Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

Автор:
Энтони Уильям

Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

Энтони Уильям

Энергия здоровья

Мировой бестселлер целителя, медика-медиума Энтони Уильяма рассказывает о силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и облегчить симптомы многих недомоганий, среди которых тревожность, хроническая усталость и многие другие.

Из этой книги вы узнаете:

[ul]в чем причина многих серьезных заболеваний и как оградить от них себя и свою семью;

с помощью какой пищи вы можете восстановить ДНК, укрепить иммунную систему, прояснить сознание, защититься от негативных эмоций и поддерживать здоровую работу всех систем организма;

как сделать так, чтобы конкретные фрукты, овощи и специи «работали» лично на вас;

с чем связана пищевая зависимость, как поставить стресс себе на службу и как фрукты могут в этом помочь.[/ul]

А чтобы сделать ваш путь к здоровой жизни приятным и легким, в книге приведены простые рецепты вкусных и полезных блюд из растительной пищи –

от питательного запеченного картофеля с острым овощным соусом до тающего во рту кокосово-медового мороженого.

Энтони Уильям

Еда, меняющая жизнь: откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

Моей жене

Anthony William

MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS

Copyright © 2016 Anthony William

© Ануфриева Елена, перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ПРАВИЛ

Как полюбить здоровую еду? Секреты скандинавов, которые помогут сделать полезную пищу любимым лакомством

Эта книга – настоящий клад для тех, кто хочет изменить свою жизнь и не знает, с чего начать. Авторы подробно и просто рассказывают о научных открытиях, которые подвигли их изменить свою жизнь, и дают практические советы, как не сойти с ума от мыслей о подкрадывающихся недугах и превратиться из параноика в источник энергии. Здесь представлена масса прекрасных рецептов, благодаря которым ваша кишечная флора будет чувствовать себя счастливой, а вы станете бодрыми и здоровыми!

Дружу с телом. Как похудеть навсегда, или СТОП ЗАЖОРЫ

Король Ксения предлагает вам проверенную информацию и эффективные упражнения, которые помогут избавиться от постоянных переeданий и достичь идеальной формы раз и навсегда. Воспользуйтесь удивительной формулой «Интуитивное питание + Движение в кайф + Осознанность = Дружба с телом» и сформируйте новый образ жизни.

Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть

Главный вопрос, на который отвечает эта книга: «Что не так с диетами?». «Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть» – полный ликбез по оправданиям и заблуждениям, которые присущи подавляющему большинству людей, так или иначе страдающих от лишнего веса. Здесь не будет предложено вам чудодейственных рецептов, испытав которые, вы мгновенно потеряете в объемах. Эта книга даст гораздо больше: смелость признаться себе в том, что единственное, что мешает вам похудеть – ваша личная «логика жира», и, самое важное – возможность преодолеть ее!

Еще кусочек! Как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать

Опираясь на новейшие исследования мозга, доктор Кесслер объясняет, как мы попадаемся в маркетинговые ловушки производителей, из-за чего мы потеряли контроль над аппетитом и что можем сделать, чтобы обуздать постоянный голод. Для тех, кто борется с лишним весом, но просто не может есть любимые продукты в умеренных количествах, в книге даны полезные рекомендации и ценные советы, которые помогут укротить пищевую зависимость.

Предисловие

Я познакомился с Энтони Уильямом пару лет назад на вечере в издательстве Hay House. С того момента моя жизнь начала меняться к лучшему, благодаря этому замечательному человеку я стал другим. Это проявилось в том, что я ем, как отношусь к еде, что думаю о жизни вообще.

Впервые Энтони соприкоснулся с Духом в раннем детстве. Ему открылись знания, бесконечно опередившие современную науку. Он понял, насколько глубоко страдают живые существа на нашей планете. Узнал, что мы можем избавиться от страданий, если сделаем свои тела такими же мудрыми, как сама природа. Первый шаг на этом пути – вкусная и здоровая пища: фрукты и овощи, которые с такой любовью дает нам земля.

Эта книга не имеет ничего общего с безвкусными, набившими оскомину советами «ешьте больше фруктов и овощей». Признайтесь, меньше всего это хочется слушать, если вы уже настроились на пиццу. Автор не стыдит, не осуждает, а пробуждает забытое стремление к природе, к Богом данным бесценным дарам – здоровью, вкусу и радости.

Обращаясь к Духу, Энтони возвращает идее здорового питания привлекательность и жизнеутверждающую силу. Сознательный подход к этому жизненно важному вопросу изменяет вас на всех уровнях: тела, души и духа. Например, когда он говорит о пользе дикой черники, он подразумевает не только содержащиеся в ней антиоксиданты (хотя они, несомненно, оказывают благотворное влияние, и тому есть масса научных подтверждений). В первую очередь Энтони обращает внимание на энергию жизни, которую накапливают эти вкусные ягоды, растущие в экстремальных условиях. Кусты дикой североамериканской черники выживают после периодических пожаров, цепляются за промерзшие скалы зимой и при этом каждый год щедро делятся сладкими ягодами. Когда вы едите чернику, вы в буквальном смысле насыщаете тело этими качествами – способностью выживать и процветать. Дух называет чернику пищей возрождения. Это еда силы!

Теперь взглянем на старый добрый (и постоянно критикуемый) картофель. Дух говорит, что картофель дает опору, когда мы чувствуем себя потерянными в жизни и не понимаем, куда двигаться. Отчасти это связано со способностью картофеля поглощать из почвы огромное количество питательных веществ. Они

символизируют стабильность и способность крепко стоять на ногах. И напоминают нам о сокровищах, которые скрыты в нас так же, как картофель скрыт в земле. Стоит это осознать – и можно не бояться растолстеть. Ведь мы знаем, как сделать так, чтобы еда приносила пользу. До встречи с Энтони я десятилетиями воздерживался от картофеля, а сейчас он желанное блюдо на моем столе. При этом я не набрал ни килограмма!

Благодаря этой книге вы откроете для себя фрукты и овощи. Полюбите ягоды, лук, бананы и прочие бесценные дары природы. Вы глубоко прочувствуете смысл высказывания отца современной медицины Гиппократа: «Пусть пища будет вашим лекарством».

Впрочем, в современном мире фастфуда не так просто понять, какая еда действительно во благо организму, и в этом вопросе книга оказывает неоценимую помощь. Возле описания каждого фрукта и овоща, от груши до петрушки, вы найдете список симптомов, от которых избавляет регулярное употребление этого продукта. Более того, каждый фрукт или овощ способен поддержать вас духовно и эмоционально. Также здесь даны рецепты легких в приготовлении, вкусных и полезных блюд.

В книге развенчаны мифы о модных диетах и гастрономических трендах, десятилетиями приводивших нас в замешательство. Например, мне она помогла избавиться от страха перед фруктами, а точнее, перед содержащимся в них сахаром. Дело в том, что он не имеет ничего общего с вредными сахарами, вызывающими ожирение и другие проблемы со здоровьем. Включив в свой рацион достаточное количество фруктов, я практически полностью (и, что немаловажно, с легкостью) отказался от пирожных и конфет. Мне открылся мир наслаждения натуральными сладостями – финиками, ягодами, свежими апельсинами и бананами. Это, скажу я вам, настоящее чудо.

