства и не хотели взглянуть на результат изменения.

Когда Хизер осваивала акваланг, она не доверяла дыхательному устройству. Во время первого погружения вода была очень беспокойна. К тому моменту, как Хизер проплыла вокруг лодки, она уже задыхалась, а потому еще больше боялась погрузиться. Инструктор посмотрел ей в глаза и сказал: «Ты можешь либо вернуться, либо окунуться с головой – вдруг понравится? Если захочешь, мы немедленно повернем назад».

Хотя Хизер обуял такой страх, что ей хотелось вернуться, ее согрела идея окунуться самую малость и посмотреть, что будет. Она и инструктор погрузились меньше, чем на фут, и задержались под водой на несколько минут. Хизер увидела, насколько легко ей дышится через аппарат – он и правда работал! Поэтому она согласилась на очень медленное погружение и осуществила его, как только почувствовала себя комфортно.

После этого она испытала полный восторг! Она преодолела страх и влюбилась в подводное плавание. Она поняла, что если бы не совершила крошечный шаг, то не познала бы свою способность плыть под водой. Вернись она – ничего страшного не случилось бы, но приобретенный опыт оказался в десять раз лучше.

Итак, вы видите, что если страшно попробовать что-то новое, то бережное отношение к себе и мелкие шажки по направлению к цели придадут вам отвагу, после чего захочется испытать нечто большее, и вы преодолеете страх перед следующими шагами.

Изменение – великий учитель. Оно страшит нас и просит заглянуть в тайники души, где обитает смелость, о которой мы даже не подозревали. Оно приводит нас в темные закоулки, чтобы наполнить их светом. Оно сообщает о нас то, о чем мы и знать не знали. Оно показывает, что неудача и успех – две стороны одной монеты. А также демонстрирует наши могущество и силу еще до того, как мы сами в них убедимся. Изменение не требует двигаться быстрее или дальше, чем мы готовы пойти – оно учит прислушиваться к нашим сердцам и рискнуть во имя свободы.

• Попробуйте сделать следующие аффирмации, для начала выбрав какую-нибудь одну. Если чувствуете в себе готовность, можно и больше. Упражняйтесь в них по ходу дня всякий раз, когда ощутите потребность.

Изменение

Если вы ощущаете сопротивление изменению, посмотритесь в зеркало и твердо скажите:

Это всего лишь мысль, а мысль можно изменить.

Я открыт для перемен.

Я хочу измениться.

Я встречаю новое с распростертыми объятиями.

Я хочу ежедневно учиться чему-то новому.

У каждой проблемы есть решение. Любое мое переживание есть возможность научиться и развиваться.

Мне ничто не грозит.

Любовь и принятие себя и других

Посмотритесь в зеркало и спросите себя: «Как мне любить и принимать тебя больше?»
Будьте открыты и прислушайтесь к ответу, чувству или чему-то другому, что вас посетит
Поверьте, что если ничего не произойдет сейчас, то случится в другой раз. И заявите:

Я принимаю себя и устанавливаю мир в сознании и сердце.

Я достаточно хорош такой, как есть.

Я люблю и одобряю себя.

Прощая себя, я отвергаю всякие представления

о моей недостаточной хорошестьи, и я свободен

любить себя.

Я люблю тебя, [имярек]. Я искренне тебя люблю.

Я люблю себя.

Я особенный и замечательный.

Я люблю мою жизнь.

Я люблю этот день.

Испытывать любовь в своем сердце – прекрасно.

Мое сердце открыто, и я позволяю моей любви

истекать беспрепятственно. Я люблю себя,

я люблю других, а другие любят меня.

Я прощаю себя за то, что я не такой, каким

Здоровье

**Ваши здоровье и счастье являются зеркалом ваших отношений с самими собой.
Скажите следующее:**

Мой путь к исцелению начинается с моих же

приятных и любовных мыслей.

Я позволяю любви, истекающей из моего

сердца, затопить все мое существо, очистить

и исцелить каждый уголок моего тела.

Я знаю, что заслуживаю выздоровления.

Мой организм всегда стремится к полному здоровью.

Мое тело хочет быть цельным и здоровым.

Я помогаю ему и становлюсь здоровым, цельным и совершенным.

Сейчас я выражаю здоровье, счастье,

преуспевание и умиротворенность.

Забота о себе и сверка с внутренним голосом

Внимание к своему внутреннему голосу и действие в согласии с его подсказками – путь к здоровью и счастью. Помните, что вы совершаете первый шаг к здоровью, и ваша иммунная

система научается⁸ из вашей способности позаботиться о себе. Ваши клетки учатся на ваших мыслях и убеждениях. Произнесите:

⁸ Психологический оборот – прим. перев.

Я люблю своего внутреннего ребенка и забочусь о нем.

Я доверяю моей внутренней мудрости. Я говорю

«нет», когда хочу сказать «нет», и говорю

«да», когда хочу сказать «да».

Весь этот день я нахожусь под опекой,

подсказывающей мне правильный выбор.

Божественный разум постоянно направляет

меня в осуществлении того, что является для

меня благом.

По ходу дня я прислушиваюсь к внутреннему

советчику. Моя интуиция всегда на моей

стороне. Я верю в то, что она не покидает меня.

Мне ничто не грозит.

Я говорю за себя. Я прошу того, чего хочу.

Я провозглашаю мою власть.

Доверие к жизни

В любой ситуации вы можете обратиться за помощью к Жизни Жизнь любит вас и всегда готова помочь – нужно лишь попросить. Посмотритесь в зеркало и спросите у Жизни: «В чем я нуждаюсь?» Прислушайтесь к ответу, чувству или чему-то еще, что возникнет в ответ. Если ничего не произойдет, будьте готовы получить ответ позднее. И заявите следующее:

Жизнь любит меня.

Я верю, что все будет прекрасно.

Я с радостью слежу за тем, как Жизнь всячески

поддерживает меня и окружает заботой.

Я знаю, что впереди у меня только хорошее.

Все хорошо. Все устроено для моего блага.

Нынешняя ситуация обернется для меня только

благом. Мне ничто не грозит.

3. Медитация: воссоединение с землей и всем сущим

Ваши здоровье и счастье укрепляются благодаря связи с собой, другими людьми, землей и всем сущим. Будучи разобщенными на каком-то одном уровне, вы ощущаете разрыв со многими. Со временем вам начинает казаться, что вы пребываете в одиночестве. Вы можете позабыть о том, что Жизнь любит и поддерживает вас.

В своей работе Ахлеа постоянно видит, что людские тела вопиют о связи с землей. Когда-то люди полагались на землю; мы соприкасались с почвой и понимали язык растений. В своих странствиях племенные сообщества использовали природу так же, как мы пользуемся дорожными указателями и навигатором GPS. Телесный плач, который слышит Ахлеа, полон отчаяния.

Чем слабее мы связаны с землей и природой, тем сильнее

скорбят об этой исходной связи наши тела.

Ахлеа помогает клиентам воссоединиться с землей, самими собой и всем сущим при помощи медитации, которая обладает сильнейшим оздоровительным эффектом:

Лягте в тихом, удобном месте и закройте глаза. Направьте внимание внутрь своего тела. Ощутите свое дыхание и следите за ним, дыша глубоко, вдох и выдох. Продолжайте следить, пока не почувствуете, что тело расслабилось.

Теперь представьте себя на прекрасном луку под самым красивым деревом. Светит солнце, вам тепло. Вы в безопасности, а дерево дарует вам убежище и тень. Всмотритесь и прочувствуйте это безопасное, красивое, уютное место.

Почувствуйте, как ваше тело утопает в земле. Осознайте, что почва защищает и питает вас. Ощутите, как тело пускает корни. Продолжая сосредотачиваться на дыхании, позвольте корням проникать глубже и глубже, до самого земного ядра.

Продолжая дышать глубоко, соберите любовную энергию земли и выдохните ее через корни в свое тело. Почувствуйте, как глубока и приятна эта связь. Вы защищены, вы накормлены, вы поддержаны, вас любят.

Ощутите эту любовь и поддержку... позвольте себе вдохнуть их в каждую клетку. Почувствуйте, как ваши клетки отзываются на связь с землей. Теперь дышите глубоко и ощущайте эту связь со всем, что вас окружает. Дышите, словно вам дышится вместе со всей природой и всем живым.

Продолжайте чувствовать эту связь и те любовь, поддержку и питание, что она приносит. Теперь соберите всю эту любовь и поддержку и ощутите их в своем теле. Доверьтесь этой связи и любви, которые никогда не покинут вас. Вы ощутите их всякий раз, когда представите себя в этом месте, под этим деревом. Вы почувствуете их в любой момент, когда подумаете о ваших корнях и связи с землей. Еще три раза глубоко вдохните, выдохните и откройте глаза.

Этой медитации можно предаваться как долго, так и всего три минуты. Некоторым сподручнее выполнять ее ежедневно. Когда вы закончите медитацию и ощущения западут вам в память, обдумайте этот опыт и поверьте в то, что эти энергия и связь пребудут с вами всегда, когда вы будете в них нуждаться. Таким образом, на работе или в обыденной суете вам достаточно просто вспомнить испытанное ощущение, и оно укрепит это единство.

Удобные способы воссоединения

• **Работа в саду.** Ахлеа и Луиза – заядлые садоводы, и в 5-й главе мы покажем, как садоводство воссоединяет с землей. А также дадим советы насчет ухода за комнатными растениями!

• **Ешьте натуральные продукты.** Употребление натуральной пищи весьма укрепляет связь тела с землей. Прикосновение к овощам и фруктам тоже очень способствует воссоединению с природой.

• **Единение с природой.** Погуляйте за городом, ходите босиком по песку или земле, посидите на берегу океана или на горной вершине.

- **Перерывы по ходу рабочего дня.** Выйдите на улицу и почувствуйте, как согревает кожу солнце. Можно разуться и походить босиком. Потянитесь.
- **Бывать с друзьями и близкими.** Сосредоточьтесь на связи с живыми людьми, откажитесь от телефонов и электронных устройств.
- **Бывайте на фермах.** Посетите животноводческую ферму и, если позволят, покормите животных. Ходите на местный рынок для восстановления связи с людьми, которые снабжают вас пищей.
- **Кладите руки на сердце.** Повторяйте упражнение, описанное выше.
- **Прислушивайтесь к своему телу.** В 4-й главе мы объясним, как это делать.
- **Подтвердите, что вы являетесь частью этого процесса.** В ваших силах воссоединиться с собой и всем сущим.
- **Упражняйтесь в сочувствии к себе и другим.** Тренируйтесь не осуждать и не критиковать себя и других. Этому помогут аффирмации любви и принятия – см. настоящую главу, Шаг 2. (Дальнейшие советы будут даны во 2-й главе).

ВЫ ОБЛАДАЕТЕ СПОСОБНОСТЬЮ К ИЗЛЕЧЕНИЮ

Занятный вопрос: почему люди выглядят так хорошо, когда внутри их тела страдают? Нам кажется, что дело в обычае нашего общества «сохранять лицо» при любых обстоятельствах. Мы приучены надевать личину и держаться, даже если внутри все гибнет. Чем больше мы это делаем, тем больше наши тела отражают эту манеру.

Мы хотим, чтобы вы увидели и обратную сторону медали. Если ваше тело больно, а вы по-прежнему выглядите здоровым, то вы, наверное, обладаете большим внутренним запасом здоровья и гибкости. И даже если вам кажется, что вы не выглядите здоровым со стороны, сам факт внимания к этой книге указывает на вашу готовность заняться оздоровлением. Вы можете воспользоваться вышеупомянутыми резервами и этой готовностью, чтобы поверить в возможность выходить свой организм и вернуть его в состояние благополучия, если окружите тело нежной заботой. Вы можете преобразить паттерн страха и сверхбдительной опеки, которым пользуется для выживания ваш организм, в паттерн любви, когда организм доверяет вашему намерению послужить к своей вящей пользе.

Чем сильнее вы любите и храните себя, тем больше возвращаетесь в состояние равновесия. Это величайшая история любви, и прожить ее – в ваших силах!

Теперь, когда вы приобрели новый взгляд на здоровье, мы дадим вам ряд важных советов насчет любви к себе и своему телу.

Глава 2

Шаг № 2. Любите себя и свое тело – о питании, снижении веса, дисгармонии и прочих вещах

*«Любовь – великое лекарство.
Любовь к себе творит чудеса».*

Луиза

Мы выяснили, что здоровье является отражением ваших отношений с собой, а его нарушение – способ организма попросить вернуться в состояние любви к себе. Сейчас нам кажется важным поговорить о том, почему это происходит – почему столь многие люди разобшились с собой и им так трудно полюбить себя?

Как мы уже отмечали, недостаток любви к себе

проистекает из чувства неполноценности.

Давайте рассмотрим этот вопрос чуть глубже.

Многие ли из нас выросли с сознанием личного совершенства? С пониманием своей красоты, неповторимости и замечательности? Все дело в том, что большинство из нас воспитано на прямо противоположных посылках: в нас много дурного. Неважно, откуда поступили эти послания – от родных, школы, религиозных институтов, друзей или средств массовой информации; главным является то, что многие и многие люди твердо уверились в своей несостоятельности. И как же нам быть самими собой и доверяться внутреннему голосу?

В своем бестселлере «Исцели свою жизнь» Луиза приводит ряд очень важных упражнений, к выполнению которых мы призываем и вас. К предмету нашего разговора относятся два:

1. Запишите все ваши негативные представления о себе и укажите, откуда они взялись. Исходят ли они от родителей, школы, церкви, каких-то других авторитетных лиц, друзей или средств массовой информации? Установление источника этих убеждений – первый шаг к признанию их попросту мыслями, не соответствующими действительности. Эти убеждения мешают вам принять и полюбить себя. (Учтите, пожалуйста, что в конце этой главы мы предоставим вам ряд аффирмаций для работы с зеркалом всякий раз, когда всплывет какое-то из этих представлений).

2. Представьте себе трехлетнего малыша. Взгляните на него и представьте, что будет, если вывалить на этого кроху все эти негативные представления. Этот трехлетний ребенок живет внутри нас, и если мы твердим ему, что он плох, то не приходится удивляться скверному самочувствию.

А если вместо того, чтобы перечислять плохое, вы скажете себе, как сильно себя любите? Какой бы стала ваша жизнь, если бы вы ежедневно приободряли и принимали себя?

Это один из величайших шагов на пути к доброму здоровью.

Средства массовой информации: отключить негативное программирование

Коль скоро вы решились воссоединиться с любовью к себе, есть вещи, к которым вам следует относиться с предельной бдительностью: это установки, диктуемые медийными средствами. Теле-и радиoproграммы, журналы и интернет нередко делают деньги на том,

что закрепляют ваше неприглядное мнение о себе. Реклама сосредотачивается на том, чтобы вы чувствовали свое несовершенство и покупали определенные продукты или услуги. Она заигрывает с той вашей частью, которая верит усвоенным в детстве негативным посланиям.

Рекламщики еще в XIX веке использовали техники, опирающиеся на чувства страха, вины и стыда, чтобы создать эмоциональный дисбаланс и склонить потребителя к намеченной цели: заставить его что-то купить. Итогом является рассогласованность с собой: вам кажется, что вы нуждаетесь в чем-то особенном, чтобы так или иначе улучшить себя. В своей книге «Mind Programming» («Программирование сознания»), выпущенной издательством «Нау Хаус», писатель Эддон Тейлор сообщает, что только в 2007 году рекламщики потратили на изучение рынка \$ 149 миллиардов, привлекая к работе психологов и других специалистов, дабы выяснить, как заставить людей приобретать продукцию. По словам Тейлора, они изучают, на что мы обращаем внимание и как манипулировать нашими выбором и поведением.

Эти послания, замешанные на страхе, вине и стыде, во многих смыслах сформировали людские жизни, решения и установки. Эти негативные послания часто закрепляют тот самый выбор, который не согласуется с хорошим здоровьем. Они помещают фокус вовне, где важным становится то, как вы выглядите и что о вас думают, а не внутрь, где имеет значение лишь то, кто вы такие и чем уникальны.

В 2014 году доктор философских наук Кэролайн Хелдман, выступая в программе «TEDxYouth talk» в Сан-Диего поделилась рядом поразительных фактов. В своем исследовании она выяснила, что бывает, когда медийная реклама изображает женщин в качестве сексуальных объектов:

– Объем рекламы, обрушивающейся на среднестатистического человека, возрос с 500 сюжетов в день в 1970-х до 5000 в настоящее время. В современной рекламе 96 % процентов сексуально объектифицированных тел являются женскими.

– Дети в возрасте от 8 до 18 лет в среднем по восемь часов в день пользуются устройствами, через которые до них могут добраться рекламщики. Соперничая за внимание аудитории и ставя целью прорваться сквозь сонмы других реклам, эти материалы принимают все более сексуальный характер.

– Чем чаще женщин вынуждают чувствовать себя сексуальными объектами, тем ярче проявляется следующее:

- Более частая депрессия.
- Телесный мониторинг, то есть сверхбдительное отношение женщин к тому как они сидят, в порядке ли волосы, кто на них смотрит, и так далее. Среднестатистическая женщина занимается телесным мониторингом каждые 30 секунд.
 - Чувство стыда из-за своего тела и расстройства питания.
 - Сексуальные дисфункции.
 - Низкая самооценка.
 - Худшая средняя успеваемость.
 - Соперничество с другими женщинами.

Это серьезнейшие причины прекратить потреблять вредную информацию и покупать продукты, сопряженные с негативными посланиями.

Отрадно же то, что вам больше незачем подвергаться промывке мозгов и можно сосредоточиться на любви. Отказавшись от посланий стыда и воссоединившись с внутренним проводником, вы яснее поймете, чего хотите в действительности. Вы вольны перестать смотреть, читать и слушать вещи, которые лишь закрепляют негативное мышление; взамен сосредото-

тесь на культивировании позитивных мыслей, которые напомнят вам, что вы уже, сию секунду совершенны, цельны и безупречны.

**Дело в том, что мы постоянно находимся в состоянии
роста, изменения и развития, а расти бывает намного
проще, когда принимаешь и любишь себя таким, каков ты
есть в настоящий момент.**

Помните, что вы совершенны и достойны любви в вашей нынешней ипостаси. Любовь и принятие – самый прочный фундамент для последующих перемен.

На протяжении 16 лет Хизер боролась с булимией. Несмотря на внешнее довольство и глубочайший оптимизм, она отчасти сдерживала чувство счастья и самопринятия в силу стыда и вины за наличие у нее расстройства питания. Она хранила его в тайне, боясь, что люди не примут ее, если узнают.

Однажды она поняла, что стыд, вина и недостаточное самопринятие мешали ей в полной мере радоваться жизни. Она начала задумываться: *а вдруг я никогда не поправлюсь? Можно ли все равно принять себя даже такой? Можно ли просто радоваться счастливым мгновениям жизни, несмотря ни на что? Не полюбить ли себя такой, как есть?* Вы понимаете, что ей было страшно думать так, ибо большинство из нас приучили к тому, что мы не изменимся, если будем и впредь принимать себя такими, как есть. Однако это стало началом выздоровления Хизер. В тот самый миг, когда она решила принять себя, внутри что-то сдвинулось. Ее мировоззрение сделалось более открытым и любящим. Примерно через год ей удалось соединить точки и прочертить маршрут, которым она пришла к выздоровлению. Самопринятие не удержало ее от поиска ответов – оно позволило ей больше любить себя и свою жизнь, что привело к поправке, и это показалось чудесным и простым делом.

Изменение подразумевает движение и сдвиги и часто требует выхода из зоны комфорта. Если вы связаны страхом, виной или стыдом, то сделать это намного труднее. Можно действовать и на их фоне, но успех бывает непродолжительный.

Пора отбросить все те послания, что понуждают вас заниматься чем-либо помимо любви к себе, и сосредоточиться на создании прочной основы для стойких перемен. Самопринятие – всеохватное чувство, которое помогает найти собственные ответы и выйти за рамки того, что «прилетело» извне. Чем больше вы себя любите, тем активнее движетесь к тому, что правильно лично для вас.

Диеты, вес и здоровья: когда внешнее важнее внутреннего

Как вы думаете, что ответит среднестатистический человек, если спросить у него, что такое хорошее здоровье? К сожалению, большинству из нас было преподано, что оно определяется внешним видом. И, когда речь заходит о здоровье, первым пунктом повестки обычно бывает вес.

В 2013 году оборот средств для похудения в одних США составил \$ 66,5 миллиардов – и 83 % этого рынка ориентировано на женщин, многие из которых садятся на диету по четыре-пять раз в год. При этом случаи ожирения множатся по всему миру. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) избыточный вес имеется примерно у 1 миллиарда взрослых лиц, из которых, как минимум, 300 миллионов страдает клиническим ожирением, и эти цифры продолжают расти.

Но почему они растут при таких расходах и вопреки многочисленным диетам?

Индустрия средств для похудения, индустрия моды и другие медийные послания диктуют женщинам мантру: «Я недостаточно хороша. На что я гожусь?» Такое мышление приводит к тому, что в фокусе ненависти к себе оказывается собственное тело. В основе же всего этого лежит мысль: «Меня полюбят, если я стану достаточно стройной».

Если она вам знакома, то в детстве вы, наверное, слушали неодобрительные высказывания матери об ее теле или следили за подругами, которые сидели на жестких диетах. Возможно, что вы, как Ахлеа, занимались гимнастикой или соревновательным видом спорта, где лишний вес был недопустим. Быть может, вы замечали, как люди хвалили других за снижение веса или открыто осуждали женщин из-за их полноты. Не удивительно, что вес кажется вам краеугольным камнем всего.

Но дело в том, что если сосредоточиться сугубо на внешности, то ничего не получится. Примерно 80 % всех, кто прибегает к диете, впоследствии снова набирает вес. Подлинным залогом похудения и крепкого здоровья являются самопринятие и любовь к себе. И есть еще один секрет, о котором помалкивают рекламщики: **важно, что именно вы едите (и мы**

говорим не о пакетированных продуктах), потому что рацион является разнообразием любви к себе.

Те диеты, которые опираются на ограничение калорийности, пакетированные продукты и принцип «без труда не выудишь и рыбку из труда» не приводят к стойкому результату.

Единственная действенная диета: медийная диета

Если вы присматриваете диету, мы рекомендуем медийную! Вы отрешаетесь от всех медийных средств, что разлучают вас с тем очаровательным существом, которым вы являетесь. То же самое относится к чужим мнениям, касающимся вас и других людей. Мы предлагаем окружить этих лиц энергией любви. Они машинально реагируют на то, что усвоили в детстве, и не менее строго судят самих себя. Ваши личные мысли и чувства гораздо важнее чужого мнения. Это единственное, над чем вы властны, а также прямой путь к выбору благих решений.

Здоровье не показатель веса. Оно не связано со страданиями ради цифры на весах и размера одежды. Это дело не внешнее, а внутреннее. Здоровье начинается с мышления и заканчивается самочувствием. Оно достигается заботой о себе наряду с соответствующими мыслями и питанием, а также приятными мелочами, которыми вы награждаете себя в промежутке.

Если вы хотите снизить вес, то мы предложим вам мягкие, естественные способы добиться этого и поделимся яркими историями людей, которые похудели естественным образом благодаря нескольким простым изменениям. Сперва мы назовем вам лучшие показатели здоровья, нежели вес. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Как вы себя чувствуете?
- Легко ли двигается ваше тело?
- Устраивает ли ваше тело та жизнь, к которой вы стремитесь?
- Хорошо ли работает ваш мозг? Ровное ли у вас настроение?
- Хватает ли вам энергии?
- Хорошо ли вы спите?
- Доверяете ли вы своему телу?
- Уютно ли вам в своей коже?

Ваши ответы на эти вопросы скажут о здоровье больше, чем показания весов.

Важность пищи: не ешьте того, что не растет

В своей книге «The Hundred-Year Lie: How Food and Medicine Are Destroying Your Health» («Столетняя ложь: как пища и лекарства подрывают ваше здоровье») журналист Рэндалл Фитцджеральд рассказывает о своем расследовании, которое вывело его на связь между обработанными продуктами питания и здоровьем.

Фитцджеральд выявил три производства, серьезно влияющих на то, что мы едим: это индустрия обработанных продуктов питания, фармацевтическая индустрия и химическая промышленность. Их цель – убедить нас в том, что их синтетические продукты лучше натуральных. Увы, они весьма преуспели в насаждении этого мнения. Этому способствовали и некоторые исторические события – например, дефицит продуктов в годы Великой Депрессии и Второй Мировой войны; во времена же новейшие – формирование занятых семей, все члены которых работают.

Прекрасным образчиком является маргарин. В 1930-х и 1940-х Великая Депрессия и Вторая Мировая война привели к нехватке продуктов питания в США. Масла было мало, и его часто заменяли «олеомаргарином»⁹. Луиза вспоминает, что эта белая масса выпускалась

⁹ Искусственное масло, приготовляемое из жира и сала животных; заменяет натуральное коровье; считается вредным.

в пластиковых пакетах с капелькой желтой жидкости – она садилась за стол и смешивала их, чтобы получить желтый масляный цвет.

Со временем производители наладили выпуск желтого маргарина, чтобы тот выглядел аппетитно; вы, может быть, помните его рекламу. Маргарин преподносился как продукт намного полезнее масла, и многие верили. Затем, десятилетия спустя, всплыла правда о маргарине: сей синтетический жир по сути является «трансжиром» (мы подробнее поговорим о трансжирах в 5-й главе), одним из самых вредных жиров. Сейчас специалисты считают, что масло лучше маргарина.

Ниже приведен ряд статистических данных, привлечших внимание Фицджеральда по ходу раскрытия «Столетней лжи». За последние 100 лет:

- Смертность от рака возросла с 3 % до 20 % от всех смертей.
- Частотность диабета повысилась от 0,1 % до 20 % от общего населения.
- Болезни сердца, раньше почти не имевшие значения, убивают в год свыше 700 000 человек только в США и более 17 000 000 человек в мире.
- Неимоверно возросли расходы на здравоохранение.
- За период с 1947 до 1997 гг. в девяти странах Запада, включая США, утроилась частотность смерти от заболеваний мозга, как-то болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Специалисты из многих отраслей вольны дискутировать о причинах, почему эти болезни пошли на подъем одновременно с введением в рацион синтетических, обработанных продуктов питания. Однако в вышеупомянутом исследовании мозговой патологии ученые предположили, что это есть следствие сочетанного употребления в пищу обработанных продуктов, а также тех, что подверглись воздействию ядовитых пестицидов.

Фастфуд и пакетированные продукты слывут удобными и зачастую дешевыми. Многие из нас выросли на этих продуктах. Их делают очень вкусными, и они долго хранятся; их выпускают в соблазнительных и веселых упаковках; к тому, чтобы мы потребляли их все больше и больше, привлечены психологи и другие ученые.

В своей книге «Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World» («Страна жира: как американцы превратились в самых тучных на свете людей») писатель Грег Критсер сообщает, что производители продуктов питания озаботились недостаточным быстрым приростом американского населения и, соответственно, потерей прибыли. Поэтому они поставили себе задачей сделать так, чтобы средний американец ежедневно съедал на 200 калорий больше – это должно было повысить их доходы (11). Продуктовые фирмы, исходя из той же цели, начали добавлять в продукты токсичные химикаты, чтобы сделать пищу более привлекательной; они прибегли и к другим ухищрениям – изменили цвет и размер упаковок, наладили рекламные кампании.

**Каждая клетка, ткань и орган – решительно все
в организме – живет за счет питательных веществ,
содержащихся в пище. Без них мозг и тело не могут
функционировать на оптимальном уровне. Луиза уже
много лет твердит одну важную вещь: «Не ешьте того,
что не растет». Если вы прислушаетесь к ее совету, то
совершите великое благо для своего здоровья.**

Наши тела созданы так, чтобы усваивать натуральные продукты и воду. Когда-то мы не ели ничего, кроме того, что давали суша и океан. Обработанные продукты появились лет сто назад, а современный человек существует уже 200 000 лет. Наши тела не изменились – так что же произойдет, когда вместо продуктов натуральных в организм начнут поступать искусственные? Тот старается, как может, но мы возлагаем на него тяжкое бремя и отвергаем то, что нужно для его оптимального функционирования.

Случаи из практики

Мы считаем, что соматическая симптоматика выражает тот или иной дефицит. И ваше тело томится, жажда быть услышанным. Мы всегда начинаем с того, что выясняем, как питается наш клиент, каковы его образ жизни, мысли и убеждения.

ДЖЕННИФЕР: ТЯЖЕЛОЕ АКНЕ И СЫПЬ

Дженнифер, женщина старше 30-ти, пришла к Ахлеа с жалобами на асьне и сыпь на спине, лице, шее и груди. Эта напасть продолжалась десять лет и крайне угнетала Дженнифер. Она обошла всех врачей и обследовалась с головы до ног – от кожи до почек. Ей были выписаны разные препараты и гормональные кремы, но ничего не помогало.

Любопытно, что Ахлеа была первой, кто заговорил с Дженнифер о питании. Та сообщила, что ест много молочных продуктов, а на завтрак больше всего любит гранолу¹⁰ с ягодами и молоком, считая их полезными. Однако Ахлеа, изучив ингредиенты этого завтрака, указала на высокое содержание скрытого сахара.

Поскольку Дженнифер боялась крутых перемен, Ахлеа предложила ей для начала заменить обычное молоко на натуральное миндальное. Ахлеа посоветовала также добавить лечеб-

¹⁰ Сухой завтрак из плющеного овса с натуральными добавками.

ные травы – куркуму (отличная приправа, помогающая при воспалениях и болезнях кожи) и почечный сбор.

Через неделю сыпь и акне заметно уменьшились; через месяц их не стало ни на лице, ни шее и груди. Это открыло Дженнифер глаза на важность питания натуральными продуктами. Она внесла новые изменения в рацион, и акне с сыпью полностью прошли. Теперь они возвращаются лишь ненадолго, когда Дженнифер нервничает или ест слишком много низкокачественной пищи. Однако после работы с Ахлеа она знает, что тело просто выказывает свою любовь к ней и напоминает позаботиться о себе. Отныне Дженнифер понятно, что можно вернуться на стезю здоровья, если изменить рацион, привычки и мысли.

ДЖЕЙМС: АЛКОГОЛИЗМ И ДЕПРЕССИЯ

Джеймс, мужчина старше 40, приступил к занятиям с Хизер после того, как ему был поставлен диагноз депрессии, по поводу которой были выписаны лекарственные препараты. Помимо этого, он имел привычку ежедневно выпивать после работы бутылку вина – а то и две. Работа была нервная, он трудился уже много лет и считал, что вино помогало ему расслабиться. К началу занятий с Хизер он беспокоился, что превращается в алкоголика, и хотел избавиться от депрессии.

Хизер отметила, что Джеймс был энергетически чувствительной и работающей личностью типа А. Она начала с того, что показала ему, как можно уравновесить работу и прочую жизнь, а также научила обращению с его интуицией и чувствительностью. Он начал замечать шаблоны в своем мышлении; обращать внимание на пищу, которую ел, и связь его работы с нарушением сахарного баланса и тягой к алкоголю. Это побудило его перейти к разработанному Хизер меню, которое регулировало содержание сахара в крови, налаживало пищеварение и улучшало настроение.

Через две недели Джеймс явился к Хизер и заявил, что отказался от антидепрессантов и чувствует себя превосходно. Он был изумлен столь сильным влиянием диеты на самочувствие. За следующие пять месяцев он сократил потребление алкоголя с двух бутылок вина до одной, а после лишь время от времени пропускал стаканчик. Через год он и вовсе отказался от алкоголя, стал крепче спать, а настроение и жизненный тонус улучшились, как никогда.

Большинство алкогольных и прочих аддикций связано с глубоким нарушением сахарного баланса и деятельности пищеварительного тракта. Уровень сахара в крови колеблется при неправильном питании или нарушении пищеварения (в следующей главе мы остановимся на этом подробнее).

ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ: ПОЧЕМУ ВАМ МОЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Задачей фирм, производящих обработанные продукты питания и напитки, является увеличение прибыли вследствие выпуска недорогих товаров, удобных для быстрого потребления. В наши дни бывает проще купить пакетированные продукты, чем приобретать натуральные, минимально обработанные, неочищенные и без химикатов. **Однако в пакетированную пищу заложены скрытые расходы.** Специалисты в области всемирного здравоохранения анализируют истинную стоимость низкокачественных, обработанных продуктов и фастфуда. Кое-какими открытиями мы хотим поделиться и с вами.

В 2013 году организация «Sustainable Food Trust» («Трест рационального питания») провела международную конференцию на тему «Подлинные издержки при производстве продуктов питания и в сельском хозяйстве». Ее задача заключалась в следующем: «Собрать мировых лидеров пищевой и сельскохозяйственной промышленности, деятелей природоохраны, ученых, экономистов и представителей правительств... с целью выяснить, почему в современ-

ной экономике выгоднее не поощрять полезные производства, а выпускать продукты, которые вредны для окружающей среды и здоровья людей».

Хотя и может показаться, что дела с продовольственным здоровьем населения хуже всего обстоят в США, на самом деле это мировая проблема. Конференция выявила много трудностей международного уровня, включая статистические данные из Соединенного Королевства:

- На долю заболеваний, обусловленных режимом питания (сердечно-сосудистых, онкологических и диабета, в Соединенном Королевстве приходится 125 000 преждевременных (до 75-летнего возраста) смертей в год.

- По данным отчета Главного научно-прогностического центра по проблемам ожирения (Chief Scientists Foresight Obesity Report) от 2007 года в 2002 году ожирение обошлось Соединенному Королевству в 7 миллиардов британских фунтов стерлингов (больше 11,5 миллиардов долларов США).

- По самым скромным подсчетам, заболевания, связанные с режимом питания, ежегодно обходятся британскому здравоохранению в 6 миллиардов фунтов (почти 10 миллиардов долларов).

Главной же угрозой людскому здоровью в этом отчете был назван сдвиг к повышению в рационе рафинированных сахара и соли и обработанных пищевых продуктов.

На конференции специалисты отметили, что если цифры на магазинных ценниках невелики, то скрытые расходы оказываются намного больше – это и страховая медицина, и наши налоги (которые идут на здравоохранение, продовольственные субсидии и пенсии по инвалидности), и колоссальная нагрузка на окружающую среду.

Нам свойственно смотреть лишь на ценник и забывать о скрытых издержках. Так, если вы питаетесь правильно, то меньше тратите на лекарства, врачей, косметику (лосьоны, сыворотки, кремы против морщин и тому подобное), средства для волос, средства для похудения, безрецептурные анальгетики, энергетические напитки, хиропрактиков и прочее.

То, что вы едите, однозначно влияет на ваше физическое здоровье, но есть и большая польза – самочувствие. О его улучшении сообщает большинство людей, приобретающих здоровые пищевые привычки. Лучше становятся жизненный тонус, настроение и память. Они ощущают большую мотивированность к труду, производительность которого повышается и на работе, и в быту. Польза хорошего самочувствия поистине бесценна.

В «Интервью с Богом», изданном Реатой Стрикленд, есть замечательные слова: **«они [человечество] теряют здоровье ради денег, а потом теряют деньги ради здоровья».**

Именно этим и занимаются люди. Мы думаем о цене, стоя у кассы, и забываем, что сами достойны вложения средств. Мы редко вспоминаем о том, что наше здоровье – результат наших мыслей, питания и образа жизни. Так бывает, когда мы разобщены со смыслом нашей жизни вообще и забываем себя любить.

Величайшим вкладом в счастливую, здоровую жизнь является любовь к себе, выраженная словами, мыслями и поступками. В здоровом теле – здоровый дух: здоровый дух означает больше радости и счастья, а здоровое тело – больше энергии и силы. Представьте себе мир, где и вы и ваши соседи по планете стали счастливее, здоровее и сильнее. Насколько мы поддержим ее и друг друга, если начнем с возведения прочного фундамента для здоровья?

Вы заслуживаете вложений. Иные люди говорили нам, что незачем вкладывать здоровую пищу в больное тело. Знайте же, что здоровые мысли и пища суть способ вернуться к здоровому телу.

**Каждой мыслью и каждым съеденным куском вы
приучаете свое дело двигаться тем или иным курсом.
Вы достойны вложений, и неважно, с чего вы начнете.
Можно и с мелких инвестиций, а изменения со временем
нарастут. Ваш организм ответит даже на небольшие
перемены, если они произведены с любовью.**

Составной частью истории вашей любви является вера в то, что вы достойны блага, пусть даже оно обойдется чуть дороже. Вам может открыться, как открылось и нам, что вы начинаете иначе расставлять приоритеты: например, чаще едите дома, нежели в кафе, и начинаете приобретать высококачественные продукты. (Учтите, что в 5-й главе мы дадим вам много советов по здоровому питанию в рамках бюджета).

Потратить время на здоровье значит потратить его на себя

Люди не только не хотят тратить на полезные продукты, но и часто говорят, что им некогда готовить здоровую пищу.

Мы это отлично понимаем! Когда-то всей нашей тройке приходилось решать, как вписать приготовление пищи в жесткие графики, забитые работой, бытом, оплатой счетов, деловыми разъездами, командировками и т. д., и т. п.

Хизер провела в корпоративном мире 15 лет. Получая новые профессиональные предложения и повышения, она непрерывно училась брать на себя все большую ответственность. Короче говоря, она сама называла себя трудоголичкой. В тот период, когда она поняла, что только здоровая пища и высококачественные питательные вещества избавят ее от булимии, она занималась административной работой по 12 часов в сутки, зачастую работая и по выходным. В ее обычный рацион входили все возможные пакетированные обработанные продукты, а вся готовка ограничивалась микроволновой печью и окошечками выдачи фастфуда. Она полностью изменила свою жизнь – особенно свое отношение к продовольственным магазинам и стряпне – в напряженнейший и полный стрессов период карьеры.

Случилась интересная вещь. Заручившись советами коуча-натуропата, она начала с нескольких простых рецептов приготовления супа и овощей. Дело было незнакомое, и Хизер не знала, как за них взяться. Она спросила в магазине здорового питания, как выбрать продукты. Вообще, ей пришлось часто обращаться за помощью к мужу, начальству и сослуживцам, что было совершенно непривычно. Она проявила смекалку, чтобы уходить с работы пораньше и отдыхать по выходным, однако никто и не заметил, что она стала трудиться меньше. Здоровье улучшилось, ум прояснился, и ей удавалось сделать больше за меньший срок. Кроме того, она полюбила готовить, так как впервые в жизни делала что-то доброе для себя. У нее

появилось время выздороветь и показать себе, что она значит больше, чем ею же выдуманные представления о надобности выполнить всю возложенную на себя работу.

В том же году Хизер повысили, и ее команда оказалась лучшей в компании. Это произошло не потому, что она больше работала, а потому, что стала намного здоровее. **Ее здоровое тело и укрепившийся ум потребовали уравновесить работу и быт, и этот же принцип она успешно применила в команде.**

**Величайшим открытием Хизер стало то, что если
поставить себя во главу угла, то можно сосредоточиться
на главном и позаботиться о людях, которые видят
в тебе вожака или даже родителя. Эффект хорошего
самочувствия разошелся кругами и принес много пользы.**

Истории Луизы и Ахлеа похожи на эту в том, что тем тоже пришлось уяснить свою значимость, без понимания которой нельзя наладить здоровое питание. И вот мы пишем эту книгу, а первенцу Ахлеа уже исполнилось два года. Она кормит его полезными, натуральными продуктами, которые часто влетают в копеечку. Вдобавок ее бизнес неуклонно развивается. Ахлеа, как и Хизер, пришлось научиться просить о помощи мужа, друзей и родственников. Кроме того, она использует садоводство и стряпню для укрепления связи с малышом. Она приносит его в кухню, где он стоит в манежике, наблюдает за ней и учится делать также.

После рождения ребенка Ахлеа усвоила важнейшую вещь: необходимо принимать себя в данный момент и в данном месте. У каждого человека найдется несколько дел, которые оспаривают право на его время. Наверное, вам тоже кажется, что сделать надо много, а времени в обрез. Помните, что это только мысль, а мысли можно изменить. Если у вас есть цель стать здоровыми и готовить полезную еду, то начните с самопринятия в данный конкретный момент, а после подумайте, как встроить эти маленькие шаги в обыденное расписание. Наверное, можно от чего-то отказаться или обратиться за помощью.

И здесь мы не можем переоценить важность «племени». В «Голубых зонах» Дэна Бюттнера под ним понимается группа друзей, разделяющих здоровые привычки соседа и поддерживающие его в минуту нужды в самых долгоживущих популяциях мира. Залогом долгожительства и ощущения безопасности является знание о том, что помощь можно запросить и получить в любую минуту. Возможно, у вас есть подруга, умеющая готовить, которая с удовольствием придет к вам на кухню и выручит!

Луиза – великая мастерица создавать племя единомышленников. Она всегда приглашает в кухню кучу народа, чтобы вместе стряпать и веселиться. Узнавая что-то новое, она обязательно приглашает людей, которые способны поделиться с ней и ее племенем полезными сообщениями, советами и техниками. Она постоянно открыта новому, и статус вечной «начинающей» – один из ключей к ее здоровью и долголетию.

Поскольку Луиза крайне занята преподаванием и разъездами, она ведет ежедневник, где среди прочего выделяет время на магазин и приготовление здоровой пищи. Это замечательный совет: выделить время настряпню и покупки вместо того, чтобы заносить их в пространственный список дел, которые могут так и кануть в небытие. Это отличный способ расставить приоритеты и гарантировать заботу о себе.

Случаи из практики

На протяжении всей книги мы делимся историями о людях, которые естественным образом исцелились от якобы неизлечимых заболеваний – из них можно видеть важнейшую роль, которую играют в вашем здоровье образ жизни, питание и убеждения. Первой идет Мэри, которая пришла к Ахлеа по поводу волчанки.

Мэри: волчанка

Волчанка – аутоиммунное заболевание, которое традиционная медицина считает «неизлечимым», проявляющееся обычно воспалением, отеком и поражением почек, сердца, легких и суставов. Мэри было за 40, и в борьбе с симптомами она испробовала едва ли не все. Ее врач отдельно сказал, что питание тут не при чем, но внутренний голос подсказывал Мэри иное. Она чувствовала, что ее обращение с собственным организмом наверняка влияло на здоровье, но не знала, что делать и с чего начать. Тогда-то она и решила пойти к Ахлеа.

Подобном многим людям с аутоиммунными заболеваниями, Мэри выглядела совершенно здоровой, а родственники и друзья зачастую называли ее ипохондричкой. Ахлеа же первым делом дала Мэри понять, что ее тело с любовью и мудростью о чем-то ей сообщало. Поскольку Ахлеа умеет слышать тело, она прислушалась и донесла телесные послания до сведения Мэри. Еще она посоветовала ей, что сказать дома, чтобы родные поняли как ситуацию, так и старания Мэри ее преодолеть.

Ахлеа объяснила, что у Мэри был дефицит минеральных веществ, который способствовал распространенным болям и воспалению. Мэри упорно отказывалась изменить свой рацион, признавшись в приверженности фастфуду и прочей гадости. Поэтому Ахлеа убедила ее начать лишь с одного изменения: отказаться от глютена. Глютен – белок, содержащийся в зернах, и многие люди плохо его переваривают, поэтому отказ от него часто бывает простейшим способом устранить воспаление, уменьшить боль в суставах и даже сбросить вес.

Мэри нехотя согласилась на пару недель отказаться от глютена. На следующий прием она пришла крайне взволнованной: суставы болели меньше, а в теле появилась легкость. Очень скоро она снова стала гулять, так как боль исчезла.

Мэри была потрясена, когда поняла, что худеет и избавляется от симптомов волчанки естественным образом. **Организм Мэри, как и тела других клиентов с аутоиммунными заболеваниями, разговаривал с ней на языке волчаночных симптомов, когда ее слишком заносило**, а потому она научилась возвращаться, если это случается, к здоровому, любящему стилю жизни. Сейчас ей вполне понятно, что залогом счастливой жизни является любовь к себе, выраженная в здоровом питании и позитивных аффирмациях.

Облечь себя властью: стать адвокатом своего здоровья

Хотя современная медицина умеет многое и успешно спасает людей в экстренных ситуациях, значительное число хронических, обусловленных образом жизни, заболеваний, как то: сахарный диабет II, ожирение и сердечно-сосудистая патология, лучше излечиваются диетой, нежели лекарствами. Однако все чаще выясняется, что будущим врачам вообще не преподают диетологию. По данным исследования 2010 года, рекомендованные 25 часов диетологии преду-

смотрены лишь в четверти медицинских институтов, а в некоторых она сделана факультативом или вообще отсутствует.

При столь небольшом внимании к питанию в медицинских институтах врач может быть не в курсе современных представлений о влиянии питания на здоровье. Обнадеживает же то, что это дает возможность стать партнером врача. Много пользы принес интернет, включая группы поддержки онлайн и возможность найти все, что угодно. В 2012 году исследовательским центром Пью было установлено, что за минувший год 72 % пользователей искали информацию о здоровье; 60 % лиц с тяжелыми заболеваниями получали информацию и поддержку от родных и друзей, а 24 % – от людей с аналогичными недугами (19).

Сегодня у нас есть много способов узнать что-то новое о здоровье. Луиза всегда была жадной до знаний, и ее любимые предметы – здоровье и питание. Сейчас она изучает гомеопатию и целебную силу специй. Она посещает занятия и верит, что нужные люди с нужными сведениями найдутся всегда. Так и случается!

Страсть Луизы к диетологии является одной из причин здоровья, энергичности и активности в ее 88 лет. Луиза вот уже больше десяти лет сотрудничает с Ахлеа, и они разработали комплекс диеты, физических упражнений и повседневного поведения, который согласуется с графиком Луизы, который предусматривает постоянные разъезды.

Вот ряд советов Луизы насчет того, как стать защитником собственного здоровья:

– **Будьте готовы учиться.** Вы не обязаны знать все, будьте просто готовы спросить совета у людей или поискать ответ в других источниках.

– **Просите у Жизни свести вас с нужными людьми** для содействия во всем, что понадобится.

– **Используйте аффирмацию:** «Любая рука, что ко мне прикасается, это целительная рука».

– **Выберите себе врача, который согласится с вашими представлениями о здоровье и благополучии.** Правильный выбор врача выходит за рамки рекомендаций от доверенных лиц. Убедитесь, что этот человек прислушивается к вашим жалобам и предоставляет ту самую информацию, в которой вы испытываете нужду для принятия оптимальных решений. Понятно ли изъясняется доктор и не глядит ли на вас свысока? Считает ли вас активным участником вашего личного здоровья? Удобно ли вам задавать дополнительные вопросы? И главное – устраивают ли вас те меры, которые советует принять врач?

– **Создайте команду.** В вашу команду должны входить специалист по вопросам здоровья, которому вы доверяете, а также сведущие друзья или родственники. Луиза создала собственную группу здоровья и располагает всей нужной поддержкой. Ахлеа возглавляет эту команду и часто находит новых участников по мере необходимости. Помимо этого, она является «медицинским адвокатом» Луизы, и к врачам они ходят вместе; таким образом, Ахлеа становится партнером Луизы и врача, что гарантирует соответствие врачебных рекомендаций естественному подходу к здоровью. Это умиротворяет Луизу: она не обязана разбираться во всем, благо рядом всегда есть человек, который умеет разговаривать с врачами и знает, что лучше для ее личного здоровья.

– **Заведите папку для анализов.** Требуйте копий результатов всех анализов, которые назначают вам медики. Просите их объяснить и делайте пометки. Благодаря этому вы сохраните все данные и сможете предъявить их другому специалисту, если понадобится.

– **Задавайте вопросы.** Готовьте их заранее и задавайте на приеме у врача. Задайте дополнительные вопросы, если вам посоветуют что-то неприятное или непонятное.

– **Заручитесь вторым мнением.** Если вы не уверены в правильности совета врача, сходите ко второму, а то и третьему.

– **Прислушивайтесь к внутреннему проводнику.** Это важно. Если вам не нравится совет врача, прислушайтесь к внутреннему голосу. Поверьте, что вы найдете правильные

ответы. С Луизой, Ахлеа и Хизер такое случалось не раз и не два – учитесь у нас: важнейшая вещь, которую вы можете сделать как адвокат собственного здоровья – прислушиваться к внутреннему голосу и верить ему.

Вы в силах поправиться: выход за рамки неизлечимых заболеваний.

Наверно, вы уже знаете, что когда-то давно у Луизы нашли рак. Она испугалась, однако поняла, что это прекрасная возможность подкрепить слова делом. Она успела понять, сколь глубоко повлияли на ее жизнь собственные мысли, и заподозрила, что Жизнь дает ей шанс доказать это на практике.

Одним из неизвестных вам обстоятельств может быть то, что Луиза решила не только работать над своими мыслями, но и не лечить рак средствами традиционной медицины. Тогда она почти не разбиралась в натуральных противораковых средствах, но внутренний колокольчик посоветовал ей пересмотреть режим питания. В частности, она начала съедать по две унции спаржевого пюре по три раза в день. Луиза преподавала и много ездила, а потому ей пришлось брать еду с собой. Она поискала вокруг и обнаружила, что футляры для фотопленки как раз вмещают две унции – туда-то она и положила пюре. (Сегодня есть много удобных контейнеров, а оздоровительным рецептом пюре из спаржи мы поделимся в 10-й главе).

Луиза заметила любопытные вещи. Как только она целиком и полностью поверила в свои мысли, приверженность здоровому питанию и заботу о ней самой Жизни, ее клиенты и ученики стали добиваться лучших результатов. Вы поймете, о чем идет речь, если хоть однажды встречались с Луизой лично или просто видели и слышали ее лекции.

Когда человек искренне верит в свои слова, они приобретают почти волшебные свойства.

Мы просвещаемся и меняемся тем сильнее, чем глубже проникаемся предметом. В этом и состоит прелесть расхода времени на себя, любви к себе и вере в заботу о вас со стороны Жизни. Делая это, вы не только изменяете собственную жизнь, но и становитесь маяком для других, подавая им живой пример своего бытия.

В 12 лет Ахлеа поставили диагноз мышечной дистрофии – слабости мышц, из-за которой развивается неспособность ходить и садиться. Ей было сказано, что нужно оперировать все крупные суставы. Ахлеа отказалась признать диагноз и категорически решила больше не ходить к врачу и не пользоваться услугами традиционной медицины. К счастью, родители глубоко уважали ее интуицию, имея опыт длительного наблюдения за ней в кругу семьи, в общении с животными и друзьями. Они поняли, что она настроилась выздороветь естественным путем и решили поддержать ее и посмотреть, что будет дальше.

С того момента Ахлеа глубоко вникла в потребности своего тела – пищевые, функциональные, духовные и структурные. Она узнала все, что смогла, о соматическом и душевном здоровье, после чего сосредоточилась на любовных мыслях и самопомощи. Десятилетия спустя она сильна, энергична, здорова и тоже проникнута тем, чему учит. С годами она развила свой детский талант читать в телах и слышит истории, которые вскрывают пути к излечению других людей.

У Хизер в 16 лет была булимия; ее донимали чуть ли не все ужасные, мучительные симптомы, какие можно вообразить, и в поисках ответа она без конца ходила по врачам. Одно она знала наверняка: ей не хотелось ни ложиться на операцию (например, по удалению желчного пузыря – один специалист твердил, что только оно и поможет), ни принимать лекарства. Поэтому она, подобно Луизе и Ахлеа, прислушалась к внутреннему проводнику, отказалась от методов традиционной медицины и обрела исцеление в мыслях, образе жизни и режиме питания.

У Хизер развилось твердая убежденность в возможности выздороветь от чего угодно. Ряд специалистов настойчиво советовал ей срочно переехать в лечебный центр, так как она рисковала умереть в любую минуту. Бывало, она и правда боялась, что вот-вот умрет, и в эти

мрачные минуты предпочитала верить в свое здоровье. Она научилась не страшиться симптомов и видеть в них подсказки стремящегося к выздоровлению тела. Сегодня ее умение распознать даже скрытую симптоматику в телах и умах позволяет ей поддерживать клиентов в ходе их естественного избавления от аддикций и хронических заболеваний.

Как видите, у всех нас имелись болезни, «неизлечимые» с точки зрения традиционной медицины. И в каждом случае мы слушали свой внутренний голос, а после расположились к тому же многим другим людям.

Сейчас крайне важно отметить, что мы не требуем отказа от врачей и лекарственных препаратов. Мы сотрудничаем с врачами и ценим их. Мы обязуем наших клиентов посещать их и считаем себя членами их команды.

Мы лишь хотим сказать, что искренне верим в отсутствие неизлечимых заболеваний. Слово «неизлечимое» означает, что некое состояние в данный момент нельзя излечить извне, так что ответ скрывается внутри. Мы верим в то, что ваш организм лишь просит вас восстановить любовные отношения с самими собой. В то, что не надо бояться симптомов – они просто показывают, что вы сбились с пути и должны пересмотреть методы самопомощи. Если вы это поймете, то сможете позволить своему внутреннему проводнику направлять вас в сторону, желательную для путешествия к выздоровлению.

Мы также хотим, чтобы вы не стеснялись разбираться во

всех своих диагнозах и назначенных препаратах, заручаясь

мнением второго специалиста – особенно при сомнениях

внутреннего проводника.

В то время, когда мы писали эту книгу, Луиза, как было сказано, осваивает гомеопатию, и один специалист сказал ей следующее: «Если хотите знать, чем заболите дальше, взгляните на перечень побочных эффектов того препарата, который принимаете сейчас».

В 1998 году в «Журнале Американской медицинской ассоциации» были опубликованы данные, согласно которым два миллиона американцев *ежегодно* заболевает, а 106000 – погибает от токсических эффектов правильно назначенных лекарственных препаратов. В исследовании учитывались только *обоснованно назначенные и правильно принимавшиеся* лекарства. В выводах не предлагалось от них отказаться – лишь указывалось на необходимость улучшить контроль и сбалансировать прием.

Так обстоит дело с медикаментозным лечением длительных, хронических заболеваний. Четкое представление об отношениях с собой, где симптомы указывают на надобность изменить эти отношения, искажается симптоматикой, вызванной побочным действием лекарств, из-за чего вы лишаетесь возможности понимать собственный организм.

Чем тщательнее вы вслушиваетесь в ваше тело, тем больше оно сообщит о мерах, необходимых для здоровья и счастья. Поскольку на первых порах вам может быть непонятно, как это делать, в дальнейшем мы поделимся рядом замечательных техник прислушивания к своему организму и пониманию его сигналов.

Когда вы слушаете свое тело и с любовью наделяете его тем, что ему нужно, и приучаетесь питать его здоровыми мыслями и продуктами, – оно отвечает вам лучшим здоровьем. Ваше тело всегда разговаривает с вами на языке любви.

Упражнения для любви к себе и своему телу

Мы разработали ряд упражнений, чтобы поддержать вас в налаживании любовных отношений с собой и вашим телом.

1. Визуализация

Все, что человеческий разум способен понять и во что он способен поверить – достижимо.

Наполеон Хилл

Хизер занимается упражнениями на визуализацию со всеми клиентами, так как считает, что первым шагом к наилучшему здоровью и образу жизни является познание своих истинных желаний. Многие действуют, исходя из «долженствования» или желаний других лиц, или находят себя несчастными и не знают, как измениться.

Хизер еще работала в фирме, когда отправилась на семинар по записыванию образов. Она была настроена крайне скептически, ибо в прошлом уже выполняла подобные упражнения, но подумала: какого черта?! – и пошла, и записала все, что ей виделось. В ее картине фигурировали открытие своего дела и жизнь на маленьком карибском острове – две цели, казавшиеся несовместимыми. Поскольку Хизер толком не знала, чем заняться помимо уже имевшейся работы, она сосредоточилась на деятельности, которая ей нравилась, и тех ощущениях, что та могла принести. Она отметила что именно хотела бы испытывать к себе и своим отношениям, а также желательное физическое и душевное самочувствие в смысле здоровья.

Хизер медитировала каждое утро, сосредотачиваясь на этих образах, а вечерами перечитывала написанное. Через несколько месяцев она перестала читать и сфокусировалась на утренней визуализации. Чем больше она прозревала свою новую жизнь, тем более приятной и достижимой та представлялась. Одновременно ей не хотелось витать в облаках, и она начала обсуждать с ее мужем Джоэлом возможность перебраться на Карибы. Позволят ли им средства? Сможет ли Джоэл работать в фирме на удалении?

Они обнаружили, что элементарный акт фокусирования на желаемом позволил им наметить определенные практические цели. Сперва они оценили бюджет, дабы понять финансовую состоятельность своей мечты. Прикинув текущие расходы, они осознали возможность резко их снизить. Они составили подробный план, куда вошло следующее: (1) продажа дома и большей части имущества; (2) Хизер становится писательницей и дипломированным коучем; (3) Джоэл получает разрешение на удаленный труд. На каждом этапе существовали свои трудности, однако горячее желание наладить простую жизнь на Карибах позволило им остаться сосредоточенными на цели, верить в себя и совершать решительные поступки, которых раньше бы испугались. Нельзя сказать, что им не пришлось принимать крайне трудные решения, и страхов хватало, однако все это казалось мелочью по сравнению со страстным стремлением к идеалу. Ясность и твердость на пути к цели уподобилась катализатору для подлинного изменения жизни.

Многие люди отмечают, что если на чем-то сосредоточиться, то находятся решения, которые в ином случае остались бы незамеченными. Хизер и Джоэлу казалось, что они всплывают почти волшебным образом, дабы облегчить им переходный период. Через год они уже полетели на Сент-Мартин. Когда самолет приземлился, Хизер ударила в слезы. Джоэл спросил,

в чем дело, и она ответила: «Я просто поняла, что реализовала большую часть того, что рисовала в воображении».

Хизер ушла с работы и занялась коучингом. Джоэлу фирма позволила работать с острова. И тут-то до Хизер дошло, что записывание зрительных образов не было напрасным трудом **Да, в этом много веры и колдовства, но с практической точки зрения речь идет о прояснении своих целей и составлении плана их достижения.**

* * *

Приведем простейший пример, который, наверно, знаком вам из трудовой деятельности и даже общения с детьми. Речь идет о крайней важности того, чтобы инструкции были понятны. Разве вы запретите детям возвращаться домой запоздно, не уточнив, в котором часу им нужно явиться? Разве велите подчиненным «работать хорошо», не уточнив конкретного результата, на который рассчитываете?

Точно так же работает и разум. Чем понятнее вам, чего вы хотите, тем легче внедрить в него правильные послания и аффирмации, чтобы с ними в дальнейшем работало подсознание.

Сосредоточившись в процессе визуализации на том, что вам хочется сделать (скажем, построить карьеру), помните, что главное в этом упражнении – определить, что вам хочется чувствовать. Иметь образ того, чего вы хотите добиться в жизни или карьере – дело замечательное, но это странствие, требующее поэтапного ухода от вашего нынешнего положения.

С другой стороны, коль скоро вы поймете, что хотите почувствовать, то можете сразу и начинать испытывать это чувство. И здорово то, что поскольку ваше тело верит разуму, постольку острое, позитивное ощущение бывает чрезвычайно полезно для организма и здоровья вообще.

Записывать образы полезно в двух ключевых отношениях:

1. Вы понимаете свои подлинные желания и можете сосредоточиться на действительно важном.

2. Вы понимаете, что именно вам хочется ощутить, и можете немедленно привнести эти чувства в сознание и тело.

Итак, начнем!

Создание условий

- Найдите тихое помещение, где вас ничто не отвлечет.
- Убедитесь, что обстановка настраивает на умиротворенность и/или творчество – можно убавить освещение, зажечь свечу или включить тихую музыку.

Советы Для записи зрительных образов

• Выполняйте это упражнение так, чтобы вам было максимально приятно. Примените творческий подход, и пусть будет весело!

• Некоторые люди любят сосредотачиваться на «идеальном дне» и прорисовывать лишь день, о котором мечтают. Другим нравятся панорамы, они воображают идеальную жизнь. Делайте, как вам приятнее – пусть картинка будет большой и подробной по вашему вкусу. **Главное – помнить, что вы вызываете ощущение этой идеальной жизни.** Постарайтесь подключить все пять (или шесть!) чувств.

- Сосредоточьтесь на предметах своего вожделения: что вы любите? От чего поет ваше сердце? Чем лучше вы прочувствуете образы, тем скорее воплотите их в жизнь. Речь идет о создании жизни, какую вы любите – жизни вашей мечты!

- Фантазируйте как можно подробнее. В идеале образ должен охватывать весь период от пробуждения до отхода ко сну. Панорамная визуализация может охватывать ваши чувства по отношению к жизни вообще – с кем вы, как вы, какой заботой окружили себя, где живете и так далее.

- Говорите на языке настоящего, как будто образ уже воплотился, и пользуйтесь позитивными выражениями. Не говорите «не буду» и «у меня нет» – заменяйте это на «я уже», «у меня есть» или «я предпочитаю».

- Включите в образ приятных вам людей (конкретных или только желательные типажи).

- Включите вещи, которые хотите иметь (дом вашей мечты, собственный бизнес и так далее).

- Включите то, кем или какими вам хочется быть (например, *счастливыми, полными энергии, живыми, умиротворенными, веселыми, харизматичными, уверенными, смекалистыми, любящими, прощающими, терпеливыми*, и так далее).

- Включите то, что вам хочется делать (например, путешествовать в *дальние страны, быть лидером, работать неполный день и все равно хорошо зарабатывать, тениться, быть стройными, правильно питаться, написать книгу*, и тому подобное).

- Привлеките как можно больше ощущений (что вы видите, пробуете на вкус, обоняете, трогаете?)

- Будьте предельно конкретны в сочетании производственной и личной жизни. Вы изобретаете идеальный для вас жизненный *стиль*, а не то, что считаете реалистичным.

- Старайтесь не беспокоиться о помехах («У меня дети, мне не уехать зимой на юг» или «Муж работает здесь, и мне не видать города моей мечты»). Вы мечтаете о *своем*, а не о том, что якобы устраивает других.

- Смелы ли ваши мечты? Не ограничивайтесь тем, что полагаете возможным. Вы можете и вовсе не знать, что возможно, пока не ощутите свою власть определяться в желаниях и визуализировать их исполнение. Усиьте это упражнение работой с зеркалом и аффирмациями – еще один способ подкрепить свою веру в явившиеся образы.

Другой вариант: наглядный стенд

Если вам проще самовыражаться не письмом, а наглядными образами, то можно устроить стенд. Следуйте тем же советам, что были даны для письма. Установите пустой стенд и разместите на нем:

- Свои фотографии и портреты людей, которых вам хочется видеть в вашей жизни.

- Изображения вещей, которые вам хочется иметь или которые выражают желательное состояние вашего бытия. Поищите их в журналах, газетах или других источниках.

- Слова – цветным маркером запишите все важное для себя.

- Укажите конкретные сроки достижения желаемого. И помните, что мыслить надо широко – не тормозите себя беспокойством о том, как это сделать и управитесь ли вы вовремя. Это ваша мечта – вам и задавать временные рамки!

Приставьте это стенд к стене на рабочем месте или в спальне – куда угодно, лишь бы он находился перед глазами. Некоторые люди наклеивают картинки в журнал и носят его с собой. Рассматривайте их каждый день, отмечайте каждую мелочь и верьте в них!

Если визуализация трудна, обдумайте следующие вопросы

Вы записываете образы впервые в жизни? Не знаете, с чего начать? Вот ряд вопросов, чтобы вам было легче:

- Что бы вы сделали, если деньги не были бы препятствием, и вы могли заниматься чем угодно?
- Что бы вы сделали, если бы точно знали, что все получится?
- Что бы вы сделали, будь у вас волшебная палочка?
- К чему вы питаете страсть?
- Какого вам хочется самочувствия?
- Как вам полюбить себя сильнее?
- Что вы всегда хотели сделать?
- Какие у вас хобби?
- Чем вы интересуетесь?
- Кем вы восхищаетесь?
- В чем вы особенно хороши? (Это то, что получается легко и просто, так как естественно для вас).
- Какими качествами, чертами характера и установками должны обладать люди, которых вы хотите видеть рядом с собой?
- Что означают для вас идеальные отношения?
- Куда вам хочется отправиться в путешествие?
- Где вам искренне хочется жить (или каковы аспекта идеального для вас места проживания)?
- Как выглядит ваша обыденная жизнь?
- Как бы вас описали окружающие?
- Каков ваш идеальный образ жизни (сочетание работы и досуга)?
- Сколько у вас должно быть рабочих дней в идеале?

Есть и еще один вариант: «Заниматься визуализацией легко и просто». Возможно, что вся картина окажется проще некуда – вы просто сконцентрируетесь на чувствах и ощущениях, не заостряя внимания ни на чем другом. В ходе этого вы сосредотачиваетесь на том, как хотите чувствовать себя с утра и до вечера или на протяжении всей жизни **Можно сфокусироваться на том, откуда вы будете знать, что чувствуете себя именно так.** (Например, «*Я испытываю любовь к себе и знаю, что чувствую именно это, потому что я добр к себе. Я говорю «да», когда искренне хочу сказать «да», и «нет» – когда хочу сказать «нет». Мне легко заниматься моими делами, и я знаю об этом, потому что в моей жизни очень мало стресса. На протяжении Зня я чувствую себя счастливым и спокойным.*».)

Ваша картина готова – что делать дальше?

– Когда ваши результаты визуализации записаны или заполнен стенд, **держите их под рукой.**

– **Перечитывайте их каждое утро и каждый вечер.**

– **Попробуйте прибегать к утренней и/или вечерней медитации** с визуализацией этой картины как уже ставшей реальностью вашей жизни. Если вы еще не готовы к медитации или визуализации, то просто перечитывайте написанное и дышите при этом поглубже. Дышите животом, осторожно наполняя воздухом легкие и чувствуя, как тот поступает в живот. Если

брюшные мышцы напряжены, расслабьтесь и дайте дыханию расширить живот. Почувствуйте, читая, как дыхание наполняет ваше тело прочитанным.

– **Ведите себя так, как будто** вся ваша картина уже материализовалась. Поскольку все есть энергия, то вы фактически вбираете эту энергию в настоящее, чтобы привлечь ее в будущем.

– **Искренне верьте в то, что делаете!** Если вам трудно, начните с того, что будете открыты для этой веры, а когда достигните результата – перейдите к подлинной вере.

– **Откройте ваш разум** тем безграничным возможностям, что предлагает Жизнь.

– **Действуйте.** Поэтапно приближайте свою картину. Ищите любой возможности привлечения людей и предметов в вашу жизнь, даже если это мелкий шаг.

– **Сосредоточьтесь на вдохновении.** Читайте книги, ходите на семинары, смотрите телепередачи или слушайте подкасты, радиопостановки и что угодно еще, только бы они вдохновляли!

– **Обращайте внимание на события.** Начните подмечать возникновение возможностей к тому, чтобы приблизить нарисованную картину – и пользуйтесь ими!

– **Обращайте внимание на ваши мысли.** Ловите себя на негативных, сдерживающих мыслях – и гоните их! Заменяйте их позитивными аффирмациями или утверждениями из вашей картины.