Следуя изложенным в книге советам, вы иначе взглянете на такие обыденные вещи, как покупка продуктов и их приготовление. Дух фруктов и овощей заговорит в вас, тело начнет воспринимать пищу по-новому, и это неизбежно отразится на вашей жизни, меняя ее в лучшую сторону. Получив поддержку от самой природы, вы откроете нового себя и станете членом команды добрых ангелов. Именно они вдыхают жизнь в каждый фрукт и овощ, помогают накормить бедных, борются с производством генетически модифицированной и поддерживают изготовление органической пищи. И даже влияют на погоду! Только представьте, частью какой величайшей силы вы станете, будучи единым

целым с природой.

Эта замечательная книга поможет вам увидеть привычные продукты по-новому, откроет целебные свойства простой натуральной пищи. Фрукты и овощи – наш путь к целительным силам самой земли и мощное лекарство. Сотрудничая с ангелами, мы напрямую обращаемся к небесам и становимся проводниками надежды и жизненной энергии. Возможно, именно это чувствовали первые люди в те времена, когда на земле был рай.

Кристиан Нортроп,

доктор медицинских наук

Введение

С раннего возраста нас учат всего остерегаться. Начинается это в младенчестве, когда няня хватает за ручку малыша, потянувшегося к розетке, а мама поддерживает его при попытке встать на ножки. Далее по нарастающей: мой руки перед едой, не бегай в школе по коридору, не забудь надеть велосипедный шлем. В детстве мы полностью зависим от взрослых и их опеки, нас учат заботиться о себе и избегать опасных ситуаций.

Взрослея, мы благополучно усваиваем жизненные уроки. Выбирая машину, думаем о надежности тормозов и подушек безопасности. Перед поступлением в колледж осматриваем кампус и знакомимся с профессорами. Когда встречаем человека, с которым хотим связать жизнь, оцениваем его физическую, финансовую и эмоциональную безопасность. Став родителями, мы возвращаемся на исходную позицию, только с другой стороны – теперь уже мы учим детей жить в этом мире. Некоторые уроки – например, держать маму за руку, когда переходишь дорогу, – стары как мир, другие (самое время вспомнить модное слово «кибербезопасность») – новы и уникальны. Потом мы станем бабушками и дедушками и будем присматривать за следующим новым поколением. Люди связаны друг с другом узами взаимопомощи, и забота о безопасности – собственной и своих близких – явление непреходящее. Мы закрываем на ночь

двери на все замки, покупаем страховки на все случаи жизни, устанавливаем суперсовременные системы сигнализации. Пробуем новомодные диеты, чтобы предотвратить рак, диабет и проблемы с сердцем. Проходим через металлоискатели в аэропортах – ведь мир становится все более грозным и непредсказуемым. Мы так привыкли следовать правилам безопасности, что без них чувствуем себя выпавшими из обоймы.

Эта книга посвящена совершенно новому уровню безопасности. Мы даже не подозреваем о нем, и тем не менее он жизненно необходим. Речь о сохранности здоровья, о выживании. Нас этому не учили, но если вы хотите адаптироваться к постоянным переменам, эти знания необходимы. Даже если вы многое знаете и умеете, вам, несомненно, еще есть чему поучиться.

Питайтесь осознанно

Информация о питании в современном мире преподносится нам в контексте борьбы с болезнями, одни названия которых вселяют ужас. Нас учат, что необходимо употреблять в пищу, дабы предотвратить рак, диабет, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые и аутоиммунные заболевания. Так нам, казалось бы, легче поверить, что мы находимся под своего рода защитным колпаком, уберегающим от опасности. Однако это лишь иллюзия: абсолютной безопасности в мире нет, и это вам охотно подтвердит компьютерщик, неожиданно столкнувшийся с новым вирусом, или бригада скорой помощи, везущая в больницу тяжелораненого. И раз не существует рамок и шаблонов, в которые можно было бы втиснуть все, что угрожает нашей жизни, то наше мышление тоже должно быть гибким. И к такому жизненно важному вопросу, как питание, мы тем более должны подходить осознанно.

Скептики могут возразить, что все эти советы есть фрукты и овощи мы слышали миллион раз и это отнюдь не революционное открытие. Однако не спешите критиковать эту книгу, ведь она предлагает действительно задуматься над тем, чем мы ежедневно питаем свой организм. Фрукты и овощи – это не модное хобби, которым нам предлагают развлечь себя, пока ученые пытаются изобрести волшебное оружие, призванное спасти планету. Эта живая пища и есть волшебное оружие, и сила его способна изменить жизнь так, как вы себе даже не представляете.

Мы с детства привыкли думать о растительной пище как о части обыденной, скучной рутины, присутствующей в нашей жизни по умолчанию. И чем больше наши родители твердили о том, что без фруктов и овощей никак не обойтись, тем больше нам хотелось наконец избавиться от этой надоевшей «обязанности». Потом мы где-то услышали о том, что паслен вреден, где-то прочитали, что от фруктов толстеют, где-то узнали, что самая большая польза – от трав, и вся эта обрывочная информация, как правило преподносимая в свете борьбы с заболеваниями, вконец нас запутала.

То, чему учит эта книга, – сознательный, комплексный подход к питанию, который не укладывается в рамки привычных представлений о здоровой пище. Несомненно, вы наслышаны о том, что лютеин полезен для глаз, а кальций – для костей, однако это далеко не все, о чем нам следует знать, – это лишь азы. Познакомившись с этой удивительной книгой поближе, вы узнаете, почему инжир лучше употреблять по девять штук в один присест, каким образом картофель поможет вам раскрыть свой внутренний потенциал и как обычный финик может стать вашим талисманом. Вы поймете, почему депрессии, колиты и слабоумие – частые гости современного человека и как с помощью живительных даров природы сделать себя неуязвимым для множества бед нашей цивилизации.

Эта информация, полученная из самого надежного источника – от Духа, зачастую опережает ограниченные знания ученых. Например, вас может удивить то, что лук уничтожает дурной запах изо рта, а не вызывает его, как мы привыкли думать. На сегодняшний день официальной науке этот факт попросту неизвестен, однако Дух знает, что у вас нет времени десятилетиями ждать ответов на важные вопросы. Наверняка вы не хотите еще 20 лет мучиться от боли в животе, даже не подозревая о том, что сок сельдерея – самое эффективное тонизирующее средство для пищеварения. Посредством бесценной информации, которую вы найдете на этих страницах, вы многократно улучшите свое самочувствие и качество жизни в целом.

Кое-что из того, что вы прочитаете здесь, возможно, покажется вам знакомым – например, тот факт, что авокадо своими свойствами подобно грудному молоку. Это неудивительно, ведь на протяжении 25 лет я делился информацией о том, как сохранить и преумножить здоровье, с тысячами людей, которые, в свою очередь, делились ею с другими – таким образом, к этим знаниям получили доступ многие. Кроме того, Дух отдает дань уважения научным открытиям в области здорового питания, а также многовековой мудрости, дошедшей до нас

от наших предков, – поэтому кое-что из того, что вы узнаете из этой книги, перекликается с общедоступными сведениями. Вместе с тем Дух выводит эти знания на новый уровень. К примеру, нам давно известно, что дикая черника – настоящий кладезь антиоксидантов, но большинство из нас даже представить себе не могли, что это – пища возрождения, обладающая поистине животворящей силой.

Для того чтобы раскрыть дремлющий в нас потенциал, нам предстоит совершить множество удивительных открытий. Человечество тратит уйму энергии, ломая голову над вопросами, как поддерживать физическое и умственное здоровье, как оградить себя от насущных проблем и достичь просветления. Вы с удивлением откроете для себя в этой книге, что ответы ближе, чем вы думали, – по сути, вы можете найти их на продуктовых полках ближайшего супермаркета.

Как все началось

Тем, кто со мной знаком, известно, что я черпаю знания из источника, называемого Духом. Когда мне было четыре года, я услышал голос, который сказал мне, что он Дух Всевышнего. Голос велел мне сообщить своей семье, что у бабушки рак легких. В то время я даже не знал, что этот термин означает, однако передал информацию слово в слово, и медицинское обследование вскоре подтвердило этот прискорбный факт.

Так я впервые узнал о своем даре, который, впрочем, иногда ощущается скорее как бремя. Дух постоянно нашептывает мне в ухо о проблемах окружающих меня людей. С раннего возраста мои глаза могут сканировать организм человека, обнаруживая очаги воспаления, инфекции, хронические заболевания и даже душевные проблемы.

Это означает, что я нахожусь в практически непрерывном контакте с человеческими страданиями, и могу с уверенностью утверждать: в мире происходит такое, о чем вы не узнаете даже из новостей. Это можно назвать скрытой эпидемией: люди страдают от хронической усталости, замутненного сознания, хронических болей, головокружений и прочих недугов, не имея ни малейшего понятия об их реальных причинах. Иногда таким людям, страдающим десятилетиями, ставят страшные диагнозы, и они теряют всякую надежду на

выздоровление, при этом обвиняя самих себя в случившемся.

Моя миссия – рассказать всю правду о здоровье. Я хочу дать ответы на вопросы, которые все еще ставят современную науку в тупик, научить людей, как защитить себя и своих близких от угроз, которыми изобилует окружающий мир и о которых многие даже не подозревают. Раньше я давал единичные советы больным и врачам, столкнувшимся с неразрешимыми проблемами, но со временем по благословению моего наставника Духа я стал делиться своими знаниями с широкой публикой посредством книг, а также радио- и телетрансляций. С их помощью я могу помочь людям запустить механизм исцеления от недуга непосредственно в прямом эфире. Это то, для чего я пришел в этот мир, – передать бесценную информацию от Духа, которая поможет вам изменить вашу жизнь.

На страницах этой книги вы не найдете цитат или упоминаний о научных исследованиях, потому что все, о чем я пишу, продиктовано исключительно Духом. То, что вы читали об исследованиях на тему здорового питания, может расходиться с тем, что вы узнаете из книги, и тогда вы, вполне возможно, зададитесь вопросом, кому же верить. Однако информация, которой я хочу с вами поделиться, – это не просто еще одно мнение. Это правда. Прислушайтесь к ней, и всеведущий Дух поднимет вас над океаном сомнений и путаницы, вам откроются тайны, над раскрытием которых наука может безуспешно биться еще долгие годы.

Имеющий уши да услышит, ведь Дух – это выражение Божьего сострадания человечеству. Я всего лишь обычный человек, и я делюсь с вами всем, о чем мне говорит голос Духа – голос сострадания, заботы и глубокого сочувствия живущим на этой планете. Это Дух поручил мне миссию стать его проводником в мире людей, и ответы на насущные вопросы здоровья и жизни, которые вы получаете через меня, дает вам он. С помощью знания, которым Дух делится через меня, исцелились десятки тысяч людей, и вам он тоже может помочь восстановить и сохранить самое ценное, что у вас есть, – здоровье.

Дух откроет вам истину

Если вы введете в поисковик запрос: какая самая высокая гора в мире? – то результаты поиска выдадут вам однозначный ответ: это гора Эверест. Если же вы спросите: как добраться из Нью-Йорка в Калифорнию? – то получите исчерпывающий список маршрутов, авиарейсов и точное расстояние от одного пункта до другого. И в том и в другом случае вы получаете точный ответ на вопрос о том, что хорошо известно, – о досконально изученной территории.

Совсем другой результат вы получите, если спросите у всеведущего Интернета: чем вызвана болезнь Альцгеймера? В ответ поисковик выдаст вам калейдоскоп вариантов, среди которых не найдется ни одного однозначного. Среди перечисленных факторов риска и возможных причин вы так и не обнаружите убедительного ответа на вопрос: Почему эта безжалостная болезнь забирает у нас близких? Вы заблудитесь среди трех сосен, попеременно сворачивая на разные извилистые тропки, а все потому, что территория эта не исследована. Я называю это не-результатами, не-истинами и не-мудростью. Если вы проявите настойчивость и упорство, то, быть может, эти еле заметные тропки выведут вас на дорогу, которая когда-нибудь, возможно, и приведет к истине, но, уверяю вас, блуждать вы будете долго и без всяких гарантий.

Вы можете спросить: «Что вам дает право делать подобные заявления?» Смею вас заверить, я испытываю искреннее уважение к ученым, совершающим открытия в области медицины, и докторам, ежедневно сражающимся за жизнь своих пациентов. Я снимаю шляпу перед достижениями современной науки и благородством врачебного персонала. Все, чего я хочу, – это донести до людей откровения Духа, недоступные научному пониманию на сегодняшний день. Неопровержимым доказательством того, что я говорю правду, может служить тот факт, что в одной только Америке более 200 миллионов человек страдают от симптомов неизвестных заболеваний. Спросите у матери, которая ежедневно и без видимых на то причин чувствует себя настолько изможденной, что не может уделить достаточного внимания своим детям, помогли ли ей научные открытия хотя бы понять, что с ней происходит.

Времена, в которые нам выпало жить, диктуют моду на оптимизм и позитивное мышление. Мы не привыкли жаловаться на болезни и не любим задумываться о том, что что-то идет не так. В целом это правильный подход, но в то же время нам не следует превращаться в страусов, пытающихся спрятать голову в бетон.