– **Исключите сомнения.** Ищите доказательства того, что ваши действия срабатывают как нужно, и заносите в журнал. Доказательством является любое крупное или мелкое событие, которое показывает, что вы приближаетесь к желаемому. Быть может, вы начнете чувствовать себя счастливее и спокойнее, или вам станет легче даваться то, чем вы занимаетесь. Возможно, в вашей жизни происходят какие-то чудеса. Даже если они кажутся пустяками по сравнению с намеченной картиной, все равно это признаки того, что Жизнь любит вас и заботится о вас. Чем больше будете замечать знаков изо дня в день, тем меньше останется сомнений и тем крепче станет вера. Чем прочнее вера, тем легче творить ту жизнь, который вам хочется.

– **Записывайте результаты и празднуйте их достижение.** Заносите в журнал свои достижения. Отмечайте чудеса, которые начнут происходить в вашей жизни, какими бы крохотными они ни были. Ведите записи так, чтобы видеть, как далеко вы продвинулись. Устраивайте праздник, когда случается чудо. Порой вы, может быть, даже забудете, насколько привыкли – журнал покажет, как далеко вы зашли, уверовав в свою способность наладить жизнь своей мечты!

2. Аффирмации

Вот ряд аффирмации, которые помогут вам сильнее полюбить себя и свое тело. Выберите одну, с которой начнете – можно и больше, когда почувствуете себя готовыми. Произносите эти аффирмации перед зеркалом. Упражняйтесь в них на протяжении дня – в любое время, когда испытаете потребность.

Осуждение и сострадание

Мы начнем с аффирмации Луизы касательно осуждения и сострадания, ибо считаем, что те, кто судят других, зачастую осуждают намного сильнее самих себя. Отказаться от осуждения – отличный способ укрепить в себе сострадание.

Когда вы думаете, что с вами или с кем-то еще что-то не так, это часто оказывается выражением индивидуальности. Любой человек уникален и неповторим, как не бывает двух одинаковых снежинок. Мы созданы разными. Когда это удастся принять, не остается ни сопоставления, ни соперничества.

Говорите следующее:

Я хочу избавиться от чувства моей

никчемности.

Я смотрю на себя и других с состраданием

и пониманием.

Люди вокруг меня на самом деле суть мои

зеркала.

Это дает мне возможность расти

и изменяться.

Я сострадаю детству моих родителей. Теперь

я знаю, что выбрала их потому, что они

идеально давали мне то, что я усвоил. Я прощаю

их и освобождаю их и себя.

Нет ни соперничества, ни сопоставления, так

как мы созданы разными.

Я принимаю мою уникальность и уникальность

других.

Любить свое тело

Подсознание лишено чувства юмора и не различает между истинным и ложным. Оно лишь принимает за факт то, что вы говорите и думаете, и это является материалом, из которого он образуется. **Произнося эти аффирмации, верьте, что бросаете семена в плодородную почву вашего подсознания** Эти аффирмации помогут вам иметь по-настоящему любимое тело:

Я глубоко люблю тебя, тело. Я люблю твой

каждый квадратный дюйм.

У меня счастливое, стройное тело.

Мне в радость любить тебя так, чтобы ты

было здорово.

Мне нравится, как хорошо я выгляжу

Чем больше я люблю свое тело, тем здоровее себя

чувствую.

Мое тело – отличный товарищ; мы прекрасно

уживаемся.

Я люблю и ценю мое прекрасное тело таким, как есть.

Я ликую из-за того, что выбрала именно это тело,

потому что оно мне идеально подходит.

Я сама творец своей сохранности. Я люблю и одобряю себя.

Быть мною безопасно. Я чудесна такая, как есть.

Я выбираю радость и самопринятие.

Здоровье и питание

У всех нас есть соображения и привычки в отношении пищи, которую мы едим, и наших мыслей о здоровье. Если вы сумеете выработать в себе знание о том, что можете создать здоровые пищевые привычки и уверовать в свою способность излечиться, то обретете полезную информацию и поддержку. Если вы считаете что-либо слишком трудным, долгим или невыполнимым, то ваши привычки и жизнь это и отразят. Когда же вы перейдете к вере в осуществимость задуманного, то поймете, и как это сделать.

Говорите так:

Привет, тело – спасибо за то, что ты такое

здоровое.

Мое здоровье дается легко и без трудов.

Я излечен и невредим.

Я заслуживаю исцеления.

Мое тело знает, как себя излечить.

С каждым днем я становлюсь здоровее и здоровее

во всех смыслах.

Я люблю питательные и вкусные продукты.

Мое тело любит то, как я выбираю полезную

пищу.

Планирование здорового питания – радость.

Я заслуживаю ее.

Когда я кормлю себя полезными продуктами,

я напитываю тело и сознание на день вперед.

Преодоление затруднений: что делать, если вам трудно поверить в свои аффирмации

Многие спрашивают, чем могут помочь аффирмации насчет любви к себе и своему телу, если им нет веры. Прежде всего, наберитесь терпения и будьте добры к себе. Вы раскапываете залежи негативного обусловливания, накапливавшиеся годами, и иногда нужны время и умение, чтобы посадить в свежую, плодородную почву семена нового.

Одним возможным шагом является попросту говорить: «Я открыт для любви к себе и самопринятия». Начав с этого, можно обнаружить, что открытость этому убеждению позволит со временем и при работе с зеркалом перейти к искренней вере.

Еще один отличный способ начать понимать, каким образом мысли изменяют вашу жизнь – деперсонализация всего переживания. Луиза предлагает начать с веры в то, что вам дадут зеленый свет или вы найдете прекрасное место для парковки. Поскольку это не относится к вам лично, вам не придется слишком усердно трудиться над былым обусловливанием.

Выделите себе 30 дней и поучитесь фокусироваться на зеленых светофорах по пути на работу или в магазин. Или на вере в то, что вам удастся отлично припарковаться. По мере укрепления веры в это следите за тем, как жизнь подбрасывает вам эти события. Это доказательство силы позитивного мышления, которое может помочь вам набраться уверенности в способность аффирмации и работы с зеркалом изменить ваши жизнь и здоровье.

В следующей главе мы расскажем вам много нового о физиологии вашего организма, и вы сумеете заложить прочный фундамент собственного здоровья.

Глава 3

Шаг № 3. Понимание устройства своего организма – залог здоровья

«Я мирно и радостно перевариваю жизнь и усваиваю новый опыт».
Луиза

Что вы ответите, если мы спросим вас: *зачем* вы едите? Умом нетрудно понять, что человеческие существа едят с целью удовлетворить голод и наполнить организм питательными веществами. Иные из вас даже скажут, что едят для того, чтобы быть здоровыми. Однако вы можете не сознавать, что выбор пищи сложнее, чем кажется. Мы ежедневно принимаем свыше двухсот решений насчет питания, исходя из эмоций, привычек, условий, которые рядом, и химического состава пищи (пищевые добавки призваны заставить вас съесть больше).

Несмотря на кажущуюся избыточность информации, мы намерены преподнести ее очень просто.

Ибо имеются только одна эмоция, одна привычка и оно

условие, которые следует культивировать: любовь к себе.

Научившись любить себя, вы подготовите основу для лучшего выбора пищи. В этой главе мы расскажем вам об устройстве вашего организма, дабы вы любили себя посредством самых питательных продуктов питания.

Где мы теряемся, и как обрести себя заново

И специалисты, и обыватели сходятся в том, что здоровое питание – важнейший способ добиться наилучшего самочувствия. Так почему же его практикуют далеко не все?

Сумей мы перенестись в ту эпоху до промышленной революции, когда люди еще не перебрались в города и зависели от земли, мы бы увидели, что наши предки питались тем, что брали у природы. Наши пращуры-земледельцы имели с ней связь и ели то, что выращивали. Они научились готовить пищу из простых, естественных ингредиентов, потому что не располагали ничем иным.

В своей книге «Еда в истории» («Food in History») Риэй Таннахилл объясняет, что промышленная революция изменила «лицо земли». В 1800-х европейское население резко увеличилось (со 180 миллионов до 390 миллионов), люди перебрались в города, и начался продовольственный кризис. В этот период общество сосредоточилось на конструировании машин, и люди работали не на земле, а на фабриках. Поскольку времени и доступа к земле стало в обрез, а потому возникла и нехватка продуктов питания, машины стали использовать для производства пищи. По мере того, как ее развозили по городам, странам и всему белому свету, развивались консервирование и замораживание, обеспечивавшие сохранность продуктов при транспортировке.

Для увеличения их объема и снижения затрат начались и первые продовольственные махинации. Местные ритейлеры добавляли в порошок какао кирпичную пыль. В черный перец сыпали все, что угодно – от горчичного порошка до пыли, наметенной со складского пола. В чай добавляли золу. А не так давно, как в 1969-м году итальянского производителя обвинили

в приготовлении сыра пармезан из пластиковой стружки, которая оставалась после изготовления ручек для зонтиков! Таннахилл называет этот период временем «фальсификации» пищи. На фоне связанных с этим многочисленных жалоб и государственных ограничений, кризис, вызванный надобностью кормить растущее население, углубился еще больше.

Британское правительство считало, что делает великое дело для пропитания бедных, но поняло, что ошибалось, когда 41 % военнообязанных мужчин, осмотренных в период между 1917 и 1918 гг., был признан негодным к службе по состоянию здоровья. Как раз в это время новейшая наука о питании вскрывала потребность организма в витаминах и минералах, но надобность прокормить растущее население и сохранить его здоровым явилось проблемой, и споры, не прекращающиеся по сей день, разгорелись среди самих ученых.

Не удивительно, что в вопросах выбора продуктов питания возникла великая путаница. В прошлом у людей не было ничего, кроме естественной пищи. Она доступна и ныне, но у нас есть и то, что социолог Клод Фишер называет «НПО» – «неопознанными пищевыми объектами». Мы больше не знаем, что содержится в нашей еде.

Воззрения Фишера были искусно резюмированы в статье Эшли Браун: «С продуктами питания на Западе случилось то, что с них пали чары... Когда мы поглощаем пищу не думая, без ритуала – теряется смысл... Когда еда обрабатывается и превращается в товар, она заключается в черный ящик. **Мы являемся тем, что едим, и если не знаем, чем питаемся, то...».**

По нашему мнению, отрыв от натуральных, подлинных, питательных продуктов делает акцент не на здоровье, а на вкусовых качествах и удобстве. Что же касается тех из вас, кто *все-таки ест* ради здоровья, то нам известно, что вы можете путаться в противоречивых посланиях дня сегодняшнего и недопонимать, как именно нужно питаться.

Отрадно же то, что в следующих двух главах мы обеспечим вас двумя простыми, но важными представлениями, которые позволят вам делать оптимальный выбор для собственного здоровья. В настоящей главе мы расскажем об устройстве вашей пищеварительной системы, и вы увидите, насколько чудесно создан ваш организм для поддержки вашего благополучия. А после, в 4-й главе, мы научим вас прислушиваться к своему телу так, чтобы в случае путаницы выполнять советы вашего внутреннего проводника.

Прямо сейчас мы предлагаем вам положить одну руку на грудь, а другую – на живот. Сделайте три глубоких вдоха. Скажите себе, насколько сильно вы себя любите, а после задайтесь вопросом, достойны ли наилучшего самочувствия. Что бы при этом ни всплыло, заявите себе: *«Я хочу избавиться от внутренних паттернов, породивших эти недуги. Я заслуживаю излечения. Я достоин того времени, которое понадобится на то, чтобы научить правильно себя питать. Я люблю тебя, тело».*

Большинство из нас не училось правильному питанию. Мы узнавали о пище из рекламы, от родных и друзей. Мы ели то, что было удобнее. Скорее всего, нам никогда не объясняли, как устроен наш организм и в чем он истинно нуждается для чувства спокойствия и уравновешенности.

Когда речь заходит о мыслях, которые вы думаете, и пище, которую едите, одной из важнейших вещей, что требуют осознания, является следующая: вы кормите себя. Если вы сосредоточены на мыслях, от которых вам плохо, и пище, которая не вскармливает ваше тело, то вы отказываете себе в любви и кормитесь страданием. Вы достойны того, чтобы питать себя любовью и отвергнуть страдание.

Страдание – не путь к доброму здоровью и счастью.

По данным многих исследований, акты любви – снижение стресса, физзарядка и улучшение сна – способны позитивно отразиться на пищеварении. Влияет на него и здоровое питание, а малоизвестным призом становится то, что оно позитивно сказывается на мозге, включая настроение, память и силу воли! (Ниже мы подробно рассмотрим эту связь между мозгом и внутренними органами).

Мы будем рады сделать важные подсказки насчет работы вашей пищеварительной системы. Мы постараемся излагать материал как можно проще, а потом осветим ряд поразительных путей ее взаимодействия с мозгом.

Пищеварение: чудесный способ, которым тело питает вас

Ваша пищеварительная система – единственная в организме, которая способна функционировать без помощи мозга; она обладает собственной нервной системой, которую часто именуют «вторым мозгом». Это одна из важнейших для понимания систем, ибо именно из нее вы получаете все питательные вещества, что нужны для хорошего внешнего вида и самочувствия.

Пищеварительная система, которая также называется желудочно-кишечным трактом (ЖКТ), по сути представляет собой 24-35-футовую мышечную трубку тянущуюся от рта до ануса. Ее задача – расщеплять потребляемую вами пищу на строительные кирпичики, обеспечивающие энергию, заживление, рост, хорошее настроение и все прочие функции организма. Однако от трети до половины всех взрослых людей страдает теми или иными расстройствами пищеварения, и то же самое все чаще встречается у детей.

СИМПТОМЫ НАРУШЕННОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Таких симптомов много, и если одни вы знаете, то другие могут вас удивить. К ним относятся:

- Боли в животе
- Артрит
- Аутоиммунные заболевания
- Боль в спине
- Бактериальные и грибковые инфекции
- Нарушения равновесия и походки
- Вздутие живота
- Запор
- Болезнь Крона
- Диарея
- Дисбактериоз (нарушение микробного баланса, часто порождающее симптомы со стороны пищеварительной системы, утомляемость и нарушения настроения)
- Утомляемость
- Метеоризм
- Пищевые аллергии или гиперчувствительность
- Гастроэзофагеальный рефлюкс, изжога или кислотный рефлюкс
- Головные боли или мигрень
- Несварение желудка
- Бесплодие
- Синдром раздраженной кишки (СРК)
- Синдром дырявой кишки
- Расстройства памяти и обучаемости
- Расстройства настроения (депрессия, раздражительность и тому подобное)
- Предменструальный синдром (ПМС)
- Поражение кожи
- Нарушение сна
- Язвенный колит

Изменение образа жизни может улучшить ваше пищеварение

Самое приятное в пищеварении то, что с чем большей любовью делается выбор, тем здоровее оно становится! Помимо генов, самой частой причиной пищеварительных расстройств является образ жизни. Как мы узнали из вышеупомянутого труда Брюса Липтона, гены – всего лишь план, а позитивные изменения в убеждениях и ощущениях могут изменить ваши гены. **По новым данным эпигенетики, улучшенное питание способно «выключить» экспрессию негативного гена.**

Вот ряд основных причин пищеварительных расстройств:

- Злоупотребление алкоголем
- Хронический стресс
- Курение
- Обезвоживание
- Токсины, содержащиеся в пище и окружающей среде
- Генетическая предрасположенность
- Инфекции
- Малоподвижный образ жизни
- Низкая кислотность желудочного сока
- Недоедание
- Лекарственные препараты, отпускаемые как по рецепту, так и свободно

Мы считаем, что вы создадите условия для оптимального здоровья сразу, как только начнете с любовью к себе отсортировать мысли и обыденные привычки.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ: ОТКУДА ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Многие скажут, что пищеварение начинается во рту, однако на самом деле это происходит еще до приема пищи.

Пищеварение начинается в мозгу: когда вы думаете

о еде, видите ее или обоняете, мозг посылает сигналы

пищеварительному тракту, после чего увлажняется рот,

желудок приходит в движение, а поджелудочная железа

вырабатывает ферменты.

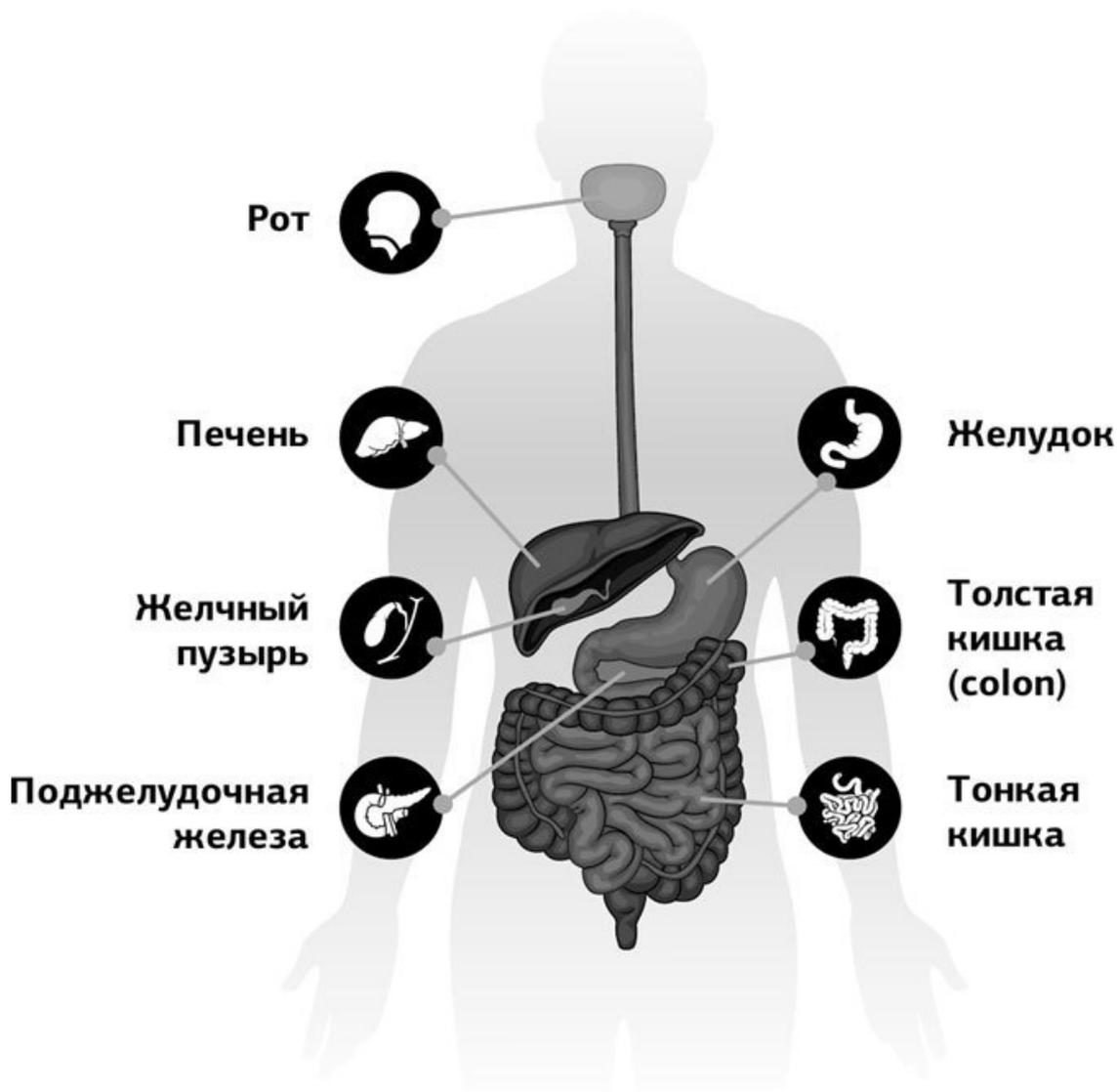
Теперь ваш организм готов к пищеварению.

Ваш мозг принимает и активнейшее участие в выборе продуктов питания. Предпочитая натуральную пищу, произрастающую в природе, вы даете организму нечто понятное. (Ниже мы подробнее остановимся на пищевых предпочтениях и силе воле, а далее, в 5-й главе, предоставим вам богатую информацию о восхитительных натуральных продуктах, которые напитают ваше тело и укрепят силу воли. Мы даже значительно облегчим ваш выбор, предложив во второй части книги конкретные меню и рецепты!)

Когда речь заходит о пищеварении, полезно знать о важности в этом процессе головного мозга. Тело верит тому, что думает мозг; визуализируя должное переваривание пищи и обогащение организма, вы также предрасполагаете тело к лучшему здоровью. В конце главы представлены аффирмации и медитации, которые поддержат вас в этом начинании.

Давайте пристальнее рассмотрим все отделы пищеварительной системы. Мы разместили здесь удобную схему, с которой можно справляться по ходу чтения.

Рис. 1. Пищеварительная система



Рот

Во время жевания во рту вырабатывается слюна, содержащая амилазу – фермент, который запускает расщепление углеводов. Очень важно хорошо прожевать пищу чтобы подготовить организм к оптимальному пищеварению.

Печень

Печень фильтрует почти всю кровь в вашем теле, вырабатывает желчь для расщепления жиров, расщепляет гормоны, обрабатывает все питательные вещества, включая витамины и минералы, а также нейтрализует токсины.

Желудок

Желудок вырабатывает соляную кислоту (для расщепления пищи), внутренний фактор (запускает переваривание витамина В) и пищеварительные ферменты – пепсин и липазу.

Желчный пузырь

Желчный пузырь накапливает и выделяет желчь для переваривания жиров.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа регулирует содержание в крови сахара и вырабатывает панкреатические ферменты для расщепления углеводов, белков и жиров.

Толстая кишка (colon)

Полезные бактерии толстой кишки сдерживают размножение вредных и способствуют перистальтике. Из химуса¹¹ извлекаются полезные вещества, а отходы (фекалии) накапливаются в прямой кишке.

Тонкая кишка

Тонкая кишка отвечает за пищеварение и всасывание. Микроскопические пальчиковые образования, называемые ворсинками, вырабатывают ферменты для расщепления пищи и абсорбции питательных веществ.

Рот

Решив что-то съесть, вы отправляете пищу в рот. Отметьте, что хорошее пережевывание пищи и превращение ее в кашу – одно из проявлений любви к желудку, ибо вы поставляете ее в наилучшем для его деятельности виде. Глотая кусками или пережевывая плохо, вы бросаете ему вызов, направляя внутрь слишком большие порции. Если вас беспокоит несварение желудка, вздутие живота, метеоризм, отрыжка или изжога – проверьте, хорошо ли вы жуете.

Многие специалисты советуют пережевывать пищу от 15 до 40 раз, а уж потом глотать, но важно сосредоточиться на том, чтобы пережевать ее достаточно хорошо для незатрудненного проглатывания. Со временем, питаясь вдумчиво, вы сами рассчитаете оптимальное для пищеварения время пережевывания.

Когда вы жуете, рот вырабатывает слюну, в которой содержится амилаза – фермент, запускающий расщепление углеводов. Кроме того, слюна очищает рот и зубы и подает окологлазным железам (тем, что находятся в области нижней челюсти за ушами) сигнал к выработке гормонов, которые настраивают вилочковую железу на подготовку иммунной системы.

Помните, что для хорошего пищеварения важны здоровые зубы и десны. Когда зубы в порядке, площадь поверхности для жевания увеличивается. Кроме того, они оздоравливаются при употреблении более полезных продуктов питания.

Осторожно: амальгамные пломбы и холистическая стоматология

Мы советуем вам найти хорошего холистического стоматолога, который понимает важность здоровой ротовой полости для гармоничной работы всего организма. Такой стоматолог поможет вам сориентироваться в путях оздоровления зубов и десен – и если вам нужны пломбы, коронки или какое-то иное стоматологическое пособие, вам подскажут те материалы, которые наиболее подходят вашему телу.

Если у вас, как у многих нынче, стоят амальгамные (серебряные) пломбы, а со здоровьем проблемы, то холистический стоматолог может предложить вам от них избавиться. Традиционной стоматологии не было раньше известно, что амальгамные (содержащие ртуть) пломбы способны пагубно отразиться на здоровье. Великий спор об этом длился годами, но появляется все больше научных данных в пользу того, что холистические врачи уже какое-то время знали: амальгамные пломбы у матери могут пагубно повлиять на здоровье новорожденных; кроме того, они могут способствовать развитию аутоиммунных заболеваний, хронической усталости и другой патологии. Дебаты достигли апогея в октябре 2013 года в связи с Международным договором по использованию ртути – соглашением о полном исключении к 2020 году амальгамных пломб и ртутьсодержащих продуктов.

¹¹ Пищевая каша.

Как же найти холистического стоматолога? Вот ряд советов:

– Обратитесь за рекомендацией к **друзьям, родным и врачам, настроенным на ведение здорового образа жизни.**

– **Воспользуйтесь интернетом.** Задайте поиск холистических стоматологов; посетите общественно-медийные группы и форумы здоровья, ознакомьтесь с квалификацией врачей в вашей округе. Кроме того, существуют соответствующие сетевые справочники, в том числе: Mercury Safe Dentistry, the International Academy of Oral Medicine & Toxicology, the International Academy of Biological Dentistry & Medicine, the Holistic Dental Association, the American Academy of Craniofacial Pain, и стоматологи, рекомендованные the Weston A. Price Foundation.

– Посетите стоматолога и выясните, готов ли он сотрудничать с вами и прислушиваться к вашим целям и тревогам. Отвечает ли он на ваши вопросы? Учитывает ли здоровье организма вообще, а не только полости рта? Видит ли в вас партнера, соучаствующего в собственном здоровье?

– **Ознакомьтесь с методами его работы и рекомендациями.** Настоящие холистические стоматологи не прибегают к амальгамным (ртутным) пломбам, не поощряют использование флуоридов, стараются найти альтернативы коронками и предпочитают импланты лечению корневых каналов. Для снижения дозы облучения холистические стоматологи применяют цифровую рентгенодиагностику и красители. Если показано хирургическое вмешательство, они предлагают естественное поддерживающее терапевтическое лечение: витамин С, лимфатический массаж и очистительную диету. Для обезболивания они также нередко прибегают к естественным и гомеопатическим средствам.

– **В первую очередь – прислушивайтесь к внутреннему проводнику.** Убедитесь, что в обществе стоматолога вам комфортно, а его рекомендации не вызывают тревоги. Однажды новый холистический стоматолог предложил Хизер весьма инвазивную операцию по исправлению прикуса, чтобы она лучше пережевывала пищу и тем наладила пищеварение, но ей это не пришлось по душе. Другой специалист сказал, что коль скоро ее пищеварение уже улучшилось благодаря правильному питанию и изменению образа жизни, то дело было, возможно, не в прикусе. Он посоветовал ей не делать вообще ничего, если не хочется, и довериться приспособляемости человеческого организма. Выяснив все за и против операции, Хизер решила прислушаться к внутреннему голосу и предпочла стоматолога, который ратовал за естественные подходы.

Возможно, вы сделали бы иной выбор. **Дело не в самом выборе, а во внимании к собственной внутренней мудрости.** Когда речь идет о здоровье – всегда разбирайтесь в предмете и заручитесь вторым или третьим мнением, но неизменно доверяйте и внутреннему голосу.

ОТ ПИЩЕВОДА К ЖЕЛУДКУ

При глотании пища проходит в пищевод, который подобен трубке. Если кусок чересчур велик или сух, он может застрять. В нижнем отделе пищевода имеется защитный клапан (кардиальный, или эзофагеальный сфинктер), который защищает его от кислого содержимого желудка и открывается при перистальтике – волнообразном движении, продвигающем пищу в желудок.

Частыми проблемами на этом этапе пищеварения бывают затрудненное проглатывание и кислотный рефлюкс, или изжога. У этих симптомов есть много причин, в том числе хиатальная грыжа, при которой орган – обычно желудок – вдается в диафрагмальное отверстие. (Ряд методов борьбы с кислотным рефлюксом представлен в 6-й главе. В конце же этой главы есть несколько упражнений для поддержки всего пищеварительного процесса).

За пищеводом идет желудок, расположенный в левой части верхнего отдела брюшной полости, под сердцем. Желудок вырабатывает соляную кислоту, которая расщепляет пищу до смеси, похожей на мыльную (которая называется химусом), и убивает бактерии, содержащиеся в пище. Он также вырабатывает внутренний фактор (который запускает переваривание витамина В) и пищеварительные ферменты пепсин (для разложения белков на аминокислоты) и липазу (для переваривания жиров). Наконец, желудок создает слизистый барьер для защиты самого себя от соляной кислоты.

Причиной ряда распространенных заболеваний желудка является, в основном, недостаток последней. Удивительно, но язвы могут быть следствием не только высокой, но и низкой кислотности. (В 6-й главе мы покажем, как сделать анализ желудочного сока на кислотность, а также дадим подсказки насчет поддержки пищеварения). В силу многих причин, включая плохое питание и старение, в организме может вырабатываться слишком мало соляной кислоты и внутреннего фактора. При малом содержании последнего организм не может переваривать и усваивать витамин В. Симптомами бывают депрессия, нарушение памяти, деменция, упадок сил, онемение в конечностях, неврологические расстройства и другие (см. раздел «Витамин В: „Универсальная отмычка“» на следующей странице).

Любовно поддержать пищеварение можно путем снижения стресса, особенно во время еды. Как правило, стресс угнетает переваривание пищи и увеличивает время ее пребывания в желудке, что может предрасположить организм к нарушению работы кишечника. Обычно пища задерживается в желудке на два-четыре часа, а после поступает через пилорический клапан в тонкую кишку.

Витамин В: «Универсальная отмычка»

Все питательные вещества важны, но некоторые имеют особое значение просто из-за количества систем, которые поддерживают. Одним из таких веществ является витамин В (коболамин). Ученые прозвали его «универсальной отмычкой» за то, что он играет функциональную роль во многих органах и может выправить нарушения, вызванные другими причинами, даже если содержание самого витамина не отклоняется от нормы.

Некоторые медики называют дефицит витамина В «скрытой эпидемией», так как **симптомы могут развиться даже в том случае, когда его содержание находится на нижней границе нормы**. По данным исследования, проведенного в университете Тафтса¹² и включившего лиц в возрасте от 26 до 83 лет, уровень витамина В соответствовал «нижней границе нормы» почти у 40 % участников, преддефициту – у 16 % и дефициту – у 9 %.

Такая ситуация возможна в любом возрасте, но чаще возникает у пожилых людей, вегетарианцев и веганов. Считается, что дефицит витамина В имеется свыше, чем у 80 % заядлых веганов и более чем у 50 % таких же вегетарианцев – из тех, кто не принимает его отдельно.

Низкое содержание витамина В или его дефицит возможны у людей с расстройствами питания, анемией, бесплодием, диабетом, алкоголизмом в анамнезе, а также у лиц, страдающих СРК, болезнью Крона, с низкой кислотностью и регулярно принимающих антацидные средства.

Вот некоторые симптомы дефицита витамина В:

- Анормальные ощущения (тремор, покалывание, мышечные спазмы)
- Хроническая усталость
- Тромбоз глубоких вен
- Диарея или запор
- Болезненные ощущения при вздутии живота и несварении
- Общая слабость (в руках или ногах, при ходьбе)

¹² Частный исследовательский институт в США.

- Сердечные приступы, ишемическая болезнь сердца или застойная сердечная недостаточность
- Недержание
- Бесплодие
- Потеря аппетита, снижение веса или анорексия
- Нарушение памяти и деменция
- Расстройства настроения (депрессия, раздражительность, апатия, паранойя)
- Остеопороз
- Учащенное сердцебиение
- Параличи
- Преждевременное поседение волос
- Тромбоэмболия легочной артерии
- Одышка
- Инсульты или транзиторные ишемические атаки (ТИА, или микроинсульты)
- Звон в ушах
- Нарушения зрения или поражение зрительного нерва
- Витилиго

Если вы подозреваете у себя дефицит витамина В, обратитесь к вашему врачу. Помните, что врачи не всегда признают важность проверки его уровня, поэтому может понадобиться натуропат. Лучший показатель – содержание метилмалоновой кислоты (ММК) в моче. Не забывайте, что при определенных генетических мутациях, которые нарушают процесс метилирования (важная функция организма, поддерживающая работу всех систем), анализ может показать псевдонормальный или псевдовысокий уровень В, что связано с так называемым «захватом метила». Короче говоря, при подозрении на дефицит витамина В найдите сведущего врача, который выполнит все анализы, сравнит их результаты с симптоматикой и объяснит, как пополнить его запасы.

Если вам нужны добавки, то лучше выбрать активные формы витамина: метилкобаламин и аденозилкобаламин (он же дибенкозид). Они отличаются наибольшей биодоступностью и принимаются сублингвально или в инъекциях (в момент написания этой книги выпуск аденозилкобаламина в форме для инъекций прекращен, но в будущем он может вернуться в продажу).

Поскольку дозировка для всех разная (некоторым нужно начинать медленно и с малых доз, другим – с высоких), мы советуем обратиться к знающему специалисту, который применит индивидуальный подход и подберет для вас конкретные форму и дозировку В.

Тонкая кишка: фабрика организма

Когда частично переваренная пища поступает из желудка в тонкую кишку, она сперва попадает в кишку двенадцатиперстную, которая составляет первые 12 дюймов из приблизительно 20 футов тонкой. **Тонкая кишка подобна фабрике, где происходит переваривание и всасывание.** Рабочими же выступают микроскопические пальчиковые образования – ворсинки, которые вырабатывают ферменты для дальнейшего расщепления пищи, абсорбируют полезные вещества и блокируют вредные.

Стенка тонкой кишки действует на манер привратника, пропуская воду с полезными веществами и задерживая все лишнее. При неправильном питании, приеме лекарственных препаратов и разрастании бактериальной или грибковой флоры страдает ее выстилка и развивается синдром дырявой кишки. Симптомы бывают разными, но могут включать в себя непереносимость той или иной пищи, аллергии, головные боли и мигрень, артрит, экзему, крапивницу и хроническую усталость.

Поджелудочная железа, печень и желчный пузырь: три главных игрока, поддерживающих тонкую кишку.

Поскольку 90 % пищеварения происходит в тонкой кишке, постольку важнейшая роль отводится трем перечисленным игрокам.

– **Поджелудочная железа** находится в задней части брюшной полости. Она частично прикрыта желудком и частично соединена с двенадцатиперстной кишкой. Когда пища попадает из желудка в тонкую кишку, поджелудочная железа вырабатывает бикарбонат натрия (ту же пищевую соду) для нейтрализации кислоты до того, как пища попадет в кишечник. В том же месте вырабатываются панкреатические ферменты: протеаза (расщепляет белки), амилаза (расщепляет углеводы) и липаза (расщепляет жиры). При низком содержании панкреатических ферментов возможно развитие дефицита разнообразных веществ – например, витамина В. Кроме того, поджелудочная железа регулирует содержание в крови сахара, вырабатывая гормоны глюкагон и инсулин. При разладке этой системы может развиваться сахарный диабет.

К симптомам поражения поджелудочной железы относятся боль с иррадиацией в спину, тошнота, рвота, лихорадка, учащенное сердцебиение, потеря аппетита, вздутие живота, зловонный или жирный стул (маслянистый на вид и плавающий).

– **Печень** весит около трех фунтов и располагается в правой части верхнего отдела брюшной полости, под диафрагмой. Это самый крупный железистый орган – и, вероятно, работающий напряженнее всех прочих органов ЖКТ, поскольку выполняет свыше 500 известных функций для поддержки здоровья.

Печень, любимый орган Ахлеа, выполняет следующие задачи: фильтрует почти всю кровь; вырабатывает желчь для расщепления жиров; расщепляет гормоны; обрабатывает все питательные вещества, включая витамины и минералы; нейтрализует токсины. Эта рабочая лошадь так любит нас, что вырабатывает 13 000 химических веществ и 2 000 ферментных систем; **она может утратить 70 % своей функции и все равно не выказать ни малейшего признака нездоровья.**

Печень нейтрализует токсины, какие может; те же, которые не может, оседают в ее нижней доле и других тканях организма. Именно поэтому мы рекомендуем регулярную чистку печени (ряд методов будет предложен в 6-й главе).

На поражение печени может указывать следующее: пристрастие к никотину, алкоголю или аллергическим для вас продуктам; изменение кожи (пожелтение, зуд и воспаление), мочи (потемнение) или стула (осветление, дегтеобразность или появление в нем крови); утомляемость; общая слабость; боль в животе (колики, метеоризм и распирание).

– Под самой печенью находится **желчный пузырь**, маленький грушевидный орган, в котором накапливается и из которого выделяется желчь для переваривания жиров. Самыми частыми симптомами того, что ваш желчный пузырь нуждается в любви, являются: образование камней, боль после еды (особенно частично обработанной или жареной пищи), умеренная боль в животе с возможной иррадиацией в правую лопатку или плечо, устойчивый горький привкус во рту, постоянные выделения из носа, боль в ступнях, боль в языке, ректальный зуд и шелушение кожи на ладонях.

Толстая кишка (colon): кетчер¹³

Длина толстой кишки составляет от трех до пяти футов. Она восходит в правой части брюшной полости, тянется поперек и спускается слева. Из тонкой кишки в нее поступают вода,

¹³ Принимающий в бейсболе.

волокна и бактерии; 80 % воды в ней всасывается обратно и возвращается в кровоток; там же формируется стул.

Толстая кишка полна полезных бактерий (микрофлора), которые препятствуют размножению вредных и способствуют перистальтике – движению, благодаря которому по кишке продвигается химус, частично переваренная пища. Из химуса извлекаются питательные вещества, все остальное (фекалии) сосредотачивается в прямой кишке. Когда последних накапливается достаточно, расслабляются сфинктеры и происходит дефекация. (В следующей главе рассказывается, как выглядит здоровый стул, рассматриваются симптомы запора и раскрывается метафизический смысл дефекации).

Если химус продвигается слишком быстро, то возникает диарея; если стул чересчур задерживается в толстой кишке – то запор. Диарею и запор можно считать двумя сторонами одной монеты, поскольку при хроническом застревании твердого кала пройти удастся лишь жидкому. К другим патологическим состояниям толстой кишки относятся разрастание бактериальной флоры, дивертикулит, СРК, болезнь Крона, язвенный колит, геморрой и паразитарные инвазии.

Сенсации про дефекацию

Примерно 80 % людей на том или ином отрезке жизни страдают запорами. «Норма» же понимается как обывателями, так и врачами весьма широко – от трех дефекаций в день до трех в неделю.

Суть в том, что если что-то вошло, то должно и выйти. Если у вас случался запор, то что вы испытывали? У некоторых людей запоры протекают бессимптомно, однако чаще развивается следующее: метеоризм, нытье или колики в животе, зловонные газы, раздражительность, утомляемость или сонливость, невозможность выпустить газы, ректальное кровотечение, нарушение аппетита и рвота.

Действительность такова, что вы живете в своем теле, и если с ним что-то неладно, то вам это ясно. (Мы призываем вас довериться себе в вопросах самочувствия и обсудим это подробнее в 4-й главе).

К счастью, есть признаки, по которым можно судить о состоянии стула, если вы не уверены в его нормальности. Ознакомьтесь с перечисленными ниже признаками.

Признаки здорового стула:

- Коричневого цвета
- Хорошо оформлен и похож на банан, с заострением на конце
- Хорошо увлажнен, консистенцией напоминает зубную пасту
- Выходит без напряжения и дискомфорта

Признаки нездорового стула:

• Кал тонкий, как карандаш; рыхлый, как гороховый суп; твердый, комковатый или шариками

- Мягкий, зловонный, липнувший к унитазу
- С примесью беловатой слизи
- Выходит с напряжением или дискомфортом
- Ощущение неполного опорожнения кишечника
- Светлый, желтый, зеленый, черный или красный
- Желание надавить на низ живота, чтобы выдавить фекалии
- Ощущение затора в толстой кишке
- Желание извлечь фекалии вручную
- Остатки непереваренной пищи в стуле

Для оценки состояния желудочно-кишечного тракта была разработана Бристольская шкала формы кала. Она позволяет установить, сколь быстро проходит кал по толстой кишке, и, соответственно, склонность к запору или диарее. Два первых типа указывают на запор; 3-й и 4-й – на большую норму, где 4-й соответствует самой легкой дефекации; 5–7 говорят о предрасположенности к диарее. Хотя эта шкала не является исчерпывающим показателем состояния здоровья пищеварительной системы, она может обратить ваше внимание на несовершенства питания и образа жизни.

Стул – лишь единичный признак сравнительного здоровья пищеварительной системы. Типичные рекомендации по улучшению стула и пищеварения в целом восходят к основам здоровья: есть больше волокон, пить много воды, хорошо выспаться, заниматься гимнастикой и избегать стресса. Нам, разумеется, очевидна ценность этих советов наряду с вниманием к своим мыслям и работе с зеркалом! В то же время существуют, как вы убедились, другие факторы, способные пагубно отразиться на пищеварении. Упражнения в конце этой главы – вкуче с теми, что описаны в книге вообще – вооружат вас массой способов улучшить пищеварение, включая стул.

Метафизический смысл дефекации

Когда Луизу попросили раскрыть метафизический смысл дефекации, она сказала следующее:

«Стул – показатель того, как мы живем. Вся жизнь такова: вобрать ее, впитать полезное и освободиться от больше не нужного.

Рис. 2. Бристольская шкала формы кала Как выглядит нормальный стул?



Когда поглощение, усвоение и выделение пребывают в божественном правильном порядке, я чувствую себя превосходно. Ничто не сравнится с по-настоящему хорошим стулом. Потом мы спускаем воду, и он исчезает, чтобы никогда не вернуться! Так действует природа. Я не знаю людей, которые искали бы в канализации свой утраченный кал.

Вот бы так же и со всеми жизненными переживаниями! **Принял, усвоил, выделил – и слил!** Сколь часто мы роемся в мусоре прошлого, пытаюсь – с новыми треволениями – переиграть случившееся и найти иное решение, тогда как той ситуации больше не существует?

Ловя себя на этом, я говорю себе: «Луиза, слей!» И возвращаюсь в *сейчас*. Все действие происходит в сейчас.

Сотрудничество с любящим воинством своего тела

Стоит отметить, что 70 % иммунной системы сосредоточены в органах брюшной полости. Это выглядит оправданным, если представить, какое количество токсинов проходит через пищеварительную систему. Ваше чудесное тело было задумано так, чтобы сохранять вас здоровыми и сильными!

Кишечная лимфоидная ткань (GALT) подобна любящему воинству, которое защищает организм. Когда Ахлеа занимается клиентами с пониженным иммунитетом, она буквально слышит их GALT как «безоружных, одиноких солдат». Здоровое питание и образ жизни – один из способов значительно облегчить работу GALT и всей системы пищеварения. Представьте, как много вам останется энергии, если они отдохнут от столь напряженного труда!

В организме все призвано к работе в безупречной гармонии – от органов пищеварения до 100 триллионов бактерий, живущих в кишечнике. С годами жизнь стала более хлопотной; в ней больше стресса и токсинов, меньше сна и больше удобно расфасованного фастфуда.

Мы ошибаемся не в том, что живем в современности. Мы ошибаемся, когда позволяем скорости, удобствам и страхам современного мира разъединить нас с нашими телами. Так, если вам хочется отдохнуть, но вы чувствуете, что ваш долг – взять себя в руки и «прорваться» через трудную неделю из боязни неких последствий, то для последнего придется игнорировать плач вашего тела об отдыхе.

Истина в том, что мы обитаем в человеческих телах, у которых есть потребности, и проживаем в мире, который часто просит нас отвергнуть эти потребности и шагнуть дальше. Через какое-то время мы уже боимся, что если прислушаемся к своим телам, то навлечем на себя какие-то финансовые, социальные, карьерные, межличностные или связанные со здоровьем невзгоды.

Мы слишком часто живем, опираясь на страх перед тем,

что может случиться.

Большинство из нас не обучено прислушиваться к своим телам и внутренней мудрости, мы им не доверяем. Подробнее об этом будет сказано дальше, но одно важное соображение мы выскажем сейчас: когда вы прекращаете слушать свое тело и внутренний голос, вы переходите от гармонии к дисгармонии. Когда вам даже неизвестно, о чем просит тело, вам трудно относиться к себе с любовью. И если речь идет о выборе продуктов питания, то легче становится следовать более очевидным сигналам вроде тяги и спешки (с потреблением фастфуда), а также рассогласовываться с чувственным переживанием пищевого акта (есть и параллельно заниматься другими делами).

Все эти действия рыхлят почву для неполноценного питания, слишком быстрой еды, переедания и порочного круга пристрастий. Внутри же тела происходят еще большие неприятности: органы не знают, что делать с химикатами в обработанной пище; организм страдает от недостатка натуральных, полезных веществ, и единственным способом достучаться до вас

изнутри являются симптомы – утомляемость, боль в суставах, раздражительность, депрессия и набор веса.

Заглянув глубже в пищеварительную систему, можно увидеть следующее: кишечные бактерии, некогда бывшие командой здоровья, которая дружно работала вам на благо, сражаются с «пищеподобными» химикатами и не знают, как с ними быть. Герои гибнут, злодеи овладевают пищеварительной системой, создавая дисбактериоз (отсутствие гармонии). Эти вредные бактерии обожают сахар, ибо растут и крепнут на нем. Им нравится хаос, и когда они начинают участвовать в работе пищеварительной системы, вы утрачиваете контроль, словно у вас нет никакой силы воли и вам просто не вычислить, чем питаться и как поправиться.

Не бывало ли так, что вы велели прекратить шум в офисе и осознали, что работать стало полегче, или навели порядок в комнате и пришли в лучшее расположение духа? Если вы запутались и не понимаете, как жить дальше, или вам кажется, что здоровые привычки не про вашу честь, то оздоровление рациона – отличная отправная точка, потому что таким путем вы очистите пищеварительную систему и поможете полезным бактериям.

Здоровое пищеварение: голодающие тела, набитые пищей

Здоровое пищеварение подразумевает три важных этапа:

1. Пища должна быть расщеплена на питательные вещества.
2. Питательные вещества должны быть абсорбированы и усвоены.
3. Отходы жизнедеятельности должны быть выведены.

Если в рационе преобладают обработанные продукты, то организму трудно осуществить эти этапы. Со временем тело начинает страдать от нехватки питательных веществ, нужных ему, чтобы оставаться сильным, энергичным и счастливым. Может снизиться мышечный тонус; в течение дня может ощущаться потребность в кофеине и энергетиках; возможны развитие тяги и колебания настроения. Со временем это способно перерасти в боли, недосыпание, постоянный стресс (состояние «на взводе») и набор веса.

Известно ли вам, что настойчивая тяга к определенным продуктам и переедание – это сигналы о том, что в действительности ваш организм голодает? Теперь вы видите, что набор веса может быть обусловлен нехваткой питательных веществ. Однако не забывайте, что сам по себе он не является показателем состояния пищеварительной системы.

Теперь давайте допустим, что вы питаетесь правильно, но все равно испытываете проблемы со вторым и третьим этапами пищеварения – это признак заболевания пищеварительного тракта. Тот факт, что ваш рацион уже сбалансирован – замечательное свидетельство любви к себе; давайте сосредоточимся на улучшении всасывания, усвоения и выделения. Обязательно прочтите случаи из практики в этой главе и ознакомьтесь с тем, как улучшили свое пищеварение другие люди. Это придаст вам смелости в укреплении уже приобретенных здоровых привычек!

Симптомы нарушений на втором и третьем этапах пищеварения (а также возможных дисбактериоза и мальабсорбции) следующие:

- Ноющие и колющие боли в животе
- Постоянная тяга к определенным продуктам (особенно сахару и углеводам)
- Постоянное чувство голода
- Запор
- Диагностированные паразитарные инвазии, разрастание грибковой или бактериальной флоры (грибов *Candida*, чрезмерный рост бактерий в тонкой кишке [SIBO], *Clostridium difficile* и пр.)
- Диарея
- Расстройства питания

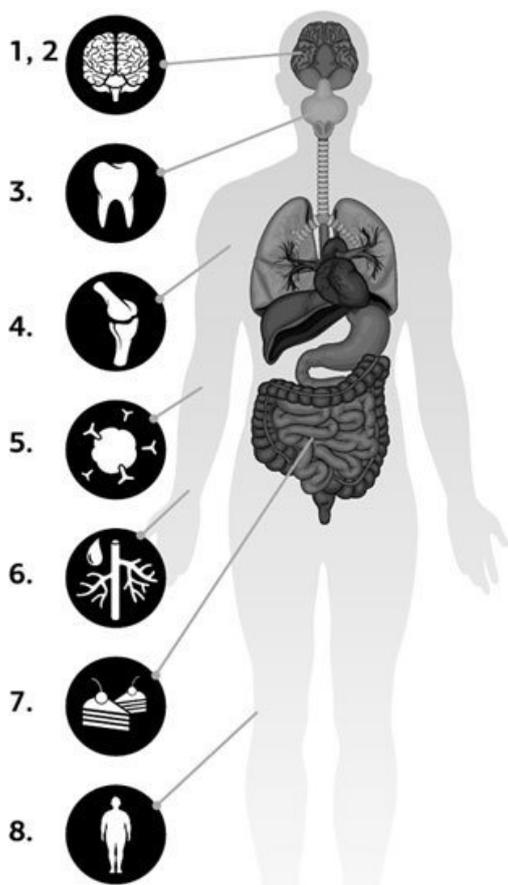
- Утомляемость
- Одновременное чувство голода и сытости
- Газы, включая как бы запертые и болезненные
- СРК
- Суставная боль
- Гипогликемия
- Нарушения настроения (депрессия, тревога, апатия, раздражительность)
- Заболевания кожи (акне, экзема, псориаз или иная сыпь)
- Изменения стула (см. выше раздел «Сенсации про дефекацию» и особенно – Бристольскую шкалу формы кала, чтобы выяснить каким образом характер вашего стула становится показателем состояния пищеварительной системы)
- Изъязвления

Независимо от того, на каком этапе пути по оздоровлению пищеварения вы находитесь, мы предлагаем вам ряд решений в 5-й и 6-й главах. Сейчас же ознакомьтесь, пожалуйста, с приведенным здесь разделом «Будьте добры к себе» и прочтите о влиянии на ваш организм газированных напитков. Газировка полна химикатов, с которыми он не знаком. Вы отчетливо увидите, что происходит с телом, когда вы потребляете вредные химикаты из обработанных продуктов питания и напитков.

Рис. 3. Будьте добры к себе: откажитесь от вредных безалкогольных и энергетических напитков!¹⁴

¹⁴ Медицинский комплекс в Нью-Йорке, один из старейших и крупнейших в Америке

Влияние на здоровье газированных и энергетических напитков



1. Мозг и психика.

По данным исследования с участием подростков, потребление энергетиков сопровождается угнетением мышления, депрессией и злоупотреблением аддитивными веществами.

2. Настроение и память.

Искусственные подсластители способствуют развитию паники, тревоги и раздражительности. Выявлена связь между энергетиками и бессонницей.

3. Зубы.

Высокое содержание кислоты и сахара в газированных и энергетических напитках приводит к порче зубов.

4. Кости.

Фосфорная кислота в сахаре может способствовать разрежению костей.

5. Поражение клеток.

В газировке содержатся консерванты – бензоат натрия и бензоат, которые повреждают клетки и способствуют развитию астмы и аллергий.

6. Сахар крови.

Стремительные взлет и падение сахара крови пагубно сказываются на настроении, аппетите и силе воли.

7. Пристрастие.

Искусственные подсластители в газировке отбивают вкус к полезным продуктам и усиливают влечение к «мусорной» пище.

Несмотря на научные данные о вредности газировки, объемы продаж показывают, что большинство людей продолжает их пить.

Одним из выражений любви к себе будет замена газировки и энергетиков более полезными для тела и сознания напитками. В 6-й главе содержатся предложения по повышению уровня энергии естественным путем, а в рецептурном разделе – по замене газировок более здоровыми напитками.

Метилирование: биохимический процесс, являющийся залогом вашего здоровья

Как видите, пищеварение – крайне важный процесс для сохранения здоровья и силы сознания и тела. Еще одной не столь известной, но важнейшей функцией организма является метилирование. Согласно доктору Марку Химану метилирование представляет собой биохимический процесс, который происходит по несколько миллионов раз в секунду, влияет почти на все системы человеческого организма и имеет большое значение для здоровья и долголетия.

Нам уже известно о труде Брюса Липтона в области эпигенетики, который доказывает, что окружающая среда и восприятие способны изменять гены. Некоторые врачи считают эпигенетику «вторым шансом, позволяющим организму внести изменения в его генетическую структуру», и **этот второй шанс осуществляется посредством метилирования.**

Метилирование – комплекс содружественных процессов, дающих системе все, что ей нужно для оптимального здоровья мозга и тела. И вы поймете, почему, когда увидите,

что метилирование происходит в следующих важных процессах: экспрессия генов; синтез энергетических, настроенческих и стрессовых химических веществ в мозгу; пищеварение; детоксикация; нервная деятельность; мобилизация жиров и холестерина; контроль и выработка гормонов; аллергические реакции; клеточные функции; регуляция гомоцистеина, а также синтез и восстановление белков (включая коллаген и эластин).

По мнению доктора Химана и других специалистов, при нарушении метилирования возможно развитие широкого и с виду ничем не связанного между собой круга расстройств, включая врожденные дефекты (например, spina bifida и синдром Дауна), невынашивание беременности, диабет, остеопороз, дисбактериоз, фибромиалгию, рак, депрессию и другие расстройства настроения, а также аддикции.

При нарушении метилирования речь чаще всего идет о патологической субстанции-маркере MTHFR (метилентетрагидрофолат редуктаза). Считается, что MTHFR поражает более 40 % населения, но в нарушении метилирования играет роль и несколько других дефектов. Мы советуем провериться на нарушение метилирования в случае, если у вас или ваших близких есть хронические болезни, аутоиммунные заболевания, аддикции или аутизм, а также если упорное лечение не приводит к сдвигам. Есть смысл провериться и женщинам, желающим завести ребенка. Для этого лучше обратиться к врачу, который знаком с MTHFR и соответствующими нарушениями метилирования. Он может посоветовать анализ крови или слюны – последний вы можете выполнить самостоятельно, воспользовавшись сервисом 23andme.com.

Вам пришлют генетический тест, который даст информацию о вашей наследственной и иной ДНК, включая гены метилирования. Сервис 23andme.com предоставляет только «сырые данные», и вы получите только набор цифр и букв (например, «rs4477212»), а потому для истолкования результатов придется обратиться к квалифицированному специалисту. Простой обыватель не сумеет разобраться в «сырых данных», поэтому фирмы вроде «LiveWello» (LiveWello.com) разработали онлайн-технологии – приложения, позволяющие преобразовать «сырые данные» 23andme.com в более удобочитаемый отчет.

Хотя таким путем идут многие, вы все равно рискуете запутаться в полученных данных. Если у вас есть медицинское образование или вы опытный исследователь, то сочетание данных анализа слюны от 23andme.com с отчетом от LiveWello.com скажут вам много нового о вашей наследственности. Но для того, чтобы интерпретировать эти данные и предоставить отчет о надобности того или иного стиля жизни, питания и естественных методов оздоровления на основании вашей генетической карты и симптомов, понадобится сведущий практикующий специалист. (Всемирный список врачей, разбирающихся в MTHFR и соответствующих нарушениях метилирования, представлен на сайте доктора Бена Линча, MTHFR.net – выберите опцию «найти врача»).

Помните, что гены – всего лишь карта, они не определяют возможность или невозможность добиться хорошего здоровья!

Питание, мысли и образ жизни способны положительно отразиться на метилировании

Метилирование – интересная и совершенно новая тема в медицинских кругах. Предметами широкого обсуждения являются генетические дефекты и возможность пресечь экспрессию гена, или симптомы. Поразительно то, что для большинства людей с нарушением метилирования рецепт одинаков: «лечить желудочно-кишечный тракт». Одним из важнейших способов наладить метилирование выступает здоровая диета. К тому же у многих людей с нарушенным метилированием имеет место и нарушение пищеварения.

Наверно, вас не удивят дополнительные советы по улучшению метилирования: хорошо высыпаться, снизить стресс, заниматься гимнастикой... все те «азы», которые мы слышали много лет вне зависимости от новейших трендов.

Сейчас же рекомендуют еще и витаминно-минеральные добавки, однако лекарств как таковых существует очень немного. Мы рады этому, потому что сосредоточенность на оптимизации метилирования может побудить традиционную медицину обратиться не к фармакологии, а к проверенным рекомендациям по улучшению питания и образа жизни. Мы не удивимся, если фармацевтические компании займутся выпуском препаратов для коррекции метилирования, но нам отрадно видеть, что все больше и больше ученых и медиков объясняют своим пациентам тот разительный эффект, который могут произвести на их здоровье питание и образ жизни. Хотя сегодня редко встретишь врача, который занимается коррекцией дефектов метилирования, мы видим, что таких специалистов становится больше. Эти врачи воодушевлены успехами своих пациентов, достигнутыми благодаря естественным добавкам, правильному питанию и изменению стиля жизни – например, снижением стресса.

Мы даже наблюдаем, что ученые обсуждают труды Брюса Липтона и начинают более склоннее относиться к улучшению метилирования.

Другие факторы, влияющие на метилирование, помимо генов

Метилирование важно для понимания, так как подвержено влиянию со стороны факторов помимо экспрессии генов. На ней, к примеру отражается и следующее:

- Неправильное питание
- Плохое состояние ЖКТ (низкая кислотность, мальабсорбция пищи/питательных веществ)
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Лекарственные препараты (противозачаточные, антацидные, гипотензивные, противораковые средства; препараты для лечения артрита и аутоиммунной патологии)
- Рак, заболевания почек, гипотиреоз
- Беременность
- Токсины (в пище, воде и окружающей среде)
- Стресс (хронический стресс способен повлиять даже на генетику будущих поколений)

Метилирование – еще один повод превратить свое здоровье в историю вашей величайшей любви! Наука продолжает доказывать нам, что ключами к благополучию являются здоровое питание и здоровые мысли.

Почему сейчас? Обработанная пища плохо влияет на метилирование

Теперь, когда вам понятно негативное влияние неправильного питания на метилирование, добавим в головоломку еще один любопытный фрагмент. В 1998 правительств^о США распорядилось добавлять в мучные и обработанные продукты из круп фолиевую кислоту (синтетический фолат или витамин В). Государство решило вмешаться, так как **дефицит фолата при беременности приводил к рождению детей с дефектами нервной трубки (например, spina bifida)**. Хотя частотность таких дефектов начала уменьшаться, всплыли другие нарушения метилирования, которые казались не связанными с последним, поскольку никто тогда не знал о MTHFR. Если некто входит в те самые 40 (и выше) процентов людей с MTHFR, то у него, скорее всего, нарушено расщепление фолиевой кислоты.

По данным ряда недавних исследований с участием женщин, принимавших фолиевую кислоту (синтетический фолат) и питавшихся обогащенными ею продуктами (обработанными мучными и злаковыми продуктами), фолиевая кислота выделялась в неизменном виде у 78 % участниц.

Если фолиевая кислота не усваивается, то возникают следующие симптомы:

- Слабый иммунитет

- Анемия, нарушения памяти и когниции из-за дефицита В, который маскируется слишком высокими уровнями фолата
- Большая частотность определенных видов рака
- Дефекты нервной трубки (*Да, у детей с дефектным геном MTHFR та фолиевая кислота, что добавляется в обработанные крупы, в действительности может способствовать развитию дефектов нервной трубки. В этом проблема тех беременных женщин, которые не знают об имеющейся у них MTHFR и которым во время беременности назначают фолиевую кислоту.*)

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) выпустило рекомендации насчет безопасного количества фолиевой кислоты в обработанных продуктах питания, однако обычный человек вряд ли знает эти уровни – не знает он в точности и того, сколько съедает за день. **Кроме того, при наличии MTHFR прием комплексов витаминов В или любой добавки с фолиевой кислотой только усугубляет проблему.**

Мы советуем избегать фолиевой кислоты в еде и добавках и получать фолат из полезной зелени (коч-латука, петрушки, листовой капусты, шпината, молодых листьев горчицы и листьев турнепса), спаржи, чечевицы, цветной капусты и свеклы. При беременности и заболеваниях ЖКТ может возникнуть надобность в добавках; в этом случае используйте активную форму фолата – метилфолат, который лучше фолиевой кислоты. Люди с MTHFR способны усваивать метилфолат. Можно прибегнуть к следующим добавкам с метилфолатом: L-5-MTHF (важно избегать рацемических R-форм), Quatrefolic (глюкозаминовая форма), Metafolin (кальциевая форма), L-Methylfolate и 6(S)-5-Methylfolate.

Мы настоятельно советуем вам тщательно вникнуть в проблему и/или заручиться помощью знающего специалиста, а уж потом заниматься коррекцией метилирования. Когда оно возобновится, у вас могут возникнуть те или иные симптомы, понадобится приспособляться, и в этом деле нужен наставник.

Питание, мысли и образ жизни способны положительно

отразиться на пищеварении

В своем классическом труде «Ты можешь исцелить свою жизнь» Луиза задала важный вопрос насчет желудочных и пищеварительных проблем: «Что или кого вы не можете переварить? Что засело у вас в печенках?» Луиза десятилетиями учит тому, что между пищеварением и перевариванием жизни существует связь.

Задумайтесь ненадолго. Вам нравится ваша жизнь? Вы доверяете ей? Если вы боитесь жизни, то и не перевариваете ее. Если вы тревожитесь за будущее или горюете о прошлом, если вы постоянно заняты и вам некогда расслабиться, если чувствуете себя одинокими или заполняете все время работой – даже когда работаете с любовью, – и вам ни отдохнуть, ни развлечься, то вы, скорее всего, не перевариваете жизнь.

Когда Хизер впервые отправилась с Луизой в магазин здорового питания, то там, в магазине, купив все нужное, они покатали тележку к лифту. В тележке было всего несколько пакетов, и Хизер предложила: «Давай, бросим тележку и понесем в руках?» Луиза посмотрела на нее и с улыбкой сказала: «Давай, оставим тележку. Я не собираюсь мучиться». **Тут Хизер осознала, до чего же привыкла «тянуть ляжку» – это не ограничивалось пакетами и распространялось на всю ее жизнь.** Благодаря простому, но глубокому замечанию

Луизы, Хизер поняла, что можно выбрать и путь полегче вместо того, что требует огромного напряжения... или страдания.

В чем можно облегчить вашу жизнь? В каких ситуациях вы предпочитаете таскать тяжелые мешки вместо того, чтобы взять тележку и плыть свободно?

Сделайте несколько глубоких вдохов и спросите себя: *«Испытываю ли я чувство безопасности? Безопасно ли я живу? Даю ли я себе то, в чем нуждаюсь? Говорю ли я «да», когда мне хочется сказать «нет»? В каких случаях я отрицаю себя?»* Подумайте об этом несколько минут и запишите выводы.

Помните упражнение на визуализацию из 2-й главы? Это отличный способ сосредоточиться на создании уравновешенного стиля жизни, где будет больше того, чего вам действительно хочется, а также избавление от того, чего хочется меньше. В конце этой главы найдется еще и аффирмации, и мы призываем вас продолжить работу с зеркалом, чтобы научиться глубже любить себя и предоставить Жизни позаботиться о вас. Один только этот шаг продвинет вас далеко на пути к исцелению пищеварения.

СВЯЗЬ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ: ЗДОРОВЬЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Чувствовали вы что-нибудь «печенкой»? Или, может быть, бабочки порхали у вас в животе? Если да, то связь между внутренностями и мозгом знакома вам по личному опыту. Когда-то специалисты считали, что с мозгом нужно разбираться отдельно от кишок, но современные исследования показывают, что если вам нужно улучшить настроение, память и прочие мозговые функции, то следует заняться оздоровлением пищеварительного тракта.

На то есть серьезные основания. Давайте начнем с самого зачатия, когда ребенок еще является эмбрионом. На этой стадии эмбриональные ткани начинают разделяться, и одна часть становится мозгом (центральной нервной системой, которая образована головным и спинным мозгом), а другая – внутренними органами (пищеварительной системой со своей собственной, кишечной нервной системой). Головной мозг и внутренности соединяются посредством блуждающего нерва – тот, как телефонный провод, несет сообщения от мозга к кишечнику и наоборот. Именно так общаются с мозгом и кишечные бактерии.

Майкл Гершон, профессор и заведующий кафедрой патологической анатомии и клеточной биологии в Колумбийском университете, выполнил революционную работу, которая позволила разобраться в устройстве и деятельности кишечного мозга, или кишечной нервной системы (КНС). Вот несколько основных фактов:

- Кишечная нервная система встроена в весь пищеварительный тракт от рта до ануса.
- Она опирается, а во многих случаях и создает их на нейромедиаторы числом более 30, которые *идентичны* мозговым. (Одним из них является серотонин.)
- На внутренние органы приходится приблизительно 70–80 % иммунной системы. В этом есть смысл, потому что пищеварительная система проделывает большую работу. Она забирает из внешнего мира пищу, воду и бактерии, преобразуя их в питательные вещества для развития, восстановления и поддержки человеческого организма. Это поистине подтверждает старое высказывание: «Человек есть то, что он ест».

• В брюшной полости сосредоточено примерно 90 % всего серотонина. Серотонин регулирует настроение, сон и обучаемость, он влияет на чувства радости и собственного достоинства. Кроме того, серотонин играет важнейшую роль в пищеварении, способствуя синтезу пищеварительных ферментов.

1 Отдел вегетативной нервной системы.

• Кишечник посылает в мозг сигналы, которые напрямую влияют на ощущения печали и стресса; они воздействуют даже на способность к обучению, принятию решений и память. В свою очередь, эмоции мозга влияют на пищеварительный тракт. Гнев, тревога, печаль,

радость и прочие чувства способны запускать симптоматику со стороны желудочно-кишечного тракта.

Все больше современных исследований показывает, что пища влияет на настроение, а состояние пищеварительной системы – на заболевания, включая остеопороз, аутизм, депрессию и аутоиммунную патологию.

Ниже перечислены три работы, которые раскрывают связь кишечника и мозга:

1. То, что вы кладете в желудок, способно изменить ваше настроение. Бельгийские ученые выполнили исследование, по данным которого потребление жиров может улучшить эмоциональное состояние и сделать так, что мы почувствуем себя счастливее. Именно поэтому люди ищут утешения в пище, когда бывают расстроены.

2. Хронический стресс способен заикнуть пищеварительную систему и мозгом на определенных продуктах питания. Опыты на мышах показали, что в условиях хронического социального стресса (например, травмы забитости), мыши переходят на высококалорийную, богатую жирами пищу и набирают вес больше, чем те, что испытывают меньший стресс. Кроме того, исследователи обнаружили, что именно пищеварительная система диктует мозгу, чем питаться, а не наоборот. В условиях стресса мозг вырабатывает грелин – гормон, который стимулирует мозговой центр голода. Грелин делает пищу более привлекательной для мозга, особенно если та богата жирами и калориями.

3. Ваше питание влияет на кишечные бактерии, а те влияют на мозг. По данным ученых-неврологов, полезные кишечные бактерии, которые они называют «кишечным микробиомом», действуют наподобие вспомогательной ДНК. То, что вы едите, по сути определяет структуру кишечных бактерий, а те в состоянии изменить деятельность ваших генов. Иными словами, когда вы едите пищу, способствующую росту полезных кишечных бактерий, те, в свою очередь, могут обеспечить здоровье вне зависимости от генетической предрасположенности.