Некоторые люди начисто отказываются верить в то, что эпидемия неизвестных заболеваний действительно есть. Они утверждают, что такой проблемы, как

неверно поставленный диагноз, попросту не существует, что это все выдумки. По моим наблюдениям, эти люди, к счастью, никогда не страдали серьезными недугами. Им не понаслышке известны лишь легкие недомогания – периодическая головная боль, редкие простуды или мочеполовые инфекции, – о которых они даже не задумывались. Возможно, кому-то из них доводилось ломать ногу или руку, и прозрачное медицинское решение этой проблемы также не вызвало у них лишних вопросов. Быть может, им просто повезло ни разу в жизни не столкнуться с факторами, которые вызывают существенные проблемы у других людей (об этих факторах мы будем говорить далее). Так или иначе, слово «болезнь» для этих счастливчиков осталось за пределами их личного опыта.

Тем не менее мы не можем позволить себе роскошь не замечать того, что больные люди действительно больны, или безрассудно полагать, что эта участь не может постичь нас самих, если не предпринимать соответствующих мер (о которых мы поговорим в этой книге). Мое уважение к вам как к читателю и как к человеку не позволяет мне молчать об истине, на которой, по большому счету, зиждется мудрость.

А истина заключается в том, что, помимо бешеного ритма жизни – источника постоянных стрессов, – наше существование в прямом смысле слова отравляют загрязняющие вещества и болезнетворные организмы. Это то, что я называю Беспощадной Четверкой (о ней мы подробно поговорим в следующей главе). Если вам не дают покоя бессонница, вздутие и боли в животе, хроническая усталость, головокружения, раздражительность, если вам трудно сконцентрироваться или избавиться от навязчивых мыслей – не вините в этом себя. Дух утверждает, что вашей вины здесь нет, даже если вам кажется, что вы сами вызвали эти проблемы своими переживаниями и негативными мыслями. Вы не воображаете ваши страдания, они реальны, но вы в этом совершенно не виноваты. Психосоматические расстройства являются причиной болезней менее чем в 0,25 % случаев, но даже в этих редких случаях симптомы обычно вызваны либо эмоциональным расстройством, либо вполне осязаемой физической реальностью, за которой стоит Беспощадная Четверка факторов.

Принимая в качестве факта то, что эпидемия хронических недугов вызвана внешними причинами, важно также помнить, что вы от рождения наделены определенными правами. Эти права даны вам самой природой: право на здоровье и душевное и физическое благополучие, на восстанавливающий силы сон, на предотвращение болезней и свободу от боли. Эти права появились на

свет вместе с вами, их никто не может отнять, и одна из миссий Духа – научить вас защищать эти права и пользоваться ими себе во благо. Важно понимать, что речь идет не о каких-то непреложных догматах или правилах, за несоблюдение которых предусмотрено наказание. Наоборот, научившись жить так, как проповедует Дух, вы обретете ни с чем не сравнимое чувство свободы, возможное только при осознанной жизни.

Дух – это ваш помощник, ваш ангел-хранитель, следящий за тем, чтобы вы жили правильно. Вас никто не собирается хватать за руку и удерживать от неправильных поступков. Когда вы ощутите собственную значимость – а именно этому хочет научить вас Дух, – вы сами, по своей воле и убеждению будете поступать правильно. Вы освободитесь от всего, что представляет для вас опасность, и те правила, которые мы с вами уже усвоили, – это только начало долгого пути.

От имени Духа-защитника я беру на себя ответственность поделиться с вами революционной информацией, которая поможет вам защитить себя и своих близких и которую ваши дети, в свою очередь, передадут впоследствии своим детям. Это уроки новой эры, и они не должны больше оставаться тайной. Пришло время открыть наконец истину, на обладание которой вы имеете полное право.

О чем вы узнаете из этой книги

Когда вы совершаете крупную покупку, к ней обычно прилагается руководство пользователя. Однако оно никогда не даст полной картины того, как пользоваться той или иной вещью. Например, представьте, что вы приобрели мотовездеход. В инструкции, которая идет с ним в комплекте, описаны меры безопасности при обращении с машиной, но, прочитав их, вы все равно не будете на 100 % застрахованы от травм, если вдруг на пути вашей новой машины возникнет препятствие. Нигде не написано четкое руководство к действию на тот случай, если, к примеру, вы врежетесь в глыбу льда и потеряете управление, а в этот момент вас к тому же отвлечет лисица, внезапно выскочившая из кустов.

Точно так же доступная информация о том, как бороться с проблемами, связанными со здоровьем, не является исчерпывающей. Конечно, никто от вас ничего специально не скрывает, просто медицинские работники сами пока слабо понимают, почему хроническая усталость и болезни имеют тенденцию обрушиваться на наши головы как гром среди ясного неба.

В этой книге вы найдете конкретную, понятную и готовую для использования информацию о здоровье. Вооружившись ею, вы подготовите ваш вездеход к внезапным обледенениям и непредвиденным помехам на пути – и сможете уверенно добраться на нем до пункта назначения.

В части I «Восстать из пепла» вы вкратце узнаете о том, как мы все докатились до такой жизни и что с этим делать. В первой главе «Спасите себя: правда о том, что вам мешает» я расскажу о Беспощадной Четверке и других факторах риска для здоровья, а из следующей главы, «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром», вам станет понятно, почему еда, меняющая жизнь, является ответом на все животрепещущие вопросы. Последняя глава первой части книги, «Пища для души», повествует о духовной составляющей питания и объясняет, почему нам не стоит отказываться от любимых «вкусняшек».

По сути, первая часть книги подготавливает нас к восприятию второй части под названием «Священная Четверка». В ней вы найдете бесценный дар Духа – подробные сведения о 50 продуктах, которые выведут ваше тело и сознание на качественно новый уровень. Они представлены на страницах книги в четырех категориях: фрукты, овощи, травы и специи, а также пища из диких растений и продуктов животного происхождения. Вы узнаете о том, каким именно образом они оказывают благотворное воздействие на организм, с подробным перечислением симптомов и патологических состояний, от которых вы можете избавиться с их помощью. Здесь же вы прочитаете удивительные факты о том, как эти чудесные продукты влияют на ваше эмоциональное и душевное состояние и как их лучше употреблять. Эта информация неисчерпывающая, ведь, чтобы перечислить все волшебные свойства этой еды, одной книги не хватит, но ее достаточно для того, чтобы получить представление о щедрости Духа и воспользоваться ею для качественного улучшения своей жизни.

К описанию каждого из этих чудесных продуктов прилагается рецепт его приготовления. При приготовлении овощей и фруктов люди обычно добавляют ингредиенты, которые не приносят никакой пользы. Наверняка вы думаете, что, к примеру, картофель без масла, сметаны или бекона – абсолютно безвкусное

блюдо. Рецепт фаршированного картофеля убедит вас в обратном.

После знакомства с едой, которая изменит вашу жизнь самым волшебным образом, вас ожидает часть III «Вооружитесь правдой», в которой я делюсь секретами об окружающей нас реальности. Отсюда вы почерпнете еще массу полезной и интересной информации, которая вас удивит: вы узнаете, какая связь между фруктами и способностью зачать ребенка, каких диет и продуктов следует избегать, а также познакомитесь с добрыми ангелами, которые постоянно за нами наблюдают и всегда готовы прийти на помощь.

Вам это под силу

Я уверен, что вы неоднократно сталкивались с противоречивыми утверждениями о пользе тех или иных продуктов питания. Возможно, в одних источниках вы прочитали, что от брокколи растет зоб, а в других – что ее употребление – отличная профилактика макулярной дистрофии. (Мой совет: ешьте брокколи.) И не исключено, что, подхватив простуду, вы колебались, стоит ли отказаться от апельсинового сока, потому что содержащийся в нем сахар питает вирус, или же, наоборот, налечь на него, чтобы подбодрить иммунитет витамином С. (Правильный ответ: пейте апельсиновый сок.) Сколько белого шума ежедневно раздражает наши слуховые рецепторы, сколько противоречащих друг другу советов доносится с каждого угла! Чему же верить? Если бы не голос Духа, непрестанно направляющий меня, я и сам бы уже давно запутался.

Что меня всегда успокаивало, так это твердое убеждение, что ответы существуют. В мире есть то, чему можно верить, есть верное направление. Это знания об исцеляющей силе обычной еды, которые попали в наш мир благодаря Духу, и мы не должны их игнорировать. Я видел своими глазами, как эти знания меняют в лучшую сторону жизнь множества людей, приходивших ко мне за советом.

Вам тоже под силу изменить свою жизнь. Вы можете стать лучшей версией себя, стать собою настоящим, стоит лишь отказаться от ложных представлений и впустить в себя новую, жизненно необходимую информацию. Все, что вам нужно, – это поверить.

Я понимаю, что вера – это не то, что возникает по мановению волшебной палочки. Для того чтобы поверить, требуется время. Вряд ли вы рискнете просто так подойти к необъезженной лошади, запрыгнуть ей на спину и лихо унестись вдаль. Вначале вы должны научиться доверять друг другу, а на это уйдет не день и не два.

Так что запаситесь терпением и при чтении этой книги. Я не рассчитываю на то, что вы мгновенно измените свои пищевые привычки, особенно если всю жизнь были скептически настроены по отношению к овощам и фруктам. Я предлагаю вам впустить послание Духа, которое откроется вам в этой книге, в свой ум и сердце. Просто попробуйте почувствовать, как это: иметь доступ к дарам Бога, посланным на землю для того, чтобы спасти человечество от болезней и бед. Проникнитесь тем, что здесь написано, постепенно, без давления и спешки – и, я надеюсь, скоро вам все станет понятно, все станет на свои места. Вы поймете, что Божественная сила, которая всегда была с вами, деликатно привела вас за руку в исходный пункт, где мы с вами сейчас находимся. И именно здесь вас ожидает белогривая лошадка здоровья и силы, которая унесет вас прочь из обители страданий и невежества, – вам нужно лишь довериться ей.

Часть I

Восстать из пепла

Спасите себя: правда о том, что вам мешает

Мы боимся многих вещей, но в первую очередь болезней. Нас не на шутку пугают такие названия, как рак, диабет, бесплодие, болезнь Альцгеймера, болезнь Лайма, рассеянный склероз, прогрессирующая мышечная атрофия. Мы

опасаемся потерять жизненную энергию, трудоспособность, волю к жизни и возможность ею наслаждаться. Мы боимся боли и неизвестных симптомов, которые уже отобрали радость бытия и надежду у стольких людей. Мысли о возможной потере близких от ужасных болезней отравляют все наше существование. А некоторые из нас предпочитают вообще об этом не думать, закрываясь от любой информации по принципу «меньше знаешь – крепче спишь».

Я не стану сейчас утверждать, что все, что вам нужно, – это научиться смотреть на вещи под другим углом и контролировать свои страхи. Потому что, по большому счету, эти опасения вполне оправданны. Наше здоровье сейчас под угрозой более, чем когда бы то ни было. Хронические болезни стали настоящим бичом современности. Люди повсеместно страдают от ревматоидного артрита, синдрома хронической усталости, проблем со щитовидной железой, фибромиалгии, синдрома дефицита внимания, аутизма, аутоиммунных заболеваний, болезни Крона, колитов, синдрома раздраженного кишечника, бессонницы, депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, мигреней – и ничем не могут себе помочь. Десятки тысяч людей жалуются на неконтролируемый набор веса, рассеянность, проблемы с кожей и пищеварением, перепады температуры тела, учащенное сердцебиение, головокружение, шум в ушах, мышечную слабость, потерю волос, ухудшение памяти – но посещения врача облегчения не приносят. Как правило, виноватыми во всех этих бедах оказываются гормональные нарушения или недостаток витамина D, и предпринять что-либо радикальное для борьбы с ними не представляется возможным. Таким образом, люди, павшие жертвой хронического недуга, вынуждены откладывать до лучших времен свою жизнь, свои мечты и планы и вместо этого вести битву за выживание. А сколько в мире тех, кто эту битву уже проиграл!

Это настоящая эпидемия таинственной болезни. И речь не только о тех шести детишках из Айдахо, чьи жизни забрало неизвестное заболевание органов дыхания. Как я писал в своей первой книге, таинственная болезнь – это любая проблема со здоровьем, объяснения которой не существует. В одних только Штатах подобными недугами поражено более 200 миллионов человек. Читая названия вроде «аутоиммунный тиреоидит» или «диабетическая невропатия», вы можете решить, что наука уже нашла объяснения этим состояниям, однако не стоит себя обманывать. Эти и многие другие заболевания, включая самое страшное – рак, – продолжают оставаться для современной медицины тайной за семью печатями.

При этом я еще раз хочу подчеркнуть, что не собираюсь критиковать врачей. Они настоящие герои, они делают все, что в их силах, для спасения человеческих жизней, и притом в условиях ограниченной информации. Они не виноваты в том, что исследования таинственных состояний и симптомов болезней зашли в тупик. К сожалению, время летит, но существенного прогресса в этой области не наблюдается, а если периодически и совершаются какие-то открытия, то о них в скором времени забывают, а то и замалчивают.

И чем дальше, тем меньше у нас шансов узнать правду, потому что все, что создается сегодня, создается на фундаменте устаревших представлений о хронических болезнях. Рычаги механизма медицинской промышленности приводятся в движение людьми, у которых нет выбора, – все, что им известно, это отжившие свое теории. Руководствуясь неправильными представлениями о заболеваниях, они создают неэффективные лекарства, и так получается замкнутый круг. И чтобы не пополнять ряды пострадавших, нам необходимо быть осознанными и уметь постоять за себя и своих близких.

Для этого в первую очередь нужно понимать, что все-таки происходит на самом деле. Только так можно остановить страх и болезни, и именно для этого я написал книгу, которую вы держите в руках.

Время узнать правду

Говорить правду не всегда легко, даже самим себе. Взять хотя бы ваши собственные привычки – наверняка среди них есть такие, от которых лучше было бы избавиться. Однако вы предпочитаете не обращать на них внимания, делая вид, будто их и не существует вовсе. То же самое отрицание очевидного происходит и в медицине, только в гораздо больших масштабах. Мы смутно понимаем, что что-то с миром не так, если миллионы людей болеют, но никто по большому счету не спешит бить тревогу. Время от времени на протяжении истории нас запутывают еще больше, низвергая былых кумиров с пьедесталов: так, некогда купавшийся в лучах славы дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ) был причислен к опасным токсинам. Та же участь со временем постигла и ртуть.