Другим важным выводом из этих изысканий является то, что кишечные бактерии постоянно обращаются к мозгу. Кишечный микробиом настраивает мозг от младенчества до зрелости, задавая настроение, способность к обучению, память и методы преодоления стресса. **Когда кишечный микробиом здоров, он посылает сигналы радостные; когда нет – сигналы тревоги.** Благодаря этому сигнализированию неврологи начинают искать способы привлечь бактерии к лечению стрессовых и настроенческих расстройств – депрессии, СРК и воспалительных заболеваний кишечника.

Иначе говоря, ваш рацион оказывается важным. Важно, что вы перевариваете и всасываете. Ваш кишечник отвечает за то, как вы себя чувствуете, как действуете, на чем сосредотачиваетесь, спите вы или нет, за ваше общее здоровье и общую радость, получаемую от жизни. Заботясь о кишечнике, вы заботитесь о всей совокупности сознания и тела.

Достижение целей: как кишечник влияет на силу воли

Луиза много лет учит, что все есть мысли и все есть еда. Она всегда интуитивно знала о связи между кишечником и мозгом, поскольку ощутила ее сама, как только изменила свой рацион. Когда люди приходят к ней со словами: «У меня ничего не получается с аффирмациями. От них, похоже, никакого толку – что мне делать?» – ответ Луизы неизменен: «Что вы ели на завтрак?» (Представьте, как вытягиваются у тех лица!)

За этим следует чрезвычайно интересный разговор о том, как изменение питания способно поддержать человека в его начинаниях. Это может поддерживать мысли, чувства, степень сосредоточенности и счастья. И угадайте, что еще? Силу воли.

Если вы хотите достичь какой-то цели, то ваш кишечник играет в этом большую роль, чем вам кажется.

Сила воли – одна из самых изучаемых тем, поскольку специалисты считают, что она, в дополнение к интеллекту, относится к числу важнейших атрибутов жизненного успеха. Сила воли определяется как самоконтроль или способность преодолевать соблазны, которые могут помешать достижению цели.

В 2011 году в Америке был проведен опрос на тему стресса. 27 % респондентов ответили, что недостаточная сила воли – главное препятствие, мешающее им осуществить позитивные изменения. В другом исследовании с миллионным охватом людей спрашивали, какие достоинства они видят в себе, и сила воли неизменно занимала последнее место.

В своей книге «Сила воли: открывая заново» («Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength») психолог-исследователь Рой Ф. Баумейстер изучил способы укрепления силы воли. Он обнаружил, что сила воли не является тем самым неуловимым качеством, которым обладают только счастливицы. На самом деле она есть у всех, но ее нужно питать и, как мышцы, тренировать.

Питать силу воли необходимо потому, что она –

удивительно – зависит от содержания в крови сахара.

Если оно низкое, то силы воли меньше; если устойчиво нормальное – больше. Представьте, что из этого следует для приверженцев диет, лишаящих себя пищи даже если организм шлет им сигналы голода. Когда вы голодны, сахар крови падает, поэтому, когда вы едите и возвращаете его к нормальным показателям, то ваша сила воли, по всей вероятности, укрепляется. Баумейстер подчеркивает, что важен, впрочем, и собственно рацион. Если вы питаетесь сладким, которое резко повышает сахар крови, то никакую волю не укрепляете; по сути, происходят «бум и крах». Достигнув пика, сахар в крови падает, и то же самое происходит с силой воли.

Теперь запомните, что при наличии мальабсорбции или дисбактериоза проблемы с сахаром крови могут возникнуть даже на фоне здоровой диеты и правильного распределения приемов пищи. Оздоровив же свою пищеварительную систему, вы наверняка обнаружите, что укрепилась и сила воли.

Конечно, сила воли зависит не только от сахара крови. Баумейстер отмечает, что сила воли подобна мышце и подлежит тренировке, однако загвоздка в том, что именно этой «мышцей» вы пользуетесь для принятия решений. Поэтому если вы часто решаете, поддаться соблазну или нет, то мышца наверняка устанет, а сила воли уменьшится.

Немецкие ученые выяснили, что люди расходуют как минимум четыре часа в день на преодоление тех или иных искушений, мешающих достижению цели. Самый частый соблазн – желание поесть. Далее следуют искушение поспать, настойчивое желание отвлечься и развлечься, а также тяга к интернету. Когда участники этого исследования пытались побороть искушение, они добивались успеха лишь половину вышеуказанного времени. И Баумейстер с коллегами выяснили, что большинство успешных людей структурирует свою жизнь так, что избегать избытка соблазнов. Примером является наличие в доме только здоровой пищи – не видя «мусорной», эти люди меньше искушаются и приберегают силу воли на случай реальной нужды.

Еда и вес: как стать стройными

Во 2-й главе мы обсудили причины, по которым вес не является главным показателем здоровья, однако знаем, что многие люди стремятся к нормальному весу. Из этой главы вы узнали, что организм, изголодавшийся по натуральным продуктам, страдает от тяги к другим и переедания, которые приводят к набору веса. Отказ же себе в еде на фоне голода, особенно при строгих диетах, способен подорвать силу воли и запустить порочный круг.

Так как же добиться стройности естественным путем? Первый шаг – полюбить себя и принять себя и свое тело такими, как есть; вам уже это известно. Другой важный шаг – питаться только теми продуктами, в которых действительно нуждается организм для правильного функционирования. Иначе говоря, оздоровление есть сочетание прислушивания к своему телу и выбор натуральных продуктов, соответствующих его нуждам.

Считая калории и следуя предписаниям, вы слушаете

посторонних людей, а не ваше тело.

Вы не учитываете особые ситуации, в которых оно может находиться и которые один день требуют больше еды, другой – меньше. Подсчет калорий и взвешивание пищи также может запустить порочный круг самоосуждения в случаях, когда вы съедаете больше, чем «должны».

Когда Хизер лечилась от булимии, она научилась доверять своему телу и аппетиту. До выздоровления она скрупулезно подсчитывала калории и соблюдала все предписания насчет того, чтобы оставаться худой. Из-за этих правил она чувствовала себя, как в тюрьме, и постоянно проверяла, все ли делает правильно. Выздоровев, она начала прислушиваться к своему телу. Сначала оно было очень голодным из-за мальабсорбции и нарушенного пищеварения. Сахар крови колебался, и Хизер съедала больше, чем раньше. Вообще, аппетит был буквально волчий, и это ее беспокоило. Ей казалось, что у нее нет «запорного клапана», который подсказывает, когда пора остановиться. Однако она знала, что потребляет продукты полезные, а потому решила довериться своему телу и посмотреть, что из этого выйдет. Она понимала, что если не научиться доверять телу, то никогда не узнает, на что оно способно. В процессе этого обучения ей очень помогли аффирмации и зеркало.

Аппетит Хизер нормализовался года через два. После пятнадцати лет булимии ее кишечник нуждался в лечении, сахар крови – в стабилизации, а гормоны, сигнализовавшие об аппетите и насыщении – в балансировке. За время выздоровления она немного набрала вес, но, поскольку изучала процесс исцеления, понимала, что это естественное следствие налаживания обмена веществ.

В своей книге «Принцип Шварцбейн II» («The Schwarzbein Principle II») доктор Диана Шварцбейн объясняет, что если у вас нарушен метаболизм, то в ходе излечения наверняка наберете вес. Она говорит, что по мере питания здоровой пищей обмен веществ наладится, и вам будет легче добиться идеальной для вас фигуры. Не связанная больше калориями и правилами, Хизер раскрепостилась и доверилась своему телу и природному аппетиту.

Родив ребенка, женщина часто стремится немедленно похудеть. Такой образ мысли способен нарушить метаболизм. Женский организм претерпевает многие изменения в период от зачатия до родов, которые затрагивают все органы и системы. Когда ребенок рождается, мама меньше спит и сосредотачивается на круглосуточном уходе за драгоценным существом.

Одним из ключевых понятий китайской медицины касательно пищеварения и нормального веса является «пи», что означает «энергия». Все тела по-разному нуждаются в ци, и некоторым женщинам после родов бывает полезнее худеть медленнее, дабы сберечь ци и обеспечить себе здоровье в перспективе.

Зная об этом, после рождения ребенка Ахлеа сосредоточилась на здоровом питании и накоплении энергии. Не поддаваясь общественным стереотипам похудения, она прибегла к аффирмациям и сфокусировалась на том, как ее тело волшебным образом вырабатывает молоко и остается здоровым после поздних ночных кормлений. Она похудела естественным образом, что позволило ей ценить свое тело вместо того, чтобы чувствовать себя в нем неуютно.

Главное здесь то, что тело загадочно и в то же время чудесно. Когда вы относитесь к нему с любовью, то оно по прошествии нужного времени отзывается на заботу крепким здоровьем и естественной стройностью. Возьмем, например, гимнастику. Когда вы начинаете выполнять упражнения, ваше тело какое-то время наращивает мышечную массу до того, как избавиться от лишнего жира. Вам может казаться, будто одежда мала, а вес растет. Испугавшись, вы можете принять некие поспешные меры или вообще отказаться от физкультуры, упустив тот факт, что организм приходит в состояние равновесия, а тело стройнее, чем когда-либо в прошлом.

Запомните: никогда не превращайте свое тело

в средоточие ненависти к себе.

Вместо этого посмотрите на себя с любовью. Луиза учит, что лишний вес выражает потребность в защите – полный человек хочет защититься от обид, неуважения, критики, злоупотреблений, сексуальных проблем и жизни вообще. Луиза знает по себе, что набирает несколько фунтов, когда испытывает некую угрозу и ей тяжело. Затем, как только опасность минует, избыточный вес уходит. Она осознала, что война с жиром – напрасная трата времени и сил; десятки лет она наблюдала, как люди испытывают разнообразные модные диеты и терпят крах.

Сосредоточьтесь лучше на упражнениях, представленных в конце этой главы. Любите себя, ощущайте себя в безопасности, верьте телу и жизненному процессу – тогда вы сможете с любовью выбирать для себя только самое лучшее.

Случаи из практики

Умение Ахлеа слушать тело и органы позволило ей видеть, слышать и чувствовать то, что происходит в организме клиентов, когда те не любят себя в ходе еды, мышления и жизни вообще. Вот ряд наиболее частых паттернов, которые она различает:

- Печень подсасывается к диафрагме и сохнет, отчаянно стараясь заниматься своим делом. При сухости печени возникает сухость в двенадцатиперстной кишке (первых 12 дюймах тонкой), что возлагает дополнительное бремя на пищеварительный процесс.
- Сфинктеры (мышечные жомы, перекрывающие и отворяющие пищеварительный тракт – например, желудочный и анальный) начинают удерживать материал, теряя естественную способность легко пропускать переваренную пищу (примером является кислотный рефлюкс, который возникает при нарушении функции нижнего пищеводного сфинктера).
- Кал становится твердым, сухим и задерживается в толстой кишке, что приводит к запору и разрастанию флоры.

Когда Ахлеа занимается телами клиентов и обучает их любовному выбору тела отзываются. Она заметила, что после десяти сессий органы ее клиентов начинают оздоравли-

ваться и благоденствовать. Тело чудесно, и Ахлеа видела, как замечательно реагируют органы на любящее выслушивание и обращение.

Приведенные ниже истории покажут вам реакцию пищеварительной системы на любовные перемены в питании, мышлении и образе жизни.

Картер: депрессия и хроническая усталость

Картер, мужчина за 70, пришел к Ахлеа с жалобами на депрессию, колебания настроения и хроническую усталость. В иных отношениях он был сравнительно здоров, но желал себе лучшего самочувствия и здорового старения. Картер питался вполне правильно, и Ахлеа, послушав его органы, выяснила потребности организма и сосредоточилась на травяных добавках, а также физических упражнениях для структурной и энергетической поддержки тела.

Картер был весьма расположен к изменениям и добился огромного успеха: стал счастливее и энергичнее, нарастил физическую силу и мышечный тонус. Знакомые говорили, что он выглядит здоровым, как никогда. Правда, еще сохранялись досадные колебания настроения.

Поскольку Ахлеа и Хизер часто консультируются друг у дружки, они сочли полезным проверить Картера на метилирование. Это помогает не только при расстройствах настроения – им показалось, что можно разработать и программу долгожительства. Проведя генетическое тестирование, они выяснили, что у Картера есть МТНFR. Чуть скорректировав питание и добавив витамины, минералы и травы, Картер сумел выровнять настроение. Его друзья и близкие очень быстро заметили перемены и были крайне взволнованы его успехами.

Картер – хороший пример того, как правильное питание, улучшенный образ жизни и пищевые добавки способны справиться с симптоматикой генетического нарушения.

Бекки: биполярное расстройство

Бекки, женщина чуть старше 50-ти, пришла к Хизер после того, как ей поставили диагноз биполярного расстройства, которое представляет собой серьезное аффективное расстройство с тяжелыми подъемами и спадами в настроении, энергии и повседневной активности.

Бекки принимала три лекарственных препарата и придерживалась веганской диеты. Ей, трудоголику, как призналась она сама, было некогда готовить, а потому она съедала много хлеба и нездоровой пищи. Ее беспокоили не только перепады настроения, но и метеоризм, запоры, тяжелый ПМС, тяга к определенным продуктам, приступы обжорства и упадок сил. Бекки потеряла всякую надежду, так как думала, что у нее не в порядке мозг и ей придется до окончания дней жить с симптоматикой биполярного расстройства.

Хизер рассказала Бекки о работе доктора Наташи Кэмбелл-Макбрайд, по данным которой всех людей, страдающих биполярным расстройством, депрессией, ДВСГ¹⁵, шизофренией и обсессивно-компульсивным расстройством, нарушено пищеварение. Хизер поделилась и данными последних исследований, посвященных связи между биполярным расстройством, дефицитом минеральных веществ и метилированием. Бекки откликнулась на это всей душой и приготовилась внести в свою жизнь перемены.

Сначала Хизер предложила Бекки изменить образ жизни: составить более разумный рабочий график, больше спать, прибегать к аффирмациям и больше заботиться о себе. Благодаря этому у Бекки появилось больше времени и сил на переход к новым пищевым привычкам. Хизер помогла Бекки постепенно перейти к здоровому питанию и добавкам, чтобы наладить метилирование и тем исцелить пищеварение, настроение и нервную систему.

Одним из залогов успеха Бекки было выравнивание уровня сахара крови на фоне достаточного потребления витамина В и цинка, поскольку при веганской диете она не получала этих

¹⁵ Дефицит внимания с гиперактивностью.

веществ. Со временем Бекки согласилась добавить немного животного белка, после чего отметила значительные изменения в общем самочувствии и настроении.

Через три месяца Бекки стало лучше. Она начала уделять больше времени себе и меньше работать. Она принимала лекарства, а потому посвящала врача во все запланированные изменения. К счастью, он слышал о возможной роли генетических мутаций в ее заболевании и всячески поддерживал Бекки. За следующий год Бекки сумела радикально изменить свою диету и отказаться от лекарств. Ей стало намного лучше после того, как она начала относиться к своему телу с любовью и выполнять программу коррекции метилирования.

Как любой человек, которому приходится много ездить, Бекки все еще испытывает трудности с соблюдением здоровой диеты и может забыть о добавках, когда бывает в пути – но она нежна к себе, так как знает, что пока еще учится, и верит, что по мере практики все наладится.

Кара: болезнь Кушинга и расстройство питания

Кара, женщина за 30, пришла к Ахлеа в связи с болезнью Кушинга и булимией. При болезни Кушинга вырабатывает избыток кортизола, гормона стресса. Это приводит к сильным болям и таким симптомам, как акне, ожирение верхней половины тела, образование синяков, слабость мышц и истончение костей.

У Кары болело решительно все, включая суставы и пищеварительный тракт. Питаться она могла только йогуртом и диетической газировкой. Прислушавшись к телу Кары, Ахлеа услышала в ее органах страх. Она также увидела в теле Кары обиду на мужа.

Ахлеа поняла, что этой женщине нужно научиться без страха переваривать жизнь, и предложила ей аффирмации для работы с зеркалом. Вдобавок она помогла ей составить начальную, не страшную для нее программу питания, чтобы пополнить ее организм рядом важных питательных веществ. Кара согласилась для начала отказаться от диетической газировки и ежедневно заменять ее водой со свежевыжатым лимонным соком и парой порций высококачественных натуральных зеленых напитков.

Со временем Кара окрепла и зарядилась энергией, а ее боли начали уменьшаться. Почувствовав себя лучше, она была готова разобраться с обидой на мужа. Ахлеа поддержала Кару в изменении образа жизни и ознакомлении мужа с ее потребностями.

На момент написания этой книги Кара делает поразительные успехи, продолжая сотрудничать с Ахлеа, и чувствует себя лучше, чем когда-либо раньше. Они занимаются и коррекцией метилирования, подготавливая следующий этап выздоровления Кары.

МИНДИ: СНИЖЕНИЕ ВЕСА И КОРРЕКЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Минди, генеральный директор в возрасте за 50, пришла к Ахлеа, чтобы снизить вес и зарядиться энергией. Это была весьма деловая женщина, работавшая напряженно и руководившая крупной корпорацией. Она привыкла действовать и получать результат.

Выслушав тело Минди, Ахлеа услышала, что ее органы и ткани вопиют об отдыхе. Кроме того, стало ясно, что от чрезмерной нагрузки, избыточной ответственности и нехватки отдыха пострадал метаболизм Минди. На этом этапе Ахлеа столкнулась с серьезным препятствием. Она хотела порекомендовать отдых, но знала, что Минди предпочитает действовать и считает, что можно снизить вес тяжелым трудом и усиленными физическими упражнениями.

Ахлеа спросила, хочет ли Минди поверить своему телу в том, что ему нужен покой. Минди усомнилась, но согласилась на предложение Ахлеа лечь и лежать всю сессию.

Ахлеа уложила Минди на мат для йоги и подвергла ее органы некоторому энергетическому воздействию. Минди была настроена скептически, однако продолжала посещать сессии и соглашалась просто лежать и отдыхать. Через месяц Минди похудела на десять фунтов, посвежела и помолодела. Перемены в сознании и теле так взволновали ее, что она согласилась на всю программу Ахлеа.

Минди начала добрее относиться к своему телу и образу жизни, понимая, что важными составляющими уравновешенной, здоровой жизни являются отдых, расслабление и развлечения.

Упражнения, позволяющие познать свое тело и заложить основы здоровья

1. Как лучше переваривать жизнь

Хорошее пищеварение начинается с переваривания жизни. Страхась жизни или не доверяя ей, вы сосредотачиваетесь на тех вещах, которые подкрепляют этот взгляд. Помните, что это только мысль, а мысль можно изменить!

Мы составили перечень советов, последовав которым вы будете добры к себе, полюбите себя больше и научитесь чувствовать себя в безопасности. Выберите то, что вам больше нравится, и упражняйтесь ежедневно.

– **Продолжайте работать с зеркалом и аффирмациями** (см. следующий раздел).

– **Целуйте свою руку со словами «Я тебя люблю».**

– **Обнимайте себя.**

– **Расскажите вашему телу, как сильно вы его любите** – глядя в зеркало, по ходу дня, выполняя упражнения или в любое время, когда подумаете о нем. Поблагодарите тело за поддержку, за силу ног, переносящих вас с места на место. Найдите повод для похвалы и скажите телу, как сильно его любите.

– **Ешьте вдумчиво и перестаньте отвлекаться.** Садясь за стол, выключи те телевизор, держитесь подальше от телефона и компьютера. Устройтесь в тихом месте, сосредоточьтесь исключительно на еде и ощущениях, ею вызванных. Любите и пищу, и тело, когда едите. Наслаждайтесь едой всерьез! Если вы напряжены, то перед едой подышите поглубже и расслабьтесь, чтобы организм успокоился и смог переварить пищу.

– **Окружите себя вещами, которые соединят вас с чувством любви.** Запишите аффирмации и развесьте листки на компьютере, холодильнике, зеркале в ванной, машине. Делайте себе мелкие подарки, когда захотите вспомнить о любви к себе.

– **Перестаньте внимать тем средствам массовой информации, где фигурирует насилие и подкрепляются негативные мысли.** Выключите новости, прекратите читать женские журналы о похудании и совершенстве, выбирайте легкие фильмы и телепередачи.

– **Чаще бывайте с теми друзьями, которые поддерживают вас в любовном изменении вашей жизни, и реже – с теми, кто не поддерживает.**

– **Тренируйтесь доверять Жизни заботу о себе.** Если вы чего-то боитесь – повторите: *«Все хорошо. Все происходит к моему наивысшему благу. Из этой ситуации получится только добро. Я в безопасности».* Произносите это сколь угодно часто, дабы добиться чувства комфорта и безопасности.

– **Помните, что отвечаете только за себя.** Некоторые люди берут на себя ответственность за стресс, болезни и огорчения своих супругов, детей, родственников, друзей, клиентов, сослуживцев и вообще всех, о ком они пекутся. Если вы забираете стресс и огорчения у других, то это может негативно отразиться на вашем собственном здоровье и уровне стресса. По сути, вы возлагаете на себя ответственность за чужой стресс. Учитесь любить их, а не перенимать их бремя. Для этого адресуйте им любящие аффирмации, например, *«Я выделяю эту энергию с любовью. Они свободны – и я свободна. Теперь у меня спокойно на душе».* Позвольте себе избавиться от энергетической нагрузки и поверьте в то, что самым действенным лекарством является энергия любви.

– **Обращайтесь к Жизни за помощью.** Если вы расстроены или измотаны стрессом, проверьте, не действуете ли для достижения чего-то нахрапом. Перейдите от силовых методов к разрешающим. Попросите Жизнь, чтобы это случилось, и сосредоточьтесь на том, чтобы позволить этому состояться легко.

– **Ведите благодарственный дневник.** Поскольку перечень предметов вашего внимания расширяется, записывайте все чудеса, случающиеся с вами за день, а также события, за которые вы благодарны. Помните, что можно благодарить и за мелочи – кот мурлычет, пес виляет хвостом, ребенок улыбается, простыни чистые, еда здоровая, книга интересная, и так далее. Делая это ежедневно, вы получите доказательства того, что Жизнь любит вас, и это поможет избавиться от сомнений. Вдобавок вы научитесь выбирать, на чем сосредотачиваться, а благодарность – крайне полезная для организма эмоция.

– **Кормите себя любовью, а не горем.** На протяжении дня задавайтесь вопросом, чем вы себя кормите. Если заметите, что неприятностями, то перейдите на любовь с питательными продуктами и позитивными, любящими мыслями.

– **Перейдите от мучений к простоте.** Отказавшись от трудных путей, спросите себя, как можно сделать проще. Превратите это в игру – ищите способы действовать легко и просто. Помните, что страдать совершенно незачем!

2. Аффирмации

Постоянно ли упражнялись вы с зеркалом? Один только этот акт любви способен создать условия для достижения многих оздоровительных целей. Ниже приводятся две аффирмации для отработки перед зеркалом, во время еды и на протяжении всего дня. К ним можно прибегать и в режиме медитации.

Лечебный посыл «Я принимаю мое телесное совершенство»

*Я несказанно здорова, счастлива, излечена
и безупречна от макушки до кончиков пальцев.
Все части моего тела пребывают в состоянии
совершенства. Мои руки и ноги с великой
радостью вбирают жизнь во всей ее полноте.
Мои нервы, мышцы и кости довольны, им легко.
Мои разум и тело гибки и плавны. Я свободна
идти, куда захочу. Мое тело изнутри
и снаружи – суший восторг для проживания.
Мой внутренний ребенок накормлен, обласкан
и счастлив. Я прощаю всех и все, что забыла
простить. В моем теле и окружающем мире
я вижу одно совершенство. Жизнь любит меня,
а я люблю жизнь. И так оно и есть!*

Лечебный посыл и медитация «Здоровое тело, здоровый разум, здоровое пищеварение»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и прекратите внутренний монолог. Вздохните еще раз и настройтесь на свое тело. Дыша, вдыхайте в него любовь, и пусть она вас окружит.

Представьте, что с любовью смотрите себе в глаза. А теперь представьте, что беседуете с собой... отпустите себя и заявите:

***Я хочу отпустить себя. Я избавляюсь от
всякого напряжения. Я избавляюсь от всякого
страха. Я избавляюсь от всякого гнева.
Я избавляюсь от всякой печали и старых
ограничений. Я отпускаю себя и пребываю
в мире. Я в мире с собой и с жизненным
процессом, и я в безопасности.***

Теперь представьте, что обращаетесь к своему телу:

*Мое тело – прекрасное место для жизни. Я рад,
что выбрал это тело, потому что оно идеально
для меня в настоящей жизни. Оно совершенного
размера, формы и цвета. Оно замечательно
служит мне. Я захвачен тем чудом, что это
мое тело. Я выбираю здоровые мысли, которые
создают и сохраняют мое здоровое тело
и заставляют меня чувствовать себя еще лучше.*

*Я учитываю потребности моего тела
в питательных веществах и кормлю его
вкуснейшими, полезными продуктами. Я пью
чистую, прозрачную воду и позволяю ей
растекаться по организму, вымывая всякую
нечистоту.*

*Я заслуживаю выздоровления, и мои
здоровые клетки крепнут с каждым днем.*

Теперь представьте, что садитесь за стол. Это может быть любой прием пищи.

Я очень благодарен за эту восхитительную еду.

Я выбираю лучшие продукты для моего тела

и благословляю эту пищу любовью. Я люблю

выбирать питательные и вкусные продукты.

Планирование здорового питания – радость,

и я без труда готовлю вкусно. Мое тело любит,

как я выбираю для себя идеальные продукты.

Приемы пищи – счастливое время, и мое тело

оздоравливается и крепнет с каждым глотком.

Я един с Жизнью, и Жизнь любит

и поддерживает меня. Поэтому я объявляю себя

неизменно совершенным и полным здоровья.

Мое тело знает, как быть здоровым, и я

сотрудничаю с ним, питая его полезными

продуктами и напитками, а также выполняя

приятные для себя упражнения. s

Эти аффирмации и медитации крайне полезны для все большей любви к себе и самопринятия, укрепляющихся с каждым днем. На протяжении дня не забывайте уделять внимание своим мыслям и выбору, который делаете, а также всем телесным и эмоциональным симптомам. Это показатели вашего общего благополучия; осознавая их, вы должны не осуждать себя, а приспособливаться с любовью к себе.

Натуральному – натуральное

Теперь вы знаете, что в организме происходят два важных процесса, которые опираются на здоровое питание: пищеварение и метилирование. Поэтому есть смысл повторить: не ешьте того, что не растет! Мы дети природы и существуем за счет натуральных продуктов. Вам уже ясно, почему история нашего питания засорена целями, которые не имеют никакого отношения к здоровой заправке наших тел и всякое отношение – к заботе о прокормлении растущего населения. И вы наверняка вполне осознали, что в стремлении справиться с обыденной рутинной многие из нас перешли на пищу быстрого приготовления.

Мы приглашаем вас сделать сию же минуту глубокий вдох. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Три раза глубоко вздохните. Напомните себе, что достойны крепкого здоровья. Вы достойны потратить время на переучивание тому, что мы, люди, забыли за минувшие века. Вам незачем управляться со всем за один день. Сейчас вам достаточно сказать себе, как сильно вы любите себя и свое тело. Скажите себе, что вам хватит крошечного шажка за раз, что вы в безопасности и в вашем мире все хорошо.

В следующей главе вы научитесь прислушиваться к телесным посланиям так, чтобы развить интуицию и послужить своему здоровью с любовью к себе.

Глава 4

Шаг № 4. Выслушивание тела – важнейший, но малоизвестный секрет здоровья

Я с любовью прислушиваюсь к посланиям моего тела.
Луиза

Задолго до того, как связь сознания и тела сделалась модной темой, Луиза выпустила книгу «Исцели свое тело», где рассмотрела разнообразные недуги и вероятные мыслительные паттерны, скрывающиеся за ними. В последующие годы указанная связь получала все большее научное подтверждение, но многим людям по-прежнему кажется загадочной.

Вас вряд ли учили прислушиваться к своему телу и даже чувствам. Вернувшись мыслями в детство, вы можете даже припомнить упреки за те или иные переживания. Наверно, вам запрещали испытывать те или иные чувства: «Не грусти» или «Не обижайся». Возможно, вам говорили, что вы «слишком чувствительны». Если вы получили типичное воспитание, то наверняка усвоили и то, что конкретные факты, наука и доказательство важнее, чем чувства и ваше личное мнение.

Сны, инстинкты, интуиция и экстрасенсорное восприятие (ЭСВ) считались чем-то эфемерным и несущественным, а заблаговременное знание о каком-то событии – «совпадением». Однако исследования показывают, что в ЭСВ и психическое или духовное исцеление верит больше половины взрослого населения США даже при том, что их существование не подтверждено наукой.

Из 3-й главы нам известно, что мы постоянно «чуем печенкой» по очень серьезной причине – той, о которой наука не знала до 1950-х. И наши тела подают нам много других сигналов о том, что для нас полезно и вредно – нужно только прислушаться. Гевин де Бекер, автор книги «Дар страха» («The Gift of Fear») объясняет **интуицию как деятельность мозга столь быструю, что выводы рождаются непонятным для человека образом. Независимо от причины, будь то интуиция, ЭСВ, внутренний голос или, как выражается Луиза, «внутренний колокольчик», мы все наделены этим свойством.**

Де Бекер указывает еще и на то, что корень слова «интуиция» (tuere) означает «защищать» или «надзирать». Жизнь постоянно любит и защищает нас. Слушать внутреннего проводника – отличный способ поверить в неизменную заботу Жизни и с любовью позаботиться о своем теле.

Тихий, тонкий голосок изнутри

Интуиция действует загадочным образом. Случалось ли вам просто «знать» о чем-то? Возможно, вы думали о подруге перед самым ее звонком. Или сбылся какой-то ваш сон. Может быть у вас возникало «предчувствие» насчет чего-то или вы приняли какое-то безотчетное решение и в итоге спасли свою жизнь. Такова сила интуиции.

Майкл Ломонако руководил «Окнами в мир» в нью-йоркской башне Всемирного торгового центра. 11 сентября 2001 года ему было нужно к полудню зайти в мастерскую и забрать отремонтированные очки, но он решил управиться пораньше, перед работой. Первый самолет врезался в здание, когда он находился в вестибюле, и Майклу удалось выбраться. Он бы не выжил, если бы сразу отправился на рабочее место.

Истории об интуиции охватывают не только множество трагических, гибельных событий, но и обыденный опыт – бесчисленные решения по ходу дня. Так, Опра Уинфри, которая продолжает входить в список знаменитостей журнала «Форбс», утверждает, что выслушивая

предложения, разного рода данные и отчеты, она всегда решает интуитивно, сердцем, и все ее успешные решения были приняты именно так. Она говорит следующее:

«Когда не знаете, что делать, не делайте ничего.

Успокойтесь, чтобы был слышан тихий, тонкий голосок

изнутри – ваш внутренний компас, который всегда знает,

где находится север».

Значительную часть жизни Луиза полагалась именно на этот голосок. Будучи спрошена, всегда она слышала внутренний колокольчик, она ответила, что нет, этому пришлось научиться. На самом деле Луиза, когда училась к нему прислушиваться, пользовалась маятником, который представлял собой груз (часто – кристалл) на цепочке или шнурке и помогал ей добраться до подсознания. (Взявшись за маятник, сперва вы узнаете, как он движется при ответах «да» и «нет», а после задаете вопросы. Если вы не вполне готовы довериться интуиции, то этот инструмент поможет воспринять указания, идущие изнутри.)

Луиза начала с того, что применила маятник для простых решений вроде выбора здоровых блюд в ресторане. Со временем, продолжая играть с ним, она осознала, что может вызвать аналогичное ощущение и без его помощи. Она рассказала, что иногда ей казалось, что внутренний колокольчик ошибся, но в перспективе выяснялось, что этот «неверный» путь вел к правильному выбору. В итоге она научилась всецело доверяться своему внутреннему колокольчику и даже больше – доверять Жизни вести ее к нужным вещам в нужное время.

Ахлеа всегда умела вслушиваться и всматриваться в людей. Порой ее наказывали за обнаружение тех или иных фактов (о которых ей никто не говорил и которых она никак не могла вызнать), но она продолжала доверяться своему внутреннему маяку. Для детей это необычно, и потому ясно, что Ахлеа обладала очень сильным даром. Подростком она устроилась в радиологическое отделение больницы, где получила возможность сверить свои прозрения с рентгенограммами и развитием заболеваний. Она продолжила обучение, подкрепляя свое видение знанием анатомии и физиологии; работала в патологоанатомической лаборатории с трупами лиц, завещавших свои тела науке. Так она полностью познала потребности человеческих тел и факторы, влияющие на здоровье.

Хизер тоже пребывала в некоторой связи с растущей интуицией. Однако невзирая на то, что она отчасти осознавала ее использование в работе, предсказывая, какие продукты и процессы приобретут популярность во всемирных компаниях, она большей частью пренебрегала выслушиванием своего тела. Вместо этого она сосредотачивалась на усердном труде в быстро растущей фирме, что часто означало не внимание к телесным подсказкам, а просто настойчивое движение вперед. Иногда она «чувяла неладное печенкой» и даже однажды поделилась этими чувствами с боссом, когда рассматривался вопрос о приобретении компании – через год ее правота подтвердилась, но ее ощущения по-прежнему не ценились в корпоративной среде.

Все изменилось, когда Хизер начала заниматься с коучем по вопросам жизни и бизнеса. Тот предлагал ей описывать свои чувства и выяснять, в каком участке тела сосредотачивается та или иная эмоция. В течение месяца Хизер не чувствовала ничего, кроме боли в животе.

Шел первый этап выздоровления от булимии, и ей было трудно поверить в пользу этого «чувствования чувств», поскольку боль оставалась прежней и возникала снова и снова.

Однако со временем Хизер поняла, что за болью скрывались эмоции. Они пугали ее, потому что касались негодной для Хизер работы. Прислушивание означало переворот в жизни, включая уход из корпоративного мира, продажу дома и новую семейную жизнь в каком-то другом месте. Намного позже Хизер осознала, что интуиции у нее так много, что чуть не «тошнит». Однако стоило ей понять, что это всего лишь информация, как тошнота немедленно отступала. Она осознала, как долго изнуряла себя тем, что не прислушивалась к телу.

Открытие Хизер заключалось в том, что телесные симптомы – это язык, на котором изъясняется тело. Это особенно верно в случае, если вы игнорируете другие жизненные сигналы и продолжаете идти негодным путем. Во 2-й главе говорилось, что если ваш выбор не продиктован любовью к себе, то тело часто разговаривает на языке симптомов. Помните, что тело знает, как исцелиться, и хочет этого – ему нужна лишь ваша любящая поддержка.

Некоторые люди, называемые телесными сенсорами, настолько чутки в энергетическом смысле, что набираются чужих симптомов и ощущают их в собственных телах. Другие люди являются эмоциональными сенсорами, или эмпатами – они очень ярко переживают чужие эмоции. Если вы относитесь (или подозреваете, что относитесь) к таким людям, то перво-наперво сделайте паузу, несколько раз глубоко вздохните и спросите у тела, чей это симптом – ваш или чужой. Если почувствуете, что чужой, то спросите, что он имеет вам сказать. Обычно симптом исчезает, едва он распознается как посторонний.

Люди, наделенные такой энергетической чуткостью, нередко рассказывают, что были «болезненными» детьми, пока не осознали, что симптомы и/или эмоции являются интуитивными посланиями, и не научились работ над своей чувствительностью. Одна весьма эффективная техника заключается в том, чтобы сказать: «Спасибо тебе, тело, за это послание. Это чужая история. Я с любовью вывожу ее из себя и шлю любовную энергию хозяину и себе».

Если оказывается, что симптом действительно ваш, то все может разительно измениться, если просто прислушаться к нему и наградить любовью. Ахлеа предлагает клиентам положить руку на больное место и спросить, что ему нужно, а дальше просто слушать. Сначала вы можете ничего не услышать, но тело отзывается на сам факт выслушивания. Когда вы объясняетесь телу в любви и говорите, что оно в безопасности, оно слышит и расслабляется. Вы можете почувствовать, что симптом немного ослабел. Если, к примеру, у вас что-то сильно болит, то боль может смягчиться. У некоторых она полностью проходила.

Когда Ахлеа было 16 лет, интуиция подсказала ей не ходить после школы на кружок. Не будучи уверена в причинах этого посыла, она послушалась и осталась дома. В тот же день ее конь застрял в изгороди и мог бы околоть, не окажись она рядом. Освободив его, Ахлеа принялась массировать его ушибленную шею, чувствуя напряженное место и направляя к нему любовную энергию. Конь глубоко задышал, и она ощутила, как ткани расслабляются под ее пальцами.

Ахлеа заметила, что точно так же расслабляются наши ткани и органы, когда мы делаем паузу, глубоко дышим, прислушиваемся и отвечаем любовной энергией. Если вас что-то беспокоит, потренируйтесь и посмотрите, что будет.

Выслушивание желаний тела и жизни

Интуиция, или внутренний голос, поддерживает вас в достижении наивысшего блага. Помимо симптомов, тело и жизнь изъясняются многими другими способами. Кроме того, все люди разные и по-разному получают эти сигналы.

Вот ряд путей, которыми обращается к вам внутренний голос:

– **Чувства.** О них говорят «печенкой чую» или «получаю хорошие/плохие флюиды». Правда, они могут быть очень смутными, расплывчатыми, когда лишь кажется, что что-то неладно, нехорошо и «неправильно» – или наоборот: прекрасно, радостно и «правильно».

– **Эмоции.** Они похожи на чувства, но для иных людей существует тонкое различие. Эмоция может нахлынуть на ровном месте. Непосредственно перед этим вы можете подумать о чем-то или о ком-то, или куда-то пойти, где она и возникнет. Подобно симптомам, эмоции воспринимаются как нечто свое, но не забывайте проверять, как они к вам обращаются. Они могут сообщать вам, что нечто либо идет вам на благо, либо нет.

Так, несколько лет назад Хизер шла и вдруг ощутила подавленность. Ее первой мыслью было: «У меня уже годы как нет депрессии – с чего это вдруг?» Настроившись на себя, она осознала, что это была чужая эмоция – женщины, мимо которой она только что прошла и которая сидела на приступке и разговаривала по телефону. Хизер уловила нечто из жизни этой женщины и послала ей энергию любви. Депрессия немедленно отступила. Тогда Хизер задумалась о собственной многолетней депрессии, гадая, действительно ли та принадлежала ей и не набралась ли она ее от окружающих. Из этого вы видите, что, если мы не научимся видеть разницу, нас могут захватить и сковать чужие эмоции.

– **ЭСВ.** Под экстрасенсорным восприятием понимается комплекс интуитивных способностей, включающих телепатию (умение читать чужие мысли), ясновидение (умение видеть далекие события), прекогницию (умение предсказывать будущее), ретрокогницию (умение прозревать прошлое), психометрию (умение извлекать сведения путем прикосновения к предметам) и медиумство (умение канализировать духов).

– **Симптомы.** К ним может относиться любое физическое ощущение – покалывание, озноб, усталость, боль, сосание под ложечкой, ломота, головокружение и так далее. Заметить их проще, если проверить свое самочувствие в обществе разных людей. Разберитесь, нормальное ли оно (то есть вполне обыденное), приподнятое или опустошенное. Если вы постоянно испытываете опустошенность в обществе определенных людей, то присмотритесь к своим чувствам в их адрес – возможно, они вам не подходят. Некоторые учителя называют таких «энергетическими вампирами». Хочется верить, что вы прекрасно обойдетесь без них.

– **Мысли.** Порой вы думаете о чем-то, а направляет вас интуиция. Вот пример: когда Хизер начала выздоравливать от булимии, она заметила, что думает о еде, при этом не испытывая голода. Она расценила это как старое, нарушенное пищевое поведение – «никакие перестать думать о пище». Через месяц отслеживания своих мыслей она осознала, что через полчаса после того, как она думала о еде, сахар крови снижался у нее настолько, что это грозило опасной для жизни гипогликемией. Организм испытывал такой голод, что казалось, будто он никогда не насытится. При чрезмерном снижении сахара крови переизбыток очень часто позволяет вернуть организм в состояние комфортного равновесия.

Дело было в том, что пищеварительная система Хизер еще не вылечилась достаточно для того, чтобы тело посылало правильные сигналы о голоде в положенное время. Газы в тонком кишечнике сигнализировали о полноте, тогда как желудок был голоден. Она поняла, что организм компенсировал нарушенное пищеварение, используя ее мысли для передачи сигнала «пора за стол!». Она стала есть всякий раз, когда думала о еде, и это отлично срабатывало до тех пор, пока не исцелилась ее пищеварительная система. Смотрите-ка, наши тела любят нас!

Оценивая полученные сигналы как «неправильные»

или «плохие», мы теряем возможность позволить телам

направить нас к лучшему здоровью.

– **Слова.** Луиза всегда была мастерицей прислушиваться к чужим словам и постигать их роль в мыслях и убеждениях. Она отследила связь между манерой выразиться и жизненными событиями.

Прислушавшись к словам, которыми пользуетесь вы сами и окружающие, можно получить интуитивную подсказку насчет того, что вам подходит или не подходит. Не ловите ли вы себя, например, на следующих фразах: «Это очень трудно», «Мне этого не вынести», «Тело начинает разрушаться в 40 лет», «Меня никогда не примут»? Если вы произносите их, то пора присмотреться к своей системе убеждений и подумать, нельзя ли изменить их так, чтобы любить себя больше. Из 3-й главы вы узнали, что неумение переваривать жизнь чревато плохим здоровьем. Поэтому не забывайте употреблять любовные слова – тело слушает. Внимательное отношение к своим словам, аффирмации и работа с зеркалом произведут сдвиг в мышлении и высказываниях, преобразовав последние в любовные.

– **Сновидения.** Некоторые люди получают сигналы во сне. Отец психоанализа Зигмунд Фрейд считал, что сны диктуются бессознательным. Некоторые ученые считают, что он был прав. По данным одного исследования, страдающие амнезией лица, не обладают сознательной памятью о прошлом, но вспоминают о нем во сне. Подобные исследования привели ученых к мысли, что во сне мы используем те части мозга, которыми редко пользуемся в состоянии бодрствования.

Если вы не уверены в своих действиях, то перед сном попросите себя о наводящем сновидении. Другим отличным способом работы со снами является их запись с попыткой истолкования. Об этом написано много книг, и можно воспользоваться ими, если вам хочется разобраться подробнее. Одновременно упражняйтесь во внимании к этим интерпретациям – это поможет выучить язык своих сновидений.

– **Паттерны.** Некоторые люди получают сигналы посредством повторяющихся событий: кто-то расскажет, например, о понравившейся книге, а потом ее упомянут еще двое. Такой паттерн может сигнализировать о необходимости ознакомиться с этой книгой. Или же может быть, что у вас снова и снова возникает одно и то же переживание, но в разных ситуациях. Так, одна клиентка Хизер неизменно выступала специалистом или помощником во всех отношениях. Равноправных отношений у нее было очень мало, потому что все друзья и близкие полагались на ее силу, знания и поддержку. Она пришла к Хизер с истощенными надпочечниками и чувством глубокого одиночества.

Подмечайте свои постоянные паттерны, будь то различные обстоятельства, чужие слова, обращенные к вам, или ситуации, в которые вы попадаете. Это сигналы, которые помогут вам предпринять те или иные действия.

Если вы получаете эти или другие, не упомянутые здесь сигналы (не забывайте, что каждый человек уникален в их поступлении!), то проявите должное любопытство. Спросите, о чем они вам сообщают. Вы заведете разговор и выучите язык, которому вас никогда не учили.

Чем больше вы слушаете, тем лучше понимаете речь

вашего тела и вашей жизни.

Со временем вы научитесь доверять этим сигналам и обнаружите, что жить стало намного легче. Представьте себе машину без приборной панели – ни спидометра, ни термометра, ни показателя уровня бензина. Откуда вам будет знать, с какой вы едете скоростью, сколько осталось топлива и не перегрелся ли двигатель?

Учтите, что вы обладаете внутренней приборной панелью, которую можно освоить не хуже, чем автомобильную! На это уйдет время – не беда. Вы совершаете волшебное путешествие и знакомитесь с собственным телом, так что пускай оно разворачивается в своем темпе. (Упражнения в конце этой главы подскажут вам, как научиться языку своего тела).

Как прислушиваться к своему телу и внутреннему голосу

Мы хотим подчеркнуть важность простого акта выслушивания – осознания сигналов, которые направляют вас по ходу жизни. Вам незачем сразу же понимать, как реагировать на эти сигналы. Поверьте, что Жизнь укажет вам путь. Вам хватит даже крошечного шажка за раз! Вам не нужно выяснять все и сразу, особенно если вы доверяете Жизни, которая подскажет следующий шаг, как только вы будете готовы к нему.

Учась прислушиваться к своему телу, соблюдайте тишину и спокойствие. Сначала сигналы могут быть очень тихими, как шепот, или очень смутными, как слабое ощущение или симптом. Но чем дольше вы будете на него настраиваться, тем яснее он станет.

Вот некоторые советы для лучшего понимания своей интуиции:

– **Сосредоточьтесь на текущем моменте и чутком бодрствовании.** Обратите внимание на то, что происходит сейчас, и отбросьте мысли о прошлом и будущем. Чем лучше вы осознаете настоящее, тем легче будет вникнуть в свои чувства. Представьте, что включаете радар и сканируете окрестности, отмечая все, что происходит в данный момент, а после – свое самочувствие. Это лучший способ развить интуицию. И бонус есть: пребывание в текущем моменте снимает стресс, вызванный умственной болтовней и беспокойством за будущее в то время, когда вы занимаетесь чем-то другим. Если делать много дел сразу, то развивается стресс, и многие люди идут по жизни на автопилоте, так как постоянно сосредоточены на прошлом или будущем.

– **Заведите отношения с самими собой – представьте, что назначили себе свидание.** Вообразите свое первое свидание. Вы мало знаете о человеке – что ему нравится и не нравится, как он себя ведет, пробежит ли между вами «искра». Вы просто собрались познакомиться, и вам немного не по себе. Скорее всего, вы внимательно прислушаетесь к его словам и проследите за языком его тела.

Представить этот процесс как первое свидание бывает полезно, потому что при отсутствии рапорта с самим собой нужно какое-то время на достижение чувства комфорта и понимание реакций своего тела, когда вы к нему обращаетесь. На втором или третьем «свидании» вам уже легче. Возможно, связь немного упростилась. Вы начинаете распознавать сигналы и язык своего внутреннего голоса.

– **Создайте спокойную обстановку.** Найдите время, чтобы посидеть спокойно и в тишине. Найдите место, где вас не потревожат. Вы можете потратить это время как угодно, главное – поддержать себя. Сперва можно прибегнуть к медитации, очистить рассудок

от мусора и сосредоточиться на том, чтобы не думать вообще. Унимая внутреннюю болтовню, вы приглашаете свою внутреннюю мудрость заговорить на удобном ей языке.

Другой вариант – применить медитацию для выслушивания, которой пользуется Ахлаеа и которая приведена в конце главы. Это позволит особым образом сосредоточиться на теле, настроиться на все его симптомы и сигналы и уловить их смысл.

А можно задать себе вопрос, умолкнуть и посмотреть, что всплывет. Если вы не сразу услышите ответ – ничего страшного! Просто скажите себе, что готовы услышать его в нужное время и нужном месте. Оставаясь открытыми, вы можете получить этот ответ позднее в течение дня, или во сне, или в чьих-то словах. Жизнь устроена волшебным и загадочным, и если вы поверите, что ответы поступят, то так и произойдет!

Помните, что просто спросить и открыться для ответа

в правильное время и подходящем месте – это все, что

понадобится.

Вам может быть подсказано нечто совершенно иное, личное, а потому прислушивайтесь к внутреннему голосу как вам удобнее.

– **Настраивайтесь на свое тело по ходу дня.** Чрезвычайно полезно сверяться со своим телом по ходу выполнения разнообразных дел – по пути на работу на совещании, в процессе принятия решения, в обществе друзей, близких или домашних питомцев; при составлении графика. Настраивайтесь на тело и проверяйте свои ощущения. Ищите сигналы, которые подскажут, подходит вам то или иное занятие или нет. Будьте готовы повременить с решением, в котором не уверены, и посидите в тишине, чтобы выяснить больше. Настроенность на свое тело позволяет осознать текущую ситуацию, а это развивает интуицию.

– **Будьте открыты и избегайте критики.** Интуиция работает по-разному, и важно оставаться открытыми и не судить поступающие сигналы. Лучше не оценивать важность сигнала и то, какой он – маленький или большой, отчетливый или смутный и как проявляется. Постигая свою внутреннюю мудрость, оставайтесь открытыми и любознательными.

– **Ведите дневник.** Дневники – прекрасная вещь, благо можно записывать свои опыты и их результаты. Развлекитесь! Записывайте все, что узнаете на себе, и фиксируйте язык внутреннего голоса. Со временем и практикой этот язык и сигналы могут измениться, и дневник поможет обратить внимание на развитие процесса. Он также помогает избавиться от сомнений и сосредоточиться на успехах в познании интуиции. Ее мудрость бывает видна лишь со временем, когда мы оглядываемся на пройденный путь.

– **Начните с малого и возводите постройку.** Слушайте внутренний голос так, как вам легче. Все, что нужно – элементарные шаги, которые сообщают вашему телу, что вы прислушиваетесь к нему. Вот несколько примеров:

- Хотите в туалет – идите! Большинство людей откладывает мочеиспускание и дефекацию на потом, «когда будет время». Не делайте так и идите, если вам хочется.

- Хотите пить – выпейте воды. Жажда – еще один сигнал, которым люди пренебрегают, откладывая питье до лучшего времени. Встаньте и попейте, даже если вы заняты.

- Спросите у тела, когда оно готово закончить дневную работу. Многие люди не прекращают дела даже по завершении рабочего дня и при желании остановиться. Отметьте, что происходит, когда вы слушаетесь и останавливаетесь и когда продолжаете трудиться. Некоторые

жалуются на боли в шее и/или плечах, когда превышают лимит. Настройтесь и определите свою личную норму, а после взгляните, что произойдет!

- Обращайте внимание на слова и поступки окружающих – прислушивайтесь и наблюдайте. При должном внимании и непредвзятом отношении это может дать вам полезные подсказки.

- Распознавайте «правильное» для себя. Когда Луиза впервые пришла в Церковь Религиозной Науки, все было ей в новинку, но ей показалось, что она слышит нечто созвучное себе. Когда что-то кажется вам правильным лично для вас, то так оно, наверно, и есть, независимо от чужого мнения. Главное то, что вы чувствуете – учитесь прислушиваться к своим чувствам об истинном *лично для вас*.

– **Практика и еще раз практика.** Чем больше вы настраиваетесь на внутреннего проводника и слушаетесь его, тем легче постигается язык тела и жизни. Сигналы становятся четче, и вам уже проще довериться внутреннему голосу. Эта практика имеет огромное значения для доверия к Жизни.

Препятствия в ходе выслушивания тела и Жизни

Есть много чего, что мешает прислушиваться к внутреннему проводнику. Первым и главным является то, что мы не приучены слушать. Мы живем в мире, где ценят науку, объективные данные и все, что можно наблюдать непосредственно здесь и сейчас, то есть вещи, очевидные и для других. Интуиция действует иначе. Она едва уловима, говорит на своем языке и разная у всех.

И если задуматься всерьез, то многие современные компании выпускают продукцию, которая не приносит пользы людским телам. **Если мы обратимся к внутреннему голосу, то они немедленно разорятся.** Что будет с индустриями моды, косметики и продуктов для похудения, если мы вдруг полюбим наши тела и будем вполне довольны их внешним видом? Как выжить фармацевтическим фирмам, если мы начнем рассматривать симптомы как сигналы и будем выдвигать самостоятельно, полюбив себя мыслями и поступками? Это те самые фирмы, что размещают рекламу, которая учит нас не любить себя, не доверять себе и искать поддержки не внутри, а вовне.

Отрадно же то, что в наших силах начать прислушиваться внимательнее, принять себя и свое положение прямо сейчас и обратить внимание на сигналы, которые позволяют нам перейти в состояние, поддерживающее наше общее благополучие.

Есть и другие причины, по которым нам плохо слышен внутренний голос. Вот примеры:

– **Боль.** Физическая боль бывает самым громким «голосом», который отвлекает внимание и якобы затрудняет прислушивание к телу и внутреннему проводнику. Точно так было с Хизер, у которой всегда болел низ живота, когда коуч предлагал ей вчувствоваться в телесную эмоцию – вам тоже может на первых порах показаться, что за болью не кроется ничего. Продолжайте слушать свое тело. Вы можете обнаружить, что либо уменьшилась боль, либо за ней объявились некие эмоции. Любовь к телу и больному месту – отличный способ приступить к изучению этого языка. Положите руки на больное место или визуализируйте его и окружите любовью.

– **Занятость и нехватка времени на себя.** Если вы перегружаете себя общением с друзьями и близкими, оставляя мало времени для покоя, то вряд ли улучшаете минутку прислушаться к себе. Между тем это важно, особенно поначалу. При излишней загруженности у вас мало времени, чтобы наполнить тело осознанностью, помедитировать или установить связь с внутренним проводником. Один из способов полюбить себя – выделить время на знакомство с собственной интуицией. Вдобавок вы получите давно заслуженный отдых и восстановите силы.

– **Аддикции.** Одним из последствий пристрастия к алкоголю, наркотикам, сексу еде, негативным мыслями и любому другому паттерну является глухота к собственным чувствам. Это очень большая проблема, выходящая за рамки этой книги, но мы хотим довести до вашего сведения то, что внимание к внутреннему проводнику и сосредоточенность на любви к себе является одним из главных шагов к избавлению от аддикции, даже если сперва это кажется трудным.

– **Сахар и низкопробная пища.** В 5-й главе будет подробно рассказано о пагубном влиянии сахара и низкопробной пищи на тело и мозг. Сахар не только вырабатывает привычку к затуманенному мышлению, усталости и слабой воле, но и крадет энергию, внимание и способность сосредоточиться, заглушая внутренний голос. Начав питаться полезной для тела пищей, вы будете получать более внятные сообщения от своей интуиции.

– **Страх.** Одной разновидностью страха является боязнь того, что после прислушивания к телу возникнет слишком много неодолимых эмоций. За всю нашу практику мы ни разу не сталкивались ни с чем подобным. Вместо этого мы наблюдаем другое: когда заглядываешь внутрь с любовью, тело отзывается на эту любовь. В своей книге «Изменишь мысли – изменишь жизнь: мудрость дао» («Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao») доктор Уэйн Дайер сказал: «Я знаю, что люди подобны прочему природному миру, и все эти печаль, страх, фрустрация и остальные неприятные чувства не могут длиться вечно.

Природа не устраивает бесконечных бурь. В бедах скрываются радости».

Другой разновидностью страха бывает боязнь получить неприятный ответ, согласно которому вам придется перевернуть свою жизнь в каком-то неудобном отношении (например, расторгнуть неудачный брак). Даже если вас что-то пугает, не забывайте о том, что внутренний проводник желает вам блага. Если вы игнорируете один сигнал, то поступает второй, а дальше третий, и все более громкий и настойчивый – это будет продолжаться, пока вы не прислушаетесь к телу. Если вы осознаете боязнь какого-то действия – обратитесь к специалисту или заручитесь поддержкой близкого друга. Невнимание к внутреннему голосу ничему не поможет. Наоборот, прислушивание к нему способно вывести вас на более светлый путь.

Но есть еще один страх, когда происходит нечто, понуждающее усомниться во внутреннем голосе. Возможно, тот предложил вам с кем-то поговорить, а с вами обошлись грубо, или посоветовал вам некий рацион, и вы начали набирать вес. Или же вы доверились интуиции в сделке и проиграли. Мы часто видим, что подобные результаты возникают в случае, когда у людей сохраняются немалые сомнения. Вы словно фехтуете. Вы доверяете внутреннему проводнику, но значительная часть вас (быть может, задний ум) не верит в успех. Жизнь умеет являть нам то, во что мы верим. Поэтому если вы прислушаетесь к внутреннему проводнику и потерпите неудачу, то есть две возможности: (1) «плохой» результат на деле является замаскированным благословением, потому что запускает процесс, который приведет к нужному; (2) вы продолжаете сомневаться, и Жизнь хочет, чтобы вы проанализировали это сомнение и научились доверию.

Независимо от ситуации, в которой вы находитесь, вам снова и снова дают возможность прислушаться. При сомнениях задайте себе вопрос. Если их нет, тренируйте доверие (или открытость доверию) к тому, что Жизнь располагает важным планом для вас и все совершается вам во благо. Самое время воспользоваться одной из любимых аффирмаций Луизы: «*Все хорошо. Все устроено для моего блага. Нынешняя ситуация обернется для меня только благом. Мне ничто не грозит*». Луиза говорит, что произносила это по сто раз на дню, и сказанное всегда помогало ей довериться Жизни.

Если вы не будете слишком поспешны в оценке текущей ситуации, то, может быть, извлечете из нее важные уроки и великую пользу.

– **Негативное медийное программирование.** К нему относится реклама на телевидении или в радиопередачах, журналах, сети; речь может также идти о кинофильмах, кни-

гах, телешоу, играх и всяком опыте, который отлучает вас от любви. Мы особенно советуем вас сократить или исключить ту медийную информацию, от которой вам становится плохо; не смотреть передачи, где много насилия, низости и прочих негативных вещей, от которых вам становится грустно и тревожно. Оценить это можно при помощи сверки с внутренним естеством и определения самочувствия; затем проверьте его снова после рекламы, телепередачи, игры и т. д. Обратите внимание на то, как чувствуете себя. Если вам плохо, грустно и мир представляется ужасным, то выберите что-то другое, способствующее хорошему самочувствию. То, на чем вы сосредотачиваетесь, продолжает множиться и расти – и если вы приковываетесь к негативным медийным средствам, то этим закрепляете соответствующие послания в собственной жизни.

– **Несовершенство результата.** Не исключено, что вы, доверившись интуиции, получите не совсем тот результат, какого хотели. И автоматически подумаете, что та подвела, но нет ничего дальше от истины! Жизнь поставляет события в нужное время и нужном месте.

Так, клиентке Хизер Бет предложили работу с окладом меньшим, чем ей хотелось. Внутренний голос посоветовал согласиться, хоть семейству Бет пришлось пересечь всю страну, а мужу – перебазировать свой бизнес. Через два месяца начальник был так доволен ее работой, что дал ей повышение. Зарплата все еще была меньше, чем хотелось Бет, но ее оценили, и ей это очень понравилось. Она полюбила работу и сослуживцев, а график труда и отдыха стал удобнее. Усомнившись Бет в своей интуиции и сосредоточившись на деньгах, она не получила бы работу, о которой мечтала.

– **Боязнь того, что результаты не видны окружающим.** Иногда, следуя интуиции, вы можете усомниться в ней из-за отсутствия наглядных результатов. Так случилось с клиентом Хизер по имени Джордан. У него, когда ему было тридцать, умерла жена, и скорбь заставила его усомниться во всей своей жизни. Он начал слушать свой внутренний голос и осознал, что не занимается любимым делом. Оплакивая утрату, он бросил работу и начал изучать рейки (японский метод лечебной релаксации и снятия стресса), а также заниматься йогой под руководством педагога. Его родные и близкие встревожились, решив, что он слишком увлекся сомнительными вещами и не занят ничем серьезным. Но через два года Джордану сделалось как никогда хорошо. Он тосковал по жене, но в то же время был благодарен за обретение себя посредством оплакивания. Правда, он не понимал, почему окружающие не видят, насколько лучше он зажил, так как они продолжали его осуждать и считали, что он «валяет дурака». Казалось, они ждут не дождутся, когда он вернется к настоящей работе.

Через четыре года после кончины жены у Джордана появился успешный бизнес, связанный с целительными практиками. Средства массовой информации проявили к нему огромный интерес, и он прославился умением помочь людям, пребывающим в скорби из-за утраты близких. В итоге он понял, что если бы доверился не интуиции, а чужому мнению, то сдался бы слишком быстро и, вероятно, вернулся в корпоративный мир, который его не устраивал.

Бывает, что результаты рождаются изнутри. Зимой, когда дерево кажется мертвым, внутри него происходят удивительные вещи. В ходе процесса, который даже ученые называют волшебным, клетки дерева трансформируются так, что могут пережить зиму. Просто взглянув на дерево, мы можем счесть, что ничего не происходит, а весной, когда оно вновь расцветет – удивимся. Если вы, как сделал Джордан, доверитесь внутреннему проводнику и *собственным* чувствам, то мнение посторонних не будет иметь никакого значения.

– **Боязнь разочаровать окружающих и «увильнуть» от ответственности.** Что делать, если внутренний голос велит вам совершить поступок, который разочарует других, или уйти с важного совещания в его разгаре? Несколько лет назад это случилось с Ахлеа. Она работала с клиенткой и вдруг ощутила сильный интуитивный посыл, призвавший ее домой. Клиентка платила, сессия была на пике, но Ахлеа, доверявшая своей интуиции, извинилась и ушла. Дома она обнаружила, что ее собачка добралась до изюма и пожирает его. Изюм

ядовит для собак и может вызвать почечную недостаточность. Ахлеа прислушалась к внутреннему голосу и спасла собаку. Клиентка ничуть не возражала против переноса занятия – тем более, что занималась с Ахлеа как раз из-за того, что высоко ценила ее интуицию!

Признавая, что бывает нелегко решить, что делать, когда внутренний голос вступает в конфликт с обязанностями, мы тем не менее советуем научиться любить себя, чтобы так или иначе прислушиваться к нему и следовать его рекомендациям. Вы научитесь говорить с людьми по примеру Ахлеа, убедительно излагая причины переноса того или иного мероприятия. Чем лучше самочувствие при том или ином заботливом выборе, тем легче передоговориться с людьми.

– **Отсутствие поддержки со стороны друзей и близких.** Нередко случается, что друзья и близкие не понимают перемен в вашей жизни. Выше мы говорили о склонности людей по многим причинам сопротивляться изменениям. Когда вы меняетесь, ваши родные и близкие тоже могут противиться переменами. Возможно, они боятся, что если вы изменитесь радикально, то изменится и ваше к ним отношение. А то еще завидуют или скучают по «вам прежнему». Если вы начали прислушиваться к внутреннему проводнику, а друзья и близкие ставят вам это в вину, то признайте, что в них говорит страх – дело в них, а не в вас.

Внимание к себе означает и смелость быть верными себе – тому, чего желает *ваше* сердце. На первых порах вы можете не вполне доверять внутреннему голосу и из-за этого проще сбиваться с пути под действием негативизма окружающих. Вместо того, чтобы согласиться с ними и отвергнуть внутренний голос, попробуйте исполниться любопытства и поэкспериментировать. Попробуйте воду ногами. Сделайте шаг, прислушайтесь к внутреннему голосу и посмотрите, что произойдет. Помните, что при сильных сомнениях вы рискуете создать самосбывающееся пророчество. Будьте открыты и действуйте весело. Можно даже начать с того, что прислушиваться к этому голосу по мелочам, не ставя на кон вещи важные – как делала в ресторане Луиза. Чем яснее вам будет водительство интуиции, тем больше вы доверитесь ей.

Помните, что незачем воспринимать слова близких лично – негативисты зачастую имеют собственные, сокровенные основания не поддерживать вас. Эти причины не должны сбить вас с толку и помешать наладить мощную систему внутренней навигации.

Упражнения для выслушивания тела

Психологи и специалисты по вопросам межличностных отношений учат, что одним из залогов гармоничных отношений является забота о том, чтобы партнер почувствовал себя услышанным. Люди чаще выслушивают друг друга через фильтр собственных переживаний и эмоций, не вполне хорошо слыша собеседника.

Дело в том, что никто не поймет вас лучше, чем вы сами. Никто не живет в вашей шкуре и не испытывает ваших переживаний. И никто не знает, как любить вас известным только вам способом. Именно поэтому крайне важно прислушиваться к своему внутреннему голосу. Вы – единственный эксперт *по себе* на планете. По вашим сокровенным мечтам, упованиям и желаниям. Мы очень часто не знаем, чего хотим, ибо нас учат следовать правилом и перво-наперво заботиться о других.

Не исключено, что вы слишком долго прислушивались к чужому мнению. Чем больше вы слушаете свой внутренний голос, тем больше даете себе тех любви, доброты и понимания, которые нужны, как вы знаете, исключительно вам. Чем старательнее вы обслуживаете свои потребности, тем легче попросить о том же и окружающих.

И чем больше удовлетворяются ваши нужды, тем больше вы доверяете жизни.

Весь этот процесс начинается с достаточной любви к себе, чтобы слушать. А после с любви еще большей через действия, которые вам подсказываются. При знании о наличии внутренней навигационной системы бывает легче запомнить, что Жизнь любит вас, защищает и наблюдает за вами. Таков дар вашей интуиции.

Приведенные ниже упражнения помогут вам научиться слушать свое тело, что будет подлинным залогом доверия к себе и жизни.

1. Аффирмации

Эти аффирмации – отличный способ уведомить свое тело в том, что вы его слушаете. Применяйте их при занятиях с зеркалом и по ходу дня.

Я с любовью выслушиваю послания моего тела.

*Мое тело – прекрасное место для жизни, и оно
всегда направляет меня к моему высшему благу.*

Я доверяю моему телу руководить мною.

Жизнь любит меня. В доверии к телу нет

никакой опасности.

Я ценю мудрость моего тела.

*Я пребываю в мире с моим внутренним
руководством. Никто и ничто – ни человек, ни
место, ни предмет – не властны надо мной, ибо
я единственный мыслитель в своем сознании.*

Я умею любить себя.

*Я в безопасности. Я охотно и с любовью
избавляюсь от старых представлений и мыслей.*

Я – открытый канал для свободного, щедрого

и радостного струения добра.

2. Медитация-прислушивание

На свете мало что настолько же приятно, как быть по-настоящему услышанным и понятым. Когда наш закадычный друг или спутник жизни по-настоящему нас слышит, понимает и любит, это питает нас на самом глубоком уровне.

Предложенная ниже медитация была разработана для путешествия по организму с одновременным чутким прислушиванием ко всему происходящему. Ахлеа часто видит и слышит то, что пытаются сообщить ее клиентам тела. Главный паттерн, который она выявляет, заключается в невыслушанности и даже фрустрации тел. Представьте, что вы разговариваете, а вас не слышат или затыкают вам рот – при этом естественно испытать обиду, злость и непризнанность. Точно так же чувствует себя ваше тело, когда вы не слушаете его сообщений.

Помните, что успешное выслушивание возможно в случае, когда человек любит и не осуждает. Прислушиваясь к себе в таком состоянии, отмечайте, насколько это насыщает вас. Вам незачем что-то чинить, менять или выяснять. Вы просто пребываете в любовных отношениях со своим телом.

Во время этой медитации, представьте, что находитесь в обществе любимого человека – спутника жизни, ребенка или любимого друга. Если им плохо, вы их выслушаете, поддержите и утешите с сочувствием в сердце. Того же вы заслуживаете и сами.

Сядьте или лягте поудобнее в тихом месте, и пусть вас ничто не отвлекает – тот же телефон. Закройте глаза и расположитесь в собственном теле, дыша глубоко и с каждым выдохом изгоняя события дня.

Войдите в текущий момент и осторожно подвигайте бедрами, приспособившись к большему расслаблению тела. Ощутите, как с каждым вдохом расслабляетесь все сильнее. Теперь переключите внимание на мизинец правой ноги. Максимально сосредоточьтесь на нем и ощутите его хорошенько. Пошевелите им, чтобы усилить ощущение. Обратите внимание на все: почувствуйте кожу, кости и мышцы.