Нам не под силу мгновенно избавиться от наследия прошлого. ДДТ по-прежнему содержится в наших телах и в окружающей среде и продолжает вызывать

заболевания даже у тех, кто родился намного позже, чем это вещество оказалось под официальным запретом. Ртуть, возраст которой исчисляется тысячами лет, по-прежнему присутствует в нашей жизни, влияя на нее. Это всего лишь два примера, а сколько еще существует факторов, пагубное влияние которых науке только предстоит обнаружить (я расскажу вам о некоторых из них). История обречена повторяться до тех пор, пока мы не научимся извлекать из нее уроки. Если мы будем притворяться, что ничего не происходит, это нам точно не поможет.

Столь же бесполезно врать самим себе, что длительность нашей жизни увеличилась и качество ее улучшилось. Это не более чем иллюзия, вызванная экспоненциальным ростом населения по всей планете. Однако если вы посетите дом престарелых, то увидите, что число резидентов, которым за 90 и за 100, существенно меньше, чем было 30 лет назад, и что основная масса жильцов гораздо моложе. Через 20 лет такое положение дел будет заметно даже невооруженным глазом. В целом послевоенное поколение вынуждено сталкиваться с гораздо большим количеством проблем, представляющих угрозу здоровью, чем поколение их родителей. Даже с учетом постоянного появления новейших технологий в области медицины продолжительность жизни падает, а не повышается. А у тех, кто все же доживает до преклонных лет, качество жизни оставляет желать лучшего. Иногда лекарства и процедуры помогают продлить годы, но вместе с тем продлеваются и страдания человека.

Возможно, вы читали о перенаселенности планеты как об одной из главных угроз для человечества. На самом же деле проблема – повысить уровни рождаемости и выживаемости, потому что главные наши враги – сокращение длительности жизни вкупе с бесплодием и множеством заболеваний, причины которых неизвестны.

Одно из таких заболеваний – рак груди – стало настоящим кошмаром для наших современников. Некоторые женщины решаются на ампутацию молочных желез, если анализы показывают мутацию гена BRCA1 или BRCA2. И это не пустые опасения – через 30 лет практически каждая женщина будет иметь рак груди, если не научится себя защищать.

Поэтому правда, какой бы горькой она ни была, освободит вас от невежества и страхов, и наградой за смелость трезвыми глазами взглянуть на риски современности будет ваша жизнь. Если вам будет известно, что то, что я называю Беспощадной Четверкой, ежедневно угрожает вашему здоровью, вы

научитесь защищаться. Если вы поймете, насколько вредоносен стресс, ставший неотъемлемой частью нашей цивилизации, вы сможете вытащить себя из адреналиновой ловушки. И если вы убедитесь, что начало всех начал – это правильное питание, вы измените свою жизнь.

Беспощадная Четверка

Пришла очередь сорвать маски с главных виновников наших проблем – я называю их Беспощадной Четверкой: радиация, тяжелые токсичные металлы, стремительный рост вирусных инфекций и дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ). Они действительно не знают пощады с тех самых пор, как мир впервые услышал о них. Они медленно, но верно разрушают наши тела, заставляют сомневаться в собственной вменяемости и вообще угрожают нашему существованию как вида.

Эти четыре фактора ответственны за вспышки эпидемии таинственных заболеваний во всем мире. Некоторые из них, например ртуть, наносят серьезный ущерб людям на протяжении тысяч лет. О других, таких как ДДТ, мы узнали относительно недавно, однако хорошо ли мы осведомлены о последствиях контакта с этим веществом? Индустриальная революция и изобретение рентгена, призванные облегчить участь человечества, на самом деле только подтолкнули нас еще ближе к пропасти.

Беспощадная Четверка – наши невидимые, но очень коварные враги. Когда я писал в своей первой книге о различных хронических заболеваниях, то практически всегда поочередно упоминал их. Они представляют собой очень серьезную угрозу нашему здоровью и жизни.

Мы имеем тенденцию полагать, что если жить в счастливом неведении, то ничего страшного и не случится. И хотя ежедневно мы слышим о том, как люди вокруг страдают от самых разных заболеваний, мы предпочитаем абстрагироваться от этого. Мы отмахиваемся от чужих проблем как от надоедливых мух, веря, что с нами ничего подобного не случится: с глаз долой – из сердца вон. Мы не можем собственными глазами увидеть радиацию, токсичные металлы, вирусы или ДДТ, и, если только о них не трубят во всех новостях, мы предпочитаем попросту забыть об их существовании. Точно так же

мы успешно забываем о старых ошибках, допущенных нашим обществом на более ранних этапах его развития, неверно полагая, что двигаться вперед лучше без груза уроков прошлого. И потому рискуем вновь и вновь наступать на те же самые грабли.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, придется иметь смелость взглянуть в лицо Беспощадной Четверке – это неизбежно. Во-первых, они передаются из поколения в поколение, и это губительное наследие часто путают с плохими генами. В это действительно несложно поверить, когда заболеваешь тем же, чем болели твои отец или мать. Нам кажется, что вместе с формой носа и цветом волос мы унаследовали и склонность к определенным заболеваниям. Однако не спешите слепо верить в то, что с вами что-то не так с рождения.

Скорее, причина заболеваний, регулярно посещающих членов одной семьи, кроется в том, что Беспощадная Четверка передается от матери к ребенку. Радиация, тяжелые металлы, вирусы и ДДТ могут входить в организм при зачатии и поселяться в матке – именно поэтому многие болезни кочуют из поколения в поколение. Нам в принципе следует быть осторожнее с идеями, которые приносят вреда гораздо больше, чем пользы. Безусловно, гены играют ключевую роль в нашем существовании, однако громкие заявления о нарушениях работы организма на генетическом уровне лишены всяких оснований. Это то же самое, что утверждать, что аутоиммунные заболевания вынуждают тело атаковать само себя. (Это неправда; и вы узнаете больше об этом из введения в часть II «Священная Четверка».) Хронические заболевания не имеют к нашим генам никакого отношения – они вызваны тем, что оказывало влияние на организмы наших предков и впоследствии передалось нашим родителям, а потом нам. Когда мы понимаем, что проблема на самом деле заключается в присутствии инородного тела, такого как токсин или патоген, наше восприятие происходящего меняется, ведь от инородного тела мы можем избавиться.

Второй важный момент, о котором нужно помнить, – это то, что воздействие Беспощадной Четверки усиливается «в команде», то есть самые страшные заболевания, как правило, вызваны несколькими из этих факторов. Например, человек подвергался влиянию радиации, напрямую или опосредованно, по семейной линии, и радиация ослабила его иммунную систему. В результате ослабленного иммунитета человек подхватил вирус Эпштейна – Барр, который, в свою очередь, привел к рассеянному склерозу. Или, скажем, человек получил высокую дозу ДДТ в качестве «наследственности», а позже подвергся

воздействию тяжелых токсичных металлов, в частности алюминия, – это прямой путь к раку мозга. Также стоит упомянуть, что токсичные металлы – излюбленное лакомство вирусов, которые будут упорно цепляться за жизнь, если есть возможность поживиться ртутью или алюминием.

Третье и самое важное, о чем нужно помнить: надежда есть. Бдительность поможет вам снизить губительное воздействие этих факторов на ваш организм, а животворящие фрукты и овощи, о которых мы поговорим на следующих страницах, обезвредят их и помогут вам очиститься.

Радиация

Мало кто из нас сейчас считает радиацию проблемой – мы ее попросту игнорируем. Еще совсем недавно мы тревожились по поводу возможного негативного влияния мобильных телефонов, но сейчас мы об этом напрочь забыли. И если только мы не живем по соседству с ядерным реактором, вопрос радиации нас совершенно не волнует.

Однако неумолимая правда состоит в том, что ядерные катастрофы нанесли нашей планете непоправимый ущерб. Население Земли обречено расхлебывать плачевные последствия атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки во Второй мировой войне, катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции 1986 года и радиационной аварии на Фукусиме, случившейся в 2011 году. Радиация, вырвавшаяся на свободу вследствие этих страшных событий, не осела в почву мгновенно – большая ее часть до сих пор отравляет воздух, которым мы дышим, и воду, которую мы пьем, даже если мы живем далеко от Японии и Украины. По прогнозам ученых, через 1000 лет в землю осядет лишь половина этой радиации.

Кроме того, люди регулярно подвергались воздействию радиации до изобретения рентгена. В середине прошлого века в обувных магазинах использовались приборы под названием «флюороскоп» – для того чтобы подобрать подходящую пару обуви, продавец предлагал посетителям «просканировать» ногу. Особенно облучалась наиболее чувствительная часть населения – дети, ведь размер ноги у них быстро менялся и обувь приходилось покупать часто.

Таким образом, на сегодняшний день наши организмы насквозь пропитаны радиацией, представляющей прямую угрозу здоровью. Такое положение вещей делает нас особенно уязвимыми для разных типов рака, заболеваний эндокринной системы, болезней опорно-двигательного аппарата, проблем с кожей и сбоев в иммунной системе. Радиация – это, по сути, пусковой механизм болезней, который запросто может активизировать латентную форму любого недуга.

Токсичные тяжелые металлы

Ни для кого не секрет, что многие тяжелые металлы являются токсичными. Мы знаем, что свинцовых белил при покраске стен лучше избегать и что ртутные термометры безопаснее заменить их более современными эквивалентами. Однако мы зачастую не в курсе, что токсичные тяжелые металлы вызывают целый ряд тяжелых заболеваний, таких как аутизм, болезнь Альцгеймера, болезнь Крона, бесплодие, синдром гиперактивности с дефицитом внимания, депрессия, рак, судорожные припадки и так далее. Эти металлы также «подпитывают» вирусные заболевания, о которых мы поговорим дальше.

Каждый день мы, не замечая того, попадаем под влияние коварных токсичных металлов – свинца, ртути, меди, кадмия, мышьяка, никеля, алюминия, которые, накапливаясь в организме, могут вызывать тяжелые недуги. Когда вы последний раз пользовались алюминиевой фольгой в быту или ели из пищевого алюминиевого контейнера? Наверняка совсем недавно. А может быть, в вашем доме трубы сделаны из меди или же вы ежедневно совершаете прогулки в парке, растения в котором опрыскивают пестицидами? Потенциальный контакт с тяжелыми токсичными металлами возможен в самом неожиданном месте и любой ситуации. Они в буквальном смысле могут свалиться вам на голову с неба в виде осадков. А иногда даже не нужно прямого контакта с вредным металлом – например, ртуть может коварно накапливаться в организме десятилетиями, передаваясь из поколения в поколение и набирая силу в каждом следующем своем «носителе». Вполне возможно, что ртуть, которая сейчас отравляет центральный мозговой канал ребенка, страдающего аутизмом, попала в организм его далекого предка 3000 лет назад. Это один из самых древних и опасных токсинов, который может «выстрелить» в любой момент.

Сами по себе эти тяжелые металлы – отрава в чистом виде. Однако еще хуже то, что они имеют свойство окисляться, создавая еще больше проблем. Они угнетают иммунную систему и снижают нашу устойчивость к заболеваниям, в том числе вирусным.

Вирусный взрыв

Вирус герпеса человека (ВГЧ), имеющий более 100 штаммов и разновидностей, терроризирует население планеты уже долгие годы. Немногие знают о том шокирующем факте, что в 98 случаях из 100 рак вызван именно вирусом – в комбинации с по меньшей мере одним фактором из Беспощадной Четверки. Другие вирусы – опоясывающего лишая, Эпштейна – Барр (который на ранних стадиях принимает форму мононуклеоза), цитамегаловируса, ВГЧ-6, ВГЧ-7, а также неисследованные ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, включая их неизвестные мутации и разновидности, – являются причиной множества инвалидизирующих хронических заболеваний. Множественный склероз, болезнь Лайма, ревматоидный артрит, дисфункции щитовидной железы, фибромиалгия, мигрени, диабетическая нейропатия, неврит лицевого нерва, синдром Дюплея, а также головокружения, учащенное сердцебиение, приливы, хроническая усталость, мышечные подергивания часто связаны с вирусами. И точно так же, как и в случае с Беспощадной Четверкой, избежать соприкосновений с возбудителями инфекций в ежедневной жизни практически невозможно. На пикнике мы нередко даем другу откусить от нашего бутерброда или отпить из бутылки, а в ресторане всегда есть вероятность того, что повар, который готовил наше блюдо, порезал палец.

Эти вирусы часто остаются незамеченными, потому что заявляют о себе не сразу, а лишь со временем, поселившись в наших органах, где их трудно бывает распознать даже врачам. Вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ), появившийся около 100 лет назад, распространился с тех пор как лесной пожар, постоянно мутируя и принимая все новые формы, вызывая необъяснимую хроническую усталость, боли в мышцах и даже деформацию суставов.

И тем не менее больным, пришедшим на прием к врачу, как правило, сообщают, что причина вовсе не в ВЭБ, ведь результат анализа крови выявил антитела, указывающие на то, что инфекция уже покинула организм. Но если бы

существовали приборы, фиксирующие наличие вируса в органах, врачей бы ждало сенсационное открытие: фибромиалгии, заболевания щитовидки или даже обычный мононуклеоз, которым пациент страдал десять лет назад, еще в школе, так и не покинули его организм. Вирус накрепко обосновался внутри, вызывая с течением времени новые, более серьезные проблемы.

Кроме того, постоянно появляются новые штаммы этих вирусов, что затрудняет их распознавание. Например, в числе вирусов герпеса не только официально задокументированный ВГЧ-8, но и множество других. Пациенты не прекращают жаловаться на невралгии, жжение, опоясывающий лишай, не имея ни малейшего понятия, что они вызваны вирусом, – потому что медицине неизвестна разновидность лишая без сыпи на теле.