Проделайте то же самое с мизинцем левой ноги, а после распространите внимание на все пальцы ног. Ощутите в них жизнь и энергию; двигая ими, отмечайте, насколько они отзывчивы. Переключитесь на ступни. Почувствуйте их силу, ощутите все кости и мышцы, лодыжки. Ощутив же – поблагодарите ступни и пальцы за все, что они для вас делают. Может быть, они что-то вам говорят! Прислушайтесь, не идут ли какие-нибудь сигналы. Теперь ощутите, как это уважительное внимание восходит от лодыжек и проникает в ноги. Почувствуйте мышцы и кости в голнях, коленях и бедрах. Ощутите тепло и движение крови. Теперь переключитесь на тазобедренные суставы. Прочувствуйте совместно стопы и ноги целиком. Расслабьте их и выразите любовную благодарность за то, что несут вас по жизни. Не хотят ли ваши ноги что-то сказать вам! Прислушайтесь к сигналам. Переключите внимание с ног на таз, нижнюю часть живота и ягодицы. Отметьте, как держат вас кости. Ощутите энергию любви, которая окружает и питает эту часть тела, омывает ваши половые органы и питает внутренности. Почувствуйте силу, с которой кости и мышцы защищают нижнюю часть тела и поясницу. Вы можете уловить разницу в энергетике костей, мышц, тканей и органов.

Омойте их любовью и спросите, о чем они вам говорят. Помните, что вам незачем что-то чинить, менять или выяснять – вы просто с любовью слушаете. Теперь переключите внимание на область живота, примыкающую к грудной клетке. Ощутите прочные кости позвоночника, снизу вверх. Прочувствуйте мягкие ткани, мышцы и органы пищеварения. Положите руки на живот возле пупка и окружите его любовью, чувствуя, как дыхание поднимает и опускает ладонь. Дотрагиваясь до живота, благодарите его и ощущайте, как растекается тепло

этой любви. Пусть ваше тело знает, что вы готовы беспрепятственно переваривать жизнь. Спросите у живота и грудной клетки, что они хотят вам сказать.

Теперь переложите руки на грудь и свяжитесь с сердцем. Почувствуйте, как оно перекачивает любовь и силу, омывая ваш организм питательной кровью. Признайте свое сердце с любовью и спросите, что оно хочет сказать. Смещая внимание вверх, почувствуйте плечи, предплечья, кисти, шею, горло, нижнюю челюсть, лицо, уши, глаза и макушку. Расслабьте всю эту область. Расслабьте плечи, предплечья, кисти, шею, нижнюю челюсть и рот. Расслабьте мышцы скальпа, лба и ушей. Расслабьтесь сознанием. С каждым выдохом избавляйтесь от всякого напряжения. Вдыхая, напитывайтесь любовью и расслаблением, пусть они растекутся по всему телу. Теперь спросите: «О чем ты мне говоришь!»

Осознав свое тело целиком – каждую часть, наружную и внутреннюю, – скажите ему: «Я хочу познакомиться с тобой ближе.

Я хочу любить тебя больше. Я готов слушать. Я прилагаю все усилия, чтобы слушать. Если это займет какое-то время – ничего страшного. Спасибо тебе, мое тело, ты настоящий шедевр. Я знаю, что ты любишь и всегда защищаешь меня. Я знаю, что тебе известно, как исцелиться. Не хочешь ли сказать мне свою секунду о чем-то еще! Спасибо тебе, тело. Я люблю тебя, тело».

Эта медитация – отличное ежедневное упражнение, питающее все тело любовью. Но при желании вникнуть глубже можно сосредотачиваться и на какой-то одной области. Чем больше вы тренируетесь слушать, тем охотнее поделится ваше тело своими посланиями.

Помните, что каждая история вашего тела есть часть

истории вашей любви.

Ваше тело всегда хранит и направляет вас. Вместе вы познаете настоящую любовь и вместе же исцелитесь. Чем больше вы слушаете, тем лучше и заботливее насыщаетесь во всех отношениях.

В следующей главе мы дадим много советов по выбору и приготовлению здоровой пищи. Мы покажем, как делать это легко и быстро, а также научим внедрять здоровое питание в жизнь. И будем по-прежнему напоминать вам о надобности потратить на себя время.

Когда вы тратите время на себя, происходит нечто чудесное. Вы ничего не теряете в других сферах деятельности – наоборот, приобретаете. Вы узнаете, как сильно любит вас Жизнь и насколько ей хочется обеспечить вам здоровое, насыщенное любовью существование. Жизнь, если позволить ей, покажет вам, как добиваться этого в собственном темпе, и наградит вас сверх всяких ваших ожиданий.

Глава 5

Шаг № 5. Выбор продуктов и мыслей, оказывающих целительное воздействие на тело и сознание

Все есть мысли и пища. Если вы хорошо питаетесь, то это идет на пользу мозгу. Если вы изменяете рацион, то вам становится легче воспринимать новые, позитивные мысли и выбирать лучшее. Начните со следующей аффирмации: «Я люблю себя, а потому любовно кормлю мое тело питательными продуктами и напитками; тело же отвечает любовью, награждая меня богатырским здоровьем и энергией».

Луиза

Согласитесь, что питание вызывает не меньше раздоров, чем религия и политика. О нем десятилетиями спорят все, начиная от правительства и заканчивая диетологами и врачами. А мода изменяется так стремительно, что трудно понять, какая пища полезна, а какая вредна.

Эта книга – не о продовольственных трендах. В ней говорится о почитании природы и натуральных продуктов с последующим прислушиванием к своему телу и выявлением оптимального режима. Для всех неоспоримо одно: употребление натуральных продуктов – полезнейшая привычка из всех возможных.

Как вам уже известно, пакетированные продукты и фастфуд во многом изменили наш рацион и режим питания. Мы все больше удаляемся от природы, и это создало разрыв как с нею, так и друг с другом. В этой главе мы попытаемся восстановить вашу связь с собственным телом, а также познакомить вас с рядом продуктов как предпочтительных, так и нежелательных для организма.

Учитесь у предков и собственных тел

В древности люди проверяли полезность пищи на вкус и путем сознательного питания. Всем нам известны бугорки на языке, которые называются вкусовыми сосочками и сообщают, нравится нам еда или нет. Однако для наших предков вкусовые сосочки были очень важным орудием для определения съедобности пищи. Ядовитые растения горчат, а поскольку у людей есть около 30 генов, отвечающих за сосочки, распознающие горечь, эти сосочки отлично показывали, ядовито ли то или иное растение.

Сегодня наши вкусовые ощущения не столь развиты, как в древние времена. Отчасти это связано с тем, что наше выживание больше не зависит от распознавания пищевых ядов; отчасти – с тем, что мы попросту перестали есть вдумчиво и сознательно.

Древние не только отмечали свою реакцию на продукты, что позволяло им выжить, но и умели определять, какие продукты полезны конкретно, лично им. Пробуя, экспериментируя и следя за реакциями, они, как легко предположить, научились распознавать наиболее полезную для тел пищу. Таким образом, они находили продукты с максимальным энергетическим и целебным эффектом.

Один из труднейших вопросов современности звучит так: «Как выбрать диету, если все диетологи советуют разное?» Это особенно актуально при работе с клиентами с аутоиммунными и другими хроническими заболеваниями.

Как вам уже известно, ваши гены и кишечная микрофлора

делают вас уникальными и требуют индивидуальной

программы питания.

Однако мы выяснили, что определить ее позволяют три важных шага.

1. Обратитесь за советом к специалистам. Можно читать книги или проводить другие изыскания, вступать в сетевые группы поддержки или работать со специалистом по вопросам здоровья, знакомым с оздоровительными программами питания. Мы горячо приветствуем все замечательные современные книги и вебсайты, которые сосредотачиваются на оздоровлении посредством питания. Однако не забывайте, что специалисты опираются на собственные исследования и опыт, а потому неизбежны обобщения, которые могут не согласовываться с вашей отдельной ситуацией. Никакая книга и никакой вебсайт не могут учесть всех индивидуальных особенностей – тем не менее они часто дают замечательные советы, которые могут направить вас в нужную сторону. Общественно-медийные группы и форумы тоже позволяют обсудить конкретные ситуации с другими людьми и получить те или иные подсказки.

2. Слушайте внутреннего проводника. Тело, если ему довериться, само подаст вам знаки и даже поместит в ситуации, где вы сумеете разобраться, что для него полезно, а что – нет! Когда вы спрашиваете у тела, что ему нужно, и слушаете ответы, Жизнь подает преподносит сигналы и ситуации, которые позволяют выяснить оптимальные пути к здоровью.

Хизер вспоминает, что когда она впервые начала прислушиваться к своему телу, ей приходилось много ездить. Она заметила, что в поездках ей лучше, и принялась разбираться. Именно тогда она поняла, что боли в животе способствовали определенные продукты, которые она употребляла только дома. Отказавшись от них, она почувствовала себя лучше. Работая над основной причиной болей, она позволяла своей пищеварительной системе отдохнуть и залечиться. В конечном счете она смогла вернуть те самые продукты в свой рацион.

Один из простейших способов слушать тело – вести пищевой дневник. Этот инструмент позволяет записывать как съедаемые продукты, так и симптомы, эмоции и сигналы по ходу дня. Через две недели уже проявляется связь между рационом и энергетикой, настроением и телесными симптомами. (Подробнее об этом дневнике рассказано в упражнениях в конце настоящей главы.)

3. Ешьте вдумчиво. В этом смысле вам пригодятся обычаи наших первобытных предков. Превращайте питание в чувственный опыт: рассматривайте еду, обоняйте ее и пробуйте на вкус. Хорошо пережевывайте и ощущайте ее во рту. Вникайте в каждый глоток, не отвлекаясь ни на что. Это не только позволит распробовать вкус пищи, но и настроит вас на ее прием, так что станет понятно, подходит ли вам эта еда. Действительно ли она вас удовлетворяет? Не ограничиваясь вкусом, проверьте, испытываете ли вы глубинное чувство насыщения и удовольствия.

Когда Хизер впервые переборолла булимию, ее поразила разница между натуральными и обработанными продуктами. Она вспомнила, как ела готовую картошку, разогретую в микроволновке (картофель был настоящий, но с химическими добавками и в пластиковом контейнере), и поняла, что вкусовые сосочки были довольны, но глубокого телесного удовлетворения не возникало. Ее постоянный волчий голод в периоды обжорства означал просьбу тела о настоящем, питательном топливе, которого не было в обработанных продуктах.

Когда вы едите для удовольствия пищевых сосочков и не прислушиваетесь к телу, вы даже не осознаете сигналов последнего. Хизер сумела покончить с обжорством, потому что заметила сигналы телесного удовлетворения при переходе на натуральную пищу. Искренне прислушавшись к себе и выявив это чувство, она научилась без особого труда выбирать именно те продукты, которые глубоко удовлетворяли ее организм, после чего аппетит нормализовался. Углубитесь в свое тело, не ограничиваясь вкусовыми сосочками.

**Чем лучше вы осознаете весь процесс приема пищи, тем
более чувственным и приятным он станет.**

Это отличный способ избавиться от приступов обжорства и острой тяги к еде. Со временем вы научитесь выбирать необходимые для тела продукты благодаря улучшенному раппорту со своим организмом.

Еда нужна всем. Еда – это жизнь. Шеф-повар и автор книги «Возвращение к рекам» Викас Кханна говорит: «Мы не одиноки как люди. Мы связаны друг с другом. И связывает нас, в частности, пища». От природы к фермеру и далее к жатве и кулинарному ритуалу тянется «длинная нить, соединяющая нас во Вселенной».

При воссоединении с собственным телом и опытом питания его натуральными, цельными продуктами происходит почти волшебная вещь: вы начинаете чувствовать связь с природой и окружающими.

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ: ПРОДУКТЫ,
КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ**

Если вы готовы добиваться здоровья, то мы предлагаем вам воздержаться от употребления ряда продуктов. Изменение рациона легко начать с исключения всего лишь одного табуированного продукта, а после, в удобном для вас темпе, покончить и со всем списком.

Перед тем, как назвать эти продукты, мы хотим поделиться кое-какими соображениями. Во-первых, и прежде всего, еда влияет на поведение – она приземляет вас, способствует хладнокровию и сосредоточенности; она же может и запустить каскад симптомов и настроенческих нарушений. Простейший пример – сахар, который очень быстро поступает в кровоток.

При всем разнообразии данных о сахаре и поведении, получено достаточно научных доказательств того, что сахар пагубно сказывается на силе воле, принятии решений, аддикциях и пищевых пристрастиях. Вдобавок ученые выяснили, что у крыс, получавших богатую сахаром диету, снижались память, обучаемость и способность обрабатывать эмоции.

Однако мы предлагаем вам слушать не ученых, а собственное тело. Отслеживание приемов пищи, настроения и эмоций, уровня энергии и телесных симптомов – лучший способ понять, как влияет пища лично на вас, благодаря чему будет легче перейти на продукты, поддерживающие ваше благополучие. У вас откроются глаза и на людей, которые вас окружают.

Учась прислушиваться к своему телу, порой бывает легче

заметить перемены в других, нежели в себе.

Пусть это происходит весело!

Так, однажды Луиза и Хизер отправились на конференцию Вестона А. Прайса по вопросам здорового, традиционного питания. В комплексе для конференций проходило еще одно мероприятие, и на оба пускали детей. Луиза предложила Хизер понаблюдать за детьми на обоих. На конференции Вестона А. Прайса Хизер заметила, что дети вели себя относительно прилично и тихо – не шумели и не капризничали. На другом же мероприятии они носились кругами, галдели и были «на взводе».

Луиза уже видела такое на другом диетологическом семинаре, где дети, питавшиеся натуральными продуктами и не евшие сахара, вели себя тише и выглядели более довольными. Они играли, но более сосредоточенно и без лишнего ажиотажа.

Ахлеа своими глазами увидела нечто подобное дома, когда в гости пришел ее десятилетний племянник Кристофер. Ее брат и невестка придерживались Стандартной Американской Диеты с высоким содержанием сахара. Ахлеа сразу отметила, что от тела Кристофера, когда он спит, исходит металлический запах, который она отнесла на счет токсинов.

Поскольку Кристофер привык к обработанным продуктам и сахару, он поначалу без энтузиазма воспринял здоровое питание, принятое в доме Ахлеа, но потом распробовал, и ему понравилось. Ахлеа деликатно попросила племянника отметить свое самочувствие по ходу еды, и через несколько дней он сообщил, что чувствует себя намного лучше. Он признался, что учителя подозревали у него ДВСГ (дефицит внимания с гиперактивностью) и советовали принимать лекарства, чтобы стать спокойнее и внимательнее. Теперь же он осознал, что стал таким больше, чем бывал дома. После беседы с Ахлеа он начал понимать, что причиной этого была пища, и пришел в восторг. Возможно, у него и вовсе не было ДВСГ!

Вернувшись домой, Кристофер неделю питался нормально, а потом наступил Хэллоуин. После торта он на три дня впал в прежнее буйство. Он и его родители поговорили с Ахлеа и осознали, что причиной симптомов являлись сахар и негодная пища. Это был момент просветления. Они сосредоточились на здоровых продуктах, и Кристоферу вскоре стало лучше; родные же испытали облегчение от того, что отпала надобность в лекарственных препаратах.

Большинство людей понятия не имеет о степени, в которой пища влияет на их благополучие и здоровье. Ниже представлен перечень запретных продуктов, пагубно сказывающихся на настроении, энергетике и общем здоровье. Если вы будете избегать их, как сделал Кристофер, то почувствуете себя значительно лучше.

1. Сахар и другие подсластители

– **Сахар.** В период между 2005 и 2009 годами количество продуктов питания, присутствовавших на рынке, составляло 85451 наименование, и 75 % содержало подсластители. Сахар представлен во множестве форм, и американцы потребляют его слишком много: 156 фунтов в год, по данным министерства сельского хозяйства США (USDA) – то есть на 16 фунтов больше официальной «фармакологической дозы» в 140, которая вызывает ожирение и различные заболевания.

Тот рафинированный белый сахар, что известен большинству, изготовлен из сахарозы и считается источником «пустых калорий». Сахароза – дисахарид, то есть состоит из двух

простых сахарных молекул: фруктозы и глюкозы. Глюкоза вызывает повышение сахара крови, а если печени приходится обрабатывать большое количество фруктозы, то в ней может развиться жировое перерождение. **Кроме того, сахар не только питает вредную кишечную микрофлору, но и не содержит никаких питательных веществ – однако использует их в процессе своего переваривания.** Фактически большинство экспертов сходится в том, что мы станем здоровее, если сократим или вообще исключим его потребление.

Доктор Нэнси Эпплтон, автор классического труда «Привычка лизать сахар», недавно составила перечень примерно из 150 причин воздерживаться от сахара, и ниже мы приводим лишь несколько из них. Итак, сахар:

- Подавляет иммунную систему и способствует развитию бактериальных инфекций.
- Может вызывать гиперактивность, тревогу, раздражительность, колебания сахара крови, пищевые аллергии и ожирение.
- Может способствовать развитию рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, алкоголизма, рака, геморроя, периодонтоза, остеопороза, варикозной болезни и диабета.
- Может вызывать катаракту и снижение зрения.
- Может повреждать почки, печень, тонкий кишечник и поджелудочную железу.

Читая в магазине этикетки, проверяйте наличие других обозначений сахара (сахарозы): свекловичный сахар, сахар-сырец, тростниковый сахар, кондитерский сахар, инвертный сахар, сахарная пудра, нерафинированный сахар, сахароза, столовый сахар и турбинадный сахар.

– **Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (КСВФ).** КСВФ намного дешевле сахара и лучше его избегать, потому что он часто содержится в очень бедных питательными веществами обработанных продуктах. Тем не менее американцы потребляют его около 60 фунтов в год на душу населения. Имейте в виду, что КСВФ не то же самое, что сахар, и не имеет ничего общего с натуральной пищей, в чем бы ни убеждали вас производители кукурузы. Этот продукт представляет собой смесь химически не связанных фруктозы и глюкозы (в сахаре хотя бы есть эта связь). Это означает, что данный продукт усваивается гораздо быстрее сахара, вызывая выброс инсулина и способствуя метаболическим нарушениям, ожирению, повышению аппетита, диабета, болезням сердца, раку, общему упадку сил, воспалению, ускоренному старению и деменции.

– **Искусственные подсластители.** В Америке, где на индустрию похудения расходуется \$ 66,5 миллиардов, не приходится удивляться тому, что пищевые промышленники в погоне за модой выпускают бескалорийные подсластители.

Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США одобрено пять искусственных подсластителей:

- Сахарин (Sugar Twin, Sweet'N Low)
- Ацесульфам калия (Sunett, Sweet One, DiabetiSweet)
- Аспартам (AminoSweet, NutraSweet, Equal)
- Неотам (производные Nutrasweets и «улучшенный» искусственный подсластитель)
- Сукралоза (Splenda, Nevella, SucraPlus)

Учтите, что данное одобрение не означает безвредности этих подсластителей для здоровья! Из 3-й главы вам известно, почему индустрия похудения приносит больше вреда, чем пользы, и то же самое относится к искусственным подсластителям. Они якобы экономят калории, одновременно обеспечивая сладкий вкус, но действительность такова, что они способствуют развитию целого сонма нежелательных состояний, как то:

- Повышенная тяга к сахару, сладкому вообще и углеводам
- Набор веса
- Пищевые аддикции

- Потеря интереса к здоровой, натуральной пище из-за чрезмерной стимуляции вкусовых рецепторов, чувствительных к сладкому
- Уменьшение полезной кишечной микрофлоры
- Запуск мигрени (возможно)
- Кожные высыпания
- Колебания настроения – паника, тревога, раздражительность, нервозность
- Поражение мочевого пузыря
- Боль в животе
- Кишечные колики
- Диарея
- Отечность
- Накопление формальдегида в мозгу (из-за аспартама)
- Рассеянный склероз
- Фибромиалгия
- Волчанка
- Головокружение
- Осложнения при беременности

Главное в искусственных подсластителях то, что это непонятные для организма вещества, что может пагубно отразиться на здоровье и настроении. Эти подсластители предназначены для обмана организма, а здоровье не имеет ничего общего с обманом. Позитивные отношения с телом подразумевают его гармоничную деятельность при наилучшем самочувствии. Речь идет о равновесии.

Для того, чтобы быть стройными и здоровыми, не нужно

обманывать аппетит.

Помните, что поскольку ваше здоровье – история вашей величайшей любви, оно не допускает обмана и манипуляций – иначе какие могут быть безопасные, спокойные, счастливые и здоровые отношения? Хорошие отношения с телом ничем не отличаются от таких же с любимым человеком: когда вы питаете его и удовлетворяете его потребности, то все становится на свои места. Любовь к телу означает удовлетворение его потребностей в питании. Когда вы добьетесь этого – все наладится. Все придет в состояние гармонии – от мозга до вкусовых сосочков. Это естественный способ сохранить свое тело здоровым и стройным.

2. Эксцитотоксины

Эксцитотоксины – молекулы, которые так сильно стимулируют нервную систему, что могут перевозбудить нейроны до их гибели. В своей книге «Эксцитотоксины: вкус, который убивает» («Excitotoxins: The Taste That Kills») доктор Рассел Л. Блейлок рассказывает об их участии в таких расстройствах и заболеваниях, как гормональный дисбаланс, ожирение, боковой амиотрофический склероз (БАС, или болезнь Лу Герига), болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, образование свободных радикалов и воспаление.

Примерами экситотоксинов, щедро представленных в продуктах питания, являются глутамат, аспарат и цистеин. Однако все чаще добавляются еще два, и мы считаем нужным их назвать:

– Глутамат мононатрия (ГМН). ГМН часто связывают с китайской кухней, но этот экситотоксин добавляется и во многие готовые продукты, как то: чипсы и пакетированная пища – в частности, супы. Он часто скрывается под следующими названиями: *натуральный ароматизатор, гидролизный растительный белок, изолят соевого белка, глутаминовая кислота, энзимы, укрепленный белок и дрожжевой экстракт*. ГМН добавляют даже в меню дорогих ресторанов, так как он возбуждает вкусовые сосочки и улучшает вкус пищи. Но даже при этом многие отмечают ухудшение самочувствия после употребления продуктов с ГМН.

– Аспартам. Это не только искусственный подсластитель, но и экситотоксин, а потому причин воздерживаться от него становится еще больше.

3. Генетически модифицированные организмы (ГМО)

ГМО – растения и животные, генетически измененные посредством ДНК других растений, животных, бактерий и вирусов. Мнения ученых насчет безвредности ГМО разделились, и этот спор содержит много аспектов. Давайте начнем с генетически измененных семян.

В 1980 году Верховный суд США узаконил патентование генетически измененных биологических форм. Имейте в виду, что когда что-то можно запатентовать, фирмы используют это для создания и контроля продуктов на рынке. Это приводит нас к компании «Монсанто» – передовому производителю генетически модифицированных зерновых культур. Она выпускает семена «Раундап Рэди», модифицированно устойчивые к «Раундапу» – чрезвычайно популярному гербициду широкого спектра действия, состоящему, в основном, из глифосата.

Семена старого урожая для посева нового сохраняли еще на заре земледелия. Однако ныне компании вроде «Монсанто» запатентовали генетически измененные семена, и фермеры могут отказаться от этой практики. Вместо этого им придется ежегодно приобретать их у «Монсанто», разрывая привычную связь своего труда и природы.

Кроме того, растения опыляются ветром. Это означает, что те фермеры, которые не хотят выращивать трансгенные растения, отдаются на милость ветра, который опыляет их натуральные посевы и все-таки приносит нежеланный урожай трансгенного зерна. Предпочитающие органику фермеры и озабоченные здоровьем ученые и потребители весьма озабочены тем, что перекрестное опыление приведет к генетическому загрязнению и завершению эры натуральных продуктов.

Опасны ли ГМО для планеты и нашего здоровья?

На фоне многих споров исследования показывают, что

ГМО-продукты не оправдывают надежды на большую

урожайность и по факту вредны.

Кроме того:

- Есть беспокойство, что генетические изменения придают пище токсические и аллергенные свойства – токсины из ГМО-зерна были найдены в крови беременных и их детей.
- Загрязнение урожая – исследования в Мексике показали, что ГМО-зерновые загрязнили натуральное зерно.
- Страдают другие живые организмы – ГМО-зерновые привели к гибели личинок бабочек-монархов.
- Хотя было обещано, что ГМО повысят запас продуктов тем, что появятся устойчивые к пестицидам растения, данных о большей урожайности так и нет. Взамен возникли непредвиденные последствия: размножение устойчивых к гербицидам культур, что чревато нашествием новой генерации супервредителей.
- Двадцать шесть стран либо полностью, либо частично запретили ГМО; среди них – Швейцария, Австралия, Австрия, Китай, Индия, Франция, Германия, Венгрия, Люксембург, Греция, Болгария, Польша, Италия, Мексика и Россия.
- К ГМО с большой вероятностью относятся следующие продукты (если они не натуральные): зерновые, канола, хлопковое семя, папайя, соевые бобы и сахарная свекла.

Мы любим природу и верим, что если ее поддержать, то все придет в состояние равновесия; при отходе от природы возникают непреднамеренные последствия. Поэтому нам кажется, что ГМО-продукты и деятельность «Монсанто» граничат с преступлением, и мы закликаем вас воздерживаться от такой пищи. Хотя и нет закона, требующего от производителя отмечать присутствие ГМО на этикетках, вы можете ориентироваться на указания об отсутствии ГМО в готовых и пакетированных натуральных продуктах и по возможности выбирать только натуральную пищу.

Подробные указания насчет ее выбора представлены на сайте NonGMOShoppingGuide.com.

Пестициды: так ли они нужны?

Природа завораживает. Она неподражаема в установлении равновесия – нужно только довериться ей и научиться у нее мудрости. Из 3-й главы вы узнали о том, как пищевая промышленность обзавелась современными машинами и химикатами, из-за которых зачастую снижается питательность ее продуктов.

То же самое произошло за тысячи лет земледелия. Во фруктах и овощах наших предков было меньше крахмала и сахара и больше фитонутриентов (важных веществ, о которых мы поговорим в следующем разделе). Однако со временем земледельцы начали предпочитать более сладкие и более богатые крахмалом фрукты и овощи – их прицельное выращивание привело к снижению количества питательных веществ. Иначе говоря, для получения их в нужном объеме нам приходится съесть больше, чем ели наши пращурь.

Несколько лет назад Луиза и Хизер посетили Каухорн – биодинамический виноградник близ Эшленда, штат Орегон. Биодинамическое фермерство не ограничивается выращиванием натуральной продукции и не допускает применения пестицидов и токсической обработки в виноделии. Каухорнские фермеры объяснили, что обогащают вино при помощи сорняков.

Это утраченное искусство применения сорняков поистине остроумно: одуванчики, например, столетиями использовались как лекарственное средство. Помимо этого, сорняки обладают особой способностью извлекать из почвы концентрированные минеральные вещества, что делает их отличными удобрениями! Это полезнее тем, что все растения гармонично уживаются на одной земле. Энтузиасты здорового образа жизни и натурального питания заваривают из сорняков чай, богатые минеральными веществами.

Каухорнские фермеры обнаружили, что уважение к природе, выраженное в практике биодинамического земледелия, завершает процесс виноделия получением так называемой «счастливой закваски». Знакомясь с другими традиционными винодельнями, они обнаружили,

что дрожжи неприятно пахнут, из-за чего конечный продукт приходится разбавлять; иными словами, с плохими дрожжами приходилось бороться на последнем этапе винодельческого процесса.

На этой биодинамической ферме ничего не разбавляют, потому что закваска хороша изначально. Потребители с аллергиями на вина отметили, что пьют каухорнскую продукцию без всяких последствий.

ФИТОНУТРИЕНТЫ: ТАЙНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОТЕКТОРЫ

В своей книге «Еда на дикой стороне» Джо Робинсон объясняет, что фитонутриенты являются натуральными питательными протекторами растительного происхождения. Это антиоксиданты, которые питают организм и удаляют свободные радикалы, которые повреждают клетки и ускоряют старение. Итак, фитонутриенты защищают нас и продлевают нам жизнь, делая то же самое для растений!

Фитонутриенты защищают растения от насекомых и болезней.

Когда растения опрыскивают пестицидами или

генетически модифицируют для «устойчивости»

к последним, как поступает «Монсанто», у них исчезает

потребность в выработке защитных фитонутриентов.

В результате выращиваются растения с низким содержанием фитонутриентов и высоким – токсинов, содержащихся в пестицидах.

Современные методы порой настолько увлекаются наукой, что забывают о природе. Но если люди отворачиваются от нее, то исчезает умение извлекать пользу из уже предусмотренного ею баланса. Представьте, что было бы, если бы в наших технологиях уважалась природа – то, что кажется более затратным с точки зрения времени и трудов, привело бы к ускоренному выпуску продукции высшего качества, примером которой выступает каухорнская «счастливая закваска». Уважение к природе ведет к оздоровлению планеты и населения.

К счастью, богатые фитонутриентами растения все еще можно найти. Вот некоторые, в которых содержится большое количество антиоксидантов:

- Рукола
- Одуванчик
- Салат-латук – берите зеленый (не кочанный!) – ромэн и любой с красным оттенком (например, краснолиственный)
- Капуста листовая
- Черный, красный и темно-красный виноград
- Черника
- Артишоки
- Петрушка
- Травы и специи (подробнее см. раздел «Обязательное»)

4. Глютен

Глютен – белок, который содержится в таких зерновых, как пшеница, рожь, ячмень и овес; он плохо переваривается в тонкой кишке и вызывает у некоторых людей аутоиммунные реакции. Примерно у одного из ста тридцати трех американцев имеется глютеновая энтеропатия – аутоиммунное заболевание пищеварительной системы, при котором глютен повреждает ворсинки толстой кишки, что может сопровождаться более чем 300-ми симптомами. Помимо этого, по данным государственных структур здравоохранения, до 10 % всех людей страдает непереносимостью глютена.

Симптомы последней таковы:

- Кислотный рефлюкс
- Туман в голове
- Хроническая усталость
- Депрессия
- Метеоризм, запор, диарея и СРК
- Головные боли, мигрени
- Ломота и боли в суставах
- Заболевания кожи – экзема и акне

По данным доктора Наташи Кэмпбелл-Макбрайд, автора книги «Кишечно-психологический синдром» («Gut and Psychology Syndrome»), **плохо переваренный глютен способен превращаться в вещества, которые действуют наподобие опиатов, вызывая реакцию, сходную на героиновую, и блокируя определенные отделы мозга.** Согласно Кэмпбелл-Макбрайд, это особенно относится к людям с поврежденным пищеварительным трактом или такими заболеваниями, как шизофрения, аутизм, послеродовая депрессия, эпилепсия, синдром Дауна и некоторые аутоиммунные нарушения.

Отличный способ выяснить, не вреден ли вам глютен – исключить его на две недели из рациона и посмотреть, улучшится ли самочувствие. Многим это кажется трудным, потому что глютен есть и в хлебе, и в крекерах, и в хлопьях. Однако большинство этих готовых продуктов нарушает пищеварение, и если у вас есть какие-то хронические симптомы, то стоит попробовать. Часто бывает так, что эти продукты можно вернуть после исчезновения симптоматики и выздоровления кишечника. (В 10-й главе мы расскажем, чем можно заменить хлеб и другие зерновые продукты).

Хлеб: основа жизни?

Хлеб часто называют «основой жизни», так как исторически он неизменно был удобным, недорогим продуктом для исключения голода. Однако хлеб наших предков весьма отличался от того обработанного, что мы едим сегодня.

Во-первых, былая пшеница преобразилась в совершенно особую культуру. В погоне за тем, чтобы сделать из теста более пышный, длительного хранения каравай, на протяжении многих лет выводили сорта с повышенным содержанием глютена и глиаина и с пониженным – минеральных веществ.

Помимо этого, обработка зерна приводила к снижению количества важных питательных веществ в муке. А поскольку пшеница имеет коричневый, неприятный для многих цвет, в США и других странах начали применять отбеливатель (вредный для полезной микрофлоры кишечника.), который придает ей приятный белый цвет. Одни только эти технологии снизили общую питательность и полезность хлеба.

Вред, наносимый пищеварительному тракту, усугубляется и серьезными изменениями в изготовлении хлеба.

Наши предки ферментировали муку (это во многом сродни приготовлению опары), благодаря чему она подготавливалась к перевариванию, несъедобные вещества расщеплялись, а полезные бактерии – добавлялись.

Сегодня этим этапом пренебрегают, так что хлеб переваривается хуже, особенно при тех или иных повреждениях кишечника, широко распространенных в наши дни.

Многие люди, избавляясь от хронических заболеваний, склонны вообще исключить из рациона хлеб (по крайней мере, с глютенем), но вы можете перейти на натуральную безглютеновую опару. Правильно выпеченный и в меру употребленный хлеб – отличная пища; опару же можно научиться делать дома или найти пекаря, который пользуется традиционными методами.

Сейчас растет число кустарных производителей хлеба, что диктуется спросом – поищите тех, которые используют натуральные, безглютеновые злаки и делают муку из проросшего зерна, получая на выходе легко перевариваемый хлеб.

5. Трансжиры, олеостра и рафинированные жиры и масла

Трансжиры и олеостру можно считать искусственными жирами – по сути, такими же вредными, как искусственные подсластители.

Олеостра – заменитель жира, выброшенный на рынок в период повального увлечения обезжиренными продуктами; в дальнейшем выяснилось, что она угнетает желудочно-кишечный тракт, расслабляет стул и вызывает дефицит питательных веществ. В статье журнала «Тайм» от 2010 года олеостру причислили к одному из «50-ти худших изобретений». Она запрещена в Европе и Канаде, но все еще используется в США.

Трансжиры, которые еще называют частично гидрогенизированными жирами и трансжирными кислотами, были добавлены в промышленные продукты питания для повышения твердости масел при комнатной температуре, увеличения срока годности и улучшения других характеристик. Доктор Мэри Эниг, диетолог-биохимик и специалист по жирам, доложила, что они способствуют развитию рака, усиливают голод и тягу к определенным продуктам и вызывают ожирение.

Примерами трансжиров являются маргарин, растительный кулинарный жир (например, «Crisco») и все продукты, на этикетке которых указано «гидрогенизировано» или «частично гидрогенизировано». В числе таковых зачастую оказываются картофель фри, песочное тесто,

смеси для выпечки блинов и печенья, отбитые и обжаренные продукты, пирожные, мороженое, безмолочные осветлители кофе, попкорн и тесто для пиццы.

**Учтите, что по закону фирмы имеют право писать
«0 трансжиров» на любом продукте, где их приходится
меньше 0,5 граммов на порцию.**

Поскольку производители могут манипулировать количеством «порций» в упаковке, то именно так они и скрывают трансжиры.

Чем меньше вы будете есть обработанной пищи, тем меньше употребите трансжиров.

Мы также советуем воздерживаться от употребления рафинированных жиров и масел. Рафинированные масла подвергаются нагреванию и очистке, после чего в них появляются опасные свободные радикалы, а антиоксиданты – исчезают. В них также содержатся токсичные консерванты – например, Б ГА и БГТ (см. раздел «Обработанные продукты и пищевые добавки»), которые добавляют, чтобы масло не прогоркло.

Еще одним маслом, которого следует избегать, является канола. Диетологи Салли Фаллон и доктор Мэри Эниг написали статью под названием «The Great Con-ola»¹⁶, в которой показали, что это широко распространенное масло не так полезно, как нам внушали. Канолу получают из генетически модифицированного рапса, в котором содержатся токсичные вещества (эруковая кислота, гемагглютинины и цианидсодержащие гликозиды), вызывающие коровье бешенство, слепоту, неврологические расстройства, агрегацию кровяных телец и угнетение иммунной системы.

Как вы узнали из 3-й главы, полезные, нерафинированные жиры и масла повышают настроение и удовлетворяют организм, тем самым насыщая аппетит и снижая тягу к еде. В разделе «Обязательное» мы поговорим о некоторых замечательных жирах и маслах.

6. Соя

Сою так широко расхвалили как полезный продукт, что в итоге добавили чуть ли не в каждый снэк, белковый батончик и всю пакетированную здоровую пищу, какую можно вообразить.

**Соя – самый генетически измененный злак после хлебных
зерновых, и если вы ее едите, то проверяйте, натуральная
ли она и не относится ли к ГМО – продуктам.**

¹⁶ Игра слов: соп – надувательство, афера.

Во-вторых, важно знать, что соя богата фитоэстрогенами, которые действуют наподобие эстрогенов, присутствующих в организме, и могут снижать уровень тестостерона.

В сое также содержится ряд антинутриентов, как то ингибиторы протеазы, гойтрогены, фитаты и лектины, которые нарушают пищеварение, угнетают щитовидную железу и вымывают минеральные вещества. Эти свойства можно значительно ослабить путем ферментирования сои, благодаря которому она становится намного полезнее и легче усваивается в пищеварительном тракте.

- *Неферментированные соевые продукты*: тофу, эдамаме, соевые орехи, соевое молоко, соевый лецитин и многие вегетарианские заменители мяса и сыра.
- *Ферментированные соевые продукты*: соевый соус, тамари, темпе, натто и мисо.

Мы включили сою в раздел «Ни в коем случае», потому что нам кажется, что есть серьезные основания ограничить или вообще исключить из рациона неферментированную сою. Пока о сое продолжают жаркие споры, мы предлагаем вам прислушаться к внутреннему проводнику, а если едите сою – к своему телу. Поверьте, что тело любит вас и всегда подскажет продукт, наилучшим образом удовлетворяющий ваши специфические потребности.

7. Животный белок как продукт сельского хозяйства, ведущегося промышленными методами (мясо, птица, яйца и молочная продукция)

Воображая, будто все животные, которых мы едим, получают хороший уход, свободно пасутся на пышных пастбищах и питаются натуральной пищей, мы напрочь отрываемся от реальности, когда речь заходит о традиционном животном белке с агропромышленных ферм.

Жестокие и бесчеловечные методы, которые там в ходу, естественным образом склоняют многих добросердечных людей к вегетарианству и веганству. Животных сгоняют в кучу так, что им не пошевелиться; они мало бывают на воздухе (если вообще бывают) и питаются дешевым, неестественным для себя кормом. Их здоровье страдает в точности как наше, когда мы питаемся химически обработанными продуктами с низкой и нулевой пищевой ценностью.

Возьмем, к примеру, таких коров. Первые шесть месяцев жизни их растят и кормят травой, а потом – зерновыми ГМО-культурами, для переваривания которых их пищеварительная система не предназначена (они должны есть траву). В итоге корова жиреет с невероятной скоростью. Для ускорения роста коровам часто вводят гормоны. А поскольку их держат вместе взаперти и неправильно кормят, они болеют и нуждаются в антибиотиках. Только представьте, что происходит, когда люди едят мясо больных животных, напичканных гормонами и антибиотиками. Не нужно быть ученым, чтобы понять его вред. Однако большинство людей не осознает, что их здоровью может вредить традиционный животный белок – красное мясо, мясо птицы, яйца и молоко, полученные от животных, с которыми плохо обращаются и неправильно кормят.

Из книги Билла Буфорда «Жара» («Heat») мы узнаем отношение известных кулинаров и мясников к измененному мясу коров, которых кормят зерном: «Они едят *месиво*. У них и вкус *месива*... мясо ведет себя, *кэсмесиво*: оно разлагается за считанные дни».

Хотя есть люди, которые привыкли к такому мясу и считают его вкусным, мы призываем вас заменить его здоровым мясом животных, получавших правильный травяной корм. Ориентируйтесь на фермеров, которые хорошо обращаются со скотом и позволяют ему свободно пастись. Это гарантирует лучшее качество животного белка, который и сам здоров, и заряжает здоровьем вас!

Особое примечание насчет молочных продуктов

Данные разнятся, но ясно, что в целом до 90 % людей плохо переносит молочные продукты из-за неспособности переваривать лактозу, главный углевод молока. Из-за такой широкой распространенности непереносимости лактозы (что вызвано отсутствием в кишечнике фермента лактазы), ученые склоняются считать, что это не болезнь, а вариант нормы. Они говорят, что взрослые и не должны усваивать молоко, а у тех, кто может, скорее всего имеется генетическая мутация, которая называется «персистентностью лактазы».

Вдобавок к этому, у многих людей есть аллергия на молоко и молочные продукты, точнее – на два основных белка: казеин и сывороточный. Из-за аллергии или непереносимости лактозы, казеина или сывороточного белка, возможны следующие симптомы: сонливость, туман в голове, зудящие высыпания, крапивница, боли и колики в животе, нервозность, отечность, затрудненное глотание и нарушение внимания.

Многие диетологи советуют вообще исключить из рациона молочные продукты; то же самое советовали своим клиентам Ахлеа и Хизер, добиваясь превосходных результатов. В частности, улучшается состояние детей с аутизмом, ДВСГ и другими расстройствами пищеварения и настроения.

Исключением является необработанное масло или гхи¹⁷, полученное из молока пастбищных коров, поскольку в нем практически нет ни лактозы, ни казеина. Кроме того, некоторые люди хорошо переносят домашний йогурт и кефир, изготовленные из натурального молока пастбищных коров. В магазинах здорового питания есть и такие же сыры. Подробнее об этом говорится на сайте RealMilk.com.

Как насчет вегетарианских и веганских сыров?

Мы не нашли ни одного псевдосыра со здоровыми ингредиентами. В большинстве содержится соя, канола или какое-то другое рафинированное масло (см. выше раздел «Трансжиры, олеостра и рафинированные масла и жиры»), аннатто и натуральные ароматизаторы или пивные дрожжи, которые могут быть источниками эксцитотоксинов.

Помните, что при еде важно прислушиваться к своему организму. Это особенно относится к молочным продуктам и их заменителям.

8. Искусственно разводимая рыба

Споры идут и о рыбе: какая лучше – искусственно разводимая или дикая? Дикая рыба плавает на воле и ест натуральную пищу (водоросли, других рыб и так далее), которую способна усвоить. Искусственно разводимая рыба обычно питается не натуральными продуктами, среди которых бывают ГМО-злаки, соя и канола; она пропитывается антибиотиками, гормонами, нейротоксинами, пестицидами и другими ядами.

Но важно помнить, что дикая рыба может быть загрязнена ртутью, радиоактивными веществами и другими токсинами. Вообще, ядов бывает меньше в холодноводных и мелких рыбах – например, сардинах.

Многие популярные виды рыб находятся под угрозой исчезновения, а потому приходится думать о сохранении экологического равновесия. Правила и нормы рыбного промысла могут измениться, но на момент написания этой книги ситуация такова:

- *Виды рыб, запасы которых истощаются:* атлантический лосось, морской окунь, чилийский каменный окунь и голубой тунец.

¹⁷ Разновидность очищенного топленого масла, которое широко используется в Южной Азии для приготовления пищи, лечения и проведения религиозных ритуалов.

- *Виды рыб, запасов которых пока достаточно:* атлантический голубой тунец, тихоокеанский палтус, сельдь, сардины, тихоокеанский альбакор и желтоперый тунец (ахи), аляскинский лосось.

Рыбная промышленность ищет путей улучшения экологического равновесия и методов разведения рыбы, поэтому полезно следить за развитием рыболовных практик. Во многих магазинах здорового питания есть отделы морепродуктов, где вам подскажут, что лучше выбрать.

9. Обработанные продукты и пищевые добавки

Продукты в коробках, банках и упаковках являются обработанными, а это значит, что с ними что-то сделали для изменения естественной формы и подготовки к длительному хранению. Помимо этого, в обработанных продуктах меньше питательных веществ и больше сахара и токсичных пищевых добавок.

Мы благодарны за то, что все большее число фирм выпускает здоровые, экологически чистые продукты без ядовитых веществ. Однако в продаже до сих пор остается избыток продуктов с нулевой питательной ценностью.

Помните, что пищевые промышленники нацелены на прибыль, а извлечь ее можно, заставив вас съесть больше. **Они нанимают специалистов, чтобы установить точное соотношение сахара, соли и жира, которое повышает аппетит.** По сути, эти продукты призваны создавать непреодолимую тягу. Если хотите избавиться от нее – откажитесь от обработанной пищи и ешьте натуральную. Ваш организм вернется в состояние равновесия, и вы сможете довериться его естественным позывам.

Вот примеры самых распространенных пищевых добавок, которых следует избегать, хотя этот список не полон:

– **Пищевые красители.** Содержатся во фруктовых коктейлях, соленьях и маринаде, чипсах, конфетах, американском сыре, спортивных напитках и корме для домашних животных; способствуют развитию рака, а также ДВСГ и других поведенческих расстройств. По данным британского исследования от 2007 года, гиперактивность у детей провоцируют шесть красителей, названных «Саутгемптонской шестеркой»: Красный #5, Желтый #5, Желтый #6, Кармуазин (придает красный цвет желе), Хинолин желтый и Понсо 4R (красный цвет).

На протяжении лет пищевые красители сперва появлялись, потом их запрещали как вредные, но они до сих пор представлены в широкой продаже. Недавнее исследование показало, что они могут проникать в кровоток через кожу или желудочно-кишечный тракт, что удивило многих ученых, считавших, что красители нейтрализуются солнечными лучами и разрушаются в пищеварительном тракте до того, как всосутся. Мы советуем избегать любых пищевых красителей.

– **Сульфиты.** Применяются для консервирования и во избежание потемнения, содержатся в вине, пиве, сухофруктах и лекарственных препаратах. Была показана их связь с многочисленными аллергическими симптомами со стороны легких, кожи, кишечника и сердца, как то астма, сыпь и боли в животе.

Заслуживают внимания следующие ингредиенты:

- Бисульфит калия
- Метабисульфит калия
- Бисульфит натрия
- Метабисульфит натрия
- Сульфит натрия
- Диоксид серы

– **Бутилированный гидроксанизол (БГА) и бутилированный гидрокситолуен (БГТ).** Эти ингредиенты применяются для консервирования жиров; была показана их связь с раком и поведенческими изменениями.

– **Бромат калия.** Содержится в хлебе и мучных продуктах; опыты на животных показали связь с раком и повлекли за собой запрет на его применение в Европейском Союзе, Канаде и Бразилии, но не в США. Избегайте этого ингредиента при покупке хлеба и выпечки.

– **Азодикарбонамид (АДА).** Применяемый в производстве пластмасс как пенообразователь, этот токсин проникает в хлебобулочные изделия через сеть заведений быстрого питания, как то «Сабвей», «Венди», «Старбакс», «Макдональдс», «Бургер Кинг» и «Арби», а также попадает в хлебные продукты таких производителей, как «Ball Park», «Healthy Life», «Jimmy Dean», «Sara Lee», «Little Debbie» и «Wonder».

– **Бромированное растительное масло (БРМ).** Применяется для стабилизации цитрусового ароматизатора, часто присутствует в газированных безалкогольных напитках – «Fanta», «Mountain Dew» и «Gatorade». Запрещено в Европе и Японии, но Управление по контролю за продуктами и лекарствами США разрешает его применение, пока проводятся дополнительные исследования.

Читайте этикетки;

Ингредиенты, которых *следует* избегать при покупке

Подсластители

- Ацесульфам калия («Sunette», «Sweet One», «DiabetiSweet»)
- Нектар агавы – обманчивый продукт, поскольку продается в магазинах здорового питания, но фруктозы в нем часто бывает больше, чем в богатом ею кукурузном сиропе
- Аспартам («AminoSweet», «NutraSweet», «Equal») – также является эксцитотоксином
- Ячменный солод – может содержать глутаминовую кислоту, эксцитотоксин
- Свекловичный сахар
- Рисовый сироп – подозрителен на содержание свободной глутаминовой кислоты, возможного эксцитотоксина для особо чувствительных людей
- Коричневый сахар
- Тростниковый сахар
- Кондитерский сахар
- Кукурузный сироп
- Декстроза
- Фруктоза
- Глюкоза
- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (HCFS)
- Инвертный сахар
- Изомальт
- Лактитол
- Лактоза
- Левулоза
- Солодовый экстракт
- Мальтитол
- Мальтодекстрин
- Мальтоза
- Маннитол
- Молочный сахар

- Неотам (новый «улучшенные» искусственный подсластитель от NutraSweet)
- Олигодекстрин
- Сахарная пудра
- Сахар-сырец
- Сахарин («SugarTwin», «Sweet'N Low»)
- Сахароза
- Сорбитол
- Сукралоза («Splenda», «Nevella», «SucraPlus»)
- Сукроза
- Сахар
- Столовый сахар
- Турбинадный сахар

Экситотоксины

- Аннатто – возможны реакции при особой чувствительности
- Автолизные дрожжи
- Бульон или отвар
- Пивные дрожжи – могут содержать глутамат, или же глутамат применяется в процессе обработки
- Каррагинин
- Лимонная кислота
- Кукурузный крахмал – возможны реакции при особой чувствительности
- Ферментированные белковые продукты
- *Ароматизаторы и ароматические добавки* – настораживайтесь при этих словах, особенно если не указан состав, потому что за ними часто скрываются химикаты
- Гидролизированный белок – как и все гидролизованное, если на то пошло
- Модифицированный пищевой крахмал
- Глутамат мононатрия (МНГ) – и все со словом «глутамат»: *глутамат калия, глутамат натрия, глутаминовая кислота* и так далее
- Натуральные ароматизаторы (включая мясные и куриные)
- Экстракт растительного белка
- Белковый концентрат
- *Приправы* – за этим словом часто скрываются МНГ и другие химикаты
- Соевый изолят
- Соевый белок
- *Специи* – натуральные травы и специи замечательны, но обращайте внимание на слово «специи», употребленное без уточнений, потому что за ним может скрываться МНГ
- Крепкий костный бульон
- Текстурированный белок
- Растительный клей
- Концентрат сывороточного белка
- Изолят сывороточного белка
- Белый уксус – возможны реакции при высокой чувствительности

Глютеносодержащие зерновые

- Ячмень (и ячменный солод или ячменный экстракт)
- Пиво

- Сироп из коричневого риса
- Кускус
- Гренки (если не безглютеновые)
- Дурум (пшеница твердая)
- Крахмал, картофельная мука
- Фаро
- Глютен
- Камут
- Солод
- Маца и ее производные
- Овес (если не указано отсутствие глютена)
- Орзо
- Панко
- Рожь
- Сейтан
- Манная крупа
- Пшеница спельта
- Сгустители
- Тритикале
- Удон
- Пшеница (включая пшеничные отруби, пшеничный зародыш и пшеничный крахмал)

Прочее

- Азодикарбонамид (АДА)
- Бромированное растительное масло (БРМ)
- Бутилированный гидроксианизол (БГА)
- Бутилированный гидрокситолуен (БГТ)
- Молочные продукты (кроме органических и натурального масла, в том числе гхи, из молока животных, получавших травяной корм – при хорошей переносимости молока)
- Обогащенные продукты
- Пищевые красители (проверяйте цвет и номер, например: Красный #40, Желтый #6, Синий #1 и так далее)
- Бисульфит калия
- Бромат калия
- Метабисульфит калия
- Бисульфит натрия
- Метабисульфит натрия
- Сульфиты
- Диоксид серы
- Ультрапастеризованные продукты (они же – ультратермически обработанные, УТО)
- Пшеница (глютен)

Жиры и масла – остерегайтесь рафинированных, гидрогенизированных полностью и частично жиров и масел, а также трансжиров, как то:

- Канола
- Кукурузное масло
- Хлопковое масло

- Жареные или приготовленные на рафинированных или гидрогенизированных маслах при высокой температуре продукты
- Маргарин
- Арахисовое масло
- Масло из рисовых отрубей
- Сафлоровое масло
- Салатные приправы – в большинстве содержатся низкокачественные жиры, подробнее см. ниже в разделе «Нерафинированные жиры и масла»)
- Кулинарный жир («Crisco»)
- Соевое масло
- Растительное масло
- Растительный кулинарный жир

Обязательное: продукты для укрепления здоровья

Теперь, когда вы знаете, чего остерегаться, мы предлагаем вдохновляющий раздел о том, чем нужно питаться, чтобы любить свое тело ради его хорошего здоровья!

1. Цельные продукты

Выбирайте цельные продукты взамен обработанных. Цельные продукты свежи и обычно выставляются перед продовольственным магазином во фруктово-овощных рядах, на мясных и рыбных прилавках, а также в холодильных зонах, где размещены яйца и масло. В центральных рядах можно выбрать минимально обработанные продукты – например, кокосовую муку; натуральный нефилтрованный яблочный уксус (который нам нравится больше белого) и нерафинированные жиры и масла.

Сегодня в продаже есть много здоровых пакетированных продуктов без ГМО и прошедших минимальную обработку. Хотя мы рекомендуем домашнюю пищу, на рынке есть много более здоровых пакетированных продуктов в противовес усиленно обработанным. Их лучше искать не в обычной бакалее, а в магазинах здорового питания, продовольственных кооперативах и на фермерских рынках. При покупке любых пакетированных продуктов (даже из магазина здорового питания) главное – читать этикетки в поисках слова «натуральный». Обращайте внимание и на отдельные указания о том, что продукт здоровый, проставленные на упаковке.

То, что продукт «безглютеновый», содержит «0 жиров»

и продается в рамках «честной торговли»¹⁸, еще не

означает, что он здоровый.

¹⁸ Обозначение конкурентного поведения на рынке, характеризующегося честной конкуренцией за потребителя без использования субсидий, хищнического ценообразования, нечестной рекламы, нарушения законодательства и т. п.; термин часто используется в контексте международной торговли.

Всегда читайте этикетки и справляйтесь с вышеприведенным списком нежелательных ингредиентов.

Как насчет круп, мяса и вегетарианства?

Мы не сторонники полного отказа от какой-либо категории цельных продуктов за исключением случаев, когда этого требует ваше здоровье. В этом смысле мы согласны с «отцом медицины» Гиппократом, который сказал: «Еда должна быть лекарством, а лекарство – едой».

У каждого десятилетия свой «вредный» продукт. В какой-то момент нечто «вредное» окажется в каждом, и есть станет нечего. Однако природа любит нас и снабжает пищей, которая вырастает в естественной среде и содержит широкий спектр питательных, понятных нашему телу веществ.

При некоторых недугах бывает полезнее прибегнуть к беззлаковой диете, а также вегетарианской и веганской или какой-то другой программе питания. А поскольку здоровье динамично, то исключенные продукты в дальнейшем можно успешно вернуть и перейти к следующему этапу оздоровления при помощи пищи.

Организм всегда подскажет, когда пора изменить рацион. При сомнениях обратитесь к специалисту который разбирается в устройстве пищеварительной системы и влиянии еды на здоровья. Следуя чужим правилам без внимания к своему телу вы говорите себе о своей незначительности. Помните, что тело требует внимания. У нас есть клиенты, которые по этическим соображениям стали вегетарианцами, но в глубине души знают, что их организм нуждается в мясе или, по крайней мере, витамине В и других питательных веществах. Когда они, наконец, прислушались к себе, то начали стремительно выздоравливать.

Автор книги «Кишечно-психологический синдром» доктор Наташа Кэмбелл-Макбрайд учит, что овощи очищают организм, а животный белок укрепляет его. Если вы лечитесь едой, то важно учитывать потребность организма в чистке (расщеплении токсинов) и укреплении.

Те, кто предпочитает животный белок, определенно могут примириться с этическими нормами. Можно приобретать мясо, птицу и яйца у тех фермеров, которые гуманно относятся к животным и позволяют им свободно пастись, питаясь подножным кормом.

При том, что мы трое прошли и через вегетарианство, и через сыроедение, животный белок все же является вспомогательным продуктом в наших преимущественно овощных диетах. После многих опытов и внимательного выслушивания наших теллично мы обнаружили, что мясо поспособствовало укреплению наших тел.

Мы не собираемся сажать вас на вегетарианскую,

веганскую, палеолитическую, первобытную и беззлаковую

диету и не призываем к сыроедению.

Взамен мы предлагаем внимательно прислушиваться к своему телу и выбирать то, что уместно лично для вас. Жесткие правила и догмы – пустой звук для тела, это лишь пища для ума. Старайтесь выяснить, в чем нуждается конкретно *ваш* организм.

2. Больше овощей

Любой диетолог согласится с полезностью рациона, богатого овощами. Съедание продуктов всех цветов радуги поддерживает тело, и если вы хотите оздоровиться, то для начала ешьте больше темно-зеленых, богатых листьями овощей. Вот некоторые примеры, позволяющие вобрать их цветовую гамму:

- **Красное** – свекла, красный салат-латук, красный швейцарский мангольд, красный лук, помидоры и красный перец горошком. (Обратите внимание, что помидоры и красный перец горошком принадлежат к семейству пасленовых и переносятся не всеми. При боли в животе, рефлюксе, треморе или боли в суставах откажитесь от них и через две недели верните в рацион для проверки чувствительности).

- **Оранжевое** – морковь, тыква, сладкий картофель и мускатная тыква.

- **Желтое** – тыква обыкновенная, желтый лук и кукуруза. (Многие люди страдают от аллергии на кукурузу, поэтому проверьте свою чувствительность и воздерживайтесь от ГМО-культур).

- **Зеленое** – салат-латук и другие богатые листьями овощи (ромэн, зеленолиственный салат, капуста, руколла, капуста листовая, пак-чой, швейцарский мангольд, одуванчик, кресс водяной и шпинат), артишоки, брокколи, брюссельская капуста, стручковый горох, сладкий горох, стручковая фасоль, кресс водяной, шпинат, салат эскарпиоль, огурцы, чайот, цукини, ростки фасоли и микрозелень, а также свежие травы – петрушка, кинза, базилик и фенхель.

- **Синее/фиолетовое** – radicchio, шалот, турнепс и баклажан. (Баклажан – пасленовое, поэтому см. выше примечание о помидорах и красном перце).

- **Белое** – цветная капуста, чеснок, белый лук, белая спаржа, грибы и имбирь.

Зеленые порошковые напитки: вегетарианство на ходу

Зеленые порошковые смеси – добавки, которые можно добавить в воду, встряхнуть и пить на ходу. Вдобавок это зелень, приносящая дополнительную пользу организму. Мы не советуем заменять порошками овощи, но их можно добавить в здоровый рацион или начать с них, постепенно наращивая объем зелени в пище. Мерная ложка зеленой смеси, добавленная в ежедневное питье, значительно повышает его пищевую ценность.

Зеленые смеси различаются по качеству. Ищите такие культуры, как побеги пшеницы, зеленые побеги ячменя и овса, а другие концентрированные нутриенты – например, морские водоросли и хлореллу. Избегайте смесей с глютенем, соей, сахаром и искусственными подсластителями (см. список выше). Любимый продукт Ахла – «Premier Greens» от лаборатории исследований «Premier Research Labs», потому что натуральный и не содержит сахара, глютена и других добавок.

Зеленые порошковые смеси редко кажутся вкусными сразу, пока вкусовые сосочки не привыкнут к здоровой пище. Их можно добавлять в смузи или сдабривать медом или стевией. Но дайте сосочкам привыкнуть – они изменятся, и в конечном счете вы полюбите вкус зелени!

3. Заведите роман с травами и специями

Одна из наших любимых книг – «Полезные специи: как укрепить здоровье и победить болезни 50-ю обычными и экзотическими специями» («Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease») доктора философии Бхарата Б. Аггарвала, где расписано кулинарное и лечебное применение трав и специй. В травах и спе-

циях много фитонутриентов, а значит – животворных антиоксидантов. Так, 1 чайная ложка орегана или ½чайной ложки сушеной гвоздики содержат их больше, чем ½чашки черники.

Представьте, насколько вы станете здоровее, если добавите эти вкусные кладези антиоксидантов в еду и десерт. Еда становится вкуснее, здоровье укрепляется – вот оно, истинное применение пищи в качестве лекарства!

Травы – зеленые, листовые части растений для заправки еды. Они не являются главным ингредиентом блюда (в отличие, например, от капусты) и относятся к вкусовым добавкам. Применяют свежие и сушеные травы, как то:

- Базилик
- Лавровый лист
- Кервель
- Кинза
- Укроп
- Лемонграсс
- Майоран
- Мята
- Ореган
- Петрушка
- Розмарин
- Шалфей
- Чабер
- Эстрагон
- Тимьян

Специи – сухие, их делают из корней растений, стеблей, цветов, плодов, семян, листьев и почек. Они насыщены и душисты. Примерами являются:

- Ажгон
- Ямайский перец
- Анисовое семя
- Черный перец
- Кардамон
- Корица (если вы любите корицу, то покупайте настоящую цейлонскую вместо кассии, потому что последняя не всегда полезна в больших количествах; натуральную цейлонскую корицу можно найти при помощи сайта MountainRoseHerbs.com.)

- Гвоздика
- Кориандр
- Кмин тминовый
- Карри
- Фенхель
- Пажитник
- Имбирь
- Хрен
- Горчичное семя
- Мускатный орех
- Шафран
- Куркума

В следующей главе мы поделимся некоторыми идеями о применении трав и специй, а потом вы увидите, что они щедро представлены в кулинарных рецептах. Скоро вы будете

готовить фантастические блюда, закуски и десерты, полезные для тела и приятные для вкусовых сосочков!

4. Натуральные подсластители

Природа имела серьезные причины снабдить нас вкусом к сладкому! В обеих системах медицины – китайской и аюрведической, которым уже несколько тысяч лет – известна важность вкусового баланса. Китайская медицина выделяет пять важных вкусовых ощущений (острое, соленое, кислое, горькое и сладкое), тогда как аюрведическая говорит о шести (вяжущее, соленое, кислое, острое, горькое и сладкое). В обеих почтенных системах считается, что баланс этих вкусов важен для удовлетворения во время и после еды. **Иначе говоря, сбалансированность вкусов может отбить нездоровую тягу к еде!**

В США особенно очевидно стремление пищевиков выпускать продукты сладкие и соленые, потому что они повышают аппетит и, соответственно, прибыли этих фирм. Домохозяйки в выигрыше, потому что могут готовить сами, уравнивать вкусы и тем способствовать здоровью и удовлетворению от еды.

Давайте рассмотрим сладкий вкус. Его не нужно остерегаться, у него много плюсов. Согласно китайской медицине, питательные сладкие продукты – «полные сласти» – успокаивают, укрепляют и питают мышцы, нервы и мозг, а также обеспечивают энергию для всех функций организма. Примерами являются сладкие овощи – морковь и лук – и цельнопищевые подсластители, о которых речь пойдет ниже. (Рецепты из 10-й главы вооружат вас знанием многих блюд, сбалансированных в смысле вкуса. Кроме того, мы предложим рецепты десертов с цельными ингредиентами, в том числе – подсластителями, и с соблюденным вкусовым балансом.)

С другой стороны, если взять низкокачественную еду с малой или нулевой пищевой ценностью («пустые сласти»), то натуральный баланс страдает – они вредят желудку и поджелудочной железе и могут истощить запас минеральных веществ. Примерами являются рафинированный сахар, искусственные подсластители и обработанные конфеты, печенье и тому подобное.

Те подсластители, что мы рекомендуем ниже – натуральны, цельны и представлены в природе или подвергнуты минимальной обработке. Все они имеют пищевую ценность и в сочетании с полезными жирами и белками поддерживают сахар крови в состоянии равновесия.

– **Фрукты.** Натуральные фрукты – отличный выбор, если хочется сладкого. Лично мы очень любим ягоды и зеленые яблоки «Гренни Смит», в них много антиоксидантов и мало сахара.

– **Финики.** Мы любим натуральные финики сорта «Меджул», богатые волокнами, калием, витамином В, медью, марганцем и магнием.

– **Мед.** Пчелиный мед – источник витаминов В и С, обладающий противоаллергическими и антимикробными свойствами. Некоторые более редкие разновидности меда – например, мануковый и ююбный – уничтожают соответственно бактерии и грибы кандиды. Мы рекомендуем сырой, не пастеризованный мед, однако помните, что мед вообще нельзя давать детям младше одного года.

Примечание о фруктах, меде и финиках: такие диеты, как при кишечно-психологическом синдроме (КПС) и специфическая углеводная, полезны при хронических желудочно-кишечных заболеваниях, расстройствах настроения и упадке сил. В них разрешены фрукты, финики и мед, поскольку те хорошо всасываются в тонкой кишке, которая отвечает за 90 % пищеварения. **Однако при разрастании кишечной микрофлоры или грибов кандиды лучше питаться этими продуктами реже или воздерживаться от них, пока симптомы не пойдут на убыль.**

– **Натуральный кленовый сироп класса В.** Ученые университета Род-Айленда обнаружили, что в кленовом сиропе содержится 54 полезных вещества, включая противораковые, противовоспалительные и противодиабетические. Кленовый сироп, являющийся хорошим источником антиоксидантов и минеральных веществ, делается из сока деревьев и подвергается небольшой обработке. Больше всего минералов содержится в чистом кленовом сиропе класса В.

– **Натуральная, несulfированная черная меласса.** Мелассу получают при производстве сахара по удалении сахарозы из сока сахарного тростника. Это самый обработанный подсластитель из всех рекомендуемых здесь, но он обладает некоторой пищевой ценностью. Меласса богата железом, магнием, калием, марганцем, цинком и кальцием. Мы прибегаем к ней редко, но в некоторых случаях ее использование выглядит разумным.

– **Ло Хан Го.** Это продукт архата – *Siraitia grosvenorii*, также называемого фруктом Будды, фруктом монахов и фруктом долголетия. Этот округлый коричнево-зеленый плод из Китая и Таиланда в 200 раз слаще сахара и применялся в Китае для лечения диабета и ожирения. Наименее обработанной разновидностью Ло Хан Го являются сушеные шарики для добавления в чай или размалывания в порошок.

Учтите, что Ло Хан Го подвергается значительной обработке, так как не содержит калорий (например, PureLo, Purefruit и Nectresse). Эти продукты обладают либо малой, либо нулевой пищевой ценностью и могут обманывать организм, приводя у чувствительных индивидов к нарушению сахарного баланса.

– **Стевия.** Эта сладкая листовая бескалорийная трава в 200–300 раз слаще сахара, содержит антиоксиданты и полезна для иммунной системы. Стевия бывает разного качества и степени обработки, поэтому мы советуем вам брать сухие листья и приправлять ими чай и соусы или размалывать и применять как порошковый подсластитель. Для получения более концентрированной жидкости возьмите ¼ чашки измельченной стевии и добавьте в стеклянную банку одну чашку теплой воды. Накройте банку крышкой и оставьте на 24 часа, потом процедите жидкость. После этого, если хотите сделать ее погуще, поставьте на слабый огонь.

Можно попробовать и самый чистый экстракт, какой найдется в продаже. Учтите, что некоторые люди жалуются на колебания сахара крови и усиление аппетита после употребления в пищу стевии. Мы советуем прислушиваться к своему телу и поступать так, как оно сочтет наилучшим.

– **Ксилит и эритритол.** В этих сахарных спиртах мало калорий, чем в сахаре, и они не вызывают колебаний последнего в крови – они также используются в натуральных продуктах для ухода за полостью рта, потому что не питают вредные для зубов бактерии. Некоторые люди любят эти подсластители за то, что они больше других похожи по вкусу на сахар; другие считают, что они, как стевия, обманывают аппетит и сахар крови. Если не хотите экспериментировать – прислушайтесь к телу. Если вы заметите, что вас тянет на сладкое, появились какие-то симптомы или разладился сахар крови, то эти подсластители не для вас.

Кроме того, их главным недостатком является влияние на желудочно-кишечный тракт. Они могут вызывать тошноту, колики и диарею; их не рекомендуют людям, которые пользуются диетами для оздоровления тонкой кишки – диетой при кишечном-психологическом синдроме (КПС) и специфической углеводной диетой (СУД).

Больше здоровья и меньше тяги к сладкому – как сбалансировать сладкое

В десертах и лакомствах необходимо сочетать сладкие продукты – мед, фрукты и финики – с полезными орехами, семенами, жирами, маслами и специями. Такие белковые продукты, как кокосовая мука, орехи и семена – наряду со здоровыми жирами и маслами – улучшают настроение и замедляют всасывание сахара. Кроме того, такие специи, как гвоздика,

кардамон, корица и имбирь улучшают пищеварение, поставляют антиоксиданты и уравнивают кишечную микрофлору. Это отличный способ побаловать вкусовые сосочки и в то же время уравновесить реакцию организма на эти продукты. Для большего удовольствия полезно также сочетать пять или шесть вкусов.

Десерты, представленные в 10-й главе, должны порадовать ваше тело и вкусовые сосочки. Вы заслуживаете великолепного здоровья!

5. Вода

Сколько и какой воды пить – предмет жарких споров в медицинской и ученой среде. По данным британского научного обозревателя Кэролайн Уильямс, рекомендация выпивать восемь восьмиунцевых стаканов воды в день исходила от Национального исследовательского совета США, была дана в 1945 году, и некоторые специалисты не считают ее научно обоснованной. В то же время многие исследования демонстрируют полезность воды. Так, она усиливает метаболизм и способствует пищеварению, кровообращению и выделению.

Работая с клиентами, Хизер и Ахлеа нашли, что в общем и целом внимание к потреблению воды полезно для здоровья. В этом нет ничего необычного – исследования потребления воды и пищи взрослым населением США в период с 1999 по 2001 гг. показали, что пьющие воду потребляют меньше безалкогольных и фруктовых напитков и питаются здоровее, делая упор на овощи и фрукты.

Ахлеа советует своим клиентам выпивать половину их веса в унциях. Так, человек весом 150 фунтов должен пить 75 унций воды, что равняется примерно 9½ чашкам. Она также просит их, чтобы с утра, как проснутся, сразу же выпивали 20 унций (2½ чашки). Может показаться, что это слишком много, однако большие объемы воды лучше усваиваются с утра, до еды. Если хотите поэкспериментировать, то выжидайте 30 минут, а потом завтракайте.

При жажде очень важно прислушиваться к телу, потому что каждый организм уникален. Вам может быть нужно больше воды в зависимости от роста, уровня активности, климата и других факторов.

Доктор медицины Ферейдун Батмангхелидж, автор книги «Ваше тело просит воды», говорит, что симптомы дегидратации широко разнятся, потому что вода влияет на все функции организма. Вот некоторые примеры:

- Аллергии
- Артрит
- Астма
- Аутоиммунные заболевания
- Нездоровая тяга к пище
- Усталость
- Чувство невысыпания по пробуждении
- Гипертензия
- Расстройства настроения (фобии, раздражительность, тревога, депрессия)
- Чувство жажды
- Диабет 2-го типа

Так какую же воду пить? Это тоже предмет многих споров. В водопроводной воде содержатся вредные алюминий, флуориды и дезинфектанты. Мы рекомендуем чистую родниковую воду, но важно знать ее источник. В некоторых городах существуют службы доставки, которые развозят воду в **больших стеклянных емкостях многократного использования, которые безопаснее, чем пластиковые бутылки любого объема** (из-за наличия токсинов даже при отсутствии БФА).

Еще можно воспользоваться высококачественным угольным фильтром или фильтром с обратным осмосом (ОО). Если вы фильтруете воду то мы советуем добавлять в нее минералы. Можно взять натуральную морскую или розовую гималайскую соль; пищевую соду без алюминия или наши любимые добавки – «Polar Mins» от «Premier Research Labs» и концентрированные минеральные капли Андерсона («Andersons CMD»); подробнее см. 6-ю главу.

6. Нерафинированные жиры и масла

Из раздела о табуированных продуктах вы узнали причины, по которым рафинированные жиры и трансжиры опасны для организма. Жиры и масла в свое время заклеили позором вообще, но новые исследования показали, что их здоровые, *нерафинированные* разновидности важны для хорошего настроения, насыщения (а, следовательно, для снижения лишнего веса и поддержания здорового) и здорового состояния мозга. Кроме того, с жирами поступают важные витамины – А, D, Е и К.

Незаменимые жирные кислоты – то есть омега-3 и омега-6 – важны для организма и должны поступать с пищей. Идеальная пропорция потребления жирных кислот омега-2 и омега-6 – 1:1, но в западных диетах зачастую бывает избыток омега-6 (16:1). Это способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, рака, воспалительных и аутоиммунных заболеваний.

Жирные кислоты омега-6 в избытке содержатся в полиненасыщенных – растительных – маслах. Для гарантии лучшей пропорции омега-3 и омега-6 употребляйте в пищу органические жиры животных, получавших естественный (подножный) корм, а также нерафинированное кокосовое масло первого отжима и оливковое масло.

Самыми полезными являются органические жиры животных, получавших природный корм, и натуральные, нерафинированные растительные жиры и масла. Вот некоторые примеры:

- Жиры животных, получавших подножный корм (сбалансированность жирных кислот омега-6 и омега-3) – яичный желток, натуральное масло, свиное сало, гхи, сало и околопочечный жир ягнят и коров; специалисты обращают все больше внимания на гусиный, куриный и утиный жир, осознавая его важность для здоровья
- Бурачниковое масло
- Кокосовое масло (первого отжима, сбалансированность жирных кислот омега-6 и омега-3)
- Рыбий жир (сбалансированность жирных кислот омега-6 и омега-3)
- Льняное масло (берите высококачественное, храните в холодильнике и употребляйте понемногу)
- Конопляное масло
- Оливковое масло (первого отжима, сбалансированность жирных кислот омега-6 и омега-3)
- Пальмовое масло (учтите, пожалуйста, что в настоящее время мы не рекомендуем его из-за варварских методов сбора урожая, которые вредят экосистеме и создают опасность для животных – в частности, орангутангов)
- Тыквенное масло

Здоровое использование жиров и масел

Известно ли вам, что в ходе готовки полиненасыщенные растительные масла прогорают? Прогорклые масла вызывают нежелательные состояния, как то нарушение холестеринового баланса и риск развития иммунных нарушений и заболеваний сердца.

Помните, что большинство масел добавляется в пищу после ее приготовления. Если варите кашу или овощи, добавьте немного тыквенного масла в уже готовое блюдо. Однако следующие жиры и масла предназначены именно для готовки:

- Животные жиры – масло, гхи, сало и околопочечный жир (говядина и ягнятина), свиное сало; гусиный, куриный и утиный жир
- Кокосовое масло
- Пальмовое масло (уместно повторить, что, хотя оно годится для готовки, пути его добычи наносят вред природе, и мы советуем взять другое из предложенного списка)
- Для сильной прожарки используйте только сало
- Для температур ниже 400° и легкого обжаривания используйте оливковое, авокадное, макадамовое или кунжутное масло.

7. Крупы, орехи и семена

Сегодня злаковые оказались под огнем критики благодаря книгам вроде «Пшеничное брюхо» и «Хлебные мозги»¹⁹. Большого внимания удостоиваются и беззлаковые диеты – палеолитическая и первобытная. На то есть серьезная причина: заболевания пищеварительного тракта сейчас на подъеме, и только в США ими страдает до 70 миллионов человек.

Тонкая кишка с трудом переваривает злаки, и людям

с проблемным кишечником и инсулиновыми

расстройствами лучше отказаться от них до

выздоровления пищеварительного тракта.

Потом эти продукты можно вернуть в рацион.

В отличие низкокачественных обработанных злаковых продуктов, цельные зерновые (при помолe ничего не теряется) обладают многими целебными свойствами. Цельные зерна – источник углеводов и белка; они богаты волокнами, витаминами группы В и минералами; полезны при запоре; способствуют выработке гормона счастья – серотонина.

Если вы придерживаетесь какой-либо программы оздоровления и хотите включить в рацион зерновые, то лучше исключить все пакетированные виды хлеба, крекеры и хлопья, сосредоточившись на приготовлении блюд из цельных злаков. (В рецептурном разделе мы предложим замену – полезные виды хлеба, крекеров и горячих каш).

Если вы не уверены в этапе оздоровления, на котором находитесь, то в отношении зерновых советуем прислушиваться к телу и заручиться поддержкой специалиста. (В конце главы представлен пищевой дневник, который поможет выявить симптомы, вызванные употреблением злаков и других продуктов, и выучить язык своего тела).

Если вы употребляете в пищу злаки, то мы рекомендуем их экологически чистые, цельные, безглютеновые виды, как то: квиноа, просо, амарант и белый рис «басмати». Учтите,

¹⁹ «Wheat Belly», автор – доктор Уильям Дэвис, и «Grain Brain», автор – доктор Дэвид Перлмуттер.

что в рисе содержится мышьяк, а в коричневом его, по данным Союза потребителей США, намного больше. Вымачивать крупы перед готовкой – отличный способ повысить их усваиваемость, и мы покажем в 10-й главе, как это делать.

Орехи и семена содержат белки и жиры, которые могут стать отличной добавкой к рациону, входить в десерты и снеки. Орехи, богатые антиоксидантами и волокнами, снижают холестерин, способствуют снижению веса и обеспечивают более длительное насыщение. При всем многообразии вкусных орехов и семян учтите, что в кешью, арахис и фисташки быстро накапливается плесневой грибок, который вызывает реакции у чувствительных людей.

Злоупотребление орехами и семенами может вызвать симптомы со стороны пищеварительной системы, поэтому прислушивайтесь к своему телу. Научитесь определять свою норму при помощи пищевого дневника, представленного в конце главы, или сотрудничая с грамотным специалистом. Мы рекомендуем натуральные, сырые семена и орехи. Те, что продаются уже обжаренными, чаще бывают прогорклыми; обжаривать лучше дома в печи при самой низкой температуре (орехи и семена нужно правильно подготовить к обжарке – см. инструкции в 10-й главе).

Разнообразьте крупы, орехи и семена; не ешьте одно и то

же изо дня в день и даже еженедельно.

При слишком частом употреблении каких-то продуктов к ним может развиваться повышенная чувствительность, а их разнообразие обеспечивает большее количество питательных веществ.

8. Целебные эликсиры: домашние постные и овощные бульоны

Приготовить бульон намного проще, чем вам кажется, а пользы для здоровья и вкуса – гораздо больше! Бульоны – один из самых доступных полезных продуктов.

Домашние мясные и костные бульоны и отвары улучшают пищеварение и поставляют витамины, минералы и белки в легко усваиваемой форме. Доктор Наташа Кэмпбелл-Макбрайд говорит, что костные бульоны «лечат и запечатывают» кишечник, и рекомендует их как лучшие средства для лечения пищеварительного тракта и соответствующих иммунных и настроенческих расстройств.

Костный бульон помогает при воспалениях, артрите и боли в суставах, благо содержит глюкозамин и хондроитин сульфаты, которые часто присутствуют в добавках для лечения этих недугов. Вот еще один случай того, как наши предки использовали еду в качестве лекарства!

Мы настоятельно рекомендуем ввести костные бульоны и отвары в ваш ежедневный рацион. Луиза пьет костный бульон дважды в день, благодаря чему всегда сыта и полна энергии. Возвращаясь домой из поездок, она всегда несколько дней ест супы и бульоны, чтобы восстановить баланс после долгого отсутствия. Это один из ее главных секретов здоровья!

Если вы придерживаетесь веганства или вегетарианства, то вам пойдут на пользу овощные бульоны и отвары. Огромным плюсом домашних бульонов и отваров является то, что их готовят из кухонных отходов, которые часто выбрасывают. Ненужные кости и очистки можно залить водой, поставить на медленный огонь и добавить немного яблочного уксуса, который извлечет из них питательные вещества. Получится недорогой и легкий в приготовлении целебный эликсир, который понравится вашему телу.

В 10-й главе предложены рецепты костных и овощных бульонов и отваров – вы будете в восторге от их простоты!

Следите за уменьшением тяги к еде

Через неделю-месяц здорового питания цельными продуктами ваши вкусовые сосочки начнут изменяться, вы вступите в более полный контакт с питательной для вашего тела едой и начнете искать этих вкусовых ощущений. Иными словами, с изменением вкусовых сосочков изменится и тяга к еде.

Помните, что избыток сладкого, соленого и химических добавок в обработанных продуктах заставляет вкусовые сосочки и организм хотеть этого еще и еще. Готовя дома и питаясь здоровой пищи вне его стен, вы заметите, что с укреплением и насыщением организма эта тяга начинает сходиться на нет.

Чем больше вы прислушиваетесь к телу, тем лучше понимаете язык пищевых пристрастий. Если вы недавно поели, настройтесь на себя и проверьте, нет ли стресса, не переутомились ли вы, не грустно ли вам, не скучно ли и так далее. Возможно, та пища, которую вы только что съели, либо не удовлетворила вас, либо была в каком-то смысле несбалансированной (как бывает со многими современными продуктами быстрого приготовления), и организм желает большего – может быть, то, что вы употребили, не насытило аппетит, а наоборот, разожгло его. Как только вы установите, что питает ваше тело по-настоящему, нездоровая тяга к еде пройдет.

Когда Хизер восстанавливала свое здоровье и училась слушать тело после десятилетий, проведенных под гнетом тяги к еде, она осознала, что когда съедала что-то слишком сладкое и несбалансированное, энергия прилиwała к голове, порождая своеобразную нервозность и беспокойство. Однако при удовлетворительном питании пища была не только хороша на вкус, но и наполняла тело чувством уверенного спокойствия. Так она начала оценивать сбалансированность рациона. И так она принялась составлять рецепты – она хотела приготовить еду, которая вызовет вышеописанное чувство, устраняющее тягу к пище на физическом уровне.

Когда речь заходит о тяге, которая укоренилась в теле и сознании, Луиза выражается очень точно: все есть мысли и пища. Помните, что цельные продукты и позитивные мысли реализуют нас на очень глубоком уровне. Выбирая высококачественные, питательные продукты и мысли, мы выбираем любовь к себе. Нашим телам не остается другого выхода, как отозваться тем же!

Как наладить правильное питание и уложиться в бюджет

Однажды Луиза услышала чей-то вопрос: «Зачем кормить больное тело дорогой здоровой пищей?» Он часто звучит. Мы надеемся, что вы, дочитав до этого места, уже понимаете, что здоровая пища, как и здоровые мысли, обладает мощными целебными свойствами.

Зачем отказывать себе в здоровой пище из-за того, что она дороже дешевой обработанной? Первым и главным соображением является то, что вы заслуживаете вложений. Вторым – необходимость понять, что существует ряд способов питаться правильно и в то же время экономно.

Решив вложиться в себя, Хизер внимательно присмотрелась к другим расходам. Осознав, что заслуживает исцеления, она поняла, что можно сократить или отказаться от трат на журналы, рестораны и разговоры по сотовому телефону. Здоровье было дороже, так что сделать это оказалось легко.

Полезно проверить, на что вы тратите деньги, и соотнести **расходы с приоритетами**.

Наверно, найдутся не очень важные статьи, и эти средства можно перевести в продовольственный бюджет. Это может оказаться поистине просветляющим упражнением.

Вот ряд соображений насчет экономии средств ради здорового питания:

– **Покупайте продукты на местном фермерском рынке.**

– **Покупайте продукты прямо на ферме.** Многие фермы торгуют напрямую с потребителями или участвуют в программах общественной поддержки сельского хозяйства (CSA),

благодаря которым можно закупать на всю семью овощи, животный белок (мясо, птицу яйца и натуральное масло), а иногда даже свежие цветы.

– **Покупайте оптом онлайн или в магазине.** При оптовых закупках часто бывает скидка. Во многих магазинах здорового питания она достигает 10–15 %.

– **Берите с собой друзей и создавайте группы для оптовых закупок.** Так, одна стесненная в средствах мама из Сан-Диего открыла на «Фейсбуке» группу для поиска соседей, желающих приобретать здоровые продукты со скидкой. Она связалась с местными и сетевыми продавцами натуральных продуктов и добавок, выяснила оптовые цены и организовала клуб потребителей. Таким образом она и многие окрестные жители смогли приобретать продукты со скидкой. Это была отличная идея, реализацию которой значительно облегчили социальные сети.

Если у вас нет большой группы, то можно собрать небольшую компанию друзей и покупать мясо животных, получавших подножный корм; а также травы, специи и овощи.

– **Ищите подписные программы.** В сетевых магазинах – например, Amazon.com – существуют месячные подписные программы, позволяющие покупать дешевле.

– **Учитесь садоводству и огородничеству, даже в помещении!** У Луизы и Ахлеа есть прекрасные садики, где очень удобно выращивать натуральные, недорогие продукты. Снимки гигантского кочана Луизы получили на «Фейсбуке» 100000 лайков!

Если у вас достаточно места, то садоводство и огородничество – отличные способы соединиться с природой и питаться правильно. Даже если вам не хватает места или его вовсе нет – способ можно найти! Хизер с мужем приобрели аэросад и вермонтскими зимами выращивают гидропонные растения (питательные вещества поступают не из почвы, а в жидком виде). Они обустроили в подвале конурку и сумели вырастить несколько видов салата, руколлы и базилика, благодаря чему всю зиму питаются свежими овощами. Гидропоника поможет вас делать то же самое в небольших закрытых помещениях.

Другой вариант – посадить травы на подоконнике в кухне, на солнечной стороне.

– **Купите единойды и выращивайте урожай.** Некоторые овощи можно выращивать из отходов, которые часто выбрасывают! Возьмите, например, нижнюю часть пучка сельдерея и поместите обрезанным краем вверх в кастрюлю с теплой водой. Поставьте на подоконник на солнечной стороне, меняйте воду каждые два дня. Через пять-семь дней появятся сперва желтые, а потом зеленые побеги. Тогда сельдерей можно пересадить в емкость с землей, оставив снаружи лишь свежие листики. Обильно поливайте и смотрите, как вырастает сельдерей! Похожим образом выращивают салат и пак-чой.

С зеленым луком еще проще: поместите белые основания в банку с водой, поставьте на солнце, и лук вырастет очень быстро. Не забывайте каждые два дня менять воду.

– **Используйте продукты без остатка, как делали предки.**

Наши предки владели безотходным приготовлением пищи, которому нынче почти не учат. Примером является костный или овощной бульон: мясо и птица съедаются, а из костей готовят питательный отвар. То же самое относится к очисткам. То, что считается мусором, можно использовать для питания организма. Это отличный способ сэкономить деньги!

– **Полюбите питаться дома.** Питание дома позволяет экономить массу средств, даже если есть натуральную пищу! Ненатуральная во многих ресторанах обходится дороже. Превратите домашнюю стряпню в развлечение (во второй части книги мы подскажем, как облегчить процесс).

– **Берите на работу приготовленный дома завтрак.** Если вы подсчитаете, сколько тратите на ланчи за трудовую неделю, покупая даже недорогую еду, то без труда перенаправите эти средства на здоровое питание. Придется готовить заранее, но чем больше вы стряпаете дома, тем больше еды останется и на завтра!

– **Делайте снеки и лакомства сами.** Легкие закуски, десерты, батончики обходятся очень дорого. Гораздо проще делать свои! Да еще и с запасом, положив лишнее в холодильник.

Не жалейте времени на питание

Когда заходит речь о здоровом питании цельными продуктами, помимо денег возникает другая проблема: время. Многим людям кажется, будто им некогда готовить еду. Вдобавок обучение здоровой кулинарии тоже отнимает какое-то время.

Здесь, как с бюджетом: взгляните, на что вы тратите ваше время. Выясните, когда потраченное на здоровье и питание время не соответствует приоритетам.

Выше говорилось, что Хизер, восстанавливая здоровье, одновременно работала в конкурентной компании по 12 часов в сутки. Смена диеты означало, что придется изыскивать время на готовку – потратить его на себя. Изучив свой распорядок дня, она поняла, что время найдется – она просто не считала это достаточно важным. Она осознала, что ставила работу выше себя. Поэтому она нашла коуча и научилась работать с умом, сократив офисные часы и выделив время на кухню.

Хизер пришлось отказаться от многих ограничительных установок насчет траты времени на себя. Она осознала, что, уделяя его себе и своему здоровью, она и работать стала лучше, но важнее было другое: ей стало ясно, что незачем держать на плечах весь мир. Ей кажется, что выделение времени на стряпню – важнейший шаг, который помог ей научиться питать себя на глубинном уровне и изменять кулинарные рецепты ради баланса и энергии, необходимых для оптимального самочувствия.

Вы, как и Хизер, заслуживаете отличного самочувствия. В наше время оно выглядит чем-то загадочным, поскольку утерян секрет. В мире, где процветают коммерческие фирмы, которые выпускают дешевую, обработанную и удобную в потреблении еду, обманывающую вкусовые сосочки и обкрадывающую организм, вам может почудиться, что вы настолько удалились от истинного здоровья, что обратного пути не сыскать. Но это проще, чем вам кажется!

Секрет хорошего самочувствия заключается в старании

потратить время на себя – и не только на медитации

и аффирмации.

Учитывается и то время, которое расходуется на планирование и приготовление меню с использованием продуктов, питающих, укрепляющих и заряжающих энергией ваше тело. Это время, потраченное на приготовление цельных продуктов вкуснейшим образом, дабы порадовать вкусовые сосочки. Это время, потраченное на смакование еды всеми органами чувств. И по возможности – время, потраченное на родных и близких для восприятия связи, обусловленной общим застольем. Луиза выразилась очень точно: «Все есть мысли и пища. Когда они в порядке, вы постигаете тайну безукоризненного здоровья».

Ниже мы подсказем, как сочетать активную деловую жизнь с хорошим здоровьем при помощи простой еды быстрого приготовления. Мы призываем вас полюбить время, потраченное на питание – наградить ваше нутро всеми нужными питательными веществами. Вы этого достойны!

Упражнения для акцента на пище и мыслях, оказывающих лечебный эффект на тело и сознание

Предложенные упражнения позволят вам пуститься во внутреннее странствие и напомнят о вашей важности – причине, по которой вы достойны питать себя снаружи и изнутри.

1. Слушайте свое тело

Врачи и другие специалисты способны дать массу полезных советов насчет диеты, но каждый организм уникален. Поэтому крайне важно научиться слушать свое тело. Чем больше вы этим занимаетесь, тем легче вам питаться оптимальным для себя способом. Догмы и правила живут в голове и ничего не значат для подлинных потребностей тела. Чем меньше вы заботитесь о правилах и чем больше уважаете истинные нужды своего организма, тем здоровее будете.

Перечитайте 4-ю главу, где подробно рассказано о соответствующих практических шагах. Полезно и следующее упражнение, которое поможет научиться языку тела и реакции последнего на еду.

2. Пищевой дневник

Ахла и Хизер применяют этот метод в работе со всеми клиентами, когда обучают их языку тела. Пища, которую вы едите, настолько могущественна, что влияет на уровень энергии, физическое благополучие, мысли и настроение.

Вот как выполняется это упражнение:

– **Записывайте все, что съедаете за день.** Носите с собой блокнот, пользуйтесь телефоном или чем угодно, чтобы без труда фиксировать эти данные.

– **Записывайте все симптомы, испытываемые за день, например:**

- Энергия – уравновешенность, состояние «на взводе», усталость, улучшение
- Настроение – радость, печаль, тревога, удовлетворение, самоуважение, обеспокоенность
- Сон – спокойный, глубокий, беспокойный, прерывистый, бессонница
- Физические симптомы – рефлюкс, боли в суставах, головные боли, расстройство пищеварения, отсутствие симптомов, усиление аллергических реакций, ослабление аллергических реакций
- Стул – диарея, позывы на дефекацию, запор, нормальный стул, чувство полного опорожнения кишечника

Перечитывайте дневник каждую пару дней. Обращайте внимание на следующее:

- Есть ли продукты, которые вызывают вышеописанные симптомы?
- Потратьте два-три дня на выявление паттернов – пища может воздействовать несколько дней, так что это бывает полезно
- Помечайте или выписывайте подозрительные продукты
- Через две недели после всех этих действий перейдите к следующему этапу

– **Проба с ограничением.** Выявив паттерны, попробуйте исключить из рациона подозрительные продукты. Мы советуем исключать по одному за раз, чтобы вы поняли, в чем причина. Воздержитесь от этого продукта на одну-две недели и оцените свое самочувствие. Про-

шли ли симптомы? Запишите свои выводы. Если список слишком велик и запутан, то мы советуем обратиться к специалисту, хорошо разбирающемуся в питании и телесных функциях. Это сократит и еще больше облегчит процесс.

Бывает, что набор провоцирующих симптомы продуктов выглядит произвольным, но у них есть общие свойства – например, вызывать симптомы непереносимости гистамина. Опытный специалист может выявить такие паттерны и дать полезный совет.

3. Аффирмации

Ниже представлен ряд отличных аффирмации для продуктов и приемов пищи. Продолжайте работать с зеркалом и повторяйте их в течение дня – все, какие понравятся:

Приготовление пищи

Обдумывание здоровых блюд – приятнейшее занятие.

Привет, кухня! Ты обитель моего питания.

Я ценю тебя!

У меня есть все, что нужно для приготовления

вкусных и питательных блюд.

Я глубоко признательна за то, что выбираю

полезные для моего здоровья продукты.

Я запросто приготовлю питательное, вкусное

блюдо.

Я люблю хлопотать на кухне!

Я заслуживаю времени и денег, которые

вкладываю в мое здоровье.

Эй, тело! Чем тебя нынче побаловать!

Я люблю выбирать продукты, которые

действуют в гармонии с тобой, тело.

Прием пищи

Я бесконечно благодарна за эту чудесную еду.

Мое тело любит мой безупречный выбор продуктов.

Всёмой блюда гармоничны.

Я люблю тратить время на то, чтобы есть

вдумчиво и с полным удовольствием.

Я хорошо накормлена в преддверии

предстоящего дня.

Мое тело здоровеет и укрепляется с каждым глотком.

Еда – счастливое время дня.

Моя семья садится за стол с великой радостью

и любовью.

Я благословляю любовью мое тело и эту пищу.

Я слушаю себя в ожидании удовлетворения

и насыщения

Я прислушиваюсь к моему телу, когда ем.

Питательная еда – часть истории вашей любви

Еда не менее важна, чем мысли. Мы призываем вас сделать питательную еду частью истории вашей любви. Менять пищевые привычки поначалу бывает трудно, но вы увидите, что мелкие изменения постепенно позволят вашим привычкам и вкусовым сосочками преобразиться так, что они станут подспорьем для наилучшего здоровья. У вас появится больше сил, вы будете лучше спать, придете в лучшее настроение и станете здоровее – ради этого стоит потрудиться! После коррекции пищевых привычек вы поймете, насколько целебна еда.

В следующей главе мы подскажем продукты и другие натуральные средства для борьбы с физическими и эмоциональными симптомами.

Глава 6

Шаг № 6. Укрепление здоровья домашними средствами

*Я с любовью делаю все, что могу, чтобы помочь моему телу
сохранить безупречное здоровье.*

Луиза

Известно ли вам, что масса полезных и лечебных средств находится у вас под носом – в саду и кухонном буфете? Современная фармацевтическая промышленность уходит корнями в травную медицину. До середины XIX века лекарства изготавливали из трав, корней и грибов, а первый синтетический препарат появился в 1869 году. 70 % современных лекарств либо произошли от природных средств, либо были сделаны по их образу и подобию.

Если наука признает лекарственную ценность растений, то почему она обратилась к синтетике? Одна из главных причин – стремление к прибыли: растения нельзя ни контролировать, ни патентовать. Проблема усугубляется тем, что у фармацевтической фирмы порой уходит больше десяти лет на испытание препарата и представление его на рынке при общих затратах свыше \$800 миллионов, а потому производство спешат начать до того, как будут выявлены все побочные эффекты.

Из 2-й главы вам известно, что неправильно назначенные лекарства были названы одной из главных причин смертей в США. По данным «Журнала Американской медицинской ассоциации», серьезные и пагубные лекарственные взаимодействия выявляются уже после того, как препараты одобряются Управлением по контролю за продуктами и лекарствами.

Учтите, что мы ни в коем случае не предлагаем игнорировать врачебные предписания и отказываться от лекарств.

Если вы тяжело больны, то лучше посоветуйтесь с врачами, а уж потом прибегайте к перечисленным ниже средствам и добавкам. Бывает, что с лекарствами взаимодействуют даже естественные средства, поэтому консультация у врача поддержит вас в принятии на себя ответственности за собственное здоровье.

Диалог об иных вариантах открыт, и вы можете обсудить с врачами альтернативные методы индивидуального характера.

Один из ведущих мировых специалистов по лекарственным растениям доктор философии Джеймс Дьюк называет крайне важные причины того, что траволечение является законным методом оздоровления организма:

- 90 % химических веществ растительного происхождения дешевле получать из растений, а не путем синтеза – с точки зрения, как окружающей среды, так и финансовых затрат.
- Потребителю следует делать выбор, рассмотрев все возможности. Так, многие травы ничем не хуже лекарств, но у них меньше побочных эффектов.
- Лекарственные растения обладают профилактическим действием.

Эта глава будет забавной, потому что мы поделимся нашими любимыми домашними средствами, добавками и древними, испытанными временем лечебными методами. Мы практикуем их как дома, так и в работе с клиентами. (Отметьте, что мы при каждой возможности советуем выбирать натуральные травы, специи, масла и продукты).

О ЧЕМ ПРИХОДИТСЯ ЗНАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРИЕМА НОВОЙ ДОБАВКИ

Прежде, чем наброситься на лечебные средства, придется сделать важную оговорку: **вы, и только вы являетесь лучшим защитником своего тела, и только вы в нем живете, а потому знаете, что для вас лучше.** Чем больше вы будете слушать и доверять своему телу, тем больше подсказок получите от его сигналов.

Некоторые люди любят экспериментировать с натуральными средствами и добавками, тогда как другим нужны советы врачей, диетологов и прочих специалистов. Обязательно изучите добавки, которые хотите ввести в рацион, и неизменно прислушивайтесь к себе. Если вас что-то не устроит – прекратите прием и разберитесь, в чем дело. Учтите, что после начала приема новой добавки возможно следующее:

– **Вы можете запустить реакцию детоксикации.** Обычно называемая «вымиранием» или «реакцией Герцхаймера», она наблюдается очень часто и возникает в ответ на здоровое питание или новую добавку, которая помогает телу оздоровиться. Так происходит, потому что вредные бактерии и дрожжевые клетки вымирают и вызывают множество неприятных симптомов, как то: метеоризм, головные боли, запор, диарея, запах от тела, акне, утомляемость и другие. О том, что дело в этой реакции, можно в общем и целом судить по тем или иным улучшениям, которые имеют место даже на фоне неприятной симптоматики; например, налаживается сон или исчезает какой-то другой дискомфорт. Если симптомы болезненны или слишком неприятны – вернитесь к прежнему режиму и прислушайтесь к телу или посоветуйтесь со специалистом.

– **Ваш организм может начать вести себя необычно.** Эти симптомы часто называют «пусковыми», и их отличие от вымирания заключается в том, что они возникают с началом оздоровления. Например, дети, страдающие аутизмом и начинающие получать инъекции Метил В, могут грызть разнообразные предметы, потому что нервы ротовой полости выздоравливают и это сопровождается покалыванием. Это может быть неприятно, но является знаком выздоровления. Берясь за новое средство или добавку, всегда знакомьтесь с перечнем возможных пусковых симптомов, так как все люди разные; можно обратиться к специалисту или сетевым источникам.

– **Одна добавка, принятая в нужном количестве, способна вскрыть дефицит других.** Это произошло с Хизер, когда она начала принимать магний в правильных дозах. Ей стало настолько лучше, что она поняла: помогает. Однако у нее появились мигрени, которых раньше никогда не бывало. Она выяснила, что магний в нужных количествах может вскрыть дефицит его кофакторов (веществ, необходимых для его обмена) – в ее случае, витамина В и биотина. Как только она их добавила, мигрени полностью прошли, а здоровье намного улучшилось. Главное здесь то, что поскольку Хизер прислушивалась к телу, она поняла, как важно замечать и анализировать новые симптомы. Это значительно облегчило поиск решения. – **Средство или добавка не подходят вам по тем или иным причинам.** Лечебные средства могут не сочетаться с лекарственными препаратами. Прежде, чем пробовать что-то новое, посоветуйтесь с врачом. Прислушивайтесь к телу и прекращайте прием чего бы то ни было, если чувствуете себя плохо. То же самое относится к продуктам питания. Мы все уникальны, и ваша неповторимость заслуживает уважения.

Советы профессионалов чрезвычайно полезны, и мы всегда советуем заручиться поддержкой специалиста, который разделит ваше странствие по пути к здоровью. Главное – любить себя, принимая активное участие в своем здоровье. А также постоянно слушать и уважать свое тело: **симптом не является чем-то «плохим» – это сигнал, посредством которого тело обращается к вам.** Как на него реагировать – дело ваше и только ваше, это *ваше* личное путешествие к выздоровлению. Любить себя отчасти означает делать то, что кажется правильным лично для вас.

Любите вашу пищеварительную систему: средства для хорошего пищеварения

У нарушений пищеварения много причин, и мы сосредоточимся на ряде основополагающих средств, которые помогают в 80 % случаев. Если вы страдаете хроническими расстройствами и вам не помогают ни здоровая диета, ни изменение образа жизни, то лучше обратиться к специалисту и выяснить основную причину.

Запор

Не забывайте, что запор – родственник диареи, и средства от них могут быть одинаковыми. Подробнее о запоре см. в 3-ей главе.

– **Травы и специи:**

- Анисовое семя
- Черный перец
- Тмин
- Кардамон
- Петрушка

– **Набор с касторовым маслом.** Касторка – старинное средство для борьбы с запором, чистки и лимфатического дренажа. В набор входят: касторовое масло (покупайте натуральное, прессованное в холодном состоянии, а не селективной очистки или дезодорированное), многослойная салфетка (можно купить в магазине здорового питания или на Amazon.com как изделие «Heritage Products»), бутылка с горячей водой, полотенце и пленка для пищевых продуктов.

Способ применения:

- Нанесите на салфетку несколько ложек масла, послойно.
- Положите промасленную ткань на живот – на нижнюю часть (кишечник) или верхнюю правую область, где находятся печень и желчный пузырь.
- Наложите сверху пленку, а на нее – полотенце.
- Согревайте выбранное место бутылкой с горячей водой от 30 минут до часа.

– **Адекватная гидратация.** Проверьте, достаточно ли вы пьете воды (подробнее см. в 5-й главе).

– **Магний.** См. в конце главы раздел о магнии – там объясняется важность этого вещества для кишечника. Не стал ли запор признаком дефицита магния?

– **Волокна.** Питаясь правильно, вы наверняка съедаете больше волокон. У некоторых людей они устраняют запор, но у других вызывают новые жалобы. Если вас крепит от волокон, воздержитесь от них и выберете какие-нибудь другие средства из данного раздела. Возможно, что волокна оказывают раздражающее действие при заболеваниях тонкой кишки. Если все прочие средства, здесь перечисленные, не помогут, то обязательно обратитесь к специалисту.

Обогатить рацион волокнами можно при помощи следующих расхожих продуктов:

• *Псиллиум, клетчатка кожисы листа.* Это натуральный источник растворимых волокон, разбухающий в организме. В продаже есть натуральные формы: «Organic India» и «NOW».

• *ФОС, или инулин.* Это фруктоолигосахариды – растворимые волокна, которые также используются как альтернативные подсластители из-за своего натурального сладкого вкуса. Получаемые из фруктов и растительных Сахаров, ФОС и инулин известны как «пребиотики» – они питают полезную кишечную микрофлору. Кому-то они очень помогают, кому-то нет. Специалисты стали осторожнее относиться к ФОС и инулину, так как новейшие данные показы-

вают, что при избыточном разрастании микрофлоры и патологии тонкой кишки, они питают все бактерии – и вредные, и полезные. **При избытке бактерий в тонкой кишке и других формах разрастания микрофлоры вам лучше воздерживаться от инулина и ФОС.**

Если вам хочется поэкспериментировать с фруктоолигосахаридами, то инулин, по данным одного исследования, является предпочтительным вариантом, потому что заставляет полезные бактерии вырабатывать бутират – жирную кислоту короткой цепи, отвечающую за клеточную энергию и уменьшение воспаления.

• *Семена штирийской тыквы.* В отличие от обычных, эти лишенные шелухи семена крупнее и зеленее большинства других. Они приобретают популярность у ценителей здорового образа жизни благодаря наличию в них волокон, магния и цинка, которые помогают при запоре. Тыквенное семя богато белками и минералами; семечками можно перекусывать на ходу или размалывать их и делать масло собственного приготовления, но перед этим не забудьте их размочить (в 10-й главе мы объясним, как это делается). Если в вашем магазине здорового питания нет семей штирийской тыквы, то можно заказать их на Vivapura.com.

– **Пробиотики.** См. ниже раздел «Общая поддержка пищеварения». (Обратите внимание на то, что могут помочь и остальные перечисленные там средства).

– **Клизмы (в том числе кофейные).** Если запор сохраняется, то можно прибегнуть к клизме. Это недорогое домашнее средство применяется тысячелетиями. Хотя о клизмах много спорят, их по-прежнему рекомендуют уважаемые врачи и натуропаты. Так, в своей книге «Кишечно-психологический синдром» доктор Наташа Кэмпбелл-Макбрайд пишет, что лучше клизмы, чем хронический запор – пусть организм избавится от накопившихся токсинов.

В клизменный набор входят контейнер из нержавеющей стали, силиконовый шланг (он лучше низкокачественного поливинилхлоридного) и катетеры; их можно заказать на Amazon.com. В наборе находится и инструкция в отношении клизм кофейных. Используйте для них чистую, фильтрованную воду и натуральный кофе свежего помола.

Диарея

Еще раз повторим, что диарея – родственница запора, и средства могут быть одинаковыми (подробнее см. в 3-й главе).

– **Травы и специи:**

- Ажгон
- Кардамон
- Кориандр
- Мускатный орех

– **Адекватная гидратация.** Проверьте, достаточно ли вы пьете воды (подробнее см. в 5-й главе).

– **Пробиотики.** См. ниже раздел «Общая поддержка пищеварения».

– **Продукты питания** при текущей или недавней диарее:

• Бананы и красный картофель без кожуры богаты калием и помогают при диарее. Картофель можно печь, варить или толочь, готовить нужно с минимальным количеством жиров или масел, или вообще без них. Для вкуса можно добавить куриный костный бульон или немного измельченного кориандра и/или ажгона.

• Натуральное яблочное пюре. Его можно приготовить самостоятельно, срезав кожуру и отварив яблоки – просто или на пару; затем их превращают в пюре. Не забудьте добавить немного кардамона и мускатного ореха!

• Паровая курятина без жиров и масел (они хуже перевариваются при текущей или недавней диарее).

- Куриный костный бульон (см. рецепт в 10-й главе). Греть бульон, добавьте немного семян кориандра и присыпьте небольшим количеством ажгона.
- Черника. Считается, что содержащиеся в ней танины помогают при диарее.

Метеоризм и несварение

Подробнее об этих состояниях см. в 3-й главе.

– **Травы и специи:**

- Анисовое семя
- Ромашка
- Кориандр
- Фенхель

• Мята перечная. Попробуйте лечебное эфирное масло перечной мяты: добавьте 1 каплю на чайную ложку масла-основы (например, нерафинированного миндального или натурального масла жожоба) и вотрите в кожу живота. По данным исследований, это помогает при коликах и болях в животе, вызванных газообразованием и СРК.

• Куркума

– **Набор с касторовым маслом.** См. выше раздел «Запор», где рассказано, как пользоваться набором.

– **Пробиотики.** См. раздел «Общая поддержка пищеварения».

Кислотный рефлюкс, изжога или ГЭР

Несмотря на многообразие причин кислотного рефлюкса и ГЭР (гастроэзофагеальный рефлюкс), предложенные ниже средства могут помочь. Учтите, что рефлюкс может быть признаком повышенной или, как ни парадоксально, пониженной кислотности желудочного сока. В 3-й главе подробно рассказано о том, как нарушается деятельность сфинктеров – в том числе нижнего пищеводного. Это одна из причин изжоги, рефлюкса и ГЭР.

– **Травы и специи:**

- Тмин
- Фенхель
- Имбирь
- Петрушка
- Куркума

– **Сок алоэ вера.** Это старинное народное средство остается перспективным в лечении рефлюкса и ГЭР. Не берите алоэ-гель непосредственно из растений (там могут быть латексные токсины), а также воздерживайтесь от всех его форм с послабляющими свойствами, включая алоэ латекс, алоин и алоэ-эмодин. Ищите натуральный сок без химических консервантов – например, «Aloe Pro» от «Premier Research Labs».

– **Магний.** См. подробнее в конце главы.

– **Мелатонин или L-триптофан.** В исследованиях показано, что мелатонин, гормон сна, облегчает ГЭР при условии восьминедельного применения. Дополнительные исследования зафиксировали успешное применение L-триптофана (аминокислотного предшественника серотонина, гормона счастья) и его сочетания с мелатонином. Это может быть особенно полезно при усилении симптоматики четырехчасов дня или при энергетической чувствительности и нарушении расщепления гормонов счастья (ночами такие люди испытывают чрезмерный стресс или тревогу). Поскольку для этих добавок имеются противопоказания (например, прием антидепрессантов), мы советуем принимать их под контролем специалиста.

– Профилактические продукты питания. Кислотный рефлюкс, изжогу и ГЭР могут провоцировать помидоры, кофе, чай, алкоголь, газированные напитки, цитрусовые соки и шоколад; помогают же цельные продукты – особенно следующие:

- Бананы
- Лиственная зелень
- Дыня

Не забывайте прекращать прием пищи за несколько часов до сна, чтобы организм успел переварить пищу до того, как вы ляжете

– Поддержка пищеварения. Поскольку кислотный рефлюкс, изжога и ГЭР являются симптомами перегрузки пищеварительной системы, постольку весьма полезны средства, перечисленные в разделе «Общая поддержка пищеварения». Однако при стойкой симптоматике обратитесь к врачу, чтобы тот выполнил анализ кала и исключил кандидоз, а также дыхательный тест или анализ мочи на органические кислоты для исключения разрастания микрофлоры и дыхательный тест на *H. Pylori* – или анализ крови на антитела к этому микроорганизму.

Общая поддержка пищеварения

Теплая минеральная ванна

Это отличное средство против запора и других нарушений пищеварения. Добавьте в теплую воду $\frac{1}{2}$ -1 чашку следующего:

- Соль Эпсома (сульфат магния)
- Морская соль (например, соль кельтского моря)
- Натуральный, не фильтрованный яблочный уксус
- Порошок морских водорослей

Или используйте один из этих продуктов в указанном количестве:

- 2 чашки морских минералов «Medi-Soak» от «Premier Research Labs»
- $\frac{1}{2}$ чашки магниевого масла (от Health-and-wisdom.com) и $\frac{1}{2}$ чашки пищевой соды
- 1 чашка хлопьев «Ancient Minerals» (от Ancient-minerals.com)

Принимайте ванну 10–30 минут; затем по часовой стрелке вотрите касторовое или оливковое (экстра вирджин) масло в кожу живота (справа налево, круговыми движениями).

Наборы с касторовым маслом

У этих наборов много плюсов, в том числе: облегчение запора, артрита и боли в пояснице; чистка печени, почек и других органов (подробнее см. выше в разделе «Запор»).

Пищеварительные ферменты

Пищеварительные ферменты снабжают организм энзимами, необходимыми для переваривания белков, углеводов и жиров. Растительные пищеварительные ферменты – отличный выбор для поддержки пищеварения, так как они хорошо действуют и в желудке, и в кишечнике.

Мы добились отличных результатов, используя «Premier Digest» от «Premier Research Labs» – там много пищеварительных ферментов и нет токсичных наполнителей. Так, у клиентки Ахлеа по имени Марси выявили лимфому Ходжкина с распространением опухоли по всей пищеварительной системе. Она решила сочетать химиотерапию с программой естественного оздоровления. Когда она пришла к Ахлеа, ее сильно тошнило после каждого приема назначенного синтетического пищеварительного фермента. Ахлеа перевела Марси на «Premier Digest» и расписала программу питания, которая улучшила самочувствие и сэкономила сред-

ства. Благодаря методам естественного оздоровления Марси перенесла химиотерапию без тошноты и выпадения волос.

Пробиотики

Слово «*пробиотики*» означает «для жизни», и правильно подобранная добавка обогащает пищеварительный тракт полезными бактериями и дрожжами. Из-за широкого, порой избыточного применения антибиотиков ученые стараются выяснить, **не связаны ли современные расстройства здоровья с непредвиденными изменениями кишечной микрофлоры** – то есть речь идет об уменьшении числа микроскопических «героев», способствующих пищеварению и укрепляющих здоровье.

Из 3-й главы вам известно о полезных бактериях, и вы знаете, что они напряженно трудятся, стараясь сохранить вас здоровыми и сильными. О пробиотиках стоит задуматься при иммунных и пищеварительных расстройствах. Мы склонны относиться к ним хорошо и не раз убеждались в их пользе для наших клиентов. Тем не менее несмотря на то, что пробиотики с высоким содержанием полезных штаммов помогли многим, новые данные понуждают использовать их с осторожностью. При хронических нарушениях пищеварения необходимо посоветоваться со специалистом или тщательно разобраться в тех или иных пробиотиках, дабы убедиться в их пользе лично для вас.

При выборе пробиотика лучше искать тот, в котором содержится широкий спектр штаммов; пробиотик не должен подвергаться молочной ферментации, в нем не должно быть никаких наполнителей. «Custom Probiotics» (CustomProbiotics.com) выпускает много отличных форм, включая пробиотики с 5-ю и 11-ю штаммами. Другой вариант – «GutPro», рекомендуемый доктором Наташей Кэмпбелл-Макбрайд для людей с чувствительным кишечником (его можно заказать на Organic3.com/gutpro).

Нормализация и проверка кислотности желудочного сока.

Из 3-й главы вам известно о важной роли, которую играет в пищеварении соляная кислота (НС1). Она вырабатывается в желудке, помогая ему расщеплять пищу и уничтожая патогенные микроорганизмы. Если у вас мало НО, то возможны многие расстройства пищеварения; исследования показали, что ее количество уменьшается с возрастом.

Проверить, достаточно ли у вас соляной кислоты, легко при помощи пробы, которая выполняется утром до еды и питья. Размешайте ¼ чайной ложки пищевой соды в шести унциях воды и выпейте весь стакан. Если через две-три минуты возникнет отрыжка, то кислоты, скорее всего, достаточно, но если она не появится через пять, то кислоты, очевидно, мало. Если отрыжка возникает быстро и повторяется часто, то кислотность, скорее всего, повышена.

Если проба указывает на низкую кислотность, то можно сделать следующее:

– **Выпивайте четыре унции воды со свежесжатым соком половины лимона** примерно за 15 минут до еды. Это бережно и естественным образом повысит кислотность.

– **Добавьте в восемь унций воды одну чайную ложку натурального, нефилтрованного яблочного уксуса** (например, производства «Bragg» или «Spectrum» с осадком на дне бутылки). Выпивайте примерно за 15 минут до еды. Некоторые люди постепенно добавляют еще одну-две чайные ложки – по потребности. Это еще один мягкий, естественный способ улучшить выработку соляной кислоты.

– **Принимайте горькие пищеварительные настойки.** Пищеварительные, или шведские горькие настойки уже давно известны в Европе и являются естественными средствами для стимуляции выработки НО. Можно добавлять ¼ чайной ложки в воду или сифон.

Большинство горьких настоек содержит травяные сборы: алоэ, корень дудника, манник, мирру, шафран, корень ревеня, цитварный корень, листья кассии, камфору и другие ингредиенты. Нам нравятся натуральные цитрусовые горькие настойки от «Urban Moonshine» – их

можно заказать в сети или в магазинах здорового питания, продаются в стеклянных бутылках или портативных сифонах. Ингредиенты немного отличаются от тех что содержатся в шведских горечаях, и чуть мягче действуют на вкусовые сосочки. Туда входят: корень и листья одуванчика, корень лопуха, апельсиновая корка, семена фенхеля, корень желтого щавеля, корень дудника, корень горечавки и имбирный корень. – **Принимайте НС1 как добавку.** Мы считаем самой мягкой добавкой «Premier НО» от «Premier Research Labs». В продаже есть и другие, но если вы слишком чувствительны к НО, то при приеме возможно жжение. По нашим наблюдениям, «Premier НО» хорошо переносится даже самыми чувствительными людьми.

Если вы не знаете, с чего начать, то обратитесь к специалисту. Если обходитесь без него – начните с одной капсулы НО после каждого приема пищи и постепенно наращивайте дозу. Если почувствуете теплое, неприятное жжение, то уменьшите дозу до той, которая перенесется хорошо. Унять жжение поможет немного пищевой соды, растворенной в воде.

Заболевания желчного пузыря (включая состояние после его удаления) и нарушение переваривания жиров.

Камни в желчном пузыре есть, как минимум, у 10 % взрослых людей (чаще у женщин), а к 60-ти годам это число увеличивается до 15 % среди мужчин и 40 % среди женщин. В США удаление желчного пузыря – одна из самых распространенных операций, ее частота доходит до 700 000 в год.

Любопытно, что наши бесчисленные клиенты то и дело признаются, что **симптоматика возвращается даже после удаления желчного пузыря** – слишком многие из них не получают никаких советов насчет поддержки организма после этой операции.

Укрепить желчный пузырь бывает полезно при следующих симптомах после еды: метеоризм, несварение, усталость, диарея, осветление кала, плохая переносимость жиров, боль в правой верхней части живота, острая боль под грудиной, боль между лопатками или в правом плече. Вот пара средств:

– **Бычья желчь.** Если желчный пузырь удален, то очень важно принимать ее с едой. Продукт «NutriCology» не содержит наполнителей и обладает двумя действующими компонентами; начните с малой дозы и посмотрите, как будете себя чувствовать. Если не решается в одиночку – обратитесь к специалисту.

– **Горькие и кислые продукты питания.** Они способствуют пищеварению. Примеры: зелень одуванчика, лимон, лайм и сырые культивированные овощи (кислая капуста), приготовленные без белого уксуса. (Учтите, что белый уксус обычно используется для маринования, которое отличается от ферментации, а сам он при повышенной чувствительности может действовать как эксцитотоксин).

Бывает полезно добавлять пищевые горечи, лимон или сырой яблочный уксус в воду (см. выше тест на НО). Сырой яблочный уксус представляет собой ферментированную жидкость, полученную из яблочного сидра и обладающую многими полезными свойствами – он сильно отличается от белого уксуса, который является ферментированным этиловым спиртом.

Культивированные овощи

Натуральные, сырые культивированные овощи шинкуют, смешивают с рассолом и оставляют ферментироваться в безвоздушной среде. В процессе ферментации овощи расщепляются, и переваривать их становится легче; витамины и минералы переходят в хорошо усваиваемую форму, размножаются полезные бактерии. Почти во всех мировых культурах существует давнишний опыт использования ферментированных продуктов – они имеют кислый вкус, который часто отсутствует в наши дни и отлично помогает при тяге к неумному потреблению сахара и углеводов.

В начале перехода на культивированные овощи возможно некоторое газообразование, и это нормально, будучи следствием заселения кишечника полезной микрофлорой. На первых порах можно съесть их одну чайную ложку с едой, а потом увеличить дозу до $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ чашки. Некоторым нравится и баночный рассол. Культивированные овощи полезны для большинства людей, однако некоторые не переносят их по ряду причин. Прислушивайтесь к своему телу – если не переносите сейчас, то можно попробовать позже, после оздоровления кишечника. Культивированные овощи можно готовить дома (в 10-й главе мы расскажем, как) или приобретать в магазине здорового питания или онлайн. При покупке следите, чтобы они были натуральными и подвергались естественной ферментации в рассоле, а не в белом уксусе. Белый уксус может действовать как эксцитотоксин; кроме того, овощи в белом уксусе часто бывают маринованными и не обладают достоинствами ферментированных. Мы также предпочитаем стеклянную тару вместо пластиковой, потому что из последней в овощи могут просочиться токсины.

Комбинирование продуктов

Комбинирование продуктов хорошо помогает при метеоризме, болях и коликах в животе, усталости после еды, отрыжке, изжоге/рефлюксе (или ГЭР), головных болях и прочих симптомах нарушенного пищеварения, которые вы успели узнать. Основой сочетания различных продуктов является разгрузка пищеварительного процесса тем, что вместе съедаются только одинаково перевариваемые продукты.

Пища, которая переваривается с разной скоростью и под

воздействием разных ферментов, способна истощить

слабую пищеварительную систему и вызвать широкое

множество симптомов.

Комбинирование продуктов особенно полезно в случае злаковых, поскольку они хуже усваиваются в нездоровой толстой кишке. Многие люди с нарушенным пищеварением предпочитают воздерживаться от злаков на период лечения и сталкиваются с меньшими затруднениями при комбинировании продуктов.

Вот четыре основных принципа комбинирования продуктов:

1. Ешьте белки только в сочетании с бескрахмальными овощами. К белковым продуктам относятся животный белок (мясо, птица, яйца, молочные продукты и рыба) и растительный белок – орехи и семена.

• *Белки хорошо сочетаются с бескрахмальными овощами.* Примеры: рукола, спаржа, перец горошком, пак-чой, брокколи, побеги брюссельской капусты, морковь, цветная капуста, листовая капуста, огурцы, кормовая капуста, салат-латук, шпинат и мангольд.

• *Белки плохо сочетаются с крахмалом.* Примеры: злаковые, хлеб и крекеры; богатые крахмалом овощи, как то: картофель (белый и сладкий), тыква крупноплодная столовая, ямс, пастернак, кукуруза и горох. Иначе говоря, не ешьте мяса с картошкой и гамбургеры. Мясо

можно есть с отварной капустой брокколи, а котлету для гамбургера завернуть в лист салата. (Подробнее о сочетании продуктов рассказано во второй части).

2. Учтите, что злаки хорошо сочетаются со всеми овощами – крахмальными и бескрахмальными.

3. Фрукты не сочетайте ни с чем и ешьте на пустой желудок.

Фрукты усваиваются очень быстро, и если сочетать их с белками или углеводами, то они задержатся в пищеварительном тракте, подвергнутся внутренней ферментации и вызовут неприятные симптомы. Некоторые люди хорошо переносят фрукты в сочетании с орехами и семенами (например, яблоки с миндальным маслом), и эта комбинация хорошо усваивается пищеварительной системой. Но дыню не ешьте ни с чем, потому что она переваривается быстрее всех прочих плодов и плохо сочетается с другими продуктами.

4. Жиры и масла можно есть с чем угодно, кроме фруктов. См. полезные рекомендации в 5-й главе.

Добавки, полезные для здоровья в целом

CoQ₁₀

Это антиоксидант, присутствующий во всех клетках организма; также известен как убихинол и кофермент Q. Полезен для иммунитета, заряжает энергией, хорошо влияет на сердце, мышцы и внутренние органы. CoQ₁₀ с избытком представлен в говядине и сардинах; среди мясных продуктов – в сердце, печени и почках. CoQ₁₀ часто используют при реабилитации после хронических заболеваний, рака и при синдроме хронической усталости (25). Лучшие, чистые добавки CoQ₁₀ поставляют лаборатории «Premier Research Labs».

Витамин С

Многие люди принимают витамин С при простуде и гриппе. Однако у этого антиоксиданта есть и другие достоинства, как то: участие в синтезе коллагена (основа соединительной ткани кожи, костей, зубов, суставных поверхностей и хрящей); поддержка иммунной системы, щитовидной железы и надпочечников; участие в холестеринном обмене и сжигании жиров (26).

Помните, что аскорбиновая кислота – лишь часть более важной молекулы витамина С, содержащегося в цельных продуктах. **Мы советуем воздерживаться от добавок с аскорбиновой кислотой, так как исследования показывают, что это бывает вредно для здоровья.** Взамен выбирайте цельные продукты с витамином С: плоды шиповника, каму-каму или витамин С-400 от «Innate Response Formula».

Витамин В₁₂ и комплекс витаминов группы В

В комплекс витаминов группы В входят: тиамин (В₁), рибофлавин (В₂), ниацин (В₃), пантотеновая кислота (В₅), пиридоксин (В₆), биотин (В₇), фолат и витамин В₁₂. О витамине витамин В («универсальная отмычка») вы уже знаете – вам известно, что он помогает почти всем органам и системам организма. Полный же комплекс витаминов группы В выравнивает настроение, укрепляет мозг, добавляет энергии и способствует пищеварению. Витамины растворяются в воде, а потому выделяются с мочой. Используйте витаминные комплексы с активными формами витамина В (метилкобаламином и аденозилкобаламином) и фолата (L-5-метилтетрагидрофолатом). Избегайте синтетического фолата, потому что 40 % людей не могут его расщепить, и он может оказать токсическое воздействие на организм.

Три фала

Трифала – одно из самых популярных средств аюрведической медицины, древней индийской системе поддержания здоровья и оздоровления. Ее делают из трех фруктов – харитаки, амла и бибхитаки; она не вызывает привыкания, отличается мягким действием и многими достоинствами, как то: улучшает тонус кишечника и очищает его, нормализует пищеварение в целом, снижает уровень холестерина в сыворотке, улучшает работу печени, оказывает защитное воздействие на сердце и зрение, обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами. Порошок экологически чистой трифалы для добавления в чай или ее капсулы можно найти на MountainRoseHerbs.com. Натуральные травы из Индии и Аю можно приобрести онлайн на OrganicIndia.com и Ayush.com.

Магний

Из 3-й главы вы узнали, что ученые считают витамин В «универсальной отмычкой» здоровья и исцеления. Магний же мы считаем *минералом-отмычкой*. По данным разных исследований, магний отвечает за 300–800 ферментных процессов, а именно:

- Активирует мышцы и нервы
- Способствует пищеварению
- Препятствует тромбообразованию
- Заряжает энергией
- Способствует детоксикации, в том числе выведению тяжелых металлов
- Может предотвращать и ликвидировать ГЭР/изжогу/рефлюкс
- Защищает кости и зубы
- Облегчает головные боли и мигрени
- Предотвращает предменструальный синдром (ПМС)
- Улучшает сон и может избавить от сонного апноэ
- Сохраняет здоровыми почки, мочевой пузырь, кишечник и печень

Магний настолько важен для многих функций организма, что вы наверняка найдете его в перечне средств от самых разных недугов.

Магний: минеральная «универсальная отмычка»

По данным доктора Кэролин Дин, автора книги «Чудо магния», дефицит магния имеется примерно у 80 % американцев. Это и не удивительно, когда узнаешь, в каком количестве расходуется этот минерал при стрессе.

Чем сильнее стресс,

тем больше вам нужно магния.

Вот некоторые важные факты от доктора Дин:

– магний вымывается из почвы намного активнее, чем кальций. По словам доктора Дин: «Сто лет назад мы получали по 500 миллиграммов магния с каждым приемом обычной пищи; сегодня же нам повезет, если получим 200».

– Люди нуждаются в магниевых добавках. Тем не менее двое американцев из трех не потребляют рекомендованную норму магния, которая составляет 500 миллиграммов в день.

– Кальций считается важным минералом для регулярного приема, однако многие специалисты отходят от этой рекомендации, так как, по новым сведениям, мы получаем доста-

точно кальция с пищей. Современная диета, не содержащая добавок, слишком бедна магнием и слишком богата кальцием – объем последнего превышает количество магния в десять раз.

Это чревато многими неприятностями. Избыток кальция при недостатке магния способен привести к артриту, мочекаменной болезни, остеопорозу, уплотнению стенки сосудов и заболеваниям сердца. – Магний нужен для обмена витамина D. Если вы принимаете этот витамин в высоких дозах при дефиците магния, то этот дефицит усугубляется.

В представленной ниже таблице показаны стадии дефицита магния: от первой, с легкой симптоматикой, до четвертой, с опасными для жизни последствиями. Если вас что-то беспокоит – обведите ваши симптомы кружком и выясните, насколько серьезен ваш магниевый дефицит. Плюс заключается в том, что, разобравшись, вы можете предпринять меры для его устранения.

Симптомы на разных стадиях дефицита магния²⁰

Стадия 1: легкие стойкие нарушения	Стадия 2: стойкие нарушения средней тяжести	Стадия 3: тяжелые повседневные нарушения	Стадия 4: стойкие нарушения, опасные для жизни
Усталость	Тревога и панические атаки	Артериосклероз	Алкоголизм
Головокружение (вертиго)	Артрит	Тромбообразование	Болезнь Лу Герига (БАС)
Дисменорея (особо болезненные менструации)	Дефицит внимания	Кальцификация митрального клапана (пролапс митрального клапана)	Рак (груди, толстой кишки, предстательной железы)
Лицевые тики	Боль в спине: избыток кортизола	Синдром хронической усталости/миалгический энцефаломиелит	Фибрилляция предсердий и желудочков
Неумеренная тяга к еде (особенно к сахару, кофеину, простым углеводам)	Боль в спине, эмоциональные нарушения	Глютеновая энтеропатия	Застойная сердечная недостаточность

²⁰ Перепечатано с разрешения Morley Robbins: Gottvlag.Org/magnesium-deficiency-101.

Стадия 1: легкие стойкие нарушения	Стадия 2: стойкие нарушения средней тяжести	Стадия 3: тяжелые повседневные нарушения	Стадия 4: стойкие нарушения, опасные для жизни
Головные боли	Цистит	Центральный паралич	Эклампсия
Сердцебиение	Ушные инфекции	Хроническая почечная патология	Эмфизема
Икота	Глютенная чувствительность	Шум в ушах, чувство заложенности.	Инфаркт миокарда
Гипергликемия	Гиперлипидемия (повышенное содержание холестерина, триглицеридов)	Депрессия	Ожирение
Гипогликемия	Гипертензия	Диабет	Болезнь Паркинсона
Раздражительность	Бессонница	Эпилепсия/судороги	Почечная недостаточность
Потеря аппетита	Инсулинорезистентность (преддиабет)	Эндотелиальная дисфункция (дисфункция выстилки кровеносных сосудов)	СВДС (синдром внезапной детской смерти)
Перепады настроения	Мигрени	Общий упадок сил	Голодание
Мышечные спазмы	Многоплодие (усугубляет дефицит магния)	Сердечные аритмии	Инсульт
Тошнота	Неврологические нарушения	Гормональный дисбаланс	Внезапная смерть сердечного генеза
Нервозность	Ожирение	Гиперпаратиреоз	Фибрилляция желудочков
Ухудшение памяти/концентрации	Остеопения (состояние, предшествующее остеопорозу)	Гипотиреоз	
Беременность (усугубляет дефицит магния)	ПМС	Болезни почек	

Стадия 1: легкие стойкие нарушения	Стадия 2: стойкие нарушения средней тяжести	Стадия 3: тяжелые повседневные нарушения	Стадия 4: стойкие нарушения, опасные для жизни
Синдром Рейно	Нарушение концентрации	Болезни печени	
Слабость	Преддиабет, инсулинорезистентность	Метаболический синдром	
	Синуит	Невынашивание беременности	
	Заболевания нижнечелюстного сустава	Пролапс митрального клапана (кальцификация митрального клапана)	
	Набор веса (особенно в талии)	Рассеянный склероз	
		Тяжелое ожирение	
		Остеопороз	

Как проверить уровень магния в организме

Есть пара способов. С учетом того, что важно оценивать содержание минералов вообще, мы предлагаем начать с анализа волос на микроэлементы и настоятельно советуем анализ тканей (НТМА) от Морли Роббинса на GotMag.org. Мы все консультировались у Морли, который слышет «Человеком-Магнием», и считаем его исключительно сведущим в вопросах влияния минерального дисбаланса на организм и методах его коррекции. Мы пришли в восторг, когда Морли, встретившись с Луизой после ее восьмидесятилетия, заявил, что минеральный баланс у нее лучше, чем у людей вдвое моложе – это явилось доказательством ее любви к себе через еду и мысли.

Другой вариант – тест MagRBC, это анализ крови на магний. Если вы начнете с НТМА, то Морли скажет, нужен ли он для дополнительной диагностики. При желании выполнить тест MagRBC обратитесь к врачу или закажите его онлайн на Requestatest.com и сдайте анализ по месту жительства (поинтересуйтесь местной лабораторией, когда придете сдавать анализ).

Как подобрать правильную форму магния

Морли Роббинс предлагает пробовать разные, не забывая при этом прислушиваться к своему организму. В таблице, которую мы составили при участии Морли, представлены различные формы магния, которые могут пойти вам на пользу.

Форма	Показания
Цитрат или лактат магния	<p>Полезны для кишечника. Кому-то очень помогает, кому-то – нет. Цитрат магния часто выпускается в порошке, и его можно добавлять в кипяток или чай. Вам, может быть, известны отдельные марки – например, «Natural Calm». Мы предлагаем препарат без лимонной кислоты – например, «NOW», поскольку у некоторых людей есть к ней повышенная чувствительность.</p> <p>Лактат магния обладает послабляющим действием, поэтому противопоказан в больших количествах; он помогает многим, но не всем.</p>
Глицинат магния	<p>Хелатная форма магния, которую многие считают самой биодоступной и лишённой послабляющего эффекта. Учтите, что при особой чувствительности она может превращаться в глутамат или оксалаты. При плохой реакции на глицерат магния переключитесь на другую форму.</p>
Малат магния, таурат магния	<p>Специалист по магнию Морли Роббинс считает, что это лучшие препараты магния для сердца.</p>
Морские соли с магнием – натуральная, сбалансированная форма, вдобавок содержащая много других микроэлементов	<p>Морли Роббинс и его коллеги установили, что добавка с многими микроэлементами и магнием подчас вызывает оптимальный оздоравливающий эффект. Он предпочитает следующие формы: концентрированные минеральные капли Андерсона («Anderson's CMD») от Andersonscmd.com и минералы южных морей («Ocean Pure») от SeaMinerals.com</p>
Оротат магния	<p>В малых дозах полезен при рассеянном склерозе, расстройствах настроения, алкоголизме, облучении и раке.</p>

Форма	Показания
Магниевое молоко	Если вам понадобился «Тамс» ¹ , то Морли Роббинс советует заменить его магниевым молоком. Он говорит, что можно добиться того же эффекта без дефицита магния, который развивается из-за содержащегося в «Тамс» кальция. Соотношение кальция и магния в последнем слишком непропорционально – 300:1. Ищите молоко, в которое входят только гидроксид магния и фильтрованная вода – например, «Good Sense» с натуральным первоначальным вкусом от Vitacost.com.
Магниевое масло	Это не настоящее масло, а водный раствор хлорида магния. Его наносят на кожу и втирают. Поскольку он впитывается и не проходит через пищеварительную систему, это очень удобно при нарушениях пищеварения. Большинство людей втирают его в ступни. Многие специалисты рекомендуют марку «Ancient Minerals», ее можно приобрести на Amazon.com и у других продавцов.
Магниевые хлопья для ванны и соли Эпсома	Магниевые хлопья (хлорид магния) – еще один удобный способ введения магния через кожу. Можно делать ножные и общие ванны. Уважаемая марка – марку «Ancient Minerals», ее можно приобрести на Amazon.com. Некоторым хорошо помогают общие и ножные ванны с солями Эпсома. Они обходятся дешевле и многим идут на пользу. Но если у вас повышенная чувствительность к сере и сульфатам, то соли Эпсома могут быть негодным средством. Прислушивайтесь к своему телу. Соли Эпсома можно купить в бакалее, магазине здорового питания и онлайн.
Формы, от которых следует воздержаться: глутамат магния, аспартат магния, хелатная форма магния (например, магний с аминокислотными хелатами или хелат магния)	Доктор Кэролин Дин предостерегает читателей от употребления этих форм магния, так как они могут выступить эксцитотоксинами и вызвать нездоровые реакции. Подробнее об эксцитотоксинах см. в 5-й главе.

Противопоказания к приему магния

Магний не показан при почечной недостаточности, кишечной непроходимости, блокаде сердца и миастении. Если вы принимаете сердечные препараты, то посоветуйтесь с врачом, потому что магний может снизить потребность в лекарствах, а врач поможет за этим проследить. Вдобавок врач подскажет длительность промежутка между приемом сердечных или гипотензивных препаратов и магния.

Приготовление трав и специй

Травы и специи, изобилующие антиоксидантами и лечебными свойствами, бывают замечательными средствами оздоровительной кулинарии. Вот некоторые советы по их применению:

– **Добавляйте свежие травы в салаты, смузи и готовые блюда.** Травы можно купить свежие или сухие. Многие свежие травы включены в блюда, представленные в нашем кулинарном разделе. Сухие травы и специи тоже весьма полезны для здоровья, и эти рецепты вы тоже встретите.

– **Подогревайте сухие травы и специи в полезных жирах или маслах.** Если немного обжарить сухие травы и специи в сковороде с полезным животным жиром или кокосовым маслом, то усилится как вкус, так и лечебные свойства. Если в рецепте содержатся травы и/или специи, то разогревайте их несколько минут на слабом огне, а потом продолжайте готовить по рецепту. Когда освоитесь – сможете сами подбирать травы и специи по своему вкусу, заменяя ими предложенные. В общем и целом, в пикантные блюда лучше добавлять зелень (розмарин, тимьян, базилик, петрушку и шалфей), а в сладкие – корицу кардамон, имбирь, гвоздику, гвоздичный перец и мускатный орех (хотя их можно смешивать с карри и добавлять в другие вкусные блюда индийской кухни).

– **Приправляйте готовые блюда.** Добавляйте свежие и сухие травы и специи в супы, жаркое, салаты и салатные приправы; в блюда из яиц, мяса, птицы и любые другие, которые уже приготовили. Лучше всего делать это в процессе приготовления, но и после тоже неплохо – блюдо становится ароматнее и полезнее в лечебном смысле. Можно приготовить даже здоровый попкорн из здоровой воздушной кукурузы, залитой растопленным кокосовым или натуральным маслом и приправленной любимыми специями. Попробуйте фенхель, пажитник, морскую соль с перцем или куркумой.

– **Заваривайте чай.** Вы можете приготовить собственный лечебный чай с самостоятельно отобранными травами (сухими и свежими) и специями. Проще всего купить пустые чайные пакеты или органические муслиновые, многократного использования. Удобнее делать кварту чая за раз и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Такие банки продаются в большинстве супермаркетов и стоят очень дешево. Добавьте 4–8 чайных ложек трав/специй на кварту воды (или 1–2 чайные ложки на чашку). Вскипятите воду, налейте в стеклянную банку и опустите туда чайный пакетик на 30–60 минут. Выньте пакетик и поставьте банку в холодильник. В дальнейшем чай можно подогреть или пить холодным, если вам нравится со льдом.

– **Жуйте семечки.** В Индии, Германии и других странах издавна жуют семенные приправы – например, фенхель или тмин – для улучшения пищеварения и уменьшения вздутия живота. Анисовое семя освежает дыхание, то же самое делает кардамон, который заодно уменьшает нездоровую тягу к еде.

Другие домашние средства оздоровления как любви к своему телу

Расстройство	Средства
Нездоровая тяга к еде	<ul style="list-style-type: none"> · Употребление цельных продуктов как образ жизни (см. рекомендации в 5-й главе) · Кислые продукты (например, культивированные овощи) · Горькие продукты (зелень одуванчика, рукола, пищевые горечи) · Специи – кардамон (тяга к сладкому), гвоздика и корица (нормализация сахара крови), куркума (тяга к соленому) · Магний · L-триптофан (аминокислота), если тяга к еде сочетается с депрессией, тревогой, САР (сезонным аффективным расстройством) или низкой самооценкой. В капсуле содержится 500 мг, с этой дозы и начинайте. Некоторым приходится повышать ее до 1 000 мг. Не сочетайте с антидепрессантами или посоветуйтесь с врачом. L-триптофан в чистом виде выпускается «Pure Encapsulations». · ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) при тяге к еде в сочетании со стрессом или перегрузкой. Принимайте по 100–500 мг. Можно купить онлайн или в магазине здорового питания в чистой порошковой форме без наполнителей – например, «Source Naturals». · Посоветуйтесь со специалистом насчет аминокислот: L-тирозина (если действительно нуждаетесь в кофеине или тяга к еде связана с потребностью в дополнительной энергии) или DL-фенилаланина (если тяга связана с эмоциональными страданиями или вам хочется утешиться и вознаградить себя пищей). У обеих есть противопоказания, обе повышают тонус, и нужно выяснить перед приемом, подходят ли они вам. (Подробнее см. в книге Джулии Росс «Лекарство для настроения»). · 5-НТР (5-гидрокситриптофан) – 50 мг, помогает при вечерней тяге к еде. Может не подойти для длительного приема. · Подробнее о блюдах, поддерживающих при тяге к разной еде, см. кулинарный раздел.

Расстройство	Средства
Нарушение холестеринавого баланса	<ul style="list-style-type: none"> · Грибы шиитаки (можно купить с лотка в магазине здорового питания или принимать в капсулированной форме как добавку) · Травы и специи – базилик, корица, кориандр, листья карри, семена пажитника, чеснок, хрен, орегано, лемонграсс, горчичное семя, куркума · Семена – тыквенное (особенно штирийской тыквы) и кунжутное семя (не забудьте размочить, см. 5-ю главу). · Трифала · Магний · Орегановое масло. (Лучше всего – орегановое масло или капсулы «Olive Leaf Immune» от «Premier Research Labs». Другой вариант – орегулин («Oregulin»), продукт из североамериканских трав и специй: NorthAmericanHerbAndSpice.com. Орегулин – экстракт, содержащий орегановое масло, корицу, пажитник, кмин тминовый и мирт; орегановое масло и специи представлены в оптимальной для нормализации холестеринавого баланса и пищеварения дозе.)
Головные боли и мигрени	<ul style="list-style-type: none"> · Имбирь · Эфирное масло перечной мяты (используйте масляную основу – миндальное масло или масло жожоба; втирайте в больное место или в кожу живота) · Магний · Пакет со льдом на шею или голову и бутылка с горячей водой под ноги · Пиретрум девичий – в исследованиях показана эффективность его приема при мигренях по 50–100 мг в день. (Натуральный травяной экстракт пиретрума можно приобрести на MountainRoseHerbs.com.)
Бессонница, сонное апноэ и другие нарушения сна	<ul style="list-style-type: none"> · Магний · Травы и специи – кориандр, лемонграсс, шафран · Комплекс витаминов группы В · L-триптофан, 5-НТР или ГАМК (подробнее см. в разделе о нездоровой тяге к еде и перепадах настроения). Если вы собрались принимать ГАМК, то обратите внимание на добавку «ZenMind» от «Nutricology», в которой содержатся ГАМК и аминокислота L-теанин (аминокислота с успокаивающим действием, присутствующая в зеленом чае) · Успокаивающие упражнения (медитация, глубокое дыхание и йога) – блестящие средства для снятия стресса и перевода организма в парасимпатический режим, необходимый для хорошего сна.

Расстройство	Средства
Иммунодефицит	<ul style="list-style-type: none">· СоQ10 (см. выше раздел «Добавки, полезные для здоровья в целом») Лечебные грибы в капсулах, чаях или порошках для добавления в смузи – рейши, кордицепс, мейтаке, агарикус и шиитаке. Пол Стаметс, миколог и автор книги «Растительные яства и лечебные грибы» («Growing gourmet and medical mushrooms»), продает натуральные лечебные грибы онлайн: Fungi.com.

Любите ваше тело, любите себя

Если вы познали радость обнаружения полезных для себя средств, то поиск натуральных лекарств, которые подходят вам лично, может превратиться в волнующее приключение. Ощущение здоровья и благополучия, уравновешенности и радости – ваше естественное состояние. Средства, перечисленные в этой главе, способны аккуратно вернуть ваш организм к естественному здоровью. Это прекрасный жест любви к себе – слушать свое тело и снабжать его тем, в чем оно нуждается!

Прежде, чем мы перейдем к следующей главе, сделайте короткую паузу исключительно для себя. Положите одну руку на грудь, другую – на живот и произнесите следующие аффирмации:

Каждое утро я напоминаю себе, что могу

выбрать здоровье. Я люблю свое тело,

и здоровье – мое естественное состояние.

Я всегда могу принять правильное решение.

Я признаю свою интуицию.

Давайте же завершим первую часть книги дорожной картой, которая направит вас к добром здоровью.

Глава 7

Шаг № 7. Дорожная карта здоровья

Чтобы прийти к здоровью, начните с каждой мысли, которую думаете, и с каждого куска, который прожевываете.

Луиза

Сделайте три глубоких вдоха. Выдыхая, избавьтесь от всего... от всех идей и мыслей о вашем нынешнем положении. Пусть все симптомы на секунду забудутся. Представьте, что вы очистились и начинаете жить заново, свежими и обновленными. Представьте, что вы здоровы, счастливы и беззаботны. Помните, что тело верит сознанию, и таким способом вы обеспечиваете себе здоровье.

Ваше будущее благополучие творится ежесекундно вашими мыслями, и обнадеживает то, что вы можете их выбирать. Правда, это не всегда легко. Изменения страшат, поскольку территория неизведанная, а мозг боится неизвестности.

Откроем главную тайну: в основе всех «проблем» лежит

одно-единственное убеждение: «Я недостаточно хорош».

Считая, что вы недостаточно хороши, вы как бы сдаетесь перед происходящим – «*Зачем дергаться?*» Легко и просто бывает решить, что все равно ничего не получится.

Правда же в том, что вы достаточно хороши. И что же будет, если вы искренне в это поверите? Опираясь на это единичное убеждение, вы сможете начать изменять все прочие мысли, препятствующие вашим здоровью и счастью. Опираясь на это единичное убеждение, вы сможете изменять те мысли, которые больше не идут вам на пользу. И когда все эти помехи – мысли, убеждения и привычки – исчезнут, ваши здоровье и счастье расцветут пышным цветом. Отец даоизма Лао-цзы однажды сказал: «Когда я освобождаюсь от того, что я есть, я становлюсь тем, кем я могу быть».

В даоизме, древнем учении о жизни в гармонии со вселенной, порядок и гармония достигаются через подстройку под природу. **Подстраиваясь под природу, мы не можем вызывать те или иные события; мы должны их допускать.** Возьмем, например, семя: сперва оно дремлет, маленькое и сухое. В нем достаточно информации, чтобы выросло целое растение, но для этого нужны забота и уход. Семя должно попасть в питательную почву и получать достаточное количество воды и солнечных лучей, чтобы реализовать свой потенциал роста. Несмотря на то, что ученые изучили и зафиксировали развитие семян, многое в этом процессе остается загадкой. Действительно, эта тайна развития завораживает всех. И нам никогда не удастся ни ускорить его, ни найти какой-нибудь обходной путь.

Одной из самых поразительных особенностей растений является то, что, выросши, они становятся основой питания и лечения всех живых существ на планете. Вот что говорит о растениях Гэри Л. Венк, ведущий специалист по головному мозгу, в своей книге «Мозг и еда: как химические вещества контролируют мысли и чувства» («Your Brain on Food: How Chemicals Control Your Thoughts and Feelings»):

«Как это возможно, чтобы растения и люди использовали для нормальных, обыденных функций одни и те же вещества? Растения вырабатывают вещества, которые способны воз-

действовать на наш мозг, потому что у нас с ними общая эволюционная история. Даже примитивные одноклеточные организмы вырабатывают многие вещества, которые присутствуют в нашем мозге. Поэтому едите ли вы брокколи или амеб, присутствующие в них вещества могут повлиять на работу ваших нейронов и, следовательно, на мысли и чувства».

Природа вооружила нас всем, что нужно для здоровья и счастья. Питая себя натуральными продуктами, мы подстраиваемся под природу и создаем равновесие. Мы, люди, немного сбились с пути, когда увлеклись наукой в ущерб природе. Болезни и недомогания не есть результат действия какой-то неуправляемой силы. Они возникают, потому что наши тела приглашают нас вернуться к природе. К натуральным продуктам, которые вырастают с целью накормить всех. К мыслям и убеждениям, которые, подобно дремлющим семенам, позволят нашим «я» расцвести. Нас приглашают отказаться от действий, порождающих стресс и переутомление, и обратиться к стилю жизни, который предоставит нам питательные вещества, необходимые для счастья и крепости.

Чтобы найти такое славное, здоровое место, вам придется сбавить темп и почтить свою человеческую природу – тогда вы отыщете уголок, где будете есть, спать действовать и думать на благо собственного расцвета.

Если вы нездоровы, то это жизнь призывает вас полюбить себя.

В обществе, которое забыло о целительных силах природы, нас иногда одолевают тревога и стресс. Это бывает со всеми, когда мы сосредотачиваемся на том, чтобы свести концы с концами, на столе была еда, а близкие были живы и здоровы. Дело в том, чем дальше мы отходим от природы, тем больше удаляемся от себя как человеческих существ.

Мы начинаем считать и ощущать себя механизмами, способными работать безостановочно, чтобы переделать все дела, и забываем почтить самих себя. Мы думаем, что коль скоро мы люди и несовершенны, то не заслуживаем любви и принятия. С этого момента и начинаются неприятности. Именно с таких рассуждений начинается гонка по жизни, питание на ходу – в этом пункте мы забываем любить себя. **Болезни и недомогания напоминают нам, что нужно вернуться к этой любви.** За всеми страхами, сомнениями и тревогами скрываются ответы, которые позволят нам прорасти и расцвести, как семенам, если только мы остановимся и прислушаемся.

Участь доверять Жизни, любить себя и прислушиваться к своему телу вы возвращаетесь к гармонии с тем, что для вас естественно. И в ваших силах построить жизнь, которая будет питать и поддерживать ваши здоровье и счастье.

В этом намерении вам помогает каждая глава настоящей книги. Помните, что все начинается с принятия себя и любви к себе. Это плодородная почва, на которой вырастет все остальное. С этого момента вы можете вырабатывать привычки, способствующие расцвету. Ниже представлено резюме семи шагов к здоровью через питание, мысли и любовь к себе.

– Шаг № 1 – вырабатывание нового взгляда на здоровье.

Начните с любви и принятия себя – вам помогут упражнения с зеркалом и аффирмации из 1-й главы. Если дальнейшие изменения покажутся страшноватыми или неприятными, вернитесь к тем упражнениям, которые касаются облегчения этого процесса.

– Шаг № 2 – **любовь к себе и своему телу.** Упражнение на визуализацию в конце 2-й главы – отличный способ заложить основу желаемой жизни и здоровья. Это хорошо помогает прояснить свои цели и подготовиться к выработке полезных привычек.

– Шаг № 3 напоминает об **устройстве организма** и причинах, по которым он нуждается в натуральных, цельных продуктах. Вернитесь и вспомните, почему так важна хорошая заправка, благодаря которой стабилизируется сахар в крови и укрепляется воля к новым, здоровым привычкам. Помните, что процессы в кишечнике влияют на мозг, включая настроение, память, качество сна и принятие решений.

– Шаг № 4 учит **прислушиваться к телу**. Эксперты воображаемые, но сцепка происходит в глубине организма. Ваши самочувствие и побуждения важны не меньше (а то и больше!) чем советы извне. Упражняйтесь и отмечайте, насколько вам становится легче доверять себе и Жизни.

– Шаг № 5 – **выбор мыслей и продуктов питания, полезных для тела и сознания**. На этом этапе вы учитесь питаться по-настоящему. Выбор здоровых, цельных продуктов может потребовать некоторого планирования и адаптации, поэтому дайте себе время и сами рассчитайте темп. Не надо делать все сразу и перенапрягаться, двигайтесь крошечными шажками и верьте, что каждый вознаградит вас сторицей. Добиться этих изменений поможет упражнение в конце главы.

– Шаг № 6 – **выделение времени на любовь к своему телу через натуральные домашние средства** при любых телесных и душевных симптомах. Всякая перемена – в рационе или образе жизни – потрясает основы, и по мере отказа от привычного, но вредного, могут развиваться симптомы. Это естественная часть любой чистки или трансформации, порой побуждающая взяться за старое. Мы предлагаем натуральные средства для поддержки организма в этом и всяком будущем переходном периоде. Рассматривайте симптомы как знаки – язык, на котором тело обращается к вам. Учитывайте эти сигналы, чтобы прислушиваться к телу и предпринимать любящие действия, дабы идти в подсказанном Жизнью направлении. Средства, предложенные в 6-й главе, помогут сгладить эти симптомы.

– Шаг № 7 – **действия, направленные на любовное вскармливание своего тела**. В следующем разделе мы подскажем, как двигаться по шагу за раз в собственном темпе. Помните, что мелкие шажки приводят к большим результатам!

Что дальше? Переход к заботливому питанию своего тела

Мы приглашаем вас неспешно пуститься в странствие и перейти на здоровую, цельную пищу. Вот ряд рекомендаций насчет дальнейших шагов:

Выбор первого шага

– Если вы не привыкли к цельным продуктам, то для начала просто добавьте в обыденный рацион что-то из перечисленного ниже. Вам решать, заменить ли предложенным блюдом прием пищи, добавить его или превратить в закуску. Этот простой шаг позволит вашему телу и вкусовым сосочкам постепенно приспособиться к новому режиму питания. (Учтите, что соответствующие рецепты приведены в 10-й главе).

- **Костный бульон**. Особенно хорош как замена кофе и снеков в середине дня; может быть добавкой к завтраку ланчу обеду. Костный бульон удобно сохранять теплым в термосе из нержавеющей стали.

- **Зеленые коктейли**. Идеальный завтрак – но годится и для любого времени дня! В одном-двух коктейлях нередко содержится суточная норма овощей.

- **Суп-пюре**. Супы-пюре похожи на густые бульоны и хорошо усваиваются – они очень полезны, очищают организм и даже повышают настроение! Они могут быть основным блюдом или закуской и очень удобны для завтрака как источник овощей.

– Если вы привыкли к цельной пище и хотите пойти немного дальше, но слишком заняты и съедаете больше фастфуда, чем считаете правильным, то у нас есть совет. 10-я глава изобилует рецептами блюд простого и быстрого приготовления. Выберите одно и замените им привычное традиционное. А может быть, вас вполне устраивает ваш рацион, но хочется еще перекусить или съесть что-нибудь на десерт – снова отличный выбор!

– Если вы уже полностью перешли на питание цельными продуктами, то можно этим не ограничиваться. Ура! В 10-й главе опять найдется много полезных советов. Поскольку вы уже, наверное, научились готовить много полезных блюд, выберите те, что понравятся, и начните с них или возьмите за образец меню из 9-й главы.

Развивайте новоприобретенные привычке

– Во второй части книги предложены меню, список продуктов и рецепты основных блюд, закусок, напитков и десертов. Готовьте с удовольствием! Неважно, за чем вы пришли в магазин – список подскажет вам, что предпочесть и от чего воздержаться. Сделайте копию и берите ее с собой – вы превратитесь в волшебника, знатока этикеток!

– Пусть на кухне будет *весело!* Некоторые люди любят готовить – если у вас есть такие друзья или близкие, приглашайте их и готовьте вместе. Пусть каждый что-нибудь принесет, а вы приготовите вкусные блюда на вынос. Если получится много, то можно поставить в холодильник. Ахлае готовит еду на пару со своим малышом, и ему нравится помогать! Луиза, Хизер и Ахлае часто устраивают совместные кулинарные дни и приглашают друзей, чтобы готовить вместе и освоить новые рецепты. На этих собраниях постоянно звучит смех, укрепляются связи и приобретаются новые навыки. Когда на кухне собираются друзья, случается чудо.

Хизер с мужем начали устраивать кулинарные вечера: выбирают продукты и учатся их готовить. Этим часто занимаются в кулинарных училищах, но можно учиться и дома, опираясь на бесплатные видеоматериалы с YouTube и другие сетевые источники. Стряпня в обществе любимого человека или друзей – отличный способ развлечься по ходу приготовления здоровой пищи!

– Продолжайте прислушиваться к своему телу! Помните, как хорошо вам бывало с другом или возлюбленным, которые выслушивали вас без всякого осуждения? И как прекрасно знать, что вас любят и принимают? Только вам известно, в чем вы нуждаетесь. Прислушивайтесь к своим мыслям и телу. Чем дольше вы будете это делать, тем лучше разберетесь в своих потребностях.

Одновременно продолжайте подстегивать себя упражнениями с зеркалом и аффирмациями. Вы возделываете землю – готовите плодородную почву, чтобы в ней расцвести. Так проявляется ваша любовь к себе. Так вы даете себе то, в чем нуждаетесь для полноценного развития.

ЭТО ИСТОРИЯ ВАШЕЙ ВЕЛИЧАЙШЕЙ ЛЮБВИ

По ходу истории вашей величайшей любви мы призываем вас изо дня в день любить себя чуточку больше. С этого все начинается. Небольшие, простые акты любви способны привести вас к привычкам, которые сохранят вам здоровье до скончания дней.

Вы ни с кем не соревнуетесь. Нет, это возможность написать историю своей любви так, как вам хочется. Придерживаться удобного темпа. Прислушиваться к телу, когда наступает пора действовать или отдыхать. Природа учит нас бросить семя, вскормить его и дать ему прорасти и развиваться в положенный срок – к тому же самому мы призываем и вас.

* * *

Мы завершаем первую часть аффирмацией для истории вашей великой любви. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Дышите глубже и повторяйте:

Это история моей любви. Я выбираю мысли только о замечательном будущем и проникаю в него. Мое сердце раскрывается шире и шире. Любовь течет меня все щедрее и щедрее. Безусловная любовь и принятие – величайшие дары, которые я могу получить и вручить, и ныне я отдаю их себе. Я познаю тайны Жизни. Все очень просто: чем больше люблю себя я, тем лучше чувствую, как меня любит Жизнь. Чем больше я себя люблю, тем здоровее делаюсь. Чем больше я себя люблю, тем радостнее становится моя жизнь.

Я даю себе зеленый свет и радостно усваиваю новые, наполненные любовью пищевые привычки и мысли. Чем лучше я питаю себя, тем больше благодарна за то, что живу. Прожить еще один замечательный день – радость и удовольствие. Любовью связаны все жители планеты, и эта связь начинается с любви к себе. Я посылаю любовные мысли всем и каждому. Любовь и прощение исцеляют и меня, и всех нас. Моя жизнь гармонично, мой иммунитет крепок. Я здорова, цельна и излечена. Я люблю Жизнь, а Жизнь любит меня.

Так оно и есть!

Часть II

Я люблю мою кухню: как приготовить вкусные и полезные блюда

Глава 8

Подготовка кухни

Для веселого и легкого приготовления пищи нужно правильно подобрать утварь. Начать с основной и добавлять новую по мере надобности. В этой главе мы расскажем, чем пользуемся сами и на какие марки считаем нужным потратиться. Конечно, мы хотим, чтобы вам было удобно, так что смотрите, что вам удобнее и выбирайте самостоятельно.

Если вы ограничены в средствах, то есть много способов приобрести кухонное оборудование по доступной цене: благотворительные магазины, eBay, Costco, распродажи и обмен – все это отличные места для охоты за сокровищами и покупки самой желанной кухонной утвари.

Основные инструменты для любой кухни

- **Разделочная доска** (в сетевых и обычных магазинах посуды есть много недорогих досок из бамбука).
- **Инструмент для очистки от кожуры или кожицы** – для чистки овощей и фруктов.
- **Поварской нож**. Если у вас только один нож, то выберите этот. Он чаще других применяется в любой кухне и отлично подходит для нарезания фруктов и овощей.
- **Окорочный нож** – для отделения мяса от костей и мелкой отрезки.
- **Чаши из нержавеющей стали или стекла с герметичными пластмассовыми крышками** для хранения в холодильнике.
- **Банки**. Отличный и недорогой способ хранения пищи и культивирования овощей. Нам особенно нравятся вместимостью в кварту с широким отверстием. Их продают в бакалее по дюжине за раз. Можно пользоваться и стеклянными банками из-под орехового масла, сырых культивированных овощей и других продуктов.

Звездные Ингредиенты: удобное оборудование для ежедневного применения

- **Кухонный комбайн**. Кухонный комбайн экономит массу времени. Мы пользуемся своими комбайнами чаще, чем другими устройствами, потому что они нарезают и измельчают в считанные секунды – кубиками, соломкой, как угодно.
- **Дегидратор «Экскалибур»**. Позволяет делать печенье, крекеры и снеки; очень удобен для тех, кто не хочет присматривать за плитой, потому что в дегидраторе ничто не пригорит. Если у вас семья или вы готовите про запас, то пригодится дегидратор с девятью подносами. Для кухонь поменьше есть дегидраторы с четырьмя и пятью подносами.
- **Блендер «Витамикс»**. Луиза каждый день готовит в нем смузи. Это высокоскоростной блендер, который делает больше, чем средний, и стоит своей наценки. Это рабочая лошадка, которая перемалывает орехи, семена, травы и специи, а также производит ореховые масла, смузи и супы. Ищите на eBay или Costco. Некоторым счастливицам повезло приобрести его на распродаже.

- **Медленноварка.** Мы ежедневно готовим в медленноварках костные бульоны, супы и другие обеденные блюда. Медленноварка несказанно облегчает жизнь и берет на себя весь тяжелый труд, а пища не пригорает. Хизер буквально молится на свою «Crock-Pot» с таймером, которая проработала больше десяти лет. Можно задать режим готовки на четыре, шесть, восемь и десять часов; когда все готово, медленноварка автоматически разогревает еду. (Самыми удобными являются как раз такие медленноварки с таймером).

Учтите, что некоторые опасения вызывают керамические

медленноварки, из которых может просочиться свинец.

Многие производители – например, «Hamilton Beach» – знают об этом и располагают моделями, в которых, как они утверждают, свинца нет. Можно рассмотреть и другие варианты: например, модель IP-DUO от «Instant Pot» или IP-LUX (с 18/8 кастрюлями из нержавеющей стали и чашами; их можно использовать для медленной варки, как «Crock-Pot», а также для подрумянивания пищи, приготовления на пару, обжаривания в масле и скорой варки). Можно заглянуть на MiriamsEarthenCookware.com и заказать бессвинцовое покрытие для уже имеющейся медленноварки.

Другие устройства

- **Кофемолка.** Для размалывания трав, специй или мелких семян – например, чиа или льна.
- **Соковыжималка.** Соковыжималки от «Jack LaLanne» используются шире, потому что их легче эксплуатировать и чистить, чем «Champion». Однако соковыжималка «Champion» необычайно многофункциональна и может готовить смузи, ореховые масла, паштеты и другие блюда. Некоторые считают ее лучшей (и простой в эксплуатации).
- **Погружной блендер «Braun».** Мощность, как минимум, 400 ватт, легко prepares супы и паштеты. Этот портативный блендер выпускают с насадкой для приготовления смузи, что очень удобно в пути.

Кухонные инструменты

Не надо бежать и покупать все, что покажется нужным – начните готовить и посмотрите, что вам понадобится. Многие из перечисленных ниже товаров можно приобрести в благотворительном магазине или на распродажах, если вам нравится охота за сокровищами.

- **Формы для выпечки – стеклянные или «Pyrex»** (не берите посуду из алюминия и с антипригарным покрытием)
 - **Дуршлаг из нержавеющей стали**
 - **Чесночный пресс**
 - Квадратная или мелкая терка (мы советуем «Microplane»). Если у вас кухонный комбайн, то терка не понадобится часто – разве что вы будете натирать цельные специи, лимонную корку или что-то еще.
 - **Мерные чашки и ложки из нержавеющей стали**
 - **Смесительные емкости из стекла или нержавеющей стали** (не пластмассовые).
- Если пользуетесь ручным блендером, то раздобудьте емкость поглубже. Для хранения приготовленной пищи можно купить емкость с крышкой.

- **Стеклянные банки «Ругех»** с пластмассовыми герметичными крышками для хранения пищи

- **Силиконовые формы для выпечки.** Они находят широкое применение: если вы пользуетесь дегидратором, то к ним ничего не прилипает и ими можно заменить токсичные тефлексовые, которым снабжен дегидратор. Их можно помещать в духовку или печь, положив на противень для печенья, а также для выпекания хлеба и кексов. Также существуют силиконовые формы для вафель, пирогов и хлеба – все очень просто в эксплуатации и стоят недорого.

- **Центрифуга для сушки салатных листьев** – для сушки салата и овощей после мытья.

- **Силиконовая резиновая лопатка** – счищать со сковородок, стенок кастрюль и контейнера комбайна остатки соуса, масла, теста и прочих.

- **Мелкий сетчатый фильтр.** «Охо» и другие фирмы производят мелкие двойные фильтры, которые очень удобны для процеживания замоченных круп – иначе зерна проскакивают в отверстия дуршлага.

- **Сбивалка** – отличный инструмент для достижения рыхлой и пышной консистенции.

- **Лопатка из нержавеющей стали.** Намного лучше пластмассовой для действий с горячими продуктами, потому что из пластмассы могут просачиваться токсины.

- **Набор хороших ножей** – пятидюймовый зазубренный буфетный нож, восьмидюймовый поварской нож, окорочный нож, кухонные ножницы и точилка.

- **Кастрюли и сковороды.** У всех кастрюль и сковород есть свои плюсы и минусы, мы остановились на тех, что из нержавеющей стали 18/10. Они легче, чем «Le Creuset» (отличные, но тяжелые!), недороги и наименее токсичны. Хорошие повара знают, что незачем покупать модные марки нержавеющей сковород вроде «All-Clad»; ищите трехслойные сковороды и котелки от «Cuisinart» и «Winware». Мы чаще всего пользуемся кастрюлей для тушения, простой сковородой с длинной ручкой и обычной кастрюлей. Если у вас нет «Crock-Pot», то для приготовления костных бульонов и супов воспользуйтесь большой супной кастрюлей.

- **Керамические кастрюли для варки на плите.** Это любимые кастрюли Ахлеа, позволяющие экономить время. Разогрейте суп или остатки еды на плите и ешьте прямо из кастрюли – меньше посуды мыть! «Xtrema» выпускает керамические 16-унциевые суповые кастрюли и продает их комплектами по четыре штуки.

Избегайте сковород с антипригарным покрытием, но при этом выбирайте легкие для мытья: в антипригарное покрытие входит ядовитый тефлон. Отчистить сковороды из нержавеющей стали очень легко, если готовить на медленном огне. Отчистятся даже яйца, если готовить их таким образом (вдобавок это здоровее и легче для пищеварения!); убрав яйца, дайте сковороде остыть, чтобы можно было дотронуться. Затем наполните горячей водой, добавьте жидкость для мытья посуды (мы пользуемся «Doctor Bronner's Magic Soaps») и отчистите остатки яиц губкой. Они отстанут легко и быстро, особенно если не были пережарены. Если все-таки пережарили или огонь был слишком сильный, добавьте в сковороду немного мыльной воды и снова поставьте на средний огонь. А дальше воспользуйтесь лопаткой из нержавеющей стали, и все отстанет!

Еда в дорогу

Сегодня существует масса чудесных возможностей брать пищу на работу, в поездку или в ресторан – полезную морскую соль, специи и приправы. Мы рекомендуем по возможности пользоваться емкостями из нержавеющей стали, силикона или стекла, хотя иногда есть смысл прибегнуть и к пластиковым контейнерам, но только если пища холодная.

Вот ряд товаров из числа наших любимых; их можно приобрести в туристических магазинах или на Amazon.com:

- **Силиконовые дорожные контейнеры «Go-Gear».** Эти контейнеры вместимостью от двух до четырех унций очень удобны для транспортировки здоровых масел и пюре – например, луизиного целебного пюре из спаржи.

- **Контейнеры из нержавеющей стали с крышками.** Бывают разного объема, начиная с четырех унций. Герметичнее те, что снабжены пластмассовыми крышками.

- **Широкогорлые изолированные контейнеры «кастрюльного» типа.** «LunchBots» выпускает небольшие широкогорлые изолированные 16-унциевые лотки, где завтраки и обеды часами сохраняются теплыми и не соприкасаются с пластиком. Можно брать с собой бургеры, супа, тушеное мясо, каши и что угодно еще.

- **Широкогорлые контейнеры для супов и напитков.** Сохраняют горячими супы, костные бульоны, овощные отвары и чай. Пользуйтесь контейнерами со стальным или стеклянным внутренним покрытием, чтобы пища не соприкасалась с пластиком. Рекомендуем марки «Thermos» или «Nissan»; для чая и бульона – «Klean Kanteen».

- **Изолированный пакет для завтрака.** В продаже есть много разновидностей – в том числе стильных, за что спасибо. Хизер предпочитает черный «Crew Cooler Jr.» от eBags.com за его профессиональный вид и наличие дополнительных отделений для воды, добавок, столовых приборов и салфеток.

- **Банки для специй.** Очень удобны для перевозки морской соли и свежемолотого перца для добавления в пищу на работе или ресторане.

Глава 9

Образцы меню и блюд

Предложенные в этой главе варианты были созданы с целью показать, насколько простой и здоровой станет ваша еда уже через несколько дней. Помните, что из остатков можно приготовить еще. Образцы меню на это не рассчитаны, но поступайте, как вам удобнее. Остатки можно замораживать и в дальнейшем разогревать.

Лучше всего начать с составления плана, в котором будет учтено как можно больше блюд, закусок и десертов. Дело значительно упростится, если готовить заранее и даже раскладывать еду по контейнерам для употребления на учебе или работе. Постарайтесь найти на это время. Можно немного изменить графики отчего-нибудь отказаться, чтобы готовить спокойно – не стоит перегружать стряпней и без того насыщенное расписание.

Чтобы не усложнять, планируйте по четыре основных, любимых блюда еженедельно и готовьте их заранее, когда будет время. У многих бывают свободные часы на выходных – хорошая точка отсчета. Чтобы было веселее, позовите друзей или готовьте с родными. Что-то из продуктов можно и заморозить, а разморозить – накануне вечером намеченного дня.

Можно заранее мыть и даже, если угодно, нарезать фрукты и овощи. Ими можно перекусить на ходу, если вы куда-то спешите.

О меню

Мы разработали меню для выработки у вас ряда новых пищевых привычек – например, завтракать овощами в виде супов и коктейлей.

Варианты меню для ланча и обеда взаимозаменяемы. Если вы уже едите на обед мясо, рыбу и птицу и не хотите изменять это сразу, то меню для ланча можно приспособить к обеду, и наоборот. Если у вас проблемы с пищеварением, беспокойный сон или симптомы, усиливающиеся по ночам (боль в животе, рефлюкс, головные боли, ночной пот и тому подобное), то попробуйте предложенные ниже меню. Они разработаны так, что та пища, которая усваивается хуже (животный белок), приходится на ланч, когда пищеварение активнее. На ужин предложены вегетарианские блюда для переваривания ночью. **Такой режим питания сам по себе способен устранить многие симптомы, которые возникают или усиливаются по ночам.** (Соответствующие рецепты размещены в следующей главе).

Завтраки

– **Отварные (паровые) яблочные дольки и корица.** Нарезьте дольками зеленое яблоко «Granny Smith» или «Gala» и одну чашку воды, сварите или приготовьте на пару. Слейте воду и добавьте чайную ложку корицы. Ешьте дольками или в виде пюре. Можно добавить кокосового масла; его смесь с мякотью кокоса можно приобрести онлайн или в магазине здорового питания. (Ищите экологически чистые марки – например, «Artisana» или «Wilderness Family Naturals»).

– **Миска свежих ягод.** Если вам нужен жирный белок для нормализации сахара в крови – добавьте немного миндального или кокосового масла.

– **Яйца.** Для лучшей усвояемости готовьте на малом огне яичницу-болтушку яйца-пашот или варите яйца всмятку.

– **Суп.** Отличный способ начать есть на завтрак овощи! В рецептурной главе предложены замечательные супы – капустно-морковный, любимые костный и овощной бульоны Луизы и сладкий суп из цукини.

- **Смузи.** В следующей главе есть несколько отличных рецептов.
- **Остатки вчерашних блюд.** Это и есть настоящий фастфуд – разогрейте и наслаждайтесь! Правда, не пользуйтесь микроволновкой, она облучает еду и уменьшает ее пищевую ценность. Разогреть в сковороде полезнее и почти так же быстро. Или же попробуйте любимые керамические кастрюльки Ахлеа для разогревания на плите; можно есть прямо из них и мыть меньше посуды (см. 8-ю главу).
- **Беззлаковые вафли и блины** с натуральным маслом (или гхи, или кокосовым) и кленовым сиропом, медом или ягодами.
- **Беззлаковый хлеб** с натуральным, кокосовым маслом или гхи. (О беззлаковом хлебе см. 10-ю главу. Если вы привыкли к пончикам, то их отлично заменяет сладковатый имбирный хлеб).
- **Миска хлопьев кино а, гречневая каша или безглютеновый цельный овес** (не быстрого приготовления). Продаются в пакетах в магазинах здорового питания и онлайн, следуйте инструкциям. Мы советуем сначала размачивать крупу (см. следующую главу) и дальше делать, как написано на упаковке, уменьшая объем воды на ½ чашки. Блюдо можно чуть подсластить или приправить; можно добавить немного натурального кокосового, сырого сливочного масла или гхи.
- **Сладкий хлеб из киноа.** Можно делать не хлеб, а пилав по предложенному далее рецепту, который прекрасно заменяет кашу.
- **Сладкий гречневый хлеб.** При помощи рецептов из этой книги его можно приготовить в виде каши (хлопьев) и заменить им хлеб – та же манная каша, только безглютеновая!

Обеды и ланчи

- Бургеры с курятиной, индейкой, бараниной и говядиной со **смесью из моркови и зелени** и нарезанными листьями салата ромэн
- **Бараньи голени, приготовленные в «Crock-Pot» со стручковой фасолью и луком-пореем и розовые культивированные овощи в маринаде**
- **Сказочный цыпленок простого приготовления для деловых людей** с отварной (паровой) брокколи и овощным пюре с корнем сельдерея «**Celery Root Veggie Mash**»
- Салат с отварным (паровым) цукини и желтой тыквой. **Великолепный салат из махи-махи**
- Комплексное блюдо: реберный бок, приготовленный в медленноварке «**Crock-Pot**»
- **Божественная пикша** с салатным гарниром или отварной листовой капустой
- **Капустно-морковный суп с беззлаковым и безглютеновым розмариновым хлебом**
- Овощное пюре «**Thyroid Friendly Veggie Mash**» с салатом
- Просяной хлеб «**Lovely Millet Loaf**» с весенним миксом
- Суп «**Везучий**» с беззлаковым и безглютеновым «**ржаным**» хлебом
- **Густая каша из кремовой гречи** с обжаренными в масле побегами брюссельской капусты
- **Пилав из киноа, брокколи и лука-порея с пилавом из проса для укрепления щитовидной железы**
- Листовая капуста и мускатная тыква «**Outstanding Collards and Butternut Squash**» с беззлаковым и безглютеновым розмариновым хлебом

Снеки

– Крекеры с сельдереем и базиликом и с розовыми культивированными овощами в маринаде (культивированные овощи можно купить в вашем местном магазине здорового питания; убедитесь, что это настоящие, сырые культивированные овощи, выдержанные в рассоле, а не в уксусе) или «Mild Salsa»

– **Пикантные свекольные чипсы**

– **Пикантные грецкие орехи и финики**

– **Крекеры с тахини** и кокосовым маслом или смоченные в остатках смеси из моркови и зелени

– **Батончики гранола с семенами подсолнуха**

– **Миндаль, завернутый в красные водоросли.** Рецепт не нужен, берите водорослей сколько хотите. Они обладают солоновато-сладковатым привкусом, богаты витаминами и минералами и очень полезны для надпочечников и щитовидной железы. Натуральные водоросли продаются на TheSeaweedMan.com

– **Мерная ложка вашего любимого орехового масла со щепоткой морской соли**

– **Яблочные дольки, приправленные миндальным маслом и щепоткой морской соли**

– **Ломтики моркови и сельдерея, смоченные в тахини и приправленные щепоткой морской соли**

– **Безглютеновый и безглютенный «ржаной» хлеб** или такой же **розмариновый** с кокосовым, сырым сливочным маслом или гхи.

– **Поджаренные водоросли нори.** Специального рецепта нет, так что мы объясним как поджаривать эти вкусные водоросли. Нори богаты полезными минералами. Постарайтесь достать их в натуральном виде – сыпучие, а не в брикетах; есть мнение, что в последних присутствует мышьяк. Купив натуральные нори, положите их на противень для печенья, поставьте в печь и запеките при температуре 200° F (примерно 93° C). Нори станут хрустящими и приобретут зеленоватый оттенок. Они сделаются похожими на чипсы и будут вкуснейшей закуской! Мы приобретаем водоросли на TheSeaweedMan.com.

– **Натуральные зеленые оливки.** Берите те, что выдержаны в настоящем рассоле, а не в белом уксусе (мы уже говорили, что на чувствительных людей последний действует как экситотоксин; его наличие указывает на то, что продукт маринованный, а не ферментированный и богатый пробиотиками). Хорошие марки – «Divina» и «Essential Living Foods». Или же можно приобрести натуральные, сырые дегидрированные оливки – опять же от «Essential Living Foods».

Десерты

– В 10-й главе предложен ряд рецептов полезных десертов. Когда ваши вкусовые сосочки изменятся, у вас может исчезнуть потребность в сладком десерте. Вас сможет устроить ложка миндального масла или тахини с толикой морской соли или миндаль с красными водорослями.

– Десерт быстрого приготовления: финики, хранящиеся в холодильнике – они подойдут, если сладкого хочется, а никакой десерт не приготовлен. Вам может хватить одного финика. Некоторым даже один кажется слишком сладким, и они сочетают его с миндальным маслом или тахини с добавлением морской соли. Другой вариант – съесть финик с горстью миндаля, грецких или макадамовых орехов, присыпанных морской солью.

Образцы пятидневных меню

Эти меню составлены с целью показать, как будет выглядеть ваш пятидневный рацион. Помните, что в них отражены разнообразные сценарии; в действительности вы можете предпочесть остатки вчерашней пищи, потому что так будет быстрее, а польза – та же самая. Проще всего готовить с избытком и либо доедать в течение недели, либо замораживать, а после размораживать и разогревать по мере необходимости.

Если вы не против два-три дня кряду есть одно и то же, то разве не здорово просто взять что-нибудь из холодильника и разогреть! Впрочем, разнообразия ради можно менять гарнир (о гарнирах быстрого приготовления см. следующую главу) или съесть на обед или завтрак то, что приготовили на ланч.

Что касается десертов и снеков, то можно готовить по две разновидности за раз и помещать в холодильник. Учтите, что снеки могут дополнять любой прием пищи. Главное – прислушиваться к телу и следить за сахаром крови, когда голодны. Помните, что сбалансированный сахар крови укрепляет силу воли и способность принимать решения, не говоря о том, что тело становится счастливее и здоровее!

1-й день

- **За 30 минут до завтрака:** 1 чашка любимого бульона Луизы – костного или овощного
- **Завтрак:** хлопья киноа (см. инструкцию на упаковке или воспользуйтесь рецептом сладкого хлеба из киноа, но приготовьте не хлеб, а пилав)
- **Закуска между завтраком и ланчем:** сладкие и пикантные грецкие орехи и финики
- **Ланч:** сказочный цыпленок простого приготовления для деловых людей с отварной (паровой) брокколи (см. рецепт для овощных гарниров быстрого приготовления) и овощным пюре с корнем сельдерея
- **Дневная закуска:** крекеры с сельдереем и базиликом с магазинной сырой кислой капустой (или культивированными овощами в соответствии с рецептом)
- **Обед:** густая каша из кремовой гречи с отварной (паровой) спаржей (см. рецепт для овощных гарниров быстрого приготовления)
- **Десерт:** пирог со сладкой тыквой

2-й день

- **За 1 час до завтрака:** смузи «Great Green»
- **Завтрак:** суп «Везучий» и два яйца (медленной варки) – пашот или яичница-болтушка. (Или, если хотите чего-нибудь поскорее и попроще, вылейте два яйца в кастрюльку с горячим супом и варите вместе. Когда яйца побелеют и желток покажется более проваренным – яичный суп готов!)
- **Ланч:** бургер с индейкой, салатом ромэн, отварной (паровой) стручковой фасолью и культивированными овощами
- **Дневная закуска:** 1–2 порции шоколадного фаджа
- **Обед:** Просяной хлеб капустно-морковный суп
- **Сладкое:** имбирный чай с 1-й чайной ложкой сырого меда

3-й день

- **Завтрак:** безлаковые вафли (приправленные кокосовым, сырым сливочным маслом или гхи и небольшим количеством меда, кленового сиропа или ягод)
- **Ланч:** салат из махи-махи с отварными (паровыми) ломтиками цукини и желтой тыквы

- **Дневная закуска:** 1 чашка любимого костного или овощного бульона Луизы с пикантными крекерами с тахини
- **Обед:** киноа с брокколи и пилав с пореем с весенним миксом
- **Десерт:** сладкий гречневый хлеб с небольшим количеством меда или печенье с натуральной шоколадной крошкой (если вы питаетесь отдельно и съедаете десерт сразу после обеда, то лучше есть сладкий гречневый хлеб)

Образцы меню с мятыми и рыбными обеденными блюдами:

4-й день

- **Завтрак:** гречневая каша с корицей
- **Утренняя закуска:** крекеры с сельдереем и базиликом и неострая домашняя сальса
- **Ланч:** вкуснейший суп Джоэла из морских овощей
- **Обед:** бараньи голени «Crock-Pot Lamb Shanks» со стручковой фасолью и луком-пореем и овощным пюре с корнем сельдерея «Celery Root Veggie Mash»
- **Десерт:** только песочное печенье с горячим чаем из святого базилика (см. ниже)

5-й день

- **Завтрак:** зеленый сладкий смузи с черникой и бананами – «Sweet Blueberry Banana Green Protein Smoothie»
- **Ланч:** пилав из проса с салатом для укрепления щитовидной железы
- **Дневная закуска:** пикантные свекольные чипсы
- **Обед:** божественная пикша и целебное пюре из спаржи от Луизы
- **Десерт:** ки-лаймовый пудинг

Напитки и заменители газировки

– Вода: полюбите воду прежде всего прочего и навсегда! Если она не нравится, попробуйте добавить ломтик лимона, сок половины лимона или немного натурального гранатового концентрата на восемь унций воды.

– **Травяные чаи:** крапивный, одуванчиковый, из святого базилика, из перечной мяты и ромашковый.

• Вот рецепт одного из наших любимых горячих и холодных чаев (нам нравится натуральный базиликовый чай «Krishna Holy Basil tea» от MountainRoseHerbs.com): влейте в кастрюлю восемь чашек воды, добавьте ½ чашки сухой чайной смеси. Доведите до кипения, выключите огонь и дождитесь, когда вода успокоится. Процедите воду через мелкий сетчатый фильтр или марлю (задержать чайники) в двухквартную банку или большой стеклянный кувшин. Пейте чай теплым или охлажденным (можно хранить в холодильнике).

– **Шипучий вишневый или гранатовый напиток:** вкуснейший заменитель газировки. Чтобы приготовить один стакан, возьмите шесть унций газированной минеральной воды. Добавьте четыре капли лимонной горечи «Urban Moonshine Citrus Bitters» или свежевыжатый сок половины лимона. Затем добавьте одну унцию натурального вишневого или гранатового концентрата. Размешайте, добавьте клинышек лимона или лайма и наслаждайтесь!

Заменители при нездоровой тяге к еде

– Хлеб. Вместо намеченного ешьте любой хлеб по нашим рецептам. Орехи тоже отлично заменяют хлеб и снимают тягу – попробуйте бразильские и макадамовые орехи, миндаль или грецкие.

– **Картофель фри.** Нарежьте ломтиками красный картофель, сбрызните кокосовым маслом и выпекайте в печи при 350° F (180° C), пока ломтики не размякнут. Или попробуйте любое пюре из следующей главы. Для разнообразия можно есть пикантные свекольские чипсы – при желании их можно приготовить в форме картофеля фри.

– **Паста.** Недостатком пасты является то, что она сделана из муки, и очень часто – из пшеничной. Все мучные продукты, даже безглютеновые, не размочены, а потому их труднее усвоить. В качестве замены попробуйте киноа или просо с большим количеством сырого сливочного масла или гхи. Другой вариант – тыква-спагетти с домашним или натуральным томатным соусом с хорошим составом (изучите этикетку, пользуясь таблицей из 5-й главы). Здоровой заменой бывает и та или иная разновидность красного картофеля. Если вас ничто не устраивает и очень хочется пасты, то попробуйте стопроцентно гречневую натуральную собу из магазина здорового питания (ознакомьтесь с этикеткой, потому что в некоторые виды этой лапши входят и греча, и пшеница).

– **Сласти.** При тяге к сладкому поможет любой предложенный нами десерт. «**Delightfully Sweet Zucchini Squash Soup**» – натуральный сладкий суп из тыквы, который можно употреблять как снэк.

Снять тягу к сладкому помогает чашка горячего чая с медом, стевией или какими-нибудь сырыми культивированными овощами. Кислый вкус устраняет желание сладкого – можно даже глотнуть натурального рассола.

– **Пончики.** Попробуйте безглютеновый и безглютеновый имбирный хлеб или такие же блины и вафли.

– **Мороженое.** В следующей главе мы приводим рецепт ванильного мороженого для тех, кто хочет постараться немного, а получить много больше! Мы даже научим вас делать его без мороженицы. Другой вариант – растолочь охлажденные бананы или финики. Из замороженных бананов получается отличное «мороженое».

Учтите, что замороженные продукты могут плохо усваиваться, а потому обратите внимание на рецепты печенья с натуральной шоколадной крошкой и ки-лаймового пудинга, поскольку их консистенция немного напоминает мороженое – разве что они не холодные. Вам могут понравиться и мерная ложка орехового масла с ¼ чайной ложки меда – это хорошая мягкая закуска, которая отлично идет и при комнатной температуре.

– **Чипсы и сальса.** Полезный для здоровья вариант – домашние крекеры и неострая домашняя сальса. Для улучшения вкуса сальсы и чипсов можно сделать крекеры из каких-нибудь сырых культивированных овощей. Обратите внимание на рецепт розовых культивированных овощей или купите их в магазине здорового питания. **Мы снова напоминаем, что нужно приобретать такие овощи в рассоле, а не в белом уксусе.**

Список ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЕЦЕПТУРНЫХ БЛЮД

Мы включили этот список как полезное подспорье для планирования меню на основе рецептов из данной книги. Можете сделать копию и пользоваться ею вместе с рецептами, планируя блюда на неделю – определившись с рецептами, вы справитесь по ней насчет продуктов и прочих ингредиентов, которые нужно купить.

Для текущих закупок в конце главы представлен отдельный образчик списка, в который входят все продукты из разрядов «Ни в коем случае» и «Обязательное». Учтите, что хотя эти продукты уже перечислялись в 5-й главе, мы сочли нужным повторить их перечень, чтобы

вам было удобнее ориентироваться в бакалее, магазине здорового питания и на фермерском рынке).

– **Как пользоваться списком:** он согласуется со всеми ингредиентами из рецептурного раздела. Важно помнить, что незачем покупать сразу все – только то, из чего вы собрались готовить. Для этого лучше всего сначала выбрать рецепты, потом отобрать ингредиенты и отметить в списке их количество. – Сколько покупать? Еду готовят на разное число едоков, и можно сопоставить рецепты с объемами порций, чтобы понять, сколько брать каждого.

Овощи (старайтесь покупать натуральные)

- Спаржа
- Авокадо (формально – фрукт)
- Свекла
- Пак-чой
- Брокколи или рааб
- Побег брюссельской капусты
- Лопушиный корень
- Морковь
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Корень сельдерея
- Кинза
- Листовая капуста
- Огурцы
- Чеснок
- Стручковая фасоль
- Зеленый лук
- Травы (свежие):
 - *Бasilik*
 - *Лук-резанец*
 - *Укроп*
- Кормовая капуста
- Лук-порей
- Салат:
 - *Эндивий*
 - *Фризе*
 - *Зеленолистный*
 - *Маш-салат (рапунцель)*
 - *Краснолистный салат*
 - *Ромэн*
 - *Весенний микс (месклан)*
- Микрозелень (мелкая ароматная зелень, которую обычно продают рядом с ростками в охлажденной секции товарного ряда)
 - Грибы (шиитакэ и мейтакэ)
 - Лук (красный, желтый, белый)
 - Петрушка (плосколистная, кудрявая)
 - Радиччио
 - Красный картофель

• Водоросли: если вы собрались приготовить овощной бульон, а овощами не запаслись, то можно начать с простого бульона из водорослей. Для этого нужно всего 1–3 шестидюймовых полоски комбу, вакаме, нори или бурой водоросли. (На SeaweedMan.com можно также приобрести фукус пузырчатый, дигидату и суповую смесь)

- Шалот
- Побеги (зелень – например, побеги брокколи, зеленого горошка, подсолнуха)
- Тыква:
 - Желудевая (акорн)
 - Баттернат (ореховая, мускатная или сквош)
 - Шайот (зеленая грушевидная тыква) или патиссон
 - Деликата
 - Кабоча
 - Спагетти
 - Зимняя
 - Желтая
- Мангольд
- Томаты (воздержитесь, если не переносите пасленовые)
- Турнепс
- Водяной кресс
- Цукини

• Культивируемые овощи: если вы не заготавливаете их, а покупаете, то ищите натуральные, в стеклянной банке, без уксуса – например, «Gold Mine» или «Rejuvenative Foods». Если делаете их сами, то вам понадобятся (исходя из приведенного в этой книге рецепта маринованных розовых овощей):

- 4 сладких картофелины
- 1 пучок краснокочанной капусты
- 1 пучок свежего укропа
- 1 пучок бурых водорослей
- ½ чайной ложки свежего базилика
- 1 чайная ложка красного лука
- 1 свежий имбирный корень

Фрукты/Подсластители (по возможности натуральные)

• Бананы (если начинаете с фруктового коктейля, то делайте из них, или же заморозьте в холодильнике, разомните и превратите в «мороженое»)

- Ягоды
 - Ежевика
 - Черника
 - Замороженные ягоды (для смузи)
 - Малина
 - Клубника, земляника

• Черная тростниковая патока

• Эритритол или березовый ксилит (если их нет в магазине здорового питания, то можно приобрести на Globalsweet.com, но воздержитесь от них, если вам назначена оздоровительная диета в связи с кишечно-психологическим синдромом (КПС), специфическая углеводная и любая другая диета при заболеваниях тонкой кишки)

- Яблоки «Granny Smith»
- Лимоны
- Лайм

- Жидкая стевия (в продаже есть две популярные марки – «NOW» и «SweetLeaf»)
- Финики «Меджул»
- Апельсины
- Сырой мед

Злаки (по возможности натуральные)

- Греча – сырая или обжаренная крупа обычно продается в специальном крупном отделе или вместе с хлопьями (обжаренная крупа иногда называется «кашей»)
- Гречневая каша – обычно продается в тех же отделах
- Просо – обычно продается в крупяном отделе
- Хлопья киноа – обычно продается с другими хлопьями, рекомендуем марку «Ancient Harvest»

Животный белок – мясо, птица, рыба, яйца (приобретайте мясо пастбищного скота и птицы; рыбу – добытую в естественной среде)

• Кости: если вы хотите приготовить костный бульон, а костей от ранее приготовленных блюд не осталось, то можно купить их у мясника или в мясном отделе бакалеи или магазина здорового питания. Попросите мясника подобрать нужные. К другим недорогим и питательным продуктам относятся куриные шейки, крылья или ступни (в мясном отделе бывают очищенные, которые в некоторых странах считаются деликатесом). Все, что вам понадобится для костного бульона – около 2 фунтов костей или других частей.

- Яйца
- Рубленое мясо (говядина, баранина, курятина, индюшати́на)
- Пикша
- Бараньи голени
- Махи-махи
- Красный лусиан
- Тонкий край
- Голени, бедра и грудка индейки
- Зубатый терпуг
- Цельный цыпленок для жарки

Орехи и семена (натуральные, сырые; продаются в специальном отделе)

- Миндаль
- Бразильские орехи
- Льняное семя (семена легко размолоть или купить уже молотые)
- Фундук
- Конопляное семя
- Макадамовые орехи
- Кедровые орехи
- Кунжутное семя
- Семя подсолнуха
- Грецкие орехи

Ореховые масла (берите по возможности натуральные, сырые, а также из проросших орехов и семян – правда, последние труднее найти, и они стоят дороже)

- Миндальное масло
- Масло из бразильского ореха
- Кокосовое масло

- Фундуковое масло
- Макадамовое масло
- Тахини (кунжутное масло)

Морская соль, специи и измельченные или сухие травы (по возможности натуральные)

- Ямайский перец
- Порошок астрагала (если его нет в магазине здорового питания, то поищите на MountainRoseHerbs.com)
 - Базилик
 - Лавровый лист
 - Черный перец
 - Семена тмина
 - Кардамон (молотый)
 - Кайенский перец
 - Гвоздика (если в магазине есть только кассия, то молотую цейлонскую гвоздику можно приобрести на MountainRoseHerbs.com)
 - Кмин тминовый (молотый)
 - Карри (молотое; проверьте состав, чтобы убедиться в отсутствии искусственных добавок, и если не найдете продукта без них, то замените куркумой)
 - Укроп
 - Фенхель (молотый)
 - Пажитник (молотый)
 - Имбирь (молотый)
 - «Хербамара» (смесь морской соли и натуральных трав)
 - Травы Прованса (травная смесь)
 - Кошерная или каменная соль (для мороженого)
 - Порошок лемонграсса (если нет в магазине, поищите на MountainRoseHerbs.com)
 - Мускатный орех
 - Орегано
 - Розмарин (сухие листья)
 - Морская соль (отличная марка универсального применения – светло-серая кельтская соль; также подходят «Sarahs Sea Salt», «Selina Naturally Portuguese Sea Salt», розовая гималайская соль и другие)
 - Тимьян
 - «Трокомара» (пикантная разновидность «Хербамары» с красным перцем и хреном)
 - Куркума
 - Ваниль в стручках или в виде чистого экстракта

Приправы и добавки

- Миндальная мука
- Уксус из яблочного сидра
- Пищевая сода (лучше всего – «Bob's Red Mill»)
- Масло какао
- Куриный бульон – натуральный: например, «Imagine» (проверьте состав, чтобы не было сахара и других нежелательных добавок)
 - Кокосовые хлопья, измельченные (в магазинах и на iHerb.com часто встречается натуральная марка «Let s Do»)
 - Кокосовая мука

- Кузу (обычно продается в маленьких пакетах в отделе этнических продуктов, в кондитерском отделе или онлайн)
- Горчица (приготовленная с уксусом из яблочного сидра, а не с белым – например, от «Whole Foods 365»)
- Сырое какао (полезный черный порошковый шоколад)
- Сырые, культивированные дегидрированные оливки («Essential Living Foods»)
- Натуральные сырые зеленые оливки в рассоле (марки без белого уксуса: «Divina» и «Essential Living Foods»)
- Лимонная горечь «**UrbanMoonshine Citrus Bitters**» (продается в отделе специй в магазинах здорового питания или на Amazon.com и iHerb.com)
- Соевый соус без пшеницы (не очень полезен при повышенной чувствительности к глутаматам; можно заменить яблочным уксусом или ¼ чайной ложки молотых красных водорослей)
- Белое столовое вино (натуральное)

Полезные жиры и масла (покупайте экологически чистое, нерафинированное масло)

- Бурачниковое масло
- Кокосовое масло (высшего качества)
- Рыбий жир
- Льняное масло
- Жиры животных, получавших подножный корм – сырое²¹ сливочное масло и гхи, свиное сало, бараньи и говяжьи жир и нутряное сало; гусиный, куриный и утиный жир
- Конопляное масло
- Макадамовое масло
- Оливковое масло (высшего качества)
- Тыквенное масло (если нет в магазинах, можно приобрести в сети)

Чай и другие напитки (по возможности натуральные)

- Ромашковый чай
- Одуванчиковый чай
- Имбирный чай
- Чай из святого базилика (можно купить марку «Krishna» на MountainRoseHerbs.com)
- Крапивный чай
- Чай из перечной мяты
- Гранатовый концентрат (жидкий)
- Газированная минеральная вода
- Терпкий ягодный концентрат (жидкий) – натуральный продается в стеклянных бутылках на Amazon.com и iHerb.com

Добавки для смузи (большинство продается на Amazon.com, если их нет в магазине здорового питания)

- Натуральный растворимый порошок пырея «NOW»
- Натуральный экстракт бузины
- Зелень «Premier Greens» от «Premier Research Labs»
- Простой белковый порошок «Sunwarrior»

²¹ Сливочное масло, но не из пастеризованного молока.

Образец списка покупок

Это список продуктов, выходящий за рамки наших рецептов. Указаны продукты из рядов «Ни в коем случае» и «Обязательное», рассмотренных в 5-й главе.

Ни в коем случае! Воздержитесь от покупки этих продуктов

Подсластители

- Ацесульфамкалия («Sunett», «Sweet One», «DiabetiSweet»)
- Нектар агавы – этот продукт вводит в заблуждение, так как продается в магазинах здорового питания, но часто содержит фруктозы больше, чем богатый ею кукурузный сироп
- Аспартам («AminoSweet», «NutraSweet», «Equal»), экс-цитотоксин
- Свекловичный сахар
- Рисовый (в том числе из коричневого риса) сироп – подозрителен на содержание свободной глутаминовой кислоты, возможного эксцитотоксина для особо чувствительных людей
- Коричневый сахар
- Тростниковый сахар
- Кондитерский сахар
- Кукурузный сироп
- Декстроза
- Фруктоза
- Глюкоза
- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
- Инвертный сахар
- Изомальт
- Лактитол
- Лактоза
- Левулоза
- Солодовый экстракт
- Мальтитол
- Мальтодекстрин
- Маннитол
- Молочный сахар
- Неотам (производные «Nutrasweet» и «улучшенный» искусственный подсластитель)
- Олигодекстрин
- Сахарная пудра
- Сахар-сырец
- Сахарин («SugarTwin», «Sweet'N Low»)
- Сахароза
- Сорбитол
- Сукралоза («Splenda», «Nevella», «SucraPlus»)
- Сукроза
- Сахар
- Столовый сахар

- Турбинадный сахар

Экситотоксины

- Аннатто – возможны реакции при особой чувствительности
- Автолизные дрожжи
- Бульон или отвар
- Пивные дрожжи – могут содержать глутамат, или же глутамат применяется в процессе обработки
- Каррагинин
- Лимонная кислота
- Кукурузный крахмал – возможны реакции при особой чувствительности
- Ферментированные белковые продукты
- *Ароматизаторы и ароматические добавки* – настораживайтесь при этих словах, особенно если не указан состав, потому что за ними часто скрываются химикаты
- Гидролизированный белок – как и все гидролизованное, если на то пошло
- Модифицированный пищевой крахмал
- Глутамат мононатрия (МНГ) – и все со словом «глутамат»: *глутамат калия, глутамат натрия, глутаминовая кислота* и так далее
- Натуральные ароматизаторы (включая мясные и куриные)
- Экстракт растительного белка
- Белковый концентрат
- *Приправы* – за этим словом часто скрываются МНГ и другие химикаты
- Соевый изолят
- Соевый белок
- *Специи* – натуральные травы и специи замечательны, но обращайте внимание на слово «специи», употребленное без уточнений, потому что за ним может скрываться МНГ
- Крепкий костный бульон
- Текстурированный белок
- Растительный клей
- Концентрат сывороточного белка
- Изолят сывороточного белка
- Белый уксус – возможны реакции при высокой чувствительности

Глютеновые зерновые

- Ячмень (и ячменный солод или ячменный экстракт)
- Пиво
- Сироп из коричневого риса
- Кускус
- Гренки (если не безглютеновые)
- Дурум (пшеница твердая)
- Крахмал, картофельная мука
- Фаро
- Глютен
- Камут
- Солод
- Маца и ее производные
- Овес (если не указано отсутствие глютена)

- Орзо
- Панко
- Рожь
- Сейтан
- Манная крупа
- Пшеница спельта
- Сгустители
- Тритикале
- Удон
- Пшеница (включая пшеничные отруби, пшеничный зародыш и пшеничный крахмал)

Прочее

- Азодикарбонамид (АДА)
- Бромированное растительное масло (БРМ)
- Бутилированный гидроксианизол (БГА)
- Бутилированный гидрокситолуен (БГТ)
- Молочные продукты (кроме органических, натуральных масел, в том числе гхи, из молока животных, получавших травяной корм – при хорошей переносимости молока)
- Обогащенные продукты
- Пищевые красители (проверяйте цвет и номер, например: Красный #40, Желтый #6, Синий #1 и так далее)
- Бисульфит калия
- Бромат калия
- Метабисульфит калия
- Бисульфит натрия
- Метабисульфит натрия
- Сульфиты
- Диоксид серы
- Ультрапастеризованные продукты (они же – ультратермически обработанные, УТО)
- Пшеница (глютен)

Жиры и масла – остерегайтесь рафинированных, гидрогенизированных полностью и частично жиров и масел, а также трансжиров, как то:

- Канола
- Кукурузное масло
- Хлопковое масло
- Жареные или приготовленные в рафинированных или гидрогенизированных маслах при высокой температуре продукты
- Маргарин
- Арахисовое масло
- Масло из рисовых отрубей
- Сафлоровое масло
- Салатные приправы – в большинстве содержатся низкокачественные жиры, подробнее см. ниже в разделе «Нерафинированные жиры и масла»)
- Кулинарный жир («Crisco»)
- Соевое масло
- Растительное масло
- Растительный кулинарный жир

Обязательное! Добавьте эти продукты в рацион

Цельные продукты – обычно выложены на лотки перед магазином (в отделе сельскохозяйственной продукции, на мясных и рыбных прилавках, в охлажденных зонах)

Фрукты и овощи

- Цветные овощи всех цветов радуги
- Фрукты и овощи, богатые антиоксидантами:
 - Артишоки
 - Рукола
 - Одуванчик
 - Зеленолистный салат
 - Кормовая капуста
 - Краснолистный салат
 - Салат ромэн
- Свежие травы – базилик, мята, петрушка, розмарин, шалфей и тимьян
- Черника и виноград – черный и темно-красный

Животный белок

- Мясо животных, получавших подножный корм, в том числе обработанное (экологически чистое)
 - Мясо птицы, получавшей подножный корм, и яйца (экологически чистые)
 - Рыба, выловленная в естественной среде

Полезные жиры и масла (экологически чистые, нерафинированные)

- Бурачниковое масло
- Кокосовое масло (высшего качества)
- Рыбий жир
- Льняное масло
- Жиры животных, получавших подножный корм – сырое сливочное масло и гхи, свиное сало, бараньи и говяжьи жир и нутряное сало; гусиный, куриный и утиный жир
- Конопляное масло
- Макадамовое масло
- Оливковое масло (высшего качества)
- Тыквенное масло (если нет в магазинах, можно приобрести в сети)

Цельные подсластители (экологически чистые, натуральные)

- Черная тростниковая патока
- Фрукты (например, свежие яблоки)
- Кленовый сироп класса В
- Ло Хан Го
- Финики сорта «Меджул»
- Сырой мед
- Стевия
- Березовый ксилит или эритритол (см. противопоказания, так как эти подсластители могут способствовать расстройству пищеварения)

Орехи и семена (натуральные и сырые, не жареные и не соленые) – в большинстве своем очень неплохи, но воздерживайтесь от арахиса, кешью и фисташек, которые бывают заражены плесенью).

Ореховые и семенные масла – ищите сырые, натуральные и читайте этикетки, чтобы не было нежелательных добавок (некоторые фирмы – например, «Better Than Roasted» – размачивают и проращивают орехи и зерна для лучшей усвояемости).

Безглютеновые злаки (натуральные, экологически чистые) – щирца, греча, просо и киноа (если едите рис, берите марку «Organic California White Basmati» от Лундберга – там меньше мышьяка, чем в других).

Морская соль, специи и молотые или сухие травы – ищите натуральные, экологически чистые травы и специи и настоящую морскую или гималайскую соль; вместо кассии берите цейлонскую корицу.

Глава 10

Рецепты

Прежде чем перейти к рецептам, мы напоминаем, что главное – правильно подготовить крупы, бобовые, орехи и семена. В них содержится антинутриент – фитиновая кислота, которая связывает микроэлементы и вызывает дефицит минеральных веществ. При замачивании она сразу исчезает, и все эти продукты усваиваются лучше.

Как замачивать орехи и семена

• Положите орехи или семена в стеклянную или изготовленную из нержавеющей стали чашу. (Для приготовления по рецепту их берут 2–3 чашки за раз, для снеков – 1–2 чашки. Если хотите заготовить впрок и хранить в холодильнике, то можно замочить 6 чашек).

- Залейте профильтрованной водой.
- Добавьте 1 чайную ложку морской соли на чашку орехов.
- Накройте крышкой (или тарелкой) и оставьте на 8-12 часов. Можно на ночь, перед сном.
- Через 8-12 часов слейте воду, промойте орехи или семена и поставьте в холодильник (на 3–7 дней) или в морозилку (можно на 2 месяца).
- Орехи и семена можно высушить или поджарить. Для сушки выставите минимальную температуру и нагревайте, пока не высохнут. Если у вас есть дегидратор, то обрабатывайте их при температуре 115° F (примерно 46° C) 2–5 часов или пока не высохнут. В холодильнике они могут храниться пару недель, в морозилке – несколько месяцев.

Как замачивать бобовые и злаки

• Поместите бобовые или злаки в стеклянную или изготовленную из нержавеющей стали чашу (в том же объеме, что орехи и семена, см. выше).

- Залейте профильтрованной водой.
- Добавьте 1 столовую ложку яблочного уксуса.
- Накройте крышкой или тарелкой и оставьте злаки на 8-12 часов, а бобовые – на 12–24 часа.
- Слейте воду и промойте.
- Размоченные злаки и бобовые можно хранить в холодильнике несколько дней, в морозилке – около месяца.

Овощи

Простые овощные гарниры

Отварные, паровые и жаренные в масле овощи приготовить несложно, обычно это занимает 10 минут и меньше.

– Отберите овощи. Можно взять любые, но мы советуем следующие:

- Спаржа (отрежьте твердое основание – примерно 1/2 дюйма – и отложите для костного или овощного бульона)
- Пак-чой
- Брокколи или рааб
- Побеги брюссельской капусты
- Цветная капуста
- Корень сельдерея
- Листовая капуста
- Стручковая фасоль

- Кормовая капуста
- Мангольд
- Турнепс
- Желтая тыква
- Цукини

– Вымойте и подготовьте овощи. Не забудьте оставить на бульон корешки и очистки!

– Выберите, в каком виде их приготовить:

• *Ломтиками, кубиками или мелко нарубленными:* можно нарезать вручную или при помощи комбайна. Если хоти-

те получить ломтики или соломку, комбайн сделает это за считанные секунды при наличии соответствующих насадок (с длинными прорезями для ломтиков и мелкими отверстиями для соломки). S-образное лезвие нарубит овощи либо грубо, если вы несколько раз нажмете на пусковую кнопку либо мелко или приготовит пюре – в зависимости от времени работы.

• *Пюре или смесь:* если вы хотите приготовить пюре с консистенцией картофельного, то сначала нарубите овощи (большими ломтиками), сварите или приготовьте на пару и слейте воду оставив ½чашки для облегчения смешивания. Добавьте морскую соль, перец и травы со специями; поместите в комбайн и превратите в пюре при помощи S-образного лезвия. Можно сделать иначе: воспользуйтесь погружным блендером и размешайте прямо в кастрюле, где готовили овощи – это быстро и просто.

– Инструкции по приготовлению:

• *Приготовление на пару или барка:* положите 2–4 чашки овощей в 2 чашки воды, добавьте ½чайную ложку соли и ¼ чайной ложки перца (и любых других специй). Варите или держите на пару 5 минут или до размягчения по вашему вкусу. Слейте воду, добавьте ½чайной ложки морской соли и приправьте любимым жиром или маслом (варианты см. в 5-й главе).

• *Жарка в масле:* поставьте на слабый огонь 2 столовые ложки кулинарного жира или масла (кокосового масла или натурального животного масла – сырого сливочного или гхи, или нашего любимого утиного жира). Добавьте ¼ чайной ложки перца, ½чайной ложки соли и травы со специями по вкусу, нагревайте около 2 минут. Убедитесь, что жир не слишком разогревается. Добавьте овощи (см. список выше) и прибавьте огонь до среднего. Жарьте минут пять или до размягчения по вашему вкусу. Снимите с огня и подайте к столу.

– Попробуйте приготовленное и добавьте по вкусу морскую соль и/или свежемолотый перец. Можно добавить немного жира или масле. Некоторые ставят на стол льняное, оливковое или какое-нибудь другое масло, чтобы каждый добавлял, как ему нравится. Масло из семян тыквы, например, очень вкусно с овощами и будет выглядеть приятной и неожиданной новинкой.

– Будьте творческими. Большинство овощей бывает вкуснее стимьяном, базиликом и розмарином; хороша и смесь куркумы, ямайского перца и молотого фенхеля (по ¼–½ чайной ложки каждого). Смело экспериментируйте – и обратитесь к 6-й главе, где перечислены травы и специи, полезные при тех или иных заболеваниях!

Пюре из моркови и зелени: бескрахмальная замена картофельному пюре

Время приготовления: около 20 минут

Это удобнейшее блюдо – вкусное, теплое и очень полезное! В нем нет крахмала, и оно прекрасно заменяет картофельное пюре.

Ингредиенты:

- 1 пучок морковной ботвы (в измельченном виде – около 2 чашек) Средняя морковь – 2 штуки
- 1 пучок спаржи
- ½ чашки измельченного лука
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 1 столовая ложка сухого орегано
- 2 чайные ложки соли Кельтского моря 2 чайные ложки молотого лемонграсса 1 чайная ложка черного перца
- ½ чайной ложки молотого кориандра

Инструкции:

Вскипятите в кастрюле 2 чашки воды, затем добавьте морковь и варите 3 минуты. Добавьте ботву и варите еще 1 минуту, затем положите спаржу и варите 2 минуты или до некоторого размягчения.

Пока все варится, налейте в котелок с выпуклым днищем или сковороду кокосовое масло, положите лук и все специи, кроме соли; поставьте на средний огонь. Слегка обжарьте, пока лук не станет полупрозрачным. Снимите с огня.

Снимите с огня кастрюлю и слейте большую часть воды (оставьте ее на дне на 1 дюйм); выложите морковь и ботву в котелок с выпуклым днищем или сковороду, поставьте на средний огонь. 2 минуты помешивайте овощи в специях, потом снимите с огня.

При помощи погружного блендера (или высокоскоростного блендера, или комбайна с S-образным лезвием) взболтайте пюре слегка, если хотите с комками, или сильнее, если предпочитаете его более мягким.

подавайте с сырой зеленью, любимым злаковым блюдом, ешьте отдельно или добавьте к курятине для придания аромата куриного пирога с корочкой.

Для вкуса добавьте морскую соль или «Хербамаре».

Пюре из корня сельдерея: бескрахмальная замена картофельному пюре

Если вы следуете советам по отдельному питанию (подробнее см. в 6-й главе) или воздерживаетесь от крахмала, то вам понравится это «картофельное пюре».

Ингредиенты:

- 3 корня сельдерея, очищенные и крупно нарезанные (примерно на 6 чашек)
 - 4 чашки воды или костного бульона 1 столовая ложка сухого розмарина
 - 1 столовая ложка сухого тимьяна ½ столовой ложки сухого укропа
 - 2 чайные ложки морской соли
 - 2 чайные ложки свежемолотого перца
- По желанию:* ½ чашки нарезанного красного лука и 1 зубок измельченного чеснока
- По желанию:* если готовите это пюре как гарнир к мясу, возьмите примерно ½ чашки мясного сока и добавьте в пюре после того, как сольете лишнюю воду.

Инструкции:

Очистите и нарежьте корень сельдерея (его предстоит варить, поэтому достаточно разрезать пополам или на четыре части).

По желанию, для улучшения вкуса: поставьте сковороду на самый малый огонь, добавьте 1 столовую ложку кокосового или сырого масла, гхи или жира от мяса; постепенно расто-

пите. Добавьте все травы, специи и при желании – лук и/или чеснок. Осторожно помешивайте 3 минуты или до тех пор, пока лук не станет полупрозрачным. Добавьте в сковороду 1 чашку воды, размешайте все и переложите в кастрюлю, где варится корень сельдерея.

Доведите воду или костный бульон до кипения. Добавьте все ингредиенты и варите, пока корень не станет мягким – проверьте ножом или вилкой.

Слейте воду, оставив на дне ½ чашки, в стеклянную или стальную кастрюлю, чтобы приготовить эту питательную жидкость впрок для других блюд (особенно если варили в костном бульоне).

Разомните в оставшейся воде корень сельдерея. Можно сделать это толкушкой или большой вилкой; намного быстрее и проще получится с помощью погружного блендера прямо в кастрюле, где готовили, или же можно переместить сельдерей и ½ жидкости в блендер или комбайн и размешивать до получения пюре.

Приправьте солью, перцем или мясным соком.

Подавайте с мясом, овощами, яйцами или ешьте как закуску.

Полезное пюре из спаржи по рецепту Луизы

Количество порций: приблизительно 7 (по 2 унции)

Это блюдо не только вкусно, но и очень полезно! Луиза воспользовалась этим рецептом в структуре оздоровительного рациона, когда у нее обнаружили рак, и добилась поразительных результатов – ее здоровые мысли и питания привели к тому, что рак прошел сам собой!

Ингредиенты:

2 чашки нарезанной спаржи

Добавки по вкусу:

1 чайная ложка морской соли

¼ чайной ложки перца

1 столовая ложка кокосового, сырого сливочного масла или гхи

Инструкции:

Налейте в кастрюлю 1 чашку воды (можно костный бульон), поставьте на огонь.

Отрежьте твердые кончики спаржи (примерно по ½ дюйма снизу) и отложите для костного или овощного бульона (см. рецепты Луизы в разделе, посвященном супам).

Варите спаржу или готовьте ее на пару при помощи специальной корзинки, пока не размякнет (примерно 5 минут). Слейте воду (сохраните, если хотите приготовить что-то еще – злаки или другие овощи; можно добавлять ее в костный и овощной бульоны).

Дайте спарже остыть, потом разомните в пюре толкушкой, большой вилкой, при помощи погружного или обычного блендера, или в комбайне.

Рекомендации по употреблению: специалист, занимающийся Луизой, предложил ей ежедневно съедать по 3 порции спаржевого пюре (по 2 унции каждая). Луиза хранит его в 2-унциевых контейнерах и носит с собой – отличный способ внедрить эту привычку в обыденную рутину. Это овощное пюре служит прекрасным гарниром к любому блюду. Можно есть его и отдельно как закуску.

«Утешительная еда»²² из корней, корнеплодов и зелени

Время приготовления: около 25 минут

Это блюдо – настоящее лакомство: вкусное, обильное и согревающее душу! Если у вас зимняя хандра, то оно вас взбодрит!

Ингредиенты:

10 маленьких красных картофелин

1 пучок водяного кресса (2–3 чашки) ¼ чашки нарезанного красного лука

2 корня лопуха

2 столовые ложки гхи

1 столовая ложка кокосового масла

1 столовая ложка сухого розмарина

1 столовая ложка сухого орегано

2 чайные ложки сухого базилика

2 чайные ложки Трав Прованса или «Хербамаре» (можно заменить морской солью, если нет)

1 чайная ложка молотого кориандра

Инструкции:

Налейте в кастрюлю ¼ чашки воды, добавьте 1 чайную ложку гхи, травы Прованса и все остальные травы. Варите на медленном огне, пока лук не станет полупрозрачным. Добавьте 4 чашки воды и доведите до кипения.

Пока вода закипает, очистите корень лопуха ножом для масла. Счищать лучше не все, нужно чуть-чуть оставить. (Корень лопуха, он же гобо, похож на палочку и должен быть твердым, как морковь. Если его нет в магазине здорового питания, то можно приобрести натуральный высушенный на MountainRoseHerbs.com).

Нарежьте корень лопуха. Когда вода закипит, добавьте его туда и убавьте огонь до малого. Дайте повариться 5 минут, потом добавьте картофель и оставьте на малом огне.

Положите в комбайн с S-образным лезвием водяной кресс и запустите устройство несколько раз, чтобы получились мелкие ломтики/листья. Отложите.

Когда картофель проварится (легко протыкается ножом, вилкой или ложкой), добавьте водяной кресс и варите еще 1 минуту.

Слейте воду и переложите содержимое в чашу из стекла или нержавеющей стали.

Рекомендации по употреблению: выложите на зелень, нарезанную в комбайне с S-образным лезвием или ножом. Можно нарезать красно-лиственный салат, кинзу и лук-резанец. Полейте зелень небольшим количеством льняного масла и положите сверху картофель. Это отличное осенне-зимнее блюдо для всей семьи.

Такой картофель очень вкусен и с гречей «Creamy Cream» (рецепт см. ниже), выложенной на зелень.

²² Термин «утешительная еда» (comfort food) появился согласно словарю Вебстера еще в 1977 году. К такой пище относятся блюда, которые употребляются для повышения настроения или для того, чтобы снизить негативное психологическое давление.

Стручковая фасоль с луком-пореем

Ингредиенты:

- 2 чашки нарезанной стручковой фасоли
- 1 желтая тыква, нарезка (2 чашки)
- ½ стебель лука-порея, тонко нарезанный (около 2 чашек)
- 2 чайные ложки кокосового масла 1 чайная ложка сухого тимьяна
- ¼ чайной ложки морской соли «Selina Naturally Portuguese» (или любой другой)
- ½ чайной ложки молотого имбиря
- ½ чайной ложки молотой куркумы
- ¼ чайной ложки молотого кайенского перца

Инструкции:

Поставьте сковороду на малый огонь. Добавьте кокосовое масло и дайте растаять. Добавьте лук-порея и все травы и специи (кроме морской соли) и нагревайте на малом огне, чтобы высвободить ароматические и лечебные вещества.

Добавьте стручковую фасоль с тыквой и помешивайте, пока овощи не размякнут. Если сковорода высохнет, добавьте масла или воды. Готовьте на малом огне 5-10 минут или до размягчения фасоли и тыквы по вашему вкусу.

Снимите с огня и подайте отдельно или с любимым основным блюдом – хорошо сочетается с любым блюдом из мяса, птицы и злаков. Можно приправить льняным, оливковым или тыквенным маслом – будет вкуснее!

Бодрящее сладкое и пикантное блюдо

Время приготовления: 15 минут *Количество порций: 2–4*

Если вам не хватает серотонина – гормона счастья, то организм может оповещать об этом тягой к сладкому и крахмалсодержащим продуктам (хлебу рогаликам, печенью и т. д.). Для выработки серотонина мозг нуждается в триптофане – незаменимой аминокислоте. Однако доставить его в мозг можно только при наличии в крови инсулина, поскольку за попадание в мозг соревнуются другие аминокислоты. Это означает, что вы нуждаетесь в крахмале.

К сожалению, большинство людей выбирает нездоровые крахмалсодержащие продукты, которые способствуют аддикции, кандидозу и в итоге – разрегулированию сахара в крови. Можно обойтись без этих последствий и поддержать себя полезным крахмалом.

Это блюдо может быть основным или закуской, оно очень вкусное, способствует более быстрой выработке серотонина, чем позволяют злаки, и не питает дрожжевые грибы. Если у вас был напряженный день, то можно употребить его с зерновым блюдом, как дневную закуску или вечерний снэк.

Когда Хизер переходила к здоровому питанию, она воспользовалась этим рецептом, потому что он оказался отличным способом заменить вкус пакетированных продуктов вкусом более полезных. Ваши вкусовые сосочки изменяются по мере изменения рациона, и этот рецепт поможет вам двигаться в правильном направлении!

Ингредиенты:

- 4 красные картофелины, нарезанные кубиками
- 4 нарезанные моркови
- ¼ чашки нарезанного лука
- 1 чайная ложка тимьяна
- 1 столовая ложка карри
- 1 чайная ложка «Хербамаре»

2 чайные ложки гхи

Инструкции:

Растопите в кастрюле 1 чайную ложку гхи. Добавьте специи и лук, помешивайте 1 минуту. Добавьте ½ чашки воды и доведите до кипения. Добавьте картофель с морковью и варите до готовности. В конце добавьте еще немного гхи.

Подавайте с зеленью – например, со стручковой фасолью и луком-пореем (рецепт см. выше) или с весенним миксом.

Листовая капуста и тыква-баттернат

Время приготовления: 55 минут

Количество порций: 4–6

Это блюдо настолько вкусно, что сведет с ума даже ваших упрямых друзей и близких, не желающих питаться правильно. Оно натуральное, сладкое и питательное; может быть отличным праздничным блюдом или гарниром и очень полезно в холодную погоду.

Ингредиенты:

1 пучок листовой капусты (около 3–4 чашек в нарубленном виде)

1 тыква баттернат

1 столовая ложка кокосового масла

«Хербамаре» или простая морская соль и перец для вкуса.

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Проткните тыкву острым кухонным ножом для выхода тепла в процессе приготовления. Положите в форму для выпечки «Ругех», залейте водой на 1 дюйм и выпекайте минут 40. Тыква готова, когда размякает и легко протыкается ножом.

Вымойте капустные листья, поместите в комбайн и несколько раз запустите его, чтобы слегка их настричь. Можно нарубить и ножом – полосками или порционными кусочками.

Когда тыква будет готова, выньте ее из печи и поставьте остывать. Когда остынет, положите настриженную капусту в корзинку для варки на пару, поместите корзинку в кастрюлю, влив туда 2 чашки воды. Готовьте капусту на пару пока не размякнет (около 5-10 минут).

Пока варится капуста, займитесь тыквой. Разрежьте ее пополам и вычерпайте ложкой семена.

Налейте в кастрюлю на полдюйма воды, положите в нее отварную капусту и тыкву поставьте на малый огонь. Добавьте кокосовое масло, черный перец и «Хербамаре», грейте все блюдо 2–5 минут.

Подайте теплым с другими овощами, морскими водорослями или злаковым блюдом. Для вкуса добавьте «Хербамаре» или простую морскую соль.

Салаты

Салаты – отличное блюдо быстрого приготовления! Когда Хизер работала в фирме, она всегда готовила салат и хранила его в большом стеклянном контейнере с герметичной крышкой. Он всегда был под рукой и стоял в холодильнике. Кроме того, она готовила салаты на всю неделю и расфасовывала по отдельным контейнерам, которые носила в таре для ланча.

Несмотря на то, что салаты кажутся простым и полезным блюдом, некоторые люди предпочитают горячую пищу – особенно при расстройстве пищеварения и в холодные дни. Во многих рецептах, представленных в этой книге, предлагается выкладывать на салат горячую пищу. Это немного подогревает салат, и организм усваивает его лучше. Если вы спешите, и у вас есть блюдо из мяса, птицы или злаков, но нет овощей, то можно выложить разогретую пищу на латук; это удобно и полезно в любое время года.

Вот общий принцип приготовления салатов:

– Возьмите любимый салат и чередуйте разные виды! Вот привлекательные варианты: ромэн, весенний микс, краснолистный салат и эндивий.

– Добавьте в салат от одного до трех ингредиентов: радиччио, морковь, стручковая фасоль, снежный горох, мангетот, побеги зелени (отлично подойдут побеги подсолнуха, гороха и гречихи), микрозелень, лук-порей, лук-резанец, петрушка, кинза, джикама, редис, лук или шалот, желтая тыква и цуккини.

• Для придания цвета лучше взять радиччио, морковь или редис; можно приправить сладким красным перцем или помидорами (помните, что сладкий перец и помидоры относятся к пасленовым и переносятся не всеми). Всегда можно взять и цветной салат – например, краснолистный, весенний микс и цветную микрозелень.

– Мелко нарежьте: Хизер любит помещать все в комбайн и нажимать на кнопку 4–6 раз, чтобы не резать самой. Если у вас нет комбайна, то нарежьте, как вам удобнее. Здесь нет никаких правил! Кто-то подходит к этому делу творчески, тогда как другим хочется побыстрее.

– Теперь заправьте салат. Можно не мудрствовать и полить его любимым маслом – конопляным, тыквенным, высококачественным оливковым, льняным или макадамовым. Затем, чтобы не было чересчур кисло, добавьте что-то *одно* из следующего набора: капля яблочного уксуса, 1 столовая ложка сырых культивированных овощей, 1 чайная ложка натуральной горчицы (приготовленной не в белом, а в яблочном уксусе), свежавыжатый лимонный сок.

Или приготовьте вот такую полезную приправу:

- 1 чашка вашего любимого натурального масла (варианты см. выше)
- 1/3 чашки яблочного уксуса
- 1/2 чайной ложки морской соли
- 1/4 чайной ложки свежемолотого перца
- Перемешайте ингредиенты, можно в блендере – и уксусная закуска «винегрет» готова!
- Будьте творческими и пробуйте разные вкусы: добавьте свежавыжатый лимонный сок, несколько капель лимонной горечи «Urban Moonshine Citrus Bitters», немного горчицы или сухого базилика или тимьяна.

Смузи

В этом разделе даны нехитрые рецепты зеленых смузи, которые просты в приготовлении и хорошо переносятся пищеварительной системой. Мы также включили фруктовый рецепт, чтобы подсадить на смузи всех, даже детей.

Если вы любите смузи, то будьте творческими в отношении овощей и состава – это отличный способ ввести в рацион любимые овощи, полезные жиры и целебные травы и специи. Некоторым нравятся добавлять любимый белковый или зеленый порошок – еще один способ повысить пищевую ценность смузи.

Зеленый смузи (легко усваиваемый)

Время приготовления: около 10 минут

Количество порций: на 2–4 человек (примерно 4 чашки)

Зеленые смузи могут казаться не очень аппетитными – особенно детям, приученным к Стандартной Американской Диете! Но данный рецепт представляет собой осторожное «введение» в смузи и хорошо воспримется вкусовыми сосочками большинства людей.

«Granny Smith» – сорт зеленых яблок, в котором сладости ровно столько, сколько нужно, и который хорошо сочетается с овощами, а потому лучше усваивается. При наличии проблем с кишечником и желании избавить пищеварительный тракт от лишней нагрузки все прочие фрукты сочетаются с овощами хуже. Кроме того, яблоки этого сорта содержат больше фитонутриентов, чем любые другие.

Корица способствует пищеварению и является натуральным противовоспалительным средством. Ешьте этот смузи на завтрак или как снэк – этим вы гарантируете поступление в организм большого количества легко усваиваемой зелени!

Ингредиенты:

2 чашки профильтрованной воды

2 чашки зеленолистного или краснолистного салата

1 яблоко «Granny Smith»

Очищенная морковь, 1 штука 2 крупных стебля сельдерея, 2 столовые ложки кинзы (свежей) – если не любите кинзу, попробуйте плосколистную петрушку, микрозелень, любимые зеленые побеги или вообще изымите из рецепта этот ингредиент 1 столовая ложка молотой корицы

По желанию: ¼–½ авокадо. Сделать смузи сытнее и гуще позволяет здоровый жир, но если вы плохо усваиваете жиры или страдаете другими расстройствами пищеварения, то попробуйте обойтись без авокадо и лучше поешьте позднее, когда захочется. *По желанию:* добавьте мерную ложку вашего любимого зеленого порошка – например, «Premier Greens» от «Premier Research Labs» или натуральный растворимый порошок ростков пшеницы от «NOW».

Инструкции:

Удалите сердцевину яблока, нарежьте его и поместите со всеми остальными ингредиентами в высокоскоростном блендере. (Для смузи лучше всего подходят марки «Vitamix» и «Blendtec», но можно пользоваться любым или «Nutribullet». Учтите, что для некоторых низкоскоростных блендеров приходится чуть мельче нарезать морковь, сельдерей и яблоки).

Взбейте ингредиенты до получения однородной массы.

Разлейте по стаканам, смузи готов.

Рекомендации по употреблению: добавьте 4–6 капель лимонной горечи «Urban Moonshine Citrus Bitters» на чашку смузи и взболтайте. Это улучшит вкус и облегчит переваривание. Если хочется сделать послаще, добавьте 2 капли стевии на чашку.

Помните, что пищеварение начинается во рту! Потягивайте смузи медленно и смакуйте.

Зеленый смузи из бузины и фенхеля для укрепления иммунитета

Время приготовления: 5 минут

Количество порций: 4

Этот смузи имеет насыщенный оранжевый цвет и приятнейший сладкий вкус! Черная бузина отлично подходит для укрепления иммунитета и профилактики простуды и гриппа. Лимонные горечи успешно и естественным образом улучшают пищеварение. Если их нет под рукой, возьмите лимон (см. ниже).

Содержащиеся в этом смузи кардамон и фенхель отлично влияют на пищеварение, а фенхель полезен еще и для глаз. Полезен для них и пажитник, который также способствует выработке окситопина – гормона любви и общения, ответственного за хорошее самочувствие!

Ингредиенты:

4 стебля сельдерея Крупная морковь – 4 штуки 2 чашки краснокочанного салата 2 чашки профильтрованной воды, 1 столовая ложка экстракта черной бузины. (Берите экстракт без сахара – например, «Nature's Answer», который можно приобрести на Amazon.com или iHerb.com. Он вообще чрезвычайно полезен в холодное время года и эпидемию гриппа). Если у вас нет экстракта бузины, возьмите ½ яблока «Granny Smith» или вовсе откажитесь от этого ингредиента. 1 чайная ложка молотого фенхеля 1 чайная ложка молотого пажитника ½ чайная ложка молотого кардамона, Стевия по вкусу (примерно 4–6 капель на стакан, если хотите сделать смузи послаще, чем в натуральном виде)

6 капель лимонной горечи «Urban Moonshine Citrus Bitters» на стакан (или свежесжатый сок ¼-½ лимона)

По желанию: 1 столовая ложка кокосового масла. (Это здоровый источник жиров, делающий смузи сытнее и гуще. Если вы плохо усваиваете жиры, то можно обойтись без этого и перекусить или полноценно поесть через 30–60 минут или когда проголодаетесь).

Инструкции:

Положите все ингредиенты (кроме стевии и лимонной горечи) в блендер и тщательно взбейте. Разлейте по стаканам.

Добавьте по 6 капель горечи на стакан и размешайте. По вкусу добавьте стевию.

Простой зеленый овощной смузи

½ маленького огурца

½ чашки свежего базилика

1 чашка кинзы: если вы не любите кинзу, замените ее любимым темно-зеленым салатом – ромэн, краснокочанным или зеленолистным ½ авокадо

2 чашки свежей стручковой фасоли 5 стеблей лука-резанца

½ чашки воды

½ чашки молодого кокосового кефира – если его нет, то просто добавьте молодой кокосовой воды или еще ½ чашки воды и стевию для вкуса

Инструкции:

Вымойте и нарежьте овощи.

Положите все ингредиенты в блендер и получите однородную массу. Добавьте воды, если хотите пожиже. Разлейте в стаканы и пейте на здоровье!

Сладкий зеленый белковый смузи с бананами и черникой: отличное начало

Количество порций:

2 большие

Фруктовые смузи хорошо помогают привыкнуть к смузи вообще, если вы не готовы к зеленым. Они хороши для тех, кто только начинает переходить к здоровому питанию, а также для любителей молочных коктейлей, которым хочется чего-нибудь послаще. Когда вы привыкнете к смузи, мы советуем попробовать зеленые, которые еще питательнее!

Хизер начала приучать своего мужа к смузи именно этим рецептом. Этот напиток легко приготовить, он богат фитонутриентами и белком, а также имеет приятный сладкий вкус.

Ингредиенты:

1 банан

1 – 1 ½ чашки свежей или замороженной экологически чистой черники (хорошо подойдут и вишни)

1 мерная ложка белкового порошка «Sunwarrior Classic Protein» (можно приобрести на Sunwarrior.com или Amazon.com)

1 мерная ложка зеленого порошка – возьмите любимый или один из этих, натуральных: «Premier Greens» от «Premier Research Labs» или натуральный растворимый порошок ростков пшеницы от «NOW» (учтите, что ростки зеленые, и это не пшеничная крупа)

2-4 столовые ложки любимого орехового или семенного масла – тахини, подсолнечного или миндального, 2 чашки натурального миндального молока без сахара (можете сделать свое по нашему простому рецепту из раздела «Снеки») или добавить еще 1–2 столовые ложки орехового или семенного масла и 1–1 ½ воды

Инструкции:

Положите все ингредиенты в блендер и хорошенько взбейте. Налейте в стакан – и приятного аппетита!

Супы

Готовьте эти супы с любовью и благодарностью или повторяйте свои аффирмации. Когда вы готовите или работаете с водой, энергия любви и благодарности способна преобразить и еду и здоровье.

Во время еды вдыхайте волшебный аромат супа. Ешьте его с любовью и благодарностью и почувствуйте, как начинает лучиться здоровьем ваше тело!

Простой суп быстрого приготовления из капусты пак-чой

Время приготовления: 15 минут *Количество порций: 2–4*

Этот суп прост и удивительно вкусен! Если вы переели накануне, то пищеварительная система перенесет его без труда. У нас есть клиенты, которые едят этот суп весь день, если испытывают потребность в ее осторожной очистке.

Ингредиенты:

Пак-чой: 2 штуки, маленькие, нарубленные
1 большая или 2 маленькие желтые летние тыквы, нарезанные
1 чайная ложка молотого кориандра
1 чайная ложка семян фенхеля
1 чайная ложка карри
1 чайная ложка соли Кельтского моря
2 чайные ложки гхи
1 чайная ложка кокосового масла

Инструкции:

Растопите в небольшой кастрюле с длинной ручкой 1 чайную ложку гхи. Добавьте специи и помешивайте 1 минуту.

Добавьте 2 чашки воды и доведите до кипения. Добавьте пакчой и морскую соль, варите 3 минуты, затем добавьте тыкву и варите еще 2 минуты.

Слейте воду, оставив ее примерно на 1 дюйм (½ чашки). Размешайте ингредиенты в однородную массу – ручным блендером или в комбайне. Получится суп приятной консистенции (не слишком жидкий и не слишком густой).

В конце добавьте для вкуса еще немного гхи и кокосового масла.

Сладкий суп из цуккини (легко приготовить в медленноварке «Crock-Pot»!)

Время приготовления: 25 минут

Количество порций: примерно на 6 человек

Этот суп обладает естественным и очень приятным сладковатым вкусом и отлично повышает настроение в минуты уныния.

Кардамон, фенхель и тминовый кмин улучшают пищеварение, а также уравнивают и перенастраивают сознание и тело. Угостите этим супом друзей и близких – они обязательно попросят добавки!

Ингредиенты:

1 столовая ложка гхи или сырого масла
1 чашка нарезанного лука
4 чашки нарезанной кубиками тыквы баттернат
1 большой кабачок-цукини, нарезанный (примерно 1 ½– 2 чашки)
1 ½ чайные ложки молотого кардамона
1 чайная ложка молотого фенхеля ¼ чайной ложки кайенского перца
¼ чайной ложки молотого кориандра
2 чайные ложки семян тминового кмина
2 столовые ложки свежего нарезанного имбиря

Инструкции:

Обжарьте в гхи лук и все специи (кроме свежего имбиря), пока лук не станет полупрозрачным.

Положите нарубленную кубиками тыкву и нарезанные имбирь и цукини в «Crock-Pot» и залейте водой. Нужно примерно 8 чашек воды или меньше, если хотите суп погуще. Нам нравятся густые супы, они ничем не хуже жидких – экспериментируйте и судите сами» Если у вас нет такой медленноварки, возьмите большую суповую кастрюлю (варите на самом малом огне).

Добавьте в смесь лук и специи и помешивайте, пока тыква не размякнет. Взбейте суп до состояния пюре ручным блендером или в комбайне.

Добавьте для вкуса еще сырого масла или гхи и морской соли – ориентируйтесь на свой вкус.

Суп «Везучий»

Время приготовления: 20 минут, если уже есть готовая тыква баттернат, и около 1 часа, если ее еще нужно готовить.

Количество порций: 6–8

Чтобы дети ели шпинатную пасту, мать Хизер придумала уловку – называла ее «везучей». Она была весьма находчивой, когда приходилось заталкивать зелень в Хизер и ее сестренку. Название этого супа поможет приучить к зелени и ваших малышей! Он очень вкусный, густой и обязательно им понравится.

Ингредиенты:

3 чашки нарезанной капусты пак-чой

2 чашки тонко нарезанного лука-порей

2 чашки нарезанного кабачка-цукини

2 чашки уже готовой тыквы баттернат

2½ столовые ложки кокосового масла

2 столовые ложки карри

2 чайные ложки соли Кельтского моря

1 ½ чайной ложки молотого черного перца

1 чайная ложка куркумы

1 чайная ложка молотого кориандра

1 чайная ложка молотого кмина тминового

По щепотке: молотых фенхель, корица и имбирь

Инструкции:

Если вы не приготовили баттернат заранее, то возьмите тыкву, проколите ее 10 раз острием ножа и положите в форму для выпечки, куда налито на 2 дюйма воды; выпекайте в печи 45 минут при 350° F (180° C). (В качестве альтернативы, если вы куда-то уходите, можно воспользоваться медленноваркой «Crock-Pot». Налейте в нее воды на 2–3 дюйма, положите проткнутую тыкву, закройте и поставьте таймер на минимум. Варите, пока тыква не размякнет, она должна легко протыкаться ножом в середине).

Поставьте кастрюлю на малый огонь, добавьте 1 столовую ложку кокосового масла. Добавьте все специи, кроме морской соли, и лук-порей; обжаривайте порей 2–3 минуты. Добавьте 2 чашки воды и доведите до кипения. Добавьте пак-чой с цукини и 3 минуты варите на малом огне, добавляя морскую соль по ходу помешивания. Снимите с плиты и добавьте баттернат.

При помощи погружного блендера (или другого, или комбайна с S-образным лезвием) размешайте ингредиенты до получения однородной суповой массы. Добавьте кокосовое масло и снова размешайте.

Рекомендации по употреблению: приправьте все порции небольшим количеством льняного масла. Это последний штрих, получится очень вкусно!

Любимые костный и овощной бульоны Луизы

Костный бульон отлично питает и оздоравливает пищеварительный тракт, он же заряжает организм энергией; это хорошо усваивающийся источник витаминов, минералов и белка. Если вы предпочитаете вегетарианство, то можно не класть в бульон кости и мясные обрезки – получится полезный овощной эликсир для питья в течение дня.

Если хотите, можно сделать наоборот: оставить кости, а овощи не класть. Такой бульон тоже можно потягивать весь день или использовать для приготовления более ароматных каш, супов и прочего!

Примечание: запасайтесь ингредиентами в удобном для вас темпе.

Возьмите большой бумажный продуктовый пакет и положите в морозилку.

На протяжении одной или нескольких недель складывайте в него кости и мясные обрезки, а также овощные очистки и все верхушки и корешки, которые отрезаете. Например: луковую и чесночную шелуху, морковные очистки, обрезки салата и артишоков, жесткие кончики спаржи, капустную кочерыжку и гороховые стручки.

Добавьте 1–2 полоски водорослей (длиной 3 дюйма) – бурых или вакаме, богатых микроэлементами.

Если мяса и костей мало, купите в магазине здорового питания куриные шеи, ступни, спинки и крылья (они дешевы и очень богаты питательными веществами). Можно взять баранью шею, мозговые и другие говяжьи кости. Собирайте, пока не накопится на бульон.

Складывайте очистки и обрезки в мешок, пока не наполнится.

Вегетарианский бульон: не кладите мясо и кости, используйте только овощные отходы. Если вы только начинаете и у вас еще ничего нет, то приготовьте бульон из водорослей; сварив, извлеките водоросли для добавления в другие блюда – злаковые, супы и салаты (останется только нарезать). Для этого нужно всего-навсего 1–3 шестидюймовые полоски комбу, вакаме, нори или бурых водорослей на 4 чашки воды.

Переложите содержимое мешка в кастрюлю из нержавеющей стали. А с «Crock-Pot» получится еще легче!

Налейте воды так, чтобы она лишь покрывала кости, мясо и овощи. Добавьте ¼ чашки яблочного уксуса, чтобы вытянуть из костей микроэлементы.

Добавьте морскую соль и перец для вкуса. Начните с небольшого количества в начале (по 1 чайной ложке того и другого) и досыпьте еще, если нужно, когда бульон будет готов.

Поставьте кастрюлю на сильный огонь, накройте крышкой и доведите воду до кипения. Затем убавьте огонь до минимума, и пусть бульон варится всю ночь. Чем дольше он варится, тем больше извлекается питательных веществ из костей и очисток.

Утром удалите все ингредиенты. Обрезки, очистки и кости больше не нужны – важна только жидкость, теперь насыщенная огромным количеством нутриентов.

Поставьте бульон в холодильник. Когда остынет – снимите слой жира.

Теперь у вас есть чем попотчевать организм. Пейте одну-две чашки в день; Луиза выпивает чашку с утра и чашку перед сном. Бульон можно добавлять для придания аромата в супы и тушеные блюда, овощи и каши. Для этого достаточно заменить им воду.

Хранение дольше 5 дней: разлейте жидкость в контейнеры объемом в кварту и поставьте в холодильник. Можно взять контейнеры поменьше и даже формочки для льда в зависимости от количества бульона, которые вы хотите использовать в приготовлении тех или иных блюд.

Смените пакет и начинайте наполнять его заново. Тело полюбит вас за такое систематическое кормление!

Вкуснейший суп Джоэла из морских овощей

Время приготовления: 25 минут или 1 час и 25 минут, если кладете бурые водоросли, которые нужно вымочить.

Количество порций: 4–6

Этот суп настолько вкусен, что понравится даже тем, кому не нравится вкус водорослей – он обладает тонким, но насыщенным ароматом, и не только аппетитен, но и полезен. Морские овощи очень хороши для щитовидной железы, которая участвует в выработке энергии. Если вам нравится суп даньхуатан²³, то этот полюбится еще больше!

Ингредиенты:

1 кварта костного бульона – своего или экологически чистого куриного бульона «Imagine» (проверьте ингредиенты, чтобы не было тростникового сока и сахара, так как состав иногда меняется!)

¼ фунта тихоокеанской трески из естественной среды обитания

2 экологически чистых яйца

1 чашка смеси для супа из морских овощей (от TheSeweedMan.com) – или можно купить в магазине здорового питания бурые водоросли, араме или вакаме. (В бурых водорослях много йода, что очень полезно при нулевой группе крови, для защиты от радиации и укрепления щитовидной железы. См. примечания ниже).

2 столовые ложки тамари без пшеницы (или больше для вкуса) или яблочного уксуса 2½ столовые ложки нерафинированного кокосового масла

Инструкции:

Влейте в кастрюлю куриный бульон и доведите до кипения, затем убавьте огонь. Добавьте морские овощи и варите 15–20 минут.

Добавьте треску, тамари и кокосовое масло, варите еще 3–5 минут (пока не разварится рыба).

Снимите с плиты и добавьте яйца. Они сварятся по мере остывания супа (вы заметите изменение цвета). При этом яйца не переварятся и не затруднят пищеварение.

Разлейте в тарелки и наслаждайтесь!

Примечания:

Если вы добавляете бурые водоросли, то мелко нарежьте их и замочите на час перед варкой. Так они станут мягче. Можно сперва замочить, а потом измельчить в комбайне с S-образным лезвием. Воду в которой замачивали, можно добавить в суп или другие блюда (супы, каши и так далее). Вместо трески можно взять лосося или другую белую рыбу. Вкус у лосося более насыщенный, так что порцию тамари можно уменьшить.

Капустно-морковный суп

Время приготовления: 25 минут

Количество порций: 4

²³ Суп на курином бульоне со свежими помидорами и яйцом.

Это очень вкусный, чуть сладковатый суп для всех времен года.

Ингредиенты:

- 1 пучок листовой капусты
- 2 чашки воды (можно больше или меньше – с 2-мя чашками получается суп средней густоты)
- Крупная морковь, 2 штуки, нарезанная
- ¼ чашки нарезанного лука
- 1 ½ столовые ложки кокосового масла
- 1 чайная ложка тимьяна
- 1 чайная ложка соли Кельтского моря

Инструкции:

Обжарьте в кастрюле лук в ½ столовой ложки кокосового масла, пока он не станет полупрозрачным. Добавьте все ингредиенты, кроме оставшегося кокосового масла и морской соли. Доведите до кипения, убавьте огонь. Варите 15 минут, затем добавьте остаток кокосового масла и морскую соль. Варите еще 5 минут, затем взболтайте при помощи блендера или в комбайне. Если вам нравится карри – добавьте 2 чайные ложки!

Подавайте в подогретом виде – приятного аппетита! В тарелку можно добавить немного «Хербамаре», гхи или кокосового масла.

Бульон из индейки – тушеной или костный

Это блюдо напомнит о празднике Благодарения, но трудиться придется *намного* меньше! Это вкуснейшее блюдо «комфортного» типа, идеальное для холодной погоды и всегда, когда вам хочется чего-то сытного.

Ингредиенты:

- 2 фунта индейки – темное мясо вкусно, полезно и недорого; можно взять и грудку или сочетать мясо темное и белое (если хотите только костный и овощной бульон, то возьмите кости, указания см. ниже)
- ½ чашки нарезанного красного лука 1 чашка тонко нарезанного лука-порей 1 чашка тонко-нарезанной капусты пак-чой 4 дольки измельченного чеснока
- 3 чашки свежей капусты брокколи 1 столовая ложка тимьяна
- 3 чайные ложки базилика
- Уз чайной ложки молотого кардамона
- 1 чайная ложка укропа
- 1 столовая ложка гхи
- 2 чайные ложки морской соли «Sarah's Sea Salt», смеси «Tuscan». (Это смесь морской соли и итальянских трав, томатов, лимонной корки и розмарина, которую можно купить в сети или магазине для гурманов. Если ее нет, то можно взять смесь морской соли с отдельными или всеми перечисленными специями. Можно и ограничиться только морской солью.)
- 3 чашки воды

Инструкции:

Возьмите сковороду обжарьте лук-порей, чеснок и специи в гхи, пока лук не станет полупрозрачным (около 5 минут).

Добавьте 1 чашку воды. Положите индейку, накройте и варите на малом огне 15 минут, пока индейка не станет коричневой. Так образуется суповый концентрат.

Пока индейка и специи варятся, вскипятите в кастрюле 2 чашки воды. Положите брокколи и пак-чой, убавьте огонь. Положите индейку со специями, варите еще 15–20 минут до полной готовности индейки.

Минут через 5 после добавления к брокколи и капусте пак-чой индейки со специями добавьте «Sarahs Sea Salt».

подавайте блюдо теплым в глубоких тарелках.

Варианты:

Для цвета добавьте к капусте брокколи и пак-чой 1 чашку нарезанной моркови и/или 1 чашку нарезанной краснокочанной капусты.

Для костного бульона можно взять не всю индейку а только кости с небольшим количеством мяса на них. Получится вкусный, хорошо усваиваемый и ароматный суп из индейки и овощей.

Для тех, кто не придерживается раздельного питания, это блюдо отлично пойдет с красным картофелем (примерно 1 чашка нарезанного). Но при раздельном питании лучше не сочетать животный белок с крахмальными овощами (и крахмалом вообще, например, злаками).

Мясо, птица и рыба

Бургеры простого и быстрого приготовления (никаких булочек!)

Забудьте рестораны быстрого питания – вы и сами сумеете приготовить экологически чистые бургеры. Если вы не планировали этого заранее, то удобно иметь в запасе экологически чистую говядину курятину баранину или индюшатины. Луиза любит покупать мясной и куриный фарш. Она лепит котлеты и хранит их в морозилке, извлекая по одной-две за раз. Таким образом, у вас всегда будет бургер, даже если вы не зашли в магазин!

Можно ли готовить блюда из замороженного мясного фарша? Да, можно. Налейте в сковороду на 1 дюйм воды или костного бульона, поставьте на малый огонь. Положите замороженную котлету и дайте разогреться. Когда она большей частью оттает, добавьте немного натурального жира – сырого масла, например, или продолжайте варить бургер в воде или костном бульоне. В костном бульоне получится ароматнее!

Как насчет булочек? Поскольку большинство булочек сделано из муки, которая плохо переваривается, мы советуем есть бургеры без них. Вместо булочек попробуйте беззлаковый и безглютеновый розмариновый хлеб (рецепт см. ниже) или выложите бургер на салат. То и другое улучшает пищеварение и способствует раздельному питанию.

Как приготовить бургер из говядины, индюшатины, курятины и баранины

Из 1 фунта фарша получается 4–6 бургеров. Наделайте котлет.

Поставьте сковороду на малый огонь и добавьте костный бульон или полезный кулинарный жир – сырое масло или гхи, утиный жир (отлично подходит для бургеров из баранины) или говяжий нутряной жир, и растопите.

Добавьте травы и специи по вкусу. Хорошие варианты: ¼ чайной ложки молотого черного перца и ½ чайной ложки тимьяна или ½ чайной ложки куркумы и ¼ чайной ложки кардамона или фенхеля. Пусть травы и специи нагреются в костном бульоне или масле, чтобы высвободились целебные вещества.

Положите котлеты и жарьте на малом или среднем огне, переворачивая лопаткой, когда начнут хорошо отставать. По мере приготовления мясо немного съезится и разбухнет. Готовый бургер бывает упругим и плотным, если нажать в середине.

Мы проверяем готовность ножом или краем лопатки. Когда оно готово снаружи, а внутри еще розовое (с кровью) – снимаем с огня и подаем на стол. Если хотите прожарить больше, проверяйте мясо внутри, пока не будет готово, как вам нравится. (Помните, что мясо с кровью переваривается легче). При малом огне это займет 5-10 минут – правильный способ жарить мясо. Прибавьте время на разморозку если котлеты лежали в морозилке.

Подавайте с культивируемыми овощами, салатом и горчицей. (Горчица должна быть приготовлена с яблочным, а не с белым уксусом. «Whole Foods 365» предлагает немецкую горчицу на яблочном уксусе и с хреном, которая очень вкусна с бургерами!) Если вам нужен хлеб, то настоятельно советуем наш беззлаковый и безглютеновый «ржаной» или такой же розмариновый хлеб. Он хорошо сочетается с мясом в смысле раздельного питания; бургер не вкладывается в него, как в булочку, но можно положить мясо на хлеб или есть последний ножом и вилкой.

Запеченный фаршированный красный лucciан

Время приготовления: около 25 минут на фаршировку и 15–20 – на запекание рыбы
Количество порций: 8

Это модификация очень популярного рецепта с Allrecipes.com. Отлично подходит для праздничного обеда, когда времени на готовку немного больше.

Ингредиенты:

- 8 штук филе красного лucciана (по 4 унции)
- 8 унций молодых креветок, прошедших кулинарную обработку
- 2 чашки свежих целебных грибов мейтаке, рейши или шиитаке – если их не найти, то можно взять портобелло
- 1 чашка нарезанного красного лука
- 1 пучок сельдерея
- 1 пучок водяного кресса Крупная морковь, 2 штуки
- 4 дольки измельченного свежего чеснока
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 1 столовая ложка гхи
- ¼ чашки экологически чистого белого вина или яблочного уксуса
- 2 столовые ложки свежей петрушки
- 1 столовая ложка свежей кинзы
- 2 чайные ложки орегано
- 1 ½ чайные ложки тимьяна
- 1 чайная ложка укропа
- 1 чайная ложка «Хербамаре» (если нет, возьмите столовую морскую соль)
- ½ чайной ложки морской соли
- Ув чайной ложки черного молотого перца

Инструкции

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Начинка: положите все овощи, кроме чеснока, в комбайн (с S-образным лезвием) и мелко нарежьте. Отложите. Растопите в сковороде гхи и кокосовое масло со специями (орегано, укропом, тимьяном, чесноком и перцем), добавьте свежего чеснока. Нагревайте 3 минуты, затем добавьте овощи, «Хербамаре», морскую соль и уксус. Держите на самом малом огне 15 минут.

Снимите с плиты и дайте остыть; когда все остынет полностью, добавьте уже готовые молодые креветки и тщательно перемешайте.

Если вы готовите начинку заранее, то поставьте смесь в холодильник. Если ждете гостей, то можно приготовить ее накануне. Это дает выделиться ароматическим веществам и сокращает время готовки, когда гости на пороге.

По желанию: замаринуйте луциана на два часа в 6-ти столовых ложках оливкового масла, соке 1-го лимона и с 3-мя дольками чеснока.

Как приготовить рыбу: положите луциана в форму для выпечки так, чтобы лежал ровно. Сверху положите слой начинки. (Если есть лишняя, то можно процедить ее с небольшим количеством воды и приготовить отличный суп).

Запекайте 15–20 минут или до того, как рыба начнет хорошо разламываться.

Божественная пикша

Время приготовления: 15 минут

Количество порций: 2

Ингредиенты:

½ фунта экологически чистой пикши

1 столовая ложка кокосового масла

1 столовая ложка карри

½ чайной ложки тимьяна

5 семян кориандра

Конопляное масло

«Хербамаре»

Инструкции:

Влейте в кастрюлю 2 чашки воды, положите пикшу. Добавьте карри, кокосовое масло, тимьян и семена кориандра. Варите 5–7 минут до готовности рыбы.

подавайте на весеннем миксе с ½ чашки культивируемых овощей на одну персону (мы любим это блюдо с культивируемым корнем дайкона и имбирем). Приправьте конопляным маслом и добавьте «Хербамаре» для вкуса.

Бульон можно использовать для супа из морских овощей: выньте рыбу добавьте немного бурых водорослей, алярии или суповой смеси от «Maine Seaweed» (TheSeaweedMan.com). У этой семейной компании самые чистые, лучшие морские овощи, какие мы нашли.

Вымочите морские овощи в бульоне, пока тот остывает. Когда будете готовы делать или есть суп, дайте ему 5 минут повариться и добавьте овощи по вкусу, или насладитесь отдельно только морепродуктами и самим бульоном. В конце готовки в бульон можно добавить немного вареной пикши.

Великолепный салат из махи-махи

Время приготовления: примерно 25 минут

Количество порций: 4

Это вкусный салат, в котором пикантность отлично сочетается со сладким вкусом.

Ингредиенты:

1 фунт экологически чистой рыбы махи-махи

- 1 чашка побегов брокколи (или микрозелени)
- 1 пучок брокколи (или нарубленный корень сельдерея)
- 1 головка салата ромэн
- 1 огурец
- 1 авокадо
- 1 луковица
- 1 дюйм свежего имбиря
- 2 чайные ложки сухого базилика 2 чайные ложки укропа Макадамовое (или льняное) масло
- Уз чашки кимчи или культивируемых овощей

Инструкции:

Налейте в форму для выпечки на 2 дюйма воды, положите махи-махи. Добавьте нарезанные лук и имбирь, свеженарезанную капусту брокколи; приправьте сверху укропом и базиликом. Накройте и выпекайте при 350° F (180° C) около 15 минут.

Пока запекается рыба, приготовьте салат: разложите на тарелках ромэн, побеги брокколи, тонко нарезанный огурец и ломтики авокадо.

Когда рыба будет готова, разрежьте ее на четыре части. Положите по куску на каждую тарелку вместе с вареными брокколи, имбирем и луком. Избавьтесь от воды при помощи лопаточки или шумовки.

Добавьте Уз чашки кимчи или культивируемых овощей с красной капустой или морковью для цвета и придания блюду кисловатого вкуса.

Приправьте салат сверху макадамовым маслом. Добавьте «Хербамаре» или морскую соль – приятного аппетита!

Сказочный цыпленок простого приготовления для деловых людей

Время приготовления: 20 минут на подготовку, 2–4 часа – на саму готовку

Количество порций: 6–8

Курытина, особенно экологически чистая – отличная, питательная еда. Рынок твердит, что белое мясо лучше, но наши предки знали, что темное мясо богато жирными кислотами и нутриентами – поэтому ешьте *то и другое*, и ваше тело отзовется любовью!

Цыпленка можно приготовить быстро, легко и заведомо сочным – больше никакой переделки в печи с риском, что курятина подгорит. Если вам некогда и хочется нежной курятины, то это рецепт для вас!

Если вы покупаете курятину непосредственно у фермера, которого знаете, который держит птицу на вольном выгоне и подножном корме, не давая ей ни сои, ни продуктов с ГМО, то убиваете двух зайцев: приобретаете ее дешевле и поддерживаете производителя.

Ингредиенты:

- 1 цельный цыпленок для жарки (4–5 фунтов), желательно – выкормленный в естественной среде, ½ чашки натурального высококачественного оливкового масла (подойдет и нерафинированное кокосовое!) 4 цельные дольки очищенного чеснока
- 2 столовые ложки сухого розмарина 2 столовые ложки сухого тимьяна
- 2 столовые ложки сухого базилика
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- ½ чайной ложки морской соли
- ½ чайной ложки свежемолотого черного перца

По желанию: ½ чашки нарезанного лука или 1 чашка тонко нарезанного лука-порея

Инструкции:

Возьмите цыпленка, выньте внутренности и шейную часть. Положите их в холодильник, потому что они сверхбогаты нутриентами и пригодятся для других блюд! Шея пойдет на костный бульон (см. выше «Любимый костный бульон Луизы»), а потроха – на вкусный мясной паштет (в сети есть много рецептов, особенно если поискать «GAPS diet organ meat pate recipe»).

Промойте цыпленка в фильтрованной воде и положите в медленноварку «Crock-Pot». Залейте дно 1-й чашкой воды, не больше. В некоторых рецептах для готовки в «Crock-Pot» советуется сначала подрумянить цыпленка и обойтись без воды. Мы обнаружили, что все-таки лучше немного добавить. Если у вас есть время на то, чтобы сперва подрумянить цыпленка, и вам это нравится – вперед! Мы же считаем, что для получения ароматной и сочной курятины это необязательно.

Смешайте в кастрюльке оливковое масло, розмарин, тимьян, базилик, морскую соль и перец. Приподнимите кожу с краю грудки. Аккуратно просуньте пальцы между нею и мясом. (Обычно это удается легко без разрыва кожи). Затем натрите немного мясо масляно-травяной смесью. Мы любим делать это именно так, чтобы ароматные вещества проникли прямо в мясо, но вы, если хотите, можете втирать смесь и в кожу. Смесь израсходуется не вся, остаток пойдет на кожу или в воду.

Добавьте в воду на доньшке яблочный уксус, поставьте таймер на 4–8 часов. Медленноварка сама выставит нужную температуру. Мы предпочитаем задавать 4 часа – ставим цыпленка в 8 утра, и к ланчу он уже готов. Если вы работаете, то можно поставить таймер на 8 часов, чтобы цыпленок готовился всю ночь, а утром захватить курятину с собой для ланча. А можно иначе: поставить все в холодильник на ночь, заправить медленноварку с утра, поставить таймер на 8 часов – цыпленок будет готов к вашему возвращению! Если задержитесь, то медленноварка сохранит его теплым.

Если у вас нет «Crock-Pot», то можно приготовить в печи: положите в цыпленка в стеклянную форму или форму «Ругех» для выпечки (или на блюдо для запеканки). Разогрейте печь до 350° F (180° C) и запекайте цыпленка, пока мясной термометр не покажет 165° F (73° C) – на это уходит около 1–2 часов. Можно сделать это вечером, чтобы цыпленок был на ланч и обед. С утра отломите ножку или обе, и можно уходить – получится отличный ланч или закуска. Прихватите контейнер с небольшим количеством весеннего микса, авокадо, оливкового масла и яблочного уксуса.

Рекомендации по употреблению: подавайте с отварной (паровой) морковью и брокколи. Брокколи можно положить прямо в «Crock-Pot», к цыпленку – вам даже не придется готовить ее отдельно. Разве не удобно? Для цвета можно добавить и морковь.

Бараньи голени, приготовленные в «Crock-Pot» (и бонус – костный БУЛЬОН!)

Это очень простое блюдо, по приготовлении которого получается нежнейшая баранина. Готовить можно вечером или с утра, баранина останется теплой к ланчу или обеду. В качестве бонуса у вас появится вкуснейший костный бульон, который можно пить позже или использовать для других блюд.

Ингредиенты:

4 бараньи голени

4 чашки профильтрованной воды

1 столовая ложка сухого розмарина

- 1 столовая ложка сухого тимьяна
- 1 столовая ложка сухого базилика
- 2 чайные ложки морской соли
- 1 чайная ложка свежемолотого черного перца
- 1 чайная ложка молотого ямайского перца

Инструкции:

Поместите все ингредиенты в «Crock-Pot». (Если у вас нет «Crock-Pot», воспользуйтесь посудой для тушения – поставьте ее на минимальный огонь).

Определитесь со временем приема пищи: если это ланч, то задайте медленноварке горячий, средний или 4-часовой режим. (Если ваша медленноварка позволяет поставить таймер на 4-6-8-10 часов, то через 4 часа вы получите к ланчу готовые голени с легко отстающим мясом). Если готовите вечером для ланча или с утра для обеда – задайте минимальный жар или 8-10-часовой режим в зависимости от намеченного срока.

Вот и все!

подавайте с отварными (паровыми) или обжаренными овощами – будет вкусно и легко для желудка. И не забудьте сохранить костный бульон!

Комплексное блюдо: реберный бок, приготовленный в медленноварке «Crock-Pot»

Время приготовления: 20 минут на подготовку ингредиентов и 8-10 часов на варку в «Crock-Pot».

Количество порций: 6

Если вы хотите приготовить особенный обед или у вас гости, а времени мало, то это отличное комплексное блюдо! В ресторанах реберный бок подается с большим количеством соуса и чрезмерным количеством приправ. Этот не такой – он сохраняет свой вкус и прост в приготовлении, а мясо легко отстает от костей!

Ингредиенты:

- 4 фунта реберного бока
- 5 чашек побегов брюссельской капусты
- Крупная морковь, 4 штуки, нарезать кружками
- 1 пучок сельдерея (около 8 стеблей)
- Лук-порей, 2 штуки (примерно 2 чашки в нарезанном виде)
- 4 столовые ложки кокосового масла
- 4 измельченные дольки чеснока
- Лавровый лист, 2 штуки
- 1 столовая ложка тимьяна
- 1 столовая ложка розмарина
- 1 чайная ложка базилика
- 2 чайные ложки перца
- 2 чайные ложки морской соли
- 2 чайные ложки молотого фенхеля
- 1 чайная ложка паприки
- 2 чашки костного бульона – если нет, можно фильтрованной воды
- 2 чашки красного вина

Инструкции:

Растопите кокосовое масло в сковороде на минимальном огне. Добавьте все травы и специи, нагревайте 2 минуты для выделения ароматических и целебных веществ. Поджаривать реберный бок не обязательно, но если хотите так сделать для усиления вкуса, то можно положить на сковороду и мясо, обжарить его и поместить в «Crock-Pot». Добавьте чашку костного бульона или воды и грейте 2 минуты, затем перелейте жидкость со специями в «Crock-Pot». Это добавит ароматности мясу.

Нарежьте морковь, сельдерей и лук-порей (быстрее и легче получится с насадкой для комбайна). Побеги брюссельской капусты можно либо нарезать, либо оставить как есть.

Положите все ингредиенты в «Crock-Pot». (Если у вас нет «Crock-Pot», воспользуйтесь посудой для тушения – поставьте ее на минимальный огонь).

Задайте медленноварке минимальную температуру или поставьте таймер на 8 часов. Можно растянуть приготовление на 10 часов – реберный бок станет нежнее и вкуснее.

Каши, пилавы, хлеб, ввафли и блины (безглютеновые)

Гречневая каша с корицей

Количество порций: 4 (распределите по числу людей)

Это вкусный сладкий завтрак, который можно сочетать с утренним овощным супом или смузи. (Не забудьте размочить кремовую гречу или гречневую крупу накануне вечером – см. выше инструкции по размачиванию злаковых, орехов, семян и бобовых).

Ингредиенты:

2 чашки размоченной кремовой гречи или гречневой крупы

1 чашка воды

1 столовая ложка корицы

1/2 чайной ложки морской соли

1 столовая ложка гхи или сырого масла

Если хотите подсластить кашу – добавьте стевию, мед или кленовый сироп.

Инструкции:

Вскипятите воду. Добавьте в нее размоченную кремовую гречу или гречневую крупу; когда все закипит, убавьте огонь.

Добавьте корицу и морскую соль, размешайте. Варите на малом огне около 10 минут (15 минут для крупы) или пока вода не впитается. Если нужно еще воды, просто добавляйте по ¼-½ чашки до готовности. Потом добавьте гхи или сырое масло.

Добавьте для вкуса стевию, мед или кленовый сироп – пусть каждый положит то, что ему нравится.

Густая каша из кремовой гречи

Время приготовления: 8-10 часов на замачивание гречи (можно в ночные часы, см. инструкции в начале главы) и 15 минут на варку.

Это пикантная разновидность каши из кремовой гречи – сытная и питательная в любое время дня.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченной гречи
- ½ столовой ложки молотой куркумы
- ¼ чайной ложки семян кориандра
- 1 чайная ложка порошка кмина тминового
- ½ столовой ложки кокосового масла
- ½ столовой ложки гхи или сырого масла
- 1 чайная ложка соли Кельтского моря

Инструкции:

После того, как размочите гречу, сольете воду и промоее, следуйте инструкциям на упаковке. Добавьте все специи. Перед тем, как впитается вся вода, добавьте гхи и кокосовое масло.

подавайте с овощами и зеленью или салатом. Добавьте соль Кельтского моря или «Хербамаре» по вкусу.

Изысканная киноа с чайотом

Количество порций: 4–6

Чайот, формально относящийся к фруктам, представитель семейства тыквенных; он имеет зеленый цвет и грушевидную форму а вкусом напоминает нечто среднее между картофелем и огурцом. Это очень приятный, изысканный вкус. Если вы не найдете чайот, то можно взять любую зимнюю или летнюю тыкву.

Учтите, что киноа замачивают на 8-12 часов (см. инструкции в начале главы) – оставьте ее на ночь. Само приготовление занимает около 10 минут, еще 15–20 уходит на варку.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченной крупы киноа
- 2 чайота (если его нет, возьмите тыкву деликата, патиссон или желудевую тыкву)
- 2 чашки воды
- 1 столовая ложка тимьяна
- 1 столовая ложка базилика
- 2 чайные ложки молотого фенхеля
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- 2 чайные ложки «Хербамаре» или соли Кельтского моря ¼ чашки гхи
- ½ чашки красного лука

Инструкции:

Растопите в кастрюле 1 столовую ложку гхи и добавьте все специи (кроме морской соли и «Хербамаре»). Обжаривайте, помешивая, пока лук не станет полупрозрачным.

Добавьте воды и доведите до кипения. Добавьте размоченную крупу киноа и дайте закипеть, затем убавьте огонь. Положите чайот; варите, пока киноа не станет полупрозрачной; морскую соль или «Хербамаре» добавьте в самом конце варки. Снимите с плиты и добавьте остаток гхи.

Рекомендации по употреблению: это блюдо очень вкусно с гарниром из овощей и водорослей. Отличный вариант: выложите киноа на салат ромэн, добавьте ломтики авокадо и чуть приправьте для аромата высококачественным оливковым маслом. Посыпьте морской солью и свежемолотым черным перцем по вкусу.

Пилав из киноа, брокколи и лука-порей

Количество порций: 4–6

Это блюдо вкусно и теплым, и холодным. Мы берем его в качестве основного продукта в многодневные поездки и воздушные перелеты, благо его не нужно разогревать. В самолете нельзя провозить оливковое или какое-нибудь другое масло, и мы добавляем для аромата и жирности немного гхи. Питаться весь день холодной пищей не очень приятно, но это блюдо поистине вкусно и стоит трудов!

Не забудьте замочить крупу киноа накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 10 минут плюс еще 15 уходят на варку.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченной крупы киноа
- 1 столовая ложка гхи
- ½ чашки тонко нарезанного лука-порей
- 1 чашка мелко нарезанных цветков брокколи
- 2 чайные ложки карри Морская соль по вкусу

Инструкции:

Обжаривайте лук-порей и карри в гхи на протяжении 3 минут.

Доведите до кипения 1 чашку воды. Добавьте киноа, брокколи, лук-порей и карри; убавьте огонь и варите до готовности киноа. Это займет около 15 минут – крупа станет прозрачнее, а из центра зерен исчезнут ярко-белые крапинки.

Добавьте гхи и морскую соль по вкусу.

Рекомендации по употреблению: питаясь в дороге, выложите киноа на салат ромэн (это очень полезный салат, который хорошо сохраняется в контейнере, даже если у вас нет льда для его охлаждения – например, на борту самолета).

Отличный просяной пилав или хлеб

Это блюдо готовится как просяной пилав или буханка «хлеба» – пикантного на вкус и питательного, особенно в холодные осенние и зимние месяцы.

Не забудьте замочить просо накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 10 минут плюс еще 15–20 уходят на варку.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченного проса 2 чашки воды
- 2 столовые ложки сушеного (можно приобрести на MountainRoseHerbs.com) или свежего, нарезанного корня лопуха
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 2 чайные ложки тимьяна 2 чайные ложки базилика
- 2 чайные ложки молотого астрагала 1 чайная ложка морской соли

Инструкции:

Вскипятите воду в кастрюле. Добавьте размоченное просо и убавьте огонь. Добавьте специи, морскую соль, молотый астрагал и корень лопуха; варите до полной готовности проса, когда крупа разбухнет и станет прозрачнее. Добавьте кокосовое масло и тщательно размешайте.

Если делаете пилав, то можно подавать на стол с любимым овощным гарниром.

Если делаете хлеб, оставьте пилав остывать на 15 минут. Когда остынет, переложите его на смазанный маслом хлебный противень и подержите 15 минут в печи, заранее разогретой до 350° F (180° C).

Выньте из печи и дайте остыть. Нарезьте, как хлеб; по желанию положите сверху немного кокосового или сырого масла, или гхи; подавайте с салатом и культивированными овощами или овощным супом.

Просяной пилав для укрепления щитовидной железы

Количество порций: 6–8

Ламинария – богатая витаминами и минералами морская водоросль, полезная для щитовидной железы и обмена веществ. Доктор Питер д Адамо, специалист по вопросам питания и группам крови, утверждает, что ламинария особенно полезна для снижения веса при первой группе крови. Если ваша энергия на нуле или есть симптомы гипотиреоза, то это блюдо придаст вам сил, особенно в холодное время года!

Несмотря на то, что ламинария относится к водорослям строго лечебным, нежели приятным на вкус, ингредиенты этого блюда подобраны так удачно, что получается очень вкусно. (Приобрести ламинарию можно на TeSeaweedMan.com.)

Не забудьте замочить просо накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 10 минут плюс еще 15–20 уходят на варку.

Следуйте инструкциям по приготовлению «Отличного просяного хлеба» (см. выше), но получите не хлеб, а пилав (обойдитесь без противня). Затем добавьте перечисленные ниже ингредиенты.

Ингредиенты:

6 чашек побегов гороха (если нет зеленых побегов, возьмите снежный или сладкий горох)
Морковь, 6 штук, вымыть и нарезать кружками
1 нарезанная луковица
1 столовая ложка карри
½ столовой ложки кокосового масла
½ чайной ложки ламинарии на порцию, размолоть в кофемолке (это придаст блюду солоноватый привкус, поэтому попробуйте перед тем, как добавить соль!)

Инструкции:

Налейте в кастрюлю воды на 1 дюйм; добавьте морковь, лук и карри; варите до размягчения моркови.

Если кладете снежный или сладкий горох вместо зеленых побегов, положите их через 5 минут варки моркови и лука.

Добавьте щепотку морской соли и кокосовое масло. Добавьте пикантный просяной хлеб и разогрейте, затем отставьте в сторону.

Рекомендации по употреблению: положите на каждую тарелку 2 чашки гороховых побегов и немного весеннего микса, приправьте конопляным маслом. Выложите на свежие овощи просеянную псилу. Присыпьте каждую порцию ½ чайной ложки ламинарии.

Приятного аппетита!

Безглюкозный розмариновый хлеб

Время приготовления: 2 часа в целом – 30 минут на подготовку 1½ часа на выпечку.

Количество порций: 2 большие буханки

Этот рецепт позволяет по-разному испечь отличный хлеб, сделав это легко и быстро! Если вы отказались от злаков и вам не хватает хлеба, то это прекрасная замена.

Основной рецепт можно изменить: убрать все травы и специи (розмарин, тимьян, фенхель и перец) и получить обычный хлеб для бутербродов. Можно подсластить его, добавив корицу, кардамон и чуть больше меда. Когда научитесь печь этот хлеб, проявите толику творчества и выпекайте по вкусу!

Ингредиенты:

2 чашки кокосовой муки ¾ чашки миндальной муки ½ чашки льняных хлопьев ¼ чашки кокосового масла

2 столовые ложки меда

2 столовые ложки яблочного уксуса

6 яиц

1 столовая ложка сухого розмарина

1½ чайной ложки тимьяна

1 чайная ложка молотого фенхеля

1 чайная ложка пищевой соды

½ чайной ложки морской соли

½ чайной ложки свежемолотого черного перца

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Измельчите сухие листья розмарина. Поместите все сухие ингредиенты, включая травы, фенхель, соль и перец, в комбайн с S-образным лезвием, и перемешайте. Если у вас нет комбайна, то можно ложкой в миске.

Теперь добавьте жидкие ингредиенты – кокосовое масло, мед, яблочный уксус и яйца. Хорошенько перемешайте с сухими. Жидкое тесто можно попробовать на вкус, потому что готовый хлеб будет почти таким же. Если вы опытный повар или пекарь, то можете менять количество трав, соли и перца, как вам нравится.

Положите в хлебную форму и выпекайте 15–30 минут; через 15 минут обязательно проверьте. Как только запахнет свежесве-печенным хлебом – проверьте: откройте печь и посмотрите, подрумянился ли хлеб сверху и по краям. Такой хлеб приобретает насыщенный коричневый цвет прежде, чем подгорит, но если вам хочется посочнее, можно вынуть его сразу, как только он начнет приобретать золотисто-коричневый цвет или чуть подрумянится по краям. Воткните в середину нож, выньте и посмотрите, осталось ли лезвие чистым. Если да, то хлеб готов. Можно осторожно потрогать верхнюю часть, она должна быть твердой и немного упругой. Это еще один признак того, что хлеб испечен. Если печете впервые, то не бойтесь

разрезать и заглянуть внутрь! Всегда можно вернуть его в печь и поддержать там еще несколько минут.

Рекомендации по употреблению: подавайте с сырым или кокосовым маслом или с любимым фруктовым джемом!

Безглюиновый «ржаной» хлеб (для веганов)

Время приготовления: 8-12 часов для размачивания миндаля и льняного семени; еще 3 часа, если хотите сами приготовить миндальную муку (пропустите, если есть магазинная), 15 минут на приготовление теста и 20 минут – на выпечку хлеба.

Количество порций: 6–8

Этот рецепт позволяет легко и быстро изготовить традиционный ржаной хлеб, но без глютена и злаков! Он очень вкусный и может быть самостоятельным блюдом. Или же можно нарезать его и обмакивать в любимый соус или паштет. Можно даже сделать маленькие сэндвичи – только не переборщите с ингредиентами.

Подавайте этот хлеб так, как вам нравится! Он безглюиновый, и если сперва размочить миндаль и льняное семя, то хлеб будет лучше усваиваться.

Мы обошлись в этом рецепте без яиц, которые присутствуют в обычной выпечке для диеты «Палео», диеты при кишечно-психологическом синдроме (КПС) и специфической углеводной диеты, так как хотели предложить вариант для веганов и тех, кто плохо усваивает эти продукты. Мы думаем, что непереносимость этих диет связана либо с тем, что орехи и семена не размачиваются, либо с плохой переносимостью FODMAPS – продуктов. Имеет смысл проверить, не станет ли вам легче усваивать выпечку после внесенных изменений!

Что такое FODMAPS-продукты? FODMAPS означает «ферментированные олиго-ди-моносахариды и полиолы»; включают фруктозу, лактозу фруктаны, галактаны и полиолы. При повышенной к ним чувствительности, симптомы со стороны пищеварительного тракта могут возникнуть при употреблении следующих продуктов (список длиннее): пшеница, лук, чеснок, мед, молочные продукты, ксилит, эритритол, авокадо и даже кокосовое молоко и мука. Считается, что к этим продуктам чувствительны люди, страдающие СРК (синдромом раздраженной кишки).

Ингредиенты:

1 чашка льняных хлопьев – можно купить натуральные или воспользоваться смесью семян темного и золотистого льна; их размачивают и дегидрируют, после чего размалывают $\frac{2}{3}$ чашки миндальной муки $\frac{2}{3}$ чашки кокосовой муки $\frac{3}{4}$ чашки воды 4 столовые ложки семян тмина

2 столовые ложки оливкового масла 1 столовая ложка меда

1 столовая ложка черной мелассы (патоки)

2 столовые ложки яблочного уксуса

1½ чайной ложки молотого кмина тминового 1 чайная ложка морской соли ½ чайной ложки пищевой соды

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Поместите все ингредиенты в комбайн с S-образным лезвием и перемешайте. Если у вас нет комбайна, то можно ложкой в миске.

Положите в хлебную форму и выпекайте 15–30 минут. Учтите, что этот хлеб не поднимается так, как это делает хлеб с глютенем (даже если вы положите яйца, он поднимется ненамного). Поэтому кладите побольше, если хотите буханку попышнее, которую можно нарезать ломтями для сэндвичей.

Проверьте хлеб через 15 минут. Как только запахнет свежесвепеченным хлебом – проверьте: откройте печь и посмотрите, подрумянился ли хлеб сверху и по краям. Такой хлеб приобретает насыщенный коричневый цвет прежде, чем подгорит, но если вам хочется посочнее, можно вынуть его сразу, как только он начнет приобретать золотисто-коричневый цвет или чуть подрумянится по краям. Воткните в середину нож, выньте и посмотрите, осталось ли лезвие чистым. Если да, то хлеб готов. Можно осторожно потрогать верхнюю часть, она должна быть твердой и немного упругой. Это еще один признак того, что хлеб испечен. Если печете впервые, то не бойтесь разрезать и заглянуть внутрь! Всегда можно вернуть его в печь и подержать там еще несколько минут.

Рекомендации по употреблению: подавайте с сыром, кокосовым маслом или с любимым фруктовым джемом (без добавления сахара)! Можно подать небольшими ломтиками как закуску для паштета или даже наделать маленьких сэндвичей. Кроме того, этот хлеб можно выпекать в силиконовых чашечках в форме сердечек – получится отличный снэк!

Простые безглютеные вафли и блины

Время приготовления: 10 минут

Количество порций: 6-10 блинов или вафель, в зависимости от величины

Кто не любит блины и вафли? Если вы на диете – безглютеновой, «Палео», при кишечнопсихологическом синдроме (КПС) или специфической углеводной – не отчаивайтесь, вы все равно получите на завтрак это блюдо! (Если вы не употребляете FODMAPS-продукты и плохо переносите кокосовую муку то замените ее миндальной).

Эти блины и вафли вкусны и порадуют ваши вкусовые сосочки. Они понравятся и детям, и взрослым. Они не такие пышные, как обычные, но очень похожи. Благодаря специям можно насытиться уже двумя-тремя блинами/вафлями.

Ингредиенты:

3 яйца

2 столовые ложки кокосового масла (можно сливочного или гхи)

3 столовые ложки кокосового молока (см. рецепт для самостоятельного приготовления)

2 столовые ложки кокосовой муки (можно заменить миндальной)

2 чайные ложки молотой корицы

2 чайные ложки молотого кардамона

1 чайная ложка меда или 3 финика

1 чайная ложка ямайского перца

1 чайная ложка морской соли

Инструкции:

Печь можно на плите или в печи. Если в печи, то разогрейте ее до 350° F (180° C).

Если вы используете не мед, а финики, то можно смешать ингредиенты в комбайне с S-образным лезвием. Поместите туда сперва финики, кокосовое молоко, кокосовое масло и яйца, хорошенько взбейте. Затем все это можно переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и снова взбить или сделать все это в том же комбайне.

Если у вас нет комбайна, то можно поступить иначе. Растопите мед и кокосовое масло в кастрюле на малом огне, чтобы облегчить дальнейший процесс.

Хорошенько размешайте в миске яйца, кокосовое молоко, мед и кокосовое масло. Добавьте остальные ингредиенты и взбейте снова.

Теперь перед вами стоит выбор: что приготовить – блины или вафли? Блины просты в приготовлении, достаточно вылить смесь на горячую сковороду (сперва растопить сливочное, кокосовое масло или гхи, чтобы не пристала) или на смазанный маслом противень для печи. Что касается вафель, то Хизер любит пользоваться силиконовыми формочками, которые можно купить на Amazon.com. Она берет два противня из нержавеющей стали, ставит на них формочки (потому что силикон гнется) и помещает в печь на 5–10 минут.

Блины и вафли будут готовы, когда станут золотисто-коричневыми.

Подсказка для блинов: если вы жарите их на плите, то переворачивать следует при появлении пузырьков или когда они будут легко поддеваться лопаткой. Лопатку лучше взять тонкую, из нержавеющей стали.

Подсказка для вафель: большинство вафельниц снабжено токсичным покрытием, чтобы тесто не прилипло. Это неплохие устройства, и вафли получаются чуть лучше, но если вы хотите обойтись без токсинов, то лучше воспользоваться силиконовыми формочками.

Рекомендации по употреблению: такие блины и вафли очень вкусны с кленовым сиропом, если он вам нравится. Если нет, можно взять мед, сливочное или кокосовое масло, фрукты. Приготовьте в комбайне клубничное пюре как замену кленовому сиропу (добавьте пару фиников, если хотите послаще). Очень вкусно получится, если добавить кокосовое масло с корицей и апельсином (см. ниже рецепт имбирного хлеба).

Беззлаковый имбирный хлеб с коричнево-апельсиновым кокосовым маслом

Время приготовления: 20 минут

Количество порций: 8-10 ломтей

Это сладковатый хлеб быстрого и простого приготовления, который отлично заменяет обычные маффины и пончики. Это здоровое, вкусное лакомство для любого времени дня, богатое белком и специями для повышения настроения и улучшения пищеварения!

Хлеб можно есть сам по себе; в холодное время года очень неплохо намазать его коричнево-апельсиновым кокосовым маслом. У вас будет отличный десерт с приятным послевкусием имбирного хлеба.

Ингредиенты для хлеба:

6 фиников (около ¼ чашки), или ¼ меда, или 2 размятых банана

¾ чашки натуральной кокосовой муки

6 яиц

6 столовых ложек кокосового масла

⅓ чашки воды

2 столовые ложки ванильного экстракта

¼ чайная ложка молотого пажитника

2 чайные ложки молотой корицы

1 чайная ложка пищевой соды

1 чайная ложка морской соли

½ чайной ложки кардамона

¼ чайной ложки гвоздики

¼ чайной ложки молотого имбиря

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Смажьте форму для выпечки хлеба (лучше стеклянную или силиконовую) кокосовым или сырым, экологически чистым маслом.

Смешайте все ингредиенты для хлеба и тщательно смешайте, чтобы кокосовая мука впитала всю жидкость. Если у вас нет ни комбайна, ни блендера, то откажитесь от фиников и замените их медом или бананами. Если комбайн с S-образным лезвием есть, то поместите все ингредиенты туда.

Залейте жидкое тесто в смазанную форму для выпечки и выпекайте 30–45 минут. Время от времени проверяйте готовность зубочисткой или вилкой. Когда они останутся чистыми – хлеб готов. Если хлеб продержат слишком долго, то он зачерствеет; если хотите сделать его сочнее, можно вынуть пораньше – через 25–30 минут. Нажмите на буханку пальцем: если она достаточно твердая, то хлеб готов. Можно вынуть хлеб и нарезать острым ножом, чтобы проверить его готовность по вашему вкусу.

Когда хлеб готов, выньте его из печи и дайте остыть в форме для выпечки. Затем нарежьте и намажьте тем, чем вам нравится – кокосовым, сырым натуральным или яблочным маслом.

Ингредиенты для коричнево-апельсинового кокосового масла:

½ чашки кокосового масла (натурального, нерафинированного)

¼ чашки фиников

2 столовые ложки ванили

2 столовые ложки свежавыжатого апельсинового сока

1 столовая ложка корицы

½ чайная ложка морской соли

Инструкции:

Поместите все ингредиенты в комбайн с S-образным лезвием и смешивайте до получения однородной массы.

Рекомендации по употреблению: намажьте на хлеб – и приятного аппетита! Еще лучше сначала немного подогреть хлеб: положите ломти на 5 минут в печь и задайте минимальную температуру, затем выньте и намажьте полученным маслом. Приправьте дольками апельсина и листьями мяты.

Сладкий гречневый хлеб

Количество порций: 8-10 ломтей

Это вкуснейший десерт, похожий на хлеб. Он сладковат на вкус, сытен и был одобрен детьми, переходящими к здоровому питанию.

Не забудьте замочить гречу накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает всего 15 минут, плюс еще 15 уходят на выпечку.

Ингредиенты:

3 чашки размоченной кремовой гречи

Около 1 чашки воды (можно больше, если понадобится)

1 столовая ложка ванильного экстракта

1 чайная ложка морской соли

2 столовые ложки натуральной корицы (можно больше, если хотите – она обладает противогрибковыми свойствами и очень нравится тем, кто любит привкус корицы в десерте)

1 столовая ложка гхи, кокосового или сырого масла

Подсластители: этот хлеб вкусен и теплым, и холодным, так что подсластите его по своему вкусу Попробуйте смесь перед выпечкой – достаточно ли сладкая. Можно добавить либо 35 капель экстракта стевии (или сколько вам нравится), либо ¼ чашки натурального меда.

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Смажьте форму для выпечки хлеба (лучше стеклянную или силиконовую) кокосовым или сырым, экологически чистым маслом.

Приготовьте кремовую гречу, как овсянку – в кастрюле на плите, следуя инструкциям на упаковке. (После размачивания гречи и сливания лишней воды какое-то количество воды еще останется. Это нормально, в рецепте это учтено и соответственно уменьшен объем воды для приготовления гречи).

Добавьте все ингредиенты и варите до готовности крупы. Положите готовую гречу в форму для хлеба слоем примерно в 1 дюйм, потому что она не поднимется. Выпекайте 15 минут. Подавайте теплой или холодной. Остатки поставьте в холодильник.

Чем дольше выпекается этот хлеб, тем он черствее. Если хотите сделать посуше, то убавьте температуру и оставьте его на больший срок. Можно сделать иначе: вынуть форму нарезать хлеб кубиками и высушить в дегидраторе.

По этому рецепту можно приготовить лаваш: убрать корицу и подсластители, добавить любимые травы и специи и приправить большим количеством морской соли или «Хербамаре». Из лаваша получится отличный сэндвич или «тост» со сливочным маслом или гхи.

Сладкий хлеб из киноа

Количество порций: 8-10 ломтей

Это вкусный десерт, похожий на хлеб. Он сладковат на вкус и сытен.

Не забудьте замочить киноа накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает всего 15 минут, плюс еще 15–20 уходят на выпечку.

Ингредиенты:

3 чашки размоченных хлопьев киноа

Около 1 чашки воды (можно больше, если понадобится)

1 столовая ложка ванильного экстракта

1 чайная ложка морской соли

2 столовые ложки натуральной корицы (можно больше, если хотите – она обладает противогрибковыми свойствами и очень нравится тем, кто любит привкус корицы в десерте) 1 столовая ложка натурального гхи

Подсластители: этот хлеб вкусен и теплым, и холодным, так что подсластите его по своему вкусу Попробуйте смесь перед выпечкой – достаточно ли сладкая. Можно добавить либо 35 капель экстракта стевии (или сколько вам нравится), либо ¼ чашки натурального меда.

Инструкции:

Разогрейте печь до 350° F (180° C).

Смажьте форму для выпечки хлеба гхи.

Приготовьте киноа, как овсянку – в кастрюле на плите, следуя инструкциям на упаковке. (После размачивания киноа и сливания лишней воды какое-то количество воды еще останется. Это нормально, в рецепте это учтено и соответственно уменьшен объем воды для приготовления киноа).

Добавьте все ингредиенты и варите до готовности.

Как сделать не хлеб, а пилав: когда крупа будет готова (это займет всего пару минут), ее можно подавать к столу!

Как сделать хлеб: положите готовую крупу киноа в форму для хлеба слоем примерно в 1 дюйм, потому что она не поднимется. Выпекайте 15 минут. Подавайте теплой или холодной. Остатки поставьте в холодильник.

Чем дольше выпекается этот хлеб, тем он черствее. Если хотите сделать посуше, то убавьте температуру и оставьте его на больший срок. Можно сделать иначе: вынуть форму, нарезать хлеб кубиками и высушить в дегидраторе.

По этому рецепту можно приготовить лаваш: убрать корицу и подсластители, добавить любимые травы и специи и приправить большим количеством морской соли или «Хербамаре». Из лаваша получится отличный сэндвич или «тост» со сливочным маслом или гхи.

Снеки

Простое молоко из орехов и семян

Количество порций: 4

Такое молоко – отличная замена обычному и может употребляться как напиток, с горячими кашами, в смузи, десертах или как загуститель супов. Мы не включили его во многие рецепты, но упомянули как ингредиент сладкого зеленого белкового смузи с бананами и черникой, поскольку хотели предложить вам недорогую, здоровую альтернативу магазинному молоку из орехов и семян.

Последнее – продукт нежелательный; он изобилует сомнительными добавками: каррагенином, смолами и непонятными «натуральными ароматизаторами». Отрадно же то, что такое молоко *очень* легко приготовить! Это почти так же просто, как замочить орехи. (Если хотите приготовить кокосовое молоко, см. ниже инструкции в рецепте ванильного мороженого).

Не забудьте замочить орехи и семена накануне вечером (замачивайте на 8–12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 5 минут.

Ингредиенты:

3–4 чашки профильтрованной воды (можно начать с 3-х и добавить, если хотите чуть развести молоко)

1 чашка размоченных орехов или семян – выберите любимые: конопляное или льняное семя, кунжут, семена подсолнуха, грецкие орехи, бразильские орехи, миндаль или фундук.

По желанию: подсластите 1 чайной ложкой меда, 1–2 финиками или небольшим количеством стевии.

По желанию: добавьте 1 чайную ложку ванильного экстракта, если хотите получить ванильное молоко.

Инструкции:

Слейте воду, затем снова залейте размоченные орехи или семена 3-мя чашками воды в высокоскоростном блендере и полностью размельчите. Попробуйте и решите, добавлять ли воду, подсластители или ваниль.

Перелейте смесь через мелкий сетчатый фильтр в миску или контейнер из стекла или нержавеющей стали.

Выдавите из оставшихся в фильтре семян и орехов остатки жидкости. Оставшуюся массу можно сохранить для крекеров (рецепт см. ниже) или печенья. Можно сделать и чипсы, добавив травы, специи и морскую соль, а после дегидрировать или запечь массу.

Полученное молоко хранят в холодильнике 4 дня, оно должно находиться в герметичном контейнере. Если хотите хранить дольше – поставьте в морозилку.

Пикантные сладкие грецкие орехи и финики

Количество порций: 6–8

Хизер придумала этот снэк по наитию в период, когда была особенно занята и хотела остаться уравновешенной, но открытой для творчества. Еда – ее способ позаботиться о себе и оставаться спокойной в напряженный период. А если дел много, то что может быть лучше сытного блюда простого и быстрого приготовления? Этот рецепт оказался кстати!

В этой закуске много целебных специй, вызывающих в памяти Индию и Марокко. Специи хорошо дополняют друг друга и обладают противовоспалительными свойствами. Этот снэк отлично подойдет вам, если вы страдаете ПМС, болями в суставах или другими воспалительными заболеваниями!

Куркума – замечательный продукт противовоспалительного действия при артрите, отеках, воспалительных реакциях в период менструации и аутоиммунных симптомах. Между прочим, она хороша и для кожи, являясь натуральным средством против морщин. Она способна защитить и от облучения солнечными или рентгеновскими лучами.

Фенхель – еще одна специя, полезная при артрите. Он также помогает при коликах (включая менструальные боли), способствует пищеварению и обладает противовоспалительным действием.

Имбирь тоже обладает противовоспалительными свойствами и полезен при артрите, тошноте, утренней дурноте и мигренях. Он поразительно хорошо сказывается на пищеварении.

Черный перец прослыл в Средние века «королем специй», и не случайно. Индийский черный перец особенно богат полезными для пищеварения нутриентами. Он ускоряет вялую перистальтику, а также обладает противовоспалительным действием, как все специи, представленные в этом рецепте. За ПМС, менструальными коликами и прочими симптомами нередко скрывается гормональный сдвиг, который возникает за несколько дней до месячных и подготавливает почву для воспалительных процессов.

Сладковатый вкус этого блюда связан с финиками и хорошо уравновешивается пикантным вкусом специй. Поэтому его вполне хватает, чтобы удовлетворить тягу к сладкому и в то же время создать ощущение сытости благодаря сбалансированному вкусу специй.

Не забудьте замочить грецкие орехи накануне вечером (замачивайте на 8–12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 5 минут; готовить можно как в комбайне, так и без него.

Ингредиенты:

2 чашки размоченных грецких орехов

4 финика сорта «Меджул». (Добавьте лишь в случае, если хотите добиться сладкого и пикантного вкуса. Некоторым людям нравятся только орехи со специями, а сладкий привкус

фиников – нет. Рецепт допускает гибкость в приготовлении – финики можно исключить и тем обеспечить сногшибательно пикантный вкус, либо добавить для сладости. Приготовьте сначала без них, а потом попробуйте с маленьким кусочком финика). ½ чайной ложки серой соли Кельтского моря ¼ чайной ложки куркумы ¼ чайной ложки молотого фенхеля ¼ чайной ложки молотого имбиря ¼ чайной ложки свежемолотого перца

Инструкции:

Добавьте специи к размоченным орехам, слив воду. Орехи можно нарезать или есть целиком. Если хотите целиком, то мелко нарежьте финики при помощи ножа, мельницы для специй или комбайна (запускайте мельницу и комбайн, пока чуть не нарежете финики – не нужно очень мелко, достаточно небольшими кусочками).

Если вы пользуетесь комбайном с S-образным лезвием, то положите в него все ингредиенты и измельчайте до желаемой консистенции. Нам иногда нравится доводить ее почти до пасты, чтобы легче усваивалось. Делайте, как нравится вам и вашим вкусовым сосочкам.

Готово, можно пробовать!

Рекомендации по употреблению: ешьте прямо так или переложите в баночку, получив вкуснейший снек, который выровняет уровень сахара, порадует вкусовые сосочки и согреет душу.

Пикантные крекеры с тахини

Количество порций: 15–24 крекера, в зависимости от величины

Это вкуснейшие крекеры, которые понравятся даже тем вашим друзьям, которые не придерживаются здорового питания. Если у вас нет дегидратора, то можно приготовить и в печи.

Если вы никогда не слышали о тахини, то объясняем: это масло из кунжутных семян, которое многим нравится как замена арахисового. Оно часто бывает в этнических секциях продуктовых магазинов и в магазинах здорового питания в отделе ореховых масел. Сырой, экологически чистый продукт можно приобрести на Amazon.com или iHerb.com.

Не забудьте размочить орехи накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Сама готовка занимает около 5-10 минут.

Ингредиенты:

- 1 чашка сырых размоченных орехов – миндальных, грецких или макадамовых
- ¼ чашки нерафинированного кокосового масла
- ¼ чашки сырого масла тахини
- 1 чайная ложка сухого тимьяна
- 1 чайная ложка сухого орегано
- 1 чайная ложка сухого базилика
- 1 чайная ложка морской соли
- «Хербамаре» или чуть больше морской соли по вкусу

Инструкции:

Слейте воду, положите размоченные орехи в дегидратор и оставьте на 2–4 часа и до высушивания при температуре 115° F (около 46° C). Можно иначе: выложите их на противень для печенья и высушите в печи при минимальной температуре. В печи они приготовятся намного быстрее, поэтому проверьте их через 10 минут, а дальше – через каждые 15–20 минут; выньте по готовности.

Смешайте в комбайне с S-образным лезвием все ингредиенты, кроме «Хербамаре». Попробуйте на вкус – не нужно ли добавить морской соли.

Разложите смесь в силиконовые формы для выпечки по 1 столовой ложке (как печенье). Присыпьте «Хербамаре» или морской солью.

Поставьте все в дегидратор при температуре 115° F (около 46° C) на 24–48 часов или пока не станут ломкими по вашему вкусу. Если у вас нет дегидратора или вам хочется приготовить крекеры быстрее, поставьте их в печь при температуре 200° F (примерно 93° C) и держите, пока не станут ломкими, или выньте раньше, если хотите помягче. Если вам больше нравятся мягкие, то положите их в холодильник для сохранения формы.

Крекеры хранятся 2 недели в холодильнике и до двух месяцев – в морозилке.

Крекеры с сельдереем и базиликом

Количество порций: около 24–30 крекеров

В этих крекерах больше овощей, чем орехов, а потому они легче и более сбалансированы, чем обычный крекер-сыропродукт.

Не забудьте замочить орехи и семена льна накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Орехи можно замачивать в одной миске, но отдельно от семян. Размокая, семена льна превращаются в густой гель, похожий на пасту, и крекеры можно склеивать. Сама готовка занимает около 5-10 минут, плюс либо 20 минут в печи, либо 24–48 часов в деги-драторе, если вам хочется сырых крекеров.

Ингредиенты:

- 1 большой пучок сельдерея (примерно 4–6 чашек, нарезанный)
- 2 чашки свежего базилика
- 1 чашка свежего лука-резанца или зеленого лука 1 желтая летняя тыква
- 1 чашка чего-то одного: грецких орехов, семян подсолнуха, макадамовых или бразильских орехов (размоченных) 1 чашка размоченного миндаля
- 1 чашка размоченных семян льна 3 столовые ложки свежего имбиря
- 2 чайные ложки «Хербамаре» ½ чашки воды

Инструкции:

Смешайте все ингредиенты в комбайне с S-образным лезвием или высокоскоростном блендере.

Смажьте силиконовые формочки гхи или кокосовым маслом; щедро залейте смесью (примерно на полдюйма).

Задайте дегидратору температуру 112–115° F (около 43–46° C) и дегидрируйте крекеры в течение 24–48 часов до полного высушивания. Если у вас нет дегидратора или вам хочется приготовить крекеры быстрее, поставьте их в печь при минимальной температуре и выпекайте до желаемой консистенции. Это занимает всего 10–20 минут, поэтому следите за печью или включите таймер.

Для ускорения дегидратации можно перевернуть крекеры и убрать силиконовые формочки. В этом случае дождитесь, когда крекеры подсохнут и формочки будут сниматься легко, иначе прилипнут.

Розовые культивированные овощи в маринаде

Время приготовления: 30 минут

Количество порций: 3 кварты

Культивировать овощи легко и выгодно! Это отличный натуральный продукт, который улучшает пищеварение и укрепляет иммунитет. Мы предлагаем рецепт овощей сладковатых и с кислинкой.

Ингредиенты:

Сладкий картофель, 4 штуки

1 головка краснокочанной капусты

1 чашка свежего укропа ½ чашки ламинарии

½ чашки свежего базилика ½ чашки красного лука

2 столовые ложки свежего имбиря 1 чайная ложка морской соли

По желанию: хотя добавлять пробиотики необязательно, они могут усилить полезность культивированных овощей. Вариантов много:

- Добавьте 3 унции молодого кокосового кефира или пробиотическую жидкость из магазина здорового питания
- Используйте закваску от «Body Ecology» (продается на BodyEcology.com)
- Добавьте 3 унции жидкости из предыдущей партии культивированных овощей
- Добавьте две капсулы или ½ чайной ложки порошковых пробиотиков

Инструкции:

Нарежьте овощи (кроме укропа и базилика) в комбайне (для нарезки соломкой понадобится лезвие с мелкими отверстиями). Переложите в большую чашу из нержавеющей стали или стекла.

Приготовьте рассол: поместите в комбайн с S-образным лезвием около 1 чашки нарезанных овощей, морскую соль, укроп и базилик. Добавьте профильтрованной воды (ровно столько, чтобы ингредиенты полностью перемешались) и взбалтывайте до консистенции соуса гуакамоле.

По желанию: добавьте пробиотическую закваску по своему выбору. Это необязательно, но весьма рекомендуется для получения более стойких результатов.

Влейте рассол в нарезанные овощи и хорошенько перемешайте. Возьмите широкую воронку и перелейте смесь в банки «Ball» (они обычно продаются в бакалее и стоят очень недорого). Плотно утрамбуйте овощи.

Добавьте немного воды, чтобы покрывала овощи (постарайтесь, чтобы они были полностью под водой). Можно положить сверху свернутый капустный лист для уплотнения овощей и создания дополнительного пространства между ними и крышкой (если нужно).

Закройте плотно крышку и оставьте на 3–7 дней при комнатной температуре, но можно делать это и в более теплом климате. Через три дня попробуйте. Если вам захочется усилить кислый вкус, то пусть ферментируются дальше.

Примечания

Что нужно знать, когда впервые занимаешься культивированными овощами:

– Большинство людей сначала побаивается таких овощей. Мы так привыкли к охлаждению и замораживанию, что нам бывает не по себе от таких продуктов – они же могут «испортиться». Но они не испортятся! Ферментация – способ консервирования продуктов при участии полезных бактерий. Сделайте, как сказано, и посмотрите, что выйдет. Это отличный способ воссоединиться с теми методами консервирования, которыми пользовались наши предки.

– Они пахивают... даже закупоренные, на кухонной стойке... Это нормально! Они будут пахнуть и когда откроете, но перестанут, как только окажутся на воздухе и на тарелке.

– Иногда из банок просачивается жидкость, поэтому мы ставим их в первую попавшуюся мелкую посуду для выпечки.

– Если на поверхности появляется плесень, то это значит, что овощи контактировали с воздухом. Плесень можно счистить, и те овощи, что находятся ниже, будут выглядеть нормально, их можно есть. Во избежание плесени нужно либо полностью заливать овощи водой, либо накрывать свернутым капустным листом. Если лист заплесневевает, его можно выбросить, но овощам ничего не делается.

– В конечном счете овощи приобретут насыщенный цвет и станут хрустящими. Если они мягкие и бесцветные, то ферментация не удалась. Улучшить ее позволяет закваска «Pro-Belly-Otic» (ищите на RealFoodRealLife.tv), богатая пробиотиками. Когда вы наберетесь опыта, попробуйте мариновать без закваски. Мы предпочитаем ею пользоваться для усиления лечебных свойств культивированных овощей.

– *Подсказка для бережливых:* сохраните 6 столовых ложек овощей или рассола из первой партии для приготовления следующей.

– Опытные кулинары заметили, что если они маринуют овощи в плохом настроении, то и продукт бывает невкусным. Включите музыку, позовите друзей или улыбнитесь и маринуйте с душой. Вы удивитесь, насколько вкуснее получится! – Помните, что для приготовления культивированных овощей не нужны ни талант, ни опыт. Следуйте инструкциям, а природа доделает! Конечно, при опыте и таланте получится вкуснее – продолжайте тренироваться, и ваши вкусовые сосочки будут вознаграждены.

Пикантные свекольные чипсы и ломтики

Время приготовления: 15 минут на подготовку и 20–25 минут – на приготовление

Количество порций: 6–8

Это универсальное блюдо, которое может быть как гарниром, так и отличным снеком. Такие чипсы сладковаты на вкус и немного остры, а главное – бывают готовы в мгновение ока!

Ингредиенты:

Свекла среднего размера, 6 штук (почистить щеткой для овощей, но не снимать кожицу)

2 столовые ложки кокосового масла

2 чайные ложки тимьяна

2 чайные ложки базилика

1 чайная ложка морской соли

1 чайная ложка свежемолотого черного перца

По желанию: 1 чайная ложка молотого чеснока или 2 его свежие измельченные дольки

Инструкции для приготовления ломтиков:

Разогрейте печь до 400° F (примерно 205° C).

Если вам нужен вкусный теплый гарнир к основному блюду с плотной, но мягкой текстурой, то приготовьте свеклу в комбайне с круглой насадкой, снабженной длинным лезвием для нарезки. Свекла будет нарезана толстыми ломтиками.

Положите нарезанную свеклу в стеклянную миску и хорошенько смешайте со всеми ингредиентами.

Запекайте 15–20 минут или до размягчения.

Инструкции для чипсов:

Разогрейте печь до 400° F (примерно 205° C).

Если вам нужен хрустящий снэк, воспользуйтесь «мандолиной» – теркой-шинковкой для ломтиков в 1/16 дюйма или другой желаемой толщины.

Нарежьте свеклу положите в миску и хорошенько смешайте со всеми ингредиентами.

Возьмите стеклянную форму или камень для пиццы, выложите ломтики одним слоем и выпекайте минут 20–25, пока не станут хрустящими.

Рекомендации по употреблению: это отличный гарнир для бургеров из баранины (или говядины!), курятины и блюд из киноа. Мягкие ломтики хранятся в холодильнике 4–5 дней, чипсы – 1 неделю. Заморозьте чипсы, если приготовили много и собираетесь брать с собой для ланча или в качестве снэка.

Неострая домашняя сальса

Время приготовления: 15 минут

Количество порций: 4

Забудьте о баночной сальсе, где всегда есть сахар или агава! Вот вкусная натуральная сальса с естественным сладким и пикантным вкусом, которая понравится даже тем, кто не любит «здоровую» пищу!

Ингредиенты:

1 пинта помидоров «черри» (помните, что помидоры – пасленовые и переносятся не всеми)

¼ чашки красного лука

¼ чашки свежего укропа

¼ чашки свежей кинзы

⅛ чайной ложки молотого кайенского перца

½ чайной ложки морской соли (лучше «Herby» от «Frontier Spices»)

По желанию: ½ авокадо

Для сальсы умеренно и сильно острой: добавьте больше кайенского перца, или молотого чили, или перца халапеньо

Инструкции:

Смешайте ингредиенты до состояния пюре в комбайне с S-об-разным лезвием, блендере или глубокой миске при помощи погружного блендера.

Подавайте в тарелках при комнатной температуре с натуральными крекерами или овощами. Добавьте по вкусу морскую соль – простую или травяную («Herby», «Хербамаре», «Трокомаре»).

Десерты

Шоколадная помадка

Время приготовления: 15–20 минут

Это простое натуральное блюдо – достаточно смешать ингредиенты и поставить в холодильник, чтобы застыло. Помадка хорошо схватывается, ее можно сделать побольше, остудить, и у вас под рукой всегда будет здоровый десерт! Корица и кардамон уравнивают сладкий вкус (насыщают, не вызывая нездоровой тяги!), а также улучшают пищеварение и состояние кишечника.

Ингредиенты:

- 1 банка миндального масла (16 унций)
 - 4 столовые ложки сырого какао
 - 3 столовые ложки твердого кокосового масла
 - 5 столовые ложки жидкого кокосового масла
 - 5 столовых ложек меда – до ½ чашки, если хотите послаще, пока вкусовые сосочки не привыкнут к менее сладкому вкусу
 - 2 столовые ложки ванильного экстракта
 - 2 чайные ложки молотой корицы
 - 1 чайная ложка морской соли
 - 1 чайная ложка молотого кардамона
- Другие варианты:* 1 столовая ложка маки или 1 чайная ложка молотого имбиря
И море любви!

Инструкции:

Поставьте кастрюлю на малый огонь, растопите масло обоих видов и мед. Тщательно размешайте и дайте остыть до комнатной температуры. Это важно, потому что масла могут отделиться, если ингредиенты слишком горячие.

Добавьте миндальное масло и тщательно размешайте; добавьте остальные ингредиенты и размешайте опять.

Теперь попробуйте. Можно добавить побольше подсластителей, ванили или соли. Готовая помадка на вкус почти такая же, как сырая смесь, поэтому ориентируйтесь на желаемый конечный продукт.

Утрамбуйте смесь в квадратном или прямоугольном контейнере с крышкой и охлаждайте в холодильнике, как минимум, час перед употреблением. Можно сдобрить кокосовой стружкой и ягодами годжи, затем нарезать аккуратными кубиками.

Храните в холодильнике или морозилке – до 2 недель и нескольких месяцев соответственно.

Рекомендации по употреблению: нарежьте мелкими кусочками и ешьте, как есть. Можно налепить шариков и обкатать их в кокосовой стружке.

Халва

Количество порций: около 20 кубиков, как помадки

В традиционных рецептах халвы зачастую бывает много сахара и глютенной муки. То же самое, увы, относится к батончикам в магазинах здорового питания.

Мы предлагаем вкусный, тягучий и чуть хрустящий продукт для снеков и десертов. Для сохранения формы его приходится охладить и хранить в холодильнике.

Не забудьте размочить семена кунжута и льняные хлопья накануне вечером (размачивайте на 8–12 часов и смотрите инструкции в начале главы). Замачивайте их в разной таре. Размочив и промыв семена, поместите их в печь при минимальной температуре и обжаривайте

10–15 минут или просушите в дегидраторе при температуре 115° F (около 46° C) в течение 2–6 часов.

Готовка по самому рецепту, когда семена и хлопья размочены и обжарены, занимает около 15 минут.

Ингредиенты:

- 1 чашка натурального гхи или сырого масла
- 3 чашки натуральной тахини
- 1 чашка размоченных и обжаренных неочищенных кунжутных семян
- 4 чашки размоченных льняных хлопьев
- 2 чайные ложки ванильного экстракта 1½ ложки морской соли

Подсластители: полученная халва одинакова на вкус и теплой, и холодной, поэтому добавьте подсластители по своему усмотрению. Добавьте ½-1 чайную ложку стевии (или по вкусу; когда останетесь удовлетворены, больше не добавляйте); ¼ чашки сырого меда или 20 фиников сорта «Меджул».

Инструкции:

Поставьте кастрюлю на малый огонь, положите 1 чашку тахини с гхи или сырым маслом, размешайте в них льняные хлопья и осторожно нагревайте, постоянно помешивая, до приобретения смесью светло-коричневого оттенка. После этого добавьте остаток тахини.

Добавьте подсластитель и семена кунжута, хорошенько перемешайте. Если хотите положить финики, то либо сделайте пасту – замочите их в горячей воде не менее, чем на 30 минут, слейте воду и разомните финики вилкой, либо размельчите их в кухонном комбайне. Затем попробуйте смесь, и, если захотите, добавьте еще подсластителя, морской соли, ванили или гхи, чтобы удовлетворить вкусовые сосочки.

Слейте смесь в смазанный маслом стеклянный контейнер с высокими стенками или силиконовую форму для выпечки хлеба (смажьте их совсем немного – сырым, кокосовым маслом или гхи).

Поставьте в холодильник и нарежьте, когда застынет. Получится блюдо, похожее на помадку.

Халву лучше хранить в холодильнике – до 1 недели; в морозилке можно держать до 2 месяцев.

Батончики гранола с семенами подсолнуха

На мысль об этих натуральных батончиках без злаков и орехов навела подруга Хизер Кристина, которой они понадобились для школьных завтраков сына.

Эти батончики универсальны, вкусны и питательны. Они довольно похожи на батончики «Läragar» за тем исключением, что обладают более сбалансированным сладким вкусом и меньше вызывают нездоровую тягу. Мы считаем продукцию «Läragar» слишком сладкой, и в ней не всегда содержатся натуральные ингредиенты. Вдобавок они дороговаты, так что с нашими батончиками вы еще и деньги сэкономите!

Имбирь, присутствующий в них, помогает при нарушении пищеварения, утренней дурноте, мигренях, артрите – в том числе ревматоидном, раке, нарушении холестерина обмена и сердечных приступах. Учтите, что эта батончики настолько универсальны, что можно делать их с другими специями в дополнение к имбирию или вместо него. Годится все – корица, кардамон, мускатный орех, гвоздика. Будьте творческими и постарайтесь себя порадовать.

Замачивайте семена подсолнуха и льна в отдельной посуде (на 8-12 часов, смотрите инструкции в начале главы).

В данном рецепте Хизер использует размоченные и затем дегидрированные семена льна. Можете ограничиться замачиванием без дегидратации или купить уже проросшие (размоченные и дегидрированные) семена в магазине здорового питания. Их очень удобно иметь под рукой, когда вам некогда заниматься замачиванием и высушиванием. Но замочить и высушить семена льна очень просто. В воде они слипаются, образуя желеобразную массу (так что воду можно вылить, и это удобно, потому что ничего не разлипнется!) Выложите массу на силиконовый противень дегидрататора и оставьте на 5–10 часов при температуре 115° F (около 46° C), затем разделите на части и положите в контейнер про запас, чтобы семена льна всегда были в наличии! Если у вас нет дегидрататора, то поставьте ее минут на 30 в печь при минимальной температуре.

Когда семена будут размочены и дегидрированы, на приготовление батончиков уйдет 10 минут.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченных семян подсолнуха
- 1 чашка кокосовой стружки (лучше марки «Let's Do Organic», продается в магазинах здорового питания или онлайн на iHerb.com или Amazon.com)
- 1 чашка фиников «Меджул» без косточек ½ чашки размоченных цельных семян льна
- 2 чайные ложки молотого имбиря
- 1 чайная ложка соли Кельтского моря

Инструкции:

Положите и размелите в кашницу финики при помощи комбайна с S-образным лезвием. Добавьте остальные ингредиенты и снова взбейте. Взбивайте до получения совершенно однородной массы. Если у вас слишком маленький комбайн или блендер, то взбейте в два приема и соедините полученное в миске.

Попробуйте полученную смесь. Если захочется подсластить, добавьте еще фиников. Можно увеличить и количество специй – например, корицы; начните с ½ чайной ложки и пробуйте. Если добавляете финики, начинайте с двух штук за раз и пробуйте, пока не получите желаемый сладкий вкус. Для полного размешивания может понадобиться немного воды. Почистите стенки емкости резиновой лопаткой, чтобы смешалось все.

Если вам нравятся тягучие компоненты в батончиках, добавьте изюм или ягоды годжи. Для этого выньте из смеси несколько фиников, потому что извлеките жидкое тесто, положите изюм или годжи и несколько раз включите прибор, чтобы нарезать их помельче; затем добавьте в тесто и размешайте деревянной ложкой.

Столовой ложкой выложите смесь на силиконовые противни, придав ей форму батончиков. Поставьте противни в дегидрататор при температуре 115° F (около 46° C) на 8 часов или дольше, если вам нравится выпечка посуше. Нам нравятся чуть влажные и тягучие батончики, и мы вынимаем их пораньше.

Если у вас нет дегидрататора, положите батончики на противень из стекла или нержавеющей стали, смазанный кокосовым маслом, или на силиконовый поднос, который будет стоять на противне (смазывать силиконовый поднос не нужно) и поставьте в печь при минимальной температуре. Следите за процессом, вам может понадобиться от 30 минут до 2 часов в зависимости от минимальной температуры в вашей печи и желаемой конечной сухости. Минимальная температура лучше сказывается на ореховых маслах.

Масса хранится неделю в холодильнике и пару месяцев – в морозилке. Она быстро оттаивает, если нужно приготовить еще, после чего батончики можно заморозить. Когда понадобится, выньте из морозилки несколько штук, положите в пакетик – и можно перекусывать на ходу!

Рекомендации по употреблению: подавайте как батончики гранола или налепите шариков и обкатайте в кокосовой стружке; подавайте сразу или после охлаждения в холодильнике в течение 2 часов или больше.

Ки-лаймовый ПУДИНГ

Время приготовления: около 10–15 минут

Количество порций: 6–8

Это вкуснейший ки-лаймовый пудинг – вы удивитесь, насколько вкусными могут быть авокадо!

Ингредиенты:

3 спелых авокадо

Сок 4-х лаймов

2 столовые ложки кокосового масла

2 столовые ложки натурального ванильного экстракта

½ чайной ложки морской соли

½ чашки натурального подсластителя – выберите что-то одно:

- Натуральный эритритол или ксилит (березовый) не приводят к разрастанию дрожжевых грибов, но не сочетаются с диетами при КПС, СРК и чрезмерном росте бактерий в тонкой кишке. (Натуральные эритритол и березовый ксилит продаются на Globalsweet.com)

- Сырой натуральный мед

- Натуральные финики сорта «Междул» (выньте косточки и измельчите в комбайне с ¼ чашки горячей воды до получения пасты, потом добавьте другие ингредиенты)

Инструкции:

Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки и положите авокадо в блендер или комбайн с S-образным лезвием.

Добавьте остальные ингредиенты и размешайте до консистенции пудинга.

Попробуйте – это важно. Скорее всего, все будет в порядке, но может понадобится еще немного подсластителя или ванили в зависимости от ваших вкусовых предпочтений. Все люди разные!

Охладите в холодильнике в течение, как минимум, часа и подайте на стол.

Варианты:

– Приправьте ягодами – клубникой, черникой или малиной.

– Подайте как пудинг, который вкусен сам по себе.

– Замените этим блюдом мороженое и пудинги из категории «мусорной» пищи.

Пирог со сладкой тыквой

Количество порций: 6–8

Это замечательный пирог с глазурью или без нее, очень похожий на традиционный тыквенный.

Если хотите пирог с глазурью, то не забудьте замочить просо накануне вечером (замачивайте на 8-12 часов и смотрите инструкции в начале главы). На приготовление тыквы уходит

от 45 минут до 1 часа (сделайте глазурь, пока будет готовиться тыква), на подготовку и выпечку пирога – 30 минут.

Ингредиенты для начинки:

- 3 чашки приготовленной, размятой тыквы кабочка (можно баттернат)
- ½ чашки воды
- 2 столовые ложки кузу
- 1 столовая ложка корицы
- 1 чайная ложка кардамона
- ½ чайной ложки морской соли
- ½ чайной ложки ямайского перца
- ½ чайной ложки молотого имбиря
- ¼ чайной ложки гвоздики
- ¼ чайной ложки мускатного ореха

Подсластители: 2–4 столовые ложки сырого меда или 10 фиников сорта «Меджул»

Ингредиенты для глазури (если нужна):

- 1 чашка размоченного проса
- 2 столовые ложки сырого масла, гхи или кокосового масла 2 чашки воды
- 2 чайные ложки сырого меда (по желанию) 2 чайные ложки кардамона 1 чайная ложка морской соли

Инструкции по приготовлению начинки:

350° F (180° C).

Для упрощения дела вымойте тыкву и несколько раз проколите ножом для выхода пара при выпекании. Налейте в блюдо для выпечки на 2 дюйма воды и запекайте тыкву от 45 минут до часа – или до момента, когда нож войдет в нее без труда.

Выньте тыкву из печи и дайте остыть; затем разрежьте вдоль пополам и выньте семена. Затем выскоблите всю готовую тыкву.

Поставьте кастрюлю на минимальный огонь, разведите в воде кузу. (Кузу – корень крахмалосодержащего овоща, который популярен в Японии и применяется как натуральный загуститель; продается в магазинах здорового питания и в сети). По мере загустевания помешивайте, чтобы не было комков. Добавьте тыквенное пюре, натуральный подсластитель и специи.

Если вы делаете пирог без глазури, то переложите смесь на смазанный противень и выпекайте минут 25 при температуре 350° F (180° C) или 300° F (149° C, если делаете на стеклянном блюде).

Этот пирог очень вкусен и без глазури, но если она нужна, то следуйте предложенным ниже инструкциям.

Инструкции по приготовлению глазури:

Вскипятите в кастрюле 2 чашки воды. Добавьте просо, убавьте огонь до среднего и варите, пока вода не впитается и просо не сделается полупрозрачным (без желтых вкраплений).

Выключите огонь, добавьте сырое масло, гхи или кокосовое масло и мед. Добавьте специи и морскую соль, тщательно размешайте.

Дайте остыть, затем переложите на смазанное блюдо (лучше всего на блюдо производства «Ругех», в котором нет токсичных веществ). Утрамбуйте просо до получения слоя в ¼ дюйма, чтобы оно чуть-чуть приподнималось над краем.

Выпекайте просыпанную глазурь 10 минут при температуре 350° F (180° C) или 300° F (149° C, если делаете на стеклянном блюде). Затем выньте и добавьте начинку для тыквы, выпекайте еще 25 минут. Дайте остыть перед подачей на стол.

Печенье с натуральной шоколадной крошкой

Количество порций: 15–20 штук

Хизер старалась воспроизвести печенье «Toll House», и получилось очень похоже! Можно сделать шоколадную массу или испечь, чтобы брать в дорогу. Нам нравится то и другое, но шоколадная масса – больше!

В большинстве рецептов такого печенья фигурируют кешью и овес. Орехи кешью могут заплесневеть, и мы нередко от них воздерживаемся. Для тех же, кто из соображений правильного питания избегает крахмала, мы предлагаем альтернативный рецепт без овса. Комбинированное блюдо из фиников и грецких орехов обладает приятным привкусом продукции «Toll House» с рафинированным/белым сахаром, но гораздо полезнее для здоровья!

Не забудьте замочить грецкие орехи накануне вечером (на 8–12 часов, смотрите инструкции в начале главы). Само приготовление занимает около 5 минут.

Ингредиенты для печенья:

3 чашки размоченных грецких орехов 3 столовые ложки кокосового масла

1 столовая ложка гхи (или заменить кокосовым маслом)

2 столовые ложки ванильного экстракта

1/3 чашки фиников – попробуйте после размалывания и добавьте еще, если нужно сделать послаще

1 чайная ложка морской соли

Инструкции по приготовлению печенья:

Положите в блендер грецкие орехи, кокосовое масло, ваниль и гхи, перемешайте на малой скорости. Можно воспользоваться и комбайном с S-образным лезвием. В зависимости от того, чем пользуетесь, можно добавить немного воды – начните с 2 столовых ложек и добавляйте по мере необходимости, вам вряд ли понадобится больше 1/4 чашки. Если у вас высокоскоростной блендер – например, «Vitamix», – то воды понадобится всего 1 столовая ложка или меньше.

Переложите в миску и хорошенько охладите (около 30 минут). Смесь затвердеет, и если к столу вам нужна масса пожиже, то выньте ее из холодильника за 15–30 минут до еды.

Если хотите сделать из нее печенье, то возьмите мерную ложку емкостью в 1 столовую ложку и разложите массу на силиконовых противнях. Придайте ей форму печенья и дегидрируйте при температуре 115° F (около 46° C) в течение приблизительно 8 часов. Печенье должно остаться мягковатым, чтобы вдавить в него шоколад (см. ниже)

Если вам нужна шоколадная масса, то приберегите исходную смесь до готовности шоколадной крошки.

Ингредиенты для шоколадной крошки:

1/2 чашки сырого какао

1/4 чашки натурального порошка какао, приготовленного из свежемолотых какао-бобов (мы размалываем их в блендере «Blendtec», и натуральное какао приобретает восхитительный аромат – если у вас нет какао-бобов, возьмите порошок)

1/4 чашки фиников сорта «Меджул» (если их нет, можно заменить 1 столовой ложкой сырого меда) Щепотка морской соли (около 1/4 чайной ложки)

Инструкции по приготовлению шоколадной крошки

Нагрейте масло какао в кастрюле на плите при минимальной температуре.

Положите финики в комбайн с S-образным лезвием или высокоскоростной блендер и получите однородную массу.

Когда масло какао растопится, добавьте сырое какао с финиками и тщательно размешайте. Снимите с плиты и остудите.

Можно приготовить либо крошку, либо ломтики.

– *Ломтики*: положите на противень с калькой или силиконовый поднос для выпечки. Разложите остывший шоколад и подержите в холодильнике, пока не застынет. Разрежьте на ломтики ножом.

– *Крошка*: когда шоколад еще теплый и мягковатый, положите его в кондитерский мешок и выдавите на противень для печенья, накрытый воощеной бумагой, или силиконовый поднос для выпечки. Поставьте в холодильник.

Инструкции по изготовлению печенья с крошкой:

Вдавите шоколадные ломтики или крошку в печенье, пока оно еще мягкое.

Если предпочитаете густую массу, то налепите шариков и охладите в холодильнике.

Если делаете печенье, то дегидрируйте его в течение 8 часов при температуре 115° F (около 46° C) и проверяйте, чтобы осталось мягковатым. Пересушивать не надо, иначе не удастся вдавить крошку. Выньте из дегидрататора, остудите 10 минут и вдавите шоколад. На каждую штуку печенья понадобится 5–6 крошек.

Если выпекаете печенье в печи при минимальной температуре, то проверяйте его через 8-10 минут на мягкость и в то же время цельность при попытке снять с противня.

Шарики и печенье хранятся 2 недели в холодильнике и до нескольких месяцев – в морозилке.

Ванильное мороженое

Время приготовления: 15 минут на подготовку 2–3 часа на охлаждение и около 22–35 минут на приготовление в мороженице. Если у вас нет мороженицы, то поищите в сети инструкции, как обойтись без нее, или следуйте советам, изложенным ниже. Понадобится еще 2–3 часа на замораживание.

Количество порций: 6

Это вкусный ванильный твист с добавкой ваших любимых специй – корицы, ямайского перца и кардамона. Легко усваивается и не содержит молока – суший восторг!

Ингредиенты:

1 банка (12 унций) натурального кокосового молока (либо без ВРА, либо собственного изготовления по предложенной ниже инструкции)

1½ чашки высококачественного оливкового масла 10 фиников

2 яичных желтка

2 столовые ложки ванильного экстракта

1 столовая ложка корицы

2 чайные ложки кардамона

1 чайная ложка ямайского перца 1 чайная ложка морской соли

Инструкции:

Для приготовления собственного кокосового молока возьмите пакет натуральной кокосовой стружки без подсластителей и сульфитов. Вскипятите 3 чашки воды и дайте остыть в течение 1 минуты, затем залейте 2 чашки кокосовой стружки. Оставьте, пока вода не станет чуть теплой. Перелейте все в блендер и размешивайте несколько минут. Процедите через очень мелкий фильтр или мешочек для орехового молока. Кокосовое молоко готово! (Сохраните стружку для кокосовой муки).

Залейте кокосовое молоко в комбайн с S-образным лезвием и добавьте яичные желтки. Размешивайте пару минут, затем медленно влейте в комбайн оливковое масло. Делайте это очень медленно – учтите терпеть, потратите 2 минуты!

Когда оливковое масло размешается, добавьте ваниль, морскую соль, финики и специи, продолжайте взбалтывать. Когда все полностью размешается, перелейте смесь в стеклянную емкость и поставьте в холодильник, как минимум, на 6 часов.

Когда смесь хорошенько охладится, переложите ее в мороженицу и приготовьте мороженое в соответствии с указаниями производителя; если мороженицы нет, то ищите инструкции в сети. Или попробуйте сделать следующее.

Возьмите большую кастрюлю из нержавеющей стали и наполните льдом наполовину. Добавьте немного крупной кошерной или любой другой крупной соли и размешайте. Соль не соприкоснется с мороженым, она перенесет холод льда в заготовленную смесь.

Поставьте в большую кастрюлю со льдом и солью другую, поменьше, тоже из нержавеющей стали или керамическую. Она должна хорошо погрузиться в лед, чтобы тот окружал ее, но не попадал в саму кастрюлю. Затем наполовину наполните ее смесью для мороженого.

Возьмите ручной или погружной блендер с насадкой-мутовкой и взбивайте смесь в течение 10 минут.

Поставьте обе кастрюли в холодильник на 1–2 часа. Выньте и взбивайте смесь еще 10 минут.

Накройте какой-нибудь натуральной бумагой типа кальки (положите ее прямо на смесь), накройте маленькую кастрюлю крышкой и оставьте в холодильнике.

Рекомендации по употреблению: ешьте мороженое отдельно или с печеными яблоками, сдобренными корицей.

Печенье, очень похожее на песочное

Количество порций: примерно 24 штуки

Если вы любите песочное печенье, то вам понравится и это!

Не забудьте замочить семена и орехи накануне вечером (на 8–12 часов, смотрите инструкции в начале главы). Замачивайте по отдельности, в разных емкостях.

После размачивания орехов само приготовление занимает около 5 минут, еще 24–48 часов уходит на сушку в дегидраторе (или 10–20 минут в печи) – в зависимости от желаемой степени ломкости.

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченных семян кунжута
- 1 ½ чашки размоченных кедровых орехов
- 1 чашка размоченных бразильских орехов
- ½ чашки кокосового молока
- 2 столовые ложки ванильного экстракта
- 1 столовая ложка корицы
- 1 чайная ложка соли Кельтского моря
- ½ чайной ложки молотого имбиря

½ чайной ложки молотого фенхеля

½ чашки натурального подсластителя – выберите что-то одно:

• приводят к разрастанию дрожжевых грибов, но не сочетаются с диетами при КПС, СРК и чрезмерном росте бактерий в тонкой кишке. (Натуральные эритритол и березовый ксилит продаются на Globalsweet.com)

• Сырой натуральный мед

• Натуральные финики сорта «Междул» (выньте косточки и измельчите в комбайне с ¼ чашки горячей воды до получения пасты, потом добавьте другие ингредиенты)

Инструкции:

Поставьте семена кунжута в печь при температуре 200° F (примерно 93° C) и дайте высохнуть (это займет около 30–60 минут – можно повысить температуру до 350° F (180° C), чтобы было быстрее). Если вам нужно сырое печенье, поставьте семена в де-гидратор и сушите 5–6 часов при температуре 115° F (примерно 46° C).

Когда семена высохнут, поместите все ингредиенты в комбайн с S-образным лезвием. Тщательно размешайте.

Переложите смесь мерной ложкой на силиконовые подносы для выпечки, беря по 1 столовой ложке за раз (смазывать подносы не нужно). Поставьте все в дегидратор, задав температуру 115° F (примерно 46° C), на 24 часа или держите в нем, пока не получите желаемую консистенцию (меньше времени, если нужно печенье мягче; больше, если хотите, чтобы оно было похоже на песочное).

Если у вас нет дегидратора, то поставьте смесь в печь при минимальной температуре; проверьте через 10 и 20 минут. Пробуйте на твердость лопаткой и выньте по готовности. Чем мягче вам нужно печенье, тем скорее вынимайте.

Печенье как с кремом тоффи

Количество порций: 24 штуки

С корицей, мускатным орехом и розмарином можно испечь отличное печенье – да еще и очень полезное! У него замечательный вкус, немного напоминающий тоффи.

Корица обладает противовоспалительным действием, способствует росту полезной кишечной флоры (героев, которые помогают вам переваривать и усваивать пищу) и поддерживает в равновесии сахар крови (который придает вашей воле силу!). Кроме того, она полезна для сердца и является средством для профилактики диабета.

Мускатный орех имеет бесчисленные достоинства. Среди прочего он препятствует возникновению морщин из-за распада эластина и вредоносных ультрафиолетовых лучей, обладает противотревожным и антидепрессивным действием, препятствует развитию диареи, вызванной вирусными инфекциями. А некоторые исследования показали, что мускатный орех является афродизиаком и повышает либидо.

Розмарин, еще одна замечательная добавка, уменьшает тревогу, облегчает боль при артрите и снижает сахар в крови. Он также улучшает память и защищает кожу от солнечного ультрафиолета.

Не забудьте замочить семена и орехи накануне вечером (на 8–12 часов, смотрите инструкции в начале главы). Замачивайте по отдельности, в разных емкостях.

Само приготовление занимает около 5 минут, еще 18 часов уходит на сушку в дегидраторе (или 10–20 минут в печи).

Ингредиенты:

- 2 чашки размоченных бразильских орехов
- 4 чашки размоченных неочищенных семян кунжута
- 4 столовые ложки ванильного экстракта
- 2 столовые ложки молотой корицы
- 2 столовые ложки сухого розмарина
- 2 столовые ложки нерафинированного натурального кокосового масла
- 7 фиников сорта «Меджул»
- 2 чайные ложки морской соли
- 1 чайная ложка молотого мускатного ореха

Инструкции

Для дегидратации семян кунжута можно рассыпать их тонким слоем на силиконовом подносе для выпечки и дегидрировать в течение 4–6 часов при температуре 115° F (примерно 46° C). Если у вас нет дегидратора, насыпьте семена в стеклянное блюдо для выпечки, чтобы лежали тонким слоем (могут понадобиться две емкости). Сушите в печи при минимальной температуре, семена должны приобрести коричневатый оттенок. Отставьте в сторону, пока не соберетесь делать печенье.

Если комбайн или блендер слишком малы, то можно сократить количество ингредиентов вдвое и смешивать все по отдельности, а потом поместить в общую посуду.

Если ваш комбайн оснащен S-лезвием, то положите в него финики и размельчите в кашу. Затем добавьте размоченные орехи и семена, взбейте снова. Добавьте остальные ингредиенты и продолжайте взбивать до получения однородной смеси. Попробуйте ее на вкус. Если хотите сделать послаще, добавьте фиников. Начните с двух и продолжайте пробовать, пока не останетесь довольны. Для полного размешивания может понадобиться немного воды. Резиновой лопаткой очистите смесь со стенок.

Разложите смесь мерной ложкой, по столовой ложке за раз, на силиконовых подносах. Поставьте их в дегидратор, задайте температуру 115° F (примерно 46° C). Нам нравится чуть влажное и тягучее печенье, и мы вынимаем его до того, как оно чересчур высохнет и затвердеет (примерно через 18 часов). Если хотите сделать посуше – держите подольше.

Если у вас нет дегидратора, положите печенье на противень из стекла или нержавеющей стали, смазанный кокосовым маслом, или на силиконовый поднос, который будет стоять на противне (смазывать силиконовый поднос не нужно) и поставьте в печь при минимальной температуре. Следите за процессом, вам может понадобиться 10–30 минут в зависимости от минимальной температуры в вашей печи и желаемой конечно сухости. Минимальная температура лучше сказывается на ореховых маслах.

Храните 1 неделю в холодильнике и пару месяцев – в морозилке. Печенье расходуется быстро, и можно заморозить впрок. Получится отличный снэк или десерт: вынуть из морозилки, положить в пакетик – и вперед!

Таблицы мер и эквивалентов

В рецептах из этой книги используются стандартные меры жидкости и твердых ингредиентов, принятые в США (чайные ложки, столовые ложки, чашки). Эти таблицы ориентируют зарубежного читателя. Все эквиваленты указаны приблизительно.

Стандартная чашка	Мелкий порошок (например, мука)	Крупа (например, рис)	Гранулы (например, сахар)	Плотные субстанции (например, масло)	Жидкости (например, молоко)
1	140 г	150 г	190 г	200 г	240 мл
3/4	105 г	113 г	143 г	150 г	180 мл
2/3	93 г	100 г	125 г	133 г	160 мл
1/2	70 г	75 г	95 г	100 г	120 мл
1/3	47 г	50 г	63 г	67 г	80 мл
1/4	35 г	38 г	48 г	50 г	60 мл
1/8	18 г	19 г	24 г	25 г	30 мл

Удобные объемные эквиваленты для жидких ингредиентов

1/4 чайной ложки				1 мл	
1/2 чайной ложки				2 мл	
1 чайная ложка				5 мл	
3 чайные ложки	1 столовая ложка		1/2 жидкой унции	15 мл	
	2 столовые ложки		1 жидкая унция	30 мл	
	4 столовые ложки	1/4 чашки	2 жидкие унции	60 мл	
	5 1/2 столовых ложек	1/3 чашки	3 жидкие унции	80 мл	
	8 чайных ложек	1/2 чашки	4 жидкие унции	120 мл	
	10 и 2/3 чайной ложки	2/3 чашки	5 жидких унций	160 мл	
	12 столовых ложек	3/4 чашки	6 жидких унций	180 мл	
	16 столовых ложек	1 чашка	8 жидких унций	240 мл	
	1 пинта	2 чашки	16 жидких унций	480 мл	
	1 кварта	4 чашки	32 жидкие унции	960 мл	
			33 жидкие унции	1000мл	1 л

Удобные весовые эквиваленты для сухих ингредиентов (для перевода унций в граммы умножайте количество унций на 30)

1 унция	1/16 фунта	30 г
4 унции	1/4 фунта	120 г
8 унций	1/2 фунта	240 г
12 унций	3/4 фунта	360 г
16 унций	1 фунт	480 г

Удобные температурные эквиваленты для варки и выпечки

Процесс	По Фаренгейту	По Цельсию	Деление вентиля
Замерзание воды	32	0	
Комнатная температура	68	20	
Кипение воды	212	100	
Выпекание	325	160	3
	350	180	4
	375	190	5
	400	200	6
	425	220	7
	450	230	8
Жарка			Гриль

Удобные эквиваленты длины (для перевода дюймов в сантиметры умножьте количество дюймов на 2,5)

1 дюйм			2,5 см	
6 дюймов	1/2 фута		15 см	
12 дюймов	1 фут		30 см	
36 дюймов	3 фута	1 ярд	90 см	
40 дюймов			100 см	1 метр