Когда вирус герпеса может себя «подкормить», к примеру, тяжелыми токсичными металлами, он выделяет ядовитые побочные продукты – нейротоксины, нарушающие функции нерва и угнетающие иммунную систему. Врачей такая ситуация приводит в замешательство, поскольку они не понимают, в чем причина, и потому не могут правильно диагностировать заболевание. Многим известно такое заболевание, как волчанка, но мало кто догадывается, что вызвано оно аллергической реакцией на нейротоксины ВЭБ. Все внимание врачей обращено на внешнее проявление болезни, тогда как истинная причина его возникновения остается за кулисами.

Если бы только проблема вирусной эпидемии получила широкую огласку и люди знали, что происходит и как себя защитить, это перестало бы быть проблемой. На сегодняшний день, однако, все, что могут врачи, – это вешать ярлыки с общепринятым названием заболевания, не вникая в то, чем оно было вызвано, и насущные вопросы больных так и остаются без вразумительных ответов.

Дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ)

Опасения многих людей о вреде пестицидов имеют под собой вполне веские основания. Чтобы сохранить здоровье, критически важно употреблять в пищу органические овощи и по возможности обрабатывать свой сад или огород без химикалий. Большинство из нас об этом знает, но все же есть кое-что, что остается за пределами внимания, продолжая отравлять нашу жизнь. Я имею в

виду ДДТ, опасное химическое вещество, которое в свое время настолько широко использовалось, что мы продолжаем игнорировать его пагубное воздействие по сегодняшний день. Привычно думать, что ДДТ – это пережиток прошлого. Пятьдесят лет назад было обнаружено, что этот токсичный инсектицид вызывает рак и другие заболевания, загрязняет окружающую среду и представляет опасность для живых организмов в целом. Так химикат, который некогда широко рекламировался как чудодейственное средство для обработки огорода, попал в список веществ, запрещенных для употребления.

С тех пор прошло немало времени, и мы узнали больше о том, чем угрожает присутствие этого вещества в нашей повседневной жизни, благодаря усилиям ученых – например, замечательной книге Рэйчел Карсон «Безмолвная весна» (Silent Spring, 1962). Тем не менее полностью избавиться от него не удалось – ДДТ занял твердые позиции в среде человеческого обитания и продолжает попадать в пищу, которую мы едим каждый день. Так же как и другие представители Беспощадной Четверки, это ядовитое вещество передается из поколения в поколение, неумолимо накапливаясь в наших организмах. Так что, даже если вас еще не было на свете во времена триумфа ДДТ, ваши отцы и деды успели проконтактировать с ним достаточно для того, чтобы сейчас этим веществом были заражены ваши собственные органы. Кроме того, применение ДДТ запретили не везде: в некоторых странах его продолжают использовать для опрыскивания растений, в результате чего вещество попадает в воздух и разносится ветром на далекие расстояния.

Правда заключается в том, что ДДТ в числе прочих пестицидов и гербицидов является основным фактором, вызывающим угнетение иммунной системы. Этой ситуацией пользуются возбудители инфекций, и мы имеем печальный итог – эпидемию различных заболеваний. Поколение за поколением мы страдаем одними и теми же болезнями, реальной причиной которых является ДДТ, но вместо того, чтобы очищать свои организмы от токсинов, мы обреченно верим в то, что это неизлечимые генетические пороки.

ДДТ продолжает незаметно и коварно подтачивать наше здоровье, вызывая проблемы с печенью, кожей, пищеварением, гормональные нарушения, диабет, увеличение селезенки и сердца, мигрени и хронические депрессии. Это настоящая трагедия, масштабы которой мы даже не осознаем. Именно поэтому я хочу научить вас, как быть проактивными в отношении собственного здоровья и жизни и как эффективно очистить свое тело с помощью чудодейственной пищи.

Адреналиновая зависимость

Было бы еще полбеды, если бы все проблемы со здоровьем, знакомые современному человеку, ограничивались вредным воздействием Беспощадной Четверки. Однако мы сами успешно продолжаем медленно, но верно разрушать себя посредством «бодрящего наркотика», который уже давно вошел в привычку, – адреналина. Вследствие влияния Беспощадной Четверки вредоносных факторов наши тела сейчас выделяют больше адреналина, чем когда бы то ни было. Добавьте к этому хронический стресс – каждый день мы сами выжимаем себя как лимон, чтобы не отстать от бешеного ритма, задаваемого современной цивилизацией. Проведу аналогию с гоночными машинами: когда скорости от форсированного двигателя кажется недостаточно, некоторые гонщики накачивают свои авто оксидом азота. Этот бесцветный газ способен за секунду наделить двигатель суперсилой – однако фокус в том, что использовать его можно совсем недолго. Если вовремя не отключить его подачу, двигатель просто перегорит или же машина потеряет управление, и тогда не только победа в соревновании, но и жизнь окажется под угрозой.

Форсированный двигатель можно сравнить с энергией, которую мы тратим каждый день на работе и дома. Однако, когда нам кажется, что эффективность наших усилий недостаточно высока, мы прибегаем к адреналиновому переключателю, который действует так же, как оксид азота. Если вовремя не сбавить обороты, нас ожидает крушение. Поэтому, если мы хотим защитить свои организмы, как разумные профессиональные гонщики защищают свои автомобили, нам необходимо осознавать потенциальную опасность необдуманных решений.

Когда адреналин становится наркотиком

Адреналин, вырабатываемый нашим организмом, вызывает сильнейшее привыкание, но, как и в случае с любым наркотиком, на каком-то этапе мы теряем к нему чувствительность. Мы перестаем понимать, что безопасно, а что – нет и как мы должны чувствовать себя в норме, потому что у нас вырабатывается постоянная и растущая потребность во все большей дозе.

Впрочем, это не означает, что адреналин по определению небезопасен – в конце концов, мы сами его производим: с незапамятных времен это было необходимым условием выживания человечества как вида. Наши предки довольствовались низкими дозами адреналина в повседневной жизни, повышая его только тогда, когда грозила опасность. Представьте себе, к примеру, прогулку по прекрасному цветущему лугу в ясный солнечный день. Вы в отличном настроении, расслаблены и получаете удовольствие от чистого воздуха, теплых солнечных лучей и окружающей красоты, пока не замечаете гремучую змею, свернувшуюся клубком на дороге. Как только это происходит, уровень адреналина в вашем организме мгновенно взмывает вверх, однако когда змея уползла или вы отошли на безопасное расстояние – угроза миновала и повышенный адреналин вам больше не нужен. Это то, на что эволюционно рассчитаны наши тела, – оптимальное, уравновешенное состояние организма, изредка прерываемое кратковременным адреналиновым взрывом, предупреждающим нас о возможной опасности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/uil-yam_entoni/eda-menyayuschaya-zhizn-otkroyte-taynuyu-silu-ovoschey-fruktov-trav-i-speciy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить