

Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ для очищения



 ПИТЕР®

ДЕТ  КС
ЖИЗНЬ
БЕЗ ТОКСИНОВ

Без таблеток.ru

Виктория Бутенко

Сыроедение для очищения

«Питер»

2016

УДК 615.874.2
ББК 53.51

Бутенко В.

Сыроедение для очищения / В. Бутенко — «Питер», 2016 — (Без
таблеток.ru)

XXI век. Генно-модифицированные продукты и химически обработанная пища. Загрязненный воздух и водопроводная вода, содержащая тяжелые металлы. Растущее количество неизлечимых болезней и распространение «возрастных» заболеваний у детей. Как избавиться от дурного влияния мегаполиса, очистить свой организм и вылечить тяжелые недуги? Используйте универсальное природное лекарство! Узнайте, как почистить организм, сбросить лишний вес и избавиться от тяжелейших болезней благодаря всего лишь сырой растительной пище и зеленым коктейлям. Хлорофилл совершает чудеса исцеления, очищения и омоложения! Реальные истории оздоровления и лучшие рецепты от родоначальника сыроедения в России – Виктории Бутенко! Теперь сыроедение доступно всем!

УДК 615.874.2
ББК 53.51

© Бутенко В., 2016
© Питер, 2016

Содержание

Часть I	5
Глава 1	5
Организм настроен на самоисцеление	5
Почему еда «лечит»?	7
Отзывы сыроедов: продается инвалидное кресло	8
Глава 2	10
Страшные диагнозы	10
Отказ от вареной пищи сотворил чудо	11
Глава 3	13
Археология доказывает: древние были сыроедами	13
Почему изменился рацион древних людей?	13
Древнее земледелие: изобилие трав	15
Глава 4	17
Ложный аппетит	17
Недуги от проблем питания	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Виктория Бутенко

Сыроедение для очищения

Часть I

Сыроедение – выбор в пользу здоровья

Глава 1

Прислушайтесь к своему телу

Организм настроен на самоисцеление

Правда было бы замечательно, если бы всякий раз, когда у вас сломается машина, она бы сама себя чинила? Это звучит фантастично, однако именно на такие чудеса способно ваше прекрасное тело! Если вы порезались – кровь промывает грязь и закупоривает ранку, новая кожа немедленно начинает расти быстрее, и спустя несколько дней вы даже не найдете следа пореза. Если в организм попадают токсины, ваше тело сразу примет необходимые меры: может случиться понос или рвота, вы начнете потеть. Тело попытается как можно скорее изгнать нежелательное вещество. Мудрый организм всегда точно знает, как отремонтировать себя самым эффективным образом.

Каждое живое существо стремится к выживанию, максимальному продлению своей жизни. Каждый организм сделает все, что в его силах, чтобы приспособиться к любому изменению в окружающей среде. Это чудо получило название **универсального закона биологической адаптации**.

Такой закон всегда существовал и всегда будет существовать. Подтверждение ему – каждая травинка, пробивающаяся сквозь асфальт, каждый заяц, меняющий цвет шкурки зимой и летом, и каждое человеческое существо, выживающее в сегодняшнем нелегком и постоянно меняющемся мире.

Меня всегда поражает, как универсальный закон биологической адаптации бесконечно разнообразными способами спасает каждого из нас. Начиная понимать, как работает этот важный закон, мы перестаем бояться, что можем заболеть и наше тело может нас погубить.

По своей природе организм предан идее выживания, а не смерти. Такие похожие на болезнь симптомы, как кашель, чихание, насморк, повышенная температура, боль и даже высокое кровяное давление, в действительности являются усилиями тела, направленными на выживание. Не понимая этого, мы «лечим» тело – глотаем таблетки и, когда наши симптомы проходят, верим, что нам помогли именно таблетки.

В действительности организм исцеляется не потому, что мы приняли лекарство, а скорее вопреки этому. Печально, что такое серьезное непонимание сути работы организма существует даже среди многих профессионалов в области здоровья. Хотелось бы, чтобы ученые проводили больше исследований о том, как **помочь организму исцелиться** самостоятельно, вместо того чтобы заглушать симптомы. Подавляя симптомы, мы противостоям исцеляющим усилиям мудрого человеческого тела.

В соответствии с универсальным законом биологической адаптации наши тела приспосабливаются к переменам в окружении, включая такие вредные изменения, как загрязнение окружающей среды, радиация, шум, недостаток солнечного света и т. д. Таким же образом тело

приспосабливается к поступлению в организм любых вредных веществ. Организм вырабатывает особую схему взаимодействия с токсичными субстанциями, которая является наиболее эффективной в конкретной ситуации.

Правда, этот способ может быстро перерасти в пристрастие. Но это не значит, что наше суперразумное тело жаждет вредных субстанций. Скорее означает, что оно к ним приспособилось. Я нахожу удивительным и даже невероятным то, что человеческий организм способен выживать, несмотря на множество вредных факторов современной жизни – курение, наркотики, потребление вредных продуктов, наполненных химикатами.

Все больше людей проводит значительную часть своей жизни в помещении, без свежего воздуха и солнечного света. Они сидят, почти не двигаясь, окруженные высоковольтными электромагнитными полями и радиацией, и вдыхают множество загрязнений, обычных для замкнутого пространства. Они ежедневно принимают душ из фторированной и хлорированной воды, постоянно переживают стресс.

В дополнение к этому современные люди приобретают многочисленные мелкие привычки, которые на первый взгляд кажутся безобидными, но на самом деле являются дополнительным стрессом для организма, – высокие каблуки, косметика, мягкие кровати, темные очки, кофе, конфеты и многое другое.

Сегодня мы настолько запутались в нашей жизни, что платим баснословные деньги за мастер-классы и семинары, обучающие нас совершать простейшие естественные действия, которые любое животное умеет делать от природы. Тематами самых популярных лекций сегодня являются не «Есть ли жизнь на Марсе» или «Как стать миллионером», но семинары, которые обучают нас нашим природным функциям. Например, как есть, как спать, как правильно бегать и как расслабляться. Мы разыскиваем учителей, которые покажут нам, как прямо стоять, как правильно сидеть, как видеть без очков, как упражняться и как спонтанно выражать свои эмоции. Мы просим наставления профессионалов в таких вопросах: сколько пить воды, как дышать и даже как правильно сходить в туалет. Были времена, когда мы все это знали и умели от природы. Я пытаюсь себе представить, как выглядит естественное человеческое существо, и у меня никак не получается.

Каждый из нас живет с тысячами адаптаций, которым подвергло себя наше тело, чтобы дать нам возможность выжить. За каждую из таких адаптаций мы платим ухудшением качества здоровья и укороченным сроком нашей жизни. Путь к улучшению здоровья лежит через освобождение организма от необходимости приспособливаться. Каким бы маленьким он ни казался, **каждый шаг по направлению к естественному образу жизни ведет к улучшению вашего здоровья в целом.**

Например, увеличение в своем рационе количества свежих фруктов и овощей, сон при открытом окне, выбор одежды из натуральных тканей, употребление чистой питьевой воды, упражнения, регулярное пребывание на солнце, уменьшение стресса, а также признанное полезным неподдавление чихания, зевоты и потягивания – все это может помочь. Также полезно было бы выключать электрические приборы, когда мы ими не пользуемся, и отдыхать от вредных электромагнитных полей, использовать меньше мыла и разных химикатов, покупать экологически чистые продукты и делать тысячи других мелких вещей, включая «применение» молотка к микроволновой духовке.

Однако никогда не следует вносить новшества в свою жизнь просто потому, что они рекомендованы каким-то авторитетным лицом. Всегда наблюдайте за реакциями своего тела на эти перемены. Если вы стали чувствовать себя лучше, смело продолжайте. Например, у меня была привычка есть перед сном. Когда я начала ужинать всего лишь на 2 часа раньше, я сразу же стала лучше спать. Мое тело показало мне, что это была перемена

к лучшему, и я закрепила эту новую привычку. Я поняла, что даже мелкие позитивные перемены прибавляют мне здоровья и радости.

Я призываю вас следовать только собственной интуиции, своим ощущениям и личному опыту. Не делайте что-либо лишь потому, что тот, кого считают экспертом (включая меня), так сказал. Каждый из нас уникален, и все мы имеем индивидуальные потребности организма. Нам нужно стать для себя самыми лучшими экспертами.

Почему еда «лечит»?

Давайте проведем эксперимент. Если бы вы подошли сегодня к фруктовому прилавку и выбрали один фрукт, что бы это было? Груша, яблоко, апельсин, инжир, папайя, банан, виноград, манго или вишня? Как вы думаете, каждый читатель этой книги выбрал бы один и тот же фрукт? По всей вероятности, нет. Мы все очень разные. Ваше тело знает, что вам нужно. Какой бы фрукт вы ни выбрали, это будет то, что сегодня заказало ваше тело. Ваша забота – предоставить организму именно то, что ему нужно. Завтра вам может захотеться того же самого или чего-то нового. Позвольте вашему телу вас направлять.

Организм всегда готов защищать вас. Представьте, что вам в правый глаз попала соринка. Какой глаз моргнет? Конечно, правый. Левый не моргнет по ошибке, потому что ваше тело никогда не ошибается.

Мы созданы совершенными. Когда мы недооцениваем мудрость природы и перестаем слушать свое тело, у нас возникают проблемы.

Возьмем, к примеру, высокую температуру. Я верю, что если мой организм повысил температуру, значит, мне жизненно необходима эта повышенная температура. Ученые говорят, что повышение температуры – метод, с помощью которого тело борется с патогенными организмами, вызывающими инфекцию, создавая для вирусов дискомфортные условия. А какова наша типичная реакция на температуру? Аспирин. Как будто у нас аспириновая недостаточность. Зачем мы его принимаем? Аспирин блокирует важную энзимную деятельность и может вызвать желудочно-кишечное кровотечение. Наши тела не ожидают от нас подобного коварства, но и после этого они продолжают бороться за выздоровление, что бы мы ни делали. Как только мы приняли аспирин, организм немедленно перенаправляет свои усилия – вместо того чтобы заниматься процессом исцеления от вирусов, он начинает работу по удалению аспирина, потому что человеческое тело всегда в первую очередь работает над наибольшей угрозой. В случае с аспирином тело вынуждено работать особенно напряженно и зачастую так ослабевает, что даже поддержание нормальной температуры становится для него сложной задачей.

Я хотела бы рассказать вам, как я впервые начала слушать свое тело. Много лет назад, когда наша семья была на сыроедении только 2 месяца, мои дети стали просить овощей и фруктов, причем совершенно определенных. Сергей хотел манго и голубику, а Валя – оливки, грейпфруты и инжир. Если я покупала Сергею манго, он тут же его съедал и немедленно просил еще. Однажды я купила ему целую упаковку манго, думая, что теперь ему хватит на неделю. Он справился с этой упаковкой за один день, причем уничтожил все плоды вместе с кожурой. Немного погодя Сергей сказал: «Как жаль, что манго больше нет!» То же самое произошло с голубикой. Я купила ему килограммовый мешок голубики, и он одолел его в один присест.

Валя всегда любила инжир. Ей нравится инжир во всех видах – свежий, сушеный, черный или зеленый. Вале инжира никогда не было слишком много. Еще ей нравятся грейпфруты и оливки в любом виде, особенно сушеные.

Летом, примерно через полгода нашего сыроедения, мы посетили доктора Бернарда Йенсена, всемирно известного клинического диетолога. Я спросила его, что лучше есть моему сыну Сергею, чтобы вылечиться от диабета. Доктор Йенсен посмотрел в свои книги и сказал мне, что наилучшее, что Сергей может есть, это манго и голубика. Я была в шоке. Потом я спросила, что есть Вале, чтобы полностью излечить астму. Он сказал: «Инжир, оливки и грейпфруты». Я не могла поверить своим ушам. Я сказала: «Так это же то, что мои дети все время просят!» Тогда доктор Йенсен спросил меня, чего хочется *мне*. Я сказала ему, что не знаю, потому что всегда ела то, что продавалось на распродаже.

Доктор Йенсен помог нам понять, что **наши тела естественным образом желают того питания, которое помогает исцелению**. Тела моих детей начали обещать гораздо раньше, чем мое бедное, сбитое с толку тело взрослого человека. Мы с мужем стали больше обращать внимания на наши естественные предпочтения в еде и в течение нескольких недель научились следовать своим истинным потребностям.

На сегодняшний день каждый из нас в нашей семье питается немного по-разному, даже когда мы собираемся за одним столом. Я знаю, что когда у нас просыпается аппетит к каким-то определенным здоровым продуктам (не к кофе и пончикам), это означает, что наши тела заказывают определенные питательные вещества.

Человеческий организм более прекрасен и мудр, чем кажется большинству из нас. Просто помните: *ваше тело никогда не ошибается*.

Отзывы сыроедов: продается инвалидное кресло

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

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

В первый день я решила попробовать ходить и через пять минут была в слезах. Спина просто не давала мне двигаться. В этот день я полностью перешла на сыроедение и стала пить зеленые коктейли. Каждый день я заставляла себя пройти чуточку дальше. Под конец недели я уже могла одолеть 18 метров и дойти до сарая; я могла часами не засыпать и даже почувствовала, что стала терять вес.

Уже прошло более 3 недель, а я все еще на 100 %-ном сыроедении. Я сбросила 10 килограммов, могу бодрствовать целый день и вчера даже прошла в гору около полукилометра и взобралась на склон. Мне просто не верилось! Когда я достигла вершины холма, то села и

заплакала, но не от боли, а оттого, что шла. Это самое далекое расстояние, которое мне удалось пройти за последний год, и это только начало! Мое настроение изменилось: я больше не впадаю в депрессию и у меня позитивный взгляд на мир. Я чувствую себя новым человеком внутри и снаружи. Я знаю, что мне была дана вторая жизнь и что спасла меня сырая пища. Я никогда не вернусь к прежнему питанию и старой жизни. Кто захочет променять это чудо жизни и здоровья на сиюминутное удовольствие от вареной пищи? Определенно не я. Я думаю обо всем, чего достигла за эти короткие три недели, и знаю, что в будущем смогу добиться всего, потому что теперь я жива и у меня есть сила и энергия. Я хочу, чтобы каждый почувствовал себя так же прекрасно, как чувствую себя я.

Ж. С., Сакраменто, Калифорния

Глава 2

Как моя семья выздоровела с помощью сыроедения

Страшные диагнозы

Сейчас мы в шутку рассказываем, что нам посчастливилось заболеть всем вместе, но тогда, в 1993 году, было не до шуток. Четверо из нас (мой муж, двое младших детей и я) оказались серьезно больны. Мы впятером эмигрировали в Америку после того, как я получила приглашение от Университета Колорадо в Денвере читать лекции о перестройке. В то время в России случались перебои с продуктами питания и наш рацион ограничивался тем, что было нам доступно, – в основном крупами, молочными продуктами и иногда фруктами. По приезде в Америку мы были поражены разнообразием пищи и начали пробовать все подряд. Нам нравилось удобство расфасованных продуктов. Помню, как мы радовались микроволновой печи. Спустя три года четверым из нас были поставлены диагнозы тяжелых заболеваний, включая аритмию и водянку (у Виктории), гипертиреоз и ревматоидный артрит (у Игоря), аллергию и астму (у Вали) и диабет (у Сергея). Наш старший сын Степан единственный в семье избежал серьезных заболеваний.

Когда врачи вынесли заключения, что наши болезни неизлечимы, мы не захотели им верить и стали искать альтернативный метод лечения. Я полностью погрузилась в поиски; в течение нескольких месяцев не могла заниматься ничем, кроме как повсюду спрашивать людей, как они решают проблемы со здоровьем. Я проводила много времени в библиотеках, ходила на лекции и семинары и встречалась с различными целителями.

Совершенно случайно я познакомилась с Элизабет, которая, возможно, была первой в Колорадо, кто перешел на сырой рацион питания. Она оказалась единственным человеком из всех, с кем я тогда встречалась, уверенным, что наши болезни можно вылечить. Элизабет рассказала, что двадцать лет назад она посредством сырого питания вылечилась от рака прямой кишки четвертой степени. Сначала я почувствовала разочарование, поскольку искала более серьезное решение. Я желала добиваться чего-то и готова была платить любые деньги за какую-нибудь чудодейственную траву или лечение. Сырая пища казалась абсурдным решением – слишком простым. Я слышала о сыроедении и раньше, но не полагала себя настолько наивной, чтобы верить в подобную диету. Я спросила Элизабет: «Вы действительно полагаете, что человек может выжить, питаясь только фруктами, овощами, орехами и семенами и при этом сырыми?»

Элизабет сообщила мне три бесспорных аргумента: 1) животные не варят пищу; 2) она сама в течение 20 лет питалась исключительно сырой пищей и излечилась от рака прямой кишки; 3) мы пришли в этот мир без кухонной плиты, приделанной к нашему животу. Эти доводы далеко не научны, но я не нашла, что ей возразить. Кроме того, на меня произвел впечатление моложавый внешний вид Элизабет, и мне очень хотелось, чтобы все в моей семье чувствовали себя хорошо. Новая знакомая дала мне почитать книгу о сырой пище и записала номер своего телефона. Я пошла домой и принялась за чтение.

Нужно помнить, что в 1993 году было всего несколько книг о сырой пище и их нельзя было купить в книжных магазинах, а только у самих авторов. Я быстро справилась с книгой, одолженной мне Элизабет, и неожиданно мне стали ясны все преимущества сырого рациона питания. Но я все же чего-то побаивалась. Я думала: «Теперь мне придется расстаться с последним удовольствием, оставшимся в моей жизни». Одновременно мне очень хотелось быстрее попробовать сырое питание и узнать, как оно будет принято в моей семье. Мы с Игорем догово-

рились начать питаться сырыми продуктами в течение двух недель и понаблюдать, улучшится ли наше здоровье за этот срок.

Отказ от вареной пищи сотворил чудо

Утром 21 января 1994 года я вошла в кухню. Я ясно осознавала, что другого шанса совершить такую важную перемену в жизни у меня уже не будет. И поэтому начала действовать решительно. Внимательно посмотрела на то, что находилось в холодильнике и шкафах, и поняла, что в нашем доме запас сырой пищи был почти равен нулю. А все остальное нужно было выбросить!

Я взяла большой и прочный мешок для мусора и побросала в него всю фасоль, макароны, крупы, рис, взбитые сливки, леденцы, хлеб, соусы, сыр и банки с тунцом. Следом за этим в мешок полетели: кофеварка, тостер и машинка для нарезки макаронных изделий. Я выключила фитиль плиты и положила на нее большую разделочную доску. Теперь наша кухня выглядела так, будто мы переезжали в новый дом. Единственным устройством, оставшимся на кухонном столе, была огромная дорогая «микроволновка». В России мы не могли позволить себе иметь такую, поскольку русские ученые произвели исследования и нашли, что микроволновые плиты опасны для здоровья. Так что на родине они оказались под запретом. В результате когда мы приехали в Соединенные Штаты, то купили себе самую большую микроволновую печь.

Теперь я смотрела на нее, не зная, как с ней поступить. Я принялась думать о вкусных бутербродах с плавленым сыром, сладких тостах «поп-таргс» и других «чудесах», которые я готовила в ней. Потом вспомнила о диабете Сергея. Более всего я не хотела, чтобы он садился на инсулин. Я взяла в руки молоток и треснула им по стеклянной дверце «микроволновки», а потом отнесла ее в гараж. Я вынесла все кастрюли и сковородки, которые только что получила в качестве подарка на Рождество, на дорожку у дома, и они исчезли оттуда через несколько минут. Затем я ринулась в местный супермаркет.

В то время я и понятия не имела, существуют ли сырые деликатесы. Я не знала, что обычно едят сыроеды, поскольку никого из них, кроме Элизабет, не встречала, а она ела все очень простое. Я никогда не слышала ни о крекерах из льняного семени, ни об ореховом молоке, ни о сыре из семян подсолнечника или сырых тортах. Я думала, что сырая пища – в основном салаты. Более того, я приехала из России, где фрукты и овощи были доступны в основном только летом. Мы привыкли к картофелю, мясу, макаронам, множеству молочных продуктов, и время от времени на нашем столе появлялись фрукты. Мы не были приучены к салатам, и членам моей семьи не нравились овощи. Поэтому я ограничилась фруктовой секцией магазина. Из-за скромных денежных средств в нашем бюджете мы обычно покупали только вашингтонские яблоки, апельсины и бананы. Я положила в тележку все три наименования.

Когда дети вернулись из школы, а Игорь пришел с работы, они спросили: «А что на ужин?» Я велела им заглянуть в холодильник. Дети глазам своим не поверили. «А где наши готовые „ТВ-ужины“, а где мороженое?» Все сильно рассердились. Сергей сказал: «Я лучше до конца жизни буду колоть себе инсулин, чем сидеть на этой дурацкой диете». Они отказались есть вообще и разошлись по комнатам смотреть видео.

Игорь съел пару бананов и пожаловался, что стал от них еще более голодным. В тот вечер у нас было много свободного времени. Я помню, как все ходили из комнаты в комнату, поглядывая на часы. Тогда я впервые поняла, сколько времени тратила на раздумье о том, что приготовить, на само приготовление пищи, ее прием, уборку со стола и мытье посуды. Мы чувствовали себя голодными, нам было неудобно. Было ощущение какой-то потерянности. Мы пытались смотреть телевизор, но рекламу курицы на гриле оказалось трудно переносить. Мы

едва дотерпели до девяти часов. Я не могла заснуть на пустой желудок и слушала, как все по очереди ходили на кухню и хлопали дверцами буфета.

Наутро мы проснулись необычно рано и все собрались на кухне. Я заметила гору очистков от бананов и апельсиновые корки на кухонном столе. Валя поделилась тем, что ночью она не кашляла. Я помню, что сказала ей: «Это просто совпадение; диета так быстро не работает». Сергей измерил себе сахар. Он был еще высоким, но *ниже*, чем в предыдущие несколько недель. Игорь и я заметили небольшой прилив энергии, и все мы ощущали некую легкость и позитивный настрой. Все также были очень голодны.

Я никогда и никому не говорила, что переход на сырое питание будет легким. Фактически он оказался тяжелым для всех четверых. Наши организмы требовали привычной пищи. С самого первого дня и в течение двух последующих недель минута за минутой я мечтала о рогаликах со сливочным сыром, горячих супах, шоколаде или, на самый крайний случай, о различных чипсах. Ночью во сне я искала жареную картошку под своей подушкой. Я стащила два доллара из семейной копилки и держала их в кармане, замышляя улучшить полчаса и сбежать в ресторан на углу, чтобы купить там кусок горячей, пахнущей сыром пиццы, съесть его украдкой, бегом вернуться обратно и продолжать сырую диету. К счастью, такой случай мне не представился.

В то же самое время быстро происходили положительные перемены. Валя прекратила кашлять по ночам, и у нее больше не было астматических приступов. У Сергея стабилизировался сахар в крови. Опухлость горла Игоря пропала, пульс замедлился, а симптомы гипертиреоза становились менее заметными с каждым днем. Я заметила, что одежда на мне начала висеть, даже когда она была только что из сушилки. Такого прежде никогда не бывало. Я была в восторге! Каждое утро бегала к зеркалу, чтобы внимательно посмотреть на свое лицо и подсчитать, сколько морщинок исчезло. Мое лицо определенно выглядело лучше, чем раньше, оно молодело с каждым днем нашей «сырой» жизни.

После первого месяца сыроедения Сергей спросил у меня, стоит ли ему измерять сахар каждые три часа, когда показатель этого уровня стабильно держится в пределах нормы. Я разрешила ему делать это один раз в день по утрам. Валя пробежала в школе дистанцию в сорок метров и не закашлялась. У Игоря нормализовался пульс, а я похудела почти на семь килограммов. Все вместе мы заметили, что у нас появилось больше энергии. В конце концов у Сергея благодаря новой диете и бегу трусцой нормализовался сахар в крови. С начала нашего перехода на сырое питание и по сей день у него не появлялись признаки диабета.

Мы с радостью отнеслись к тому, что наше здоровье быстро восстановилось, стали даже здоровее, чем были когда-то. Ради того, чтобы поделиться историей нашего чудесного выздоровления с как можно большим количеством людей и побудить других попробовать наш диетологический подход, мы опубликовали книгу о нашем опыте под названием: *«Семья сыроедов: правдивая история пробуждения»*.

Глава 3

Почему в древности люди жили долго и были здоровыми?

Археология доказывает: древние были сыроедами

Не так давно я читала об археологических открытиях. Статья рассказывала о 13 самых древних останках людей, найденных в Восточной Африке. Ученые определили их возраст в 3,6 миллиона лет и назвали «первой семьей». Эти первобытные люди имели округлые фаланги пальцев и, по-видимому, хорошо лазали по деревьям. Их крупные коренные зубы покрывал прочный слой эмали, подобной эмали зубов животных, которые жуют много зелени. Ученые полагают, что первые люди проводили большую часть своего времени на деревьях, где они были лучше защищены от хищников и вдоволь снабжены пищей – фруктами и листвой. Поэтому они приспособились лазать по деревьям.

Первые люди, известные как австралопитеки, обитали в Восточной Африке. В то время эта местность была покрыта тропическими лесами. Понятно, почему наши предки жили в тропиках, – частые дожди, высокая влажность и теплая погода круглый год обеспечивали обилие еды. От людей, побывавших в тропических лесах, я слышала удивительные истории о бесчисленном разнообразии фруктов – об их причудливых формах, размерах и цветах. Говорят, некоторые из них даже растут прямо из стволов деревьев. Разнообразие фруктовых растений в тропических лесах достигает почти 300 видов, причем очень немногие из них были культивированы.

Сладкие сочные плоды привлекают не только птиц и зверей, но даже рыбу, когда фрукты случайно скатываются в воду. Благодаря такому изобилию многие наземные животные тропиков живут в кронах деревьев. Там для них круглый год такая благодать, что некоторые животные никогда не утруждают себя поиском пищи на земле. *(Я думаю, я бы тоже смогла так жить, если бы только взяла с собой компьютер!)*

Опираясь на существующие исследования, логично предположить, что пища первых людей состояла из следующих компонентов:

- фрукты в силу их изобилия и разнообразия;
- зеленые листья, поскольку тропические растения в своем большинстве – вечнозеленые, имеют широкие листья, съедобные и исключительно богаты питательными веществами;
- соцветия, поскольку большинство фруктовых деревьев цветет яркими цветами, сладкими и питательными;
- семена и орехи, поскольку они – важный источник протеина;
- насекомые, так как они составляют более 90 % всех видов животных тропического леса и большинство из них съедобны и питательны. Часть насекомых попадала в пищу первобытных людей непосредственно с фруктами;
- кора, поскольку тропические деревья имеют исключительно тонкую и гладкую кору, которая нередко съедобна и ароматна (один из примеров – популярная у нас корица).

Почему изменился рацион древних людей?

Первобытные люди были более разумны, чем другие обитатели тропических лесов, – они забирали наиболее ценные плоды и другие виды пищи. Поскольку еды у людей было больше, они размножались быстрее. С ростом числа людей неизбежно наступала нехватка еды. По мере того как растительная пища становилась все более скудной, первобытные люди стали есть сначала мелких животных, а затем перешли и на крупных.

Однажды я участвовала в семинаре, посвященном поведению диких шимпанзе. Докладчик Хоган Шерро имел докторскую степень Йельского университета по антропологии. Он описывал, как жил в джунглях Африки, наблюдая за поведением животных. Шимпанзе оказались любящими и заботливыми в повседневной жизни, но все менялось, когда дело доходило до защиты своей территории. Приблизительно каждые 10 дней самцы шимпанзе отправлялись «в дозор», обходя границы своих «владений», и жестоко убивали любых пришельцев из других семей шимпанзе, которые посягали на их территорию. Я полагаю, что подобным образом вели себя и первые люди.

По мере того как численность первобытных людей увеличивалась, количество потребляемой пищи стремительно росло. В течение 3 000 000 лет некогда обильные источники питания истощились, а территории Восточной и Центральной Африки стали сильно перенаселены. В конце концов люди были вынуждены перемещаться во всех направлениях, за пределы тропических лесов. Ко времени формирования вида *человека разумного* (*Homo sapiens*), около 120 000 лет назад, наши предки были вынуждены мигрировать на Средний Восток, в Южную Африку, Европу, Центральную Азию и, наконец, в Новый Свет. Это перемещение длилось много веков. Исследователи подсчитали, что люди мигрировали на новые территории, перемещаясь примерно на 1,5 километра каждые 8 лет.

Чем дальше люди отдалялись от тропиков, тем скуднее становилась питательная растительность, к тому же ее наличие стало зависеть от времен года. Подобно всем живым существам, пытающимся выжить, организм первобытных людей стал приспосабливаться к изменяющемуся климату и доступной пище. Часто можно услышать дискуссии по поводу того, ели ли первобытные люди мясо. В том, что они ели мясо, сомнений быть не может. Думаю, мы с вами тоже бы ели, если бы нам пришлось столкнуться с подобными жестокими условиями.

В наши дни мы время от времени слышим истории выживания людей, которым случилось затеряться в дикой природе. Из этих рассказов мы узнаем, как тем, кому удалось выжить, пришлось есть непривычную пищу – насекомых, ящериц, сырую рыбу, грибы, а иногда даже собственную обувь. Большинству этих людей удалось продержаться всего несколько недель. Для сравнения: 200 000 лет назад людям приходилось выживать длинные, холодные зимние месяцы год за годом. Они были вынуждены преодолевать длительные периоды голода, и многие из них умирали от истощения. У древних людей не было выбора, кроме как использовать *любую* пищу, чтобы выжить. Нет сомнения в том, что они пытались есть все, что ползало, летало, бегало или плавало. Поймать птицу (и полакомиться ее яйцами), насекомое или мелкое животное намного легче, чем добыть крупного зверя, но мелкой добычи было недостаточно даже для того, чтобы прокормить одного человека, не говоря уже о многочисленной семье. Мяса крупного животного хватало, чтобы прокормить большую группу людей в течение нескольких дней. Так древние люди вынуждены были овладеть различными навыками охоты.

Тем не менее первые люди всегда инстинктивно тяготели к растительной еде, когда она становилась доступной, потому что растения, особенно зелень, как доказывает современная наука, являются жизненно важным источником питательных веществ для человека. К тому же сбор растений был не таким трудным и опасным, как охота. Люди собирали и употребляли в пищу большое количество различных растений, включая листья, фрукты, корнеплоды, орехи, семена, ягоды, соцветия, грибы, ростки, кору, водоросли и многое другое. Мы можем только гадать, сколько разных растений они употребляли, возможно, тысячи. Профессор антропологии Даниел Моерман в своей книге «Этническая ботаника американских индейцев» описывает 1649 видов съедобных растений, которые использовались американскими индейцами. Вот почему в учебниках истории первобытных людей называют не только охотниками, но и собирателями.

Поскольку первобытные люди имели ограниченные средства хранения растительной пищи в холодное время года, они были вынуждены зимой охотиться больше. Я предполагаю,

что большая часть мяса доставалась самцам, в то время как самки, которые были почти всегда беременны или кормили грудью, не могли много охотиться (как не могли и маленькие дети). Если они не наедались остатками мяса после самцов, им приходилось дополнять свой рацион растительной пищей даже зимой, когда она была скудной и менее питательной.

Древнее земледелие: изобилие трав

Интересным является тот факт, что окультуривание растений началось на четыре с лишним тысячи лет раньше, чем одомашнивание животных, несмотря на то что процесс выращивания растений был намного более сложным, чем приручение зверей. У первых людей не было ни грабель, ни лопат, не говоря уже о средствах орошения полей. Собранные семена было очень трудно защитить от грызунов и птиц. Но каким-то образом первые люди ухитрились и пахать, и сеять, и полоть, и поливать, и жать, и переносить выращенное задолго до того, как они смогли воспользоваться помощью домашних животных. Сравните, насколько проще было бы приручить несколько диких козлят.

Тем не менее первые признаки культурного огородничества относятся к XI веку до нашей эры, в то время как животных стали приручать на 4000 лет позже, в VII веке до нашей эры.

Таким образом, растительная пища, скорее всего, являлась наиболее существенным компонентом рациона наших предков. Антропологические исследования показывают, что сельскохозяйственное хозяйство быстро развивалось одновременно в различных регионах. Это подтверждает ценность растительных продуктов для древних людей. Например, в XI веке до нашей эры для сбора диких злаков люди стали использовать деревянные косы, окаймленные кремнием.

Восемь тысяч лет назад в Древнем Египте выращивали дику пшеницу и ячмень. В это же самое время обитатели (современной) Швейцарии выращивали чечевицу, а на острове Крит – миндаль. Семь тысяч лет назад мезоамериканцы начали выращивать тыкву, перец и авокадо. Пять тысяч лет назад китайцы начали культивировать сою. В своей кулинарии они использовали *365 видов трав* (что примерно в 10 раз больше, чем может предложить наш местный магазин здоровой пищи). Четыре тысячи лет назад фермеры Месопотамии выращивали лук, репу, фасоль, лук-порей и чеснок.

Растительная пища, особенно зелень, оставалась важнейшим компонентом рациона человека с древнейших времен до недавнего прошлого, особенно для людей с ограниченным достатком. Крестьяне употребляли в пищу большое количество зелени. Классик русской литературы Лев Толстой в своей известной книге «Война и мир» писал: «Русский крестьянин не тогда голодает, когда нет хлеба, а когда нет лебеды» (сейчас лебеда считается сорняком). Еще один пример можно найти в книге немецкого поэта И. В. Гете, который сделал такое наблюдение: «Крестьяне повсюду едят чертополох».

В русском и болгарском языках человек, который продавал зелень, назывался зеленщиком. В настоящее время это слово забыто и может быть найдено только в старых книгах и словарях. Тот факт, что термин все еще присутствует в словарях, указывает на его относительно недавнее употребление. Из классической литературы известно, что зеленщики процветали всего лишь 150 лет назад, а сейчас они исчезли.

Можно найти множество других фактов, которые непосредственно указывают на популярность свежих растений в рационе наших предков вплоть до недавних столетий, когда употребление вареной и рафинированной еды резко возросло.

На протяжении многих веков люди считали мясо самой здоровой пищей, возможно, из-за его стимулирующего вкуса и длительного чувства сытости. Однако большинство не могли позволить себе мяса и ели его только изредка. Люди высшего сословия ели животную пищу – дичь, рыбу, говядину, свинину, баранину, птицу и яйца почти ежедневно, поэтому они часто

имели избыточный вес и страдали многими дегенеративными заболеваниями. Но даже самые богатые люди употребляли большое количество фруктов, овощей и зелени в разных видах.

В дополнение к свежим фруктам и овощам, которые в Средние века люди употребляли в пищу в летнее время, они заполняли свои погреба фруктами и овощами на зиму. Они заквашивали бочки капусты; мариновали грибы; засаливали помидоры, огурцы, морковь, яблоки, свеклу, репу, клюкву, чеснок и даже арбузы. Заготовленные овощи обычно хранились в деревянных бочках в погребах. Как богатые, так и бедные люди запасали корнеплоды, сушеные грибы и травы, яблоки, орехи и сухофрукты на зиму. Из животной пищи заготавливали сушеную рыбу, вяленое мясо и соленое сало. Важным источником витаминов были соки различных моченых фруктов и ягод, вина. Большинство продуктов в погребах были сырыми.

Глава 4

Болезни – расплата за рафинированную пищу

Ложный аппетит

Древние люди (как и многие современные!) не имели представления о компонентах правильного питания. Они верили: чем пища вкуснее, тем она полезнее. Иногда в истории человечества появлялись такие гениальные умы, как Анаксагор, Гиппократ и Леонардо да Винчи, которые излагали свои блестящие теории о связи питания со здоровьем, но большинство не принимали их учения всерьез.

В течение многих тысячелетий первобытные люди ели преимущественно сырую пищу, выбирая себе еду инстинктивно, и поэтому их пищевой рацион был настолько питательным, насколько это возможно. Именно поэтому на протяжении миллионов лет человечество смогло выжить, несмотря на природные катаклизмы, голод и хищников.

Из курса химии мы знаем, что процесс тепловой обработки веществ – это химическая реакция, которая изменяет первоначальный химический состав компонентов. Аналогично в результате тепловой обработки пищи создаются измененные, часто токсичные молекулы, которые могут действовать как стимуляторы и вызывать ложный аппетит.

С течением времени количество вареной еды в рационе людей увеличивалось, потому что люди следовали этому ложному аппетиту, а не своим природным инстинктам. После начала индустриальной революции к вареной и жареной пище добавился широкий ассортимент рафинированных продуктов, которые обладали эффектом, еще более стимулирующим аппетит человека. В результате рацион жителей индустриальных стран стал состоять преимущественно из вареной и рафинированной пищи, люди постепенно стали испытывать всевозрастающий дефицит питательных веществ.

В то время как на протяжении большей части истории человечества большинство людей ели преимущественно сырую растительную пищу, с развитием цивилизации эта картина начала быстро меняться. Наиболее резкое увеличение потребления вареной и рафинированной пищи произошло сравнительно недавно, в самом конце XVIII и начале XIX столетия, когда почти одновременно были сделаны три важных индустриальных открытия.

- В конце XVIII века швейцарский мельник изобрел стальной валик, который значительно упростил процесс перемалывания и привел к массовому производству белой муки. В 1784 году американский изобретатель Оливер Эванс разработал первую автоматизированную мукомольню.

- В 1813 году британский химик Эдвард Ховард изобрел метод рафинирования сахара.

- В XIX веке придумали процесс консервирования. Император Наполеон объявил во Франции конкурс на лучший способ сохранения провианта для своей армии. В 1795 году французский повар Николас Апперт выиграл приз в 12 000 франков за изобретение метода консервирования мяса и овощей в банках, запечатанных смолой. Некоторое время это оставалось французской военной тайной, но вскоре информация утекла через Ла-Манш. В 1810 году англичанин Питер Дюранс запатентовал использование металлических контейнеров, а еще через год несколько заводов начали массовое производство консервов. Солдатские полки при Ватерлоо были снабжены консервными пайками.

Спрос на консервы был настолько велик и технологии консервирования развивались так стремительно, что к 1860 году время, затрачиваемое на изготовление продукта в жестяной банке, снизилось с 6 часов до 30 минут. Вскоре консервы стали привычной едой. Покрытые оловом стальные консервные банки используются до сих пор. Все консервированные продукты

были тщательно проварены; для продления срока хранения к ним добавлялись консерванты и соль. Обычный срок годности консервированных продуктов – 2 года или больше.

Эти изобретения были с радостью встречены всеми – потребителями, оценившими удобство и дешевизну рафинированных продуктов, торговцами за выгодность и правительствами за возможность предоставить людям недорогую еду. В течение XIX века подавляющее большинство населения цивилизованных стран радикально увеличило процент употребления рафинированных продуктов и соответственно резко снизило процент употребления еды, богатой витаминами и другими питательными веществами.

Лишенные жизни продукты в блестящих банках, пухлые белые хлеба и разнообразные сласти не только ценились за их доступные цены и удобство, но стали буквально символом человеческого прогресса. Эти новые продукты освободили женщин от многих часов ежедневного труда на кухне и даже от кормления грудью собственных младенцев. Впервые в истории человечества детей стали вскармливать искусственными смесями, которые считались равноценными по питательности или даже превосходящими материнское молоко. Почти вся пища для взрослых тоже превратилась в смеси. Вместо натуральных богатых витаминами продуктов у людей теперь был большой ассортимент всевозможных консервов, которые они открывали специальным приспособлением, консервным ножом, а закусывалось все это сыром и колбасой на кусках белоснежного хлеба. Трапеза непременно завершалась конфетами, обернутыми в разноцветную фольгу, – их ассортимент непрерывно расширялся.

Я уважаю замечательные и выдающиеся открытия, сделанные человечеством в годы индустриальной революции. Однако радикальные изменения в питании человека были слишком деструктивны. Инстинкты самосохранения и навыки выживания, накопленные коллективными усилиями миллионов предыдущих поколений, были утрачены буквально в мгновение ока. Тогда как человеческий организм оставался таким же, как прежде, пища быстро и серьезно изменилась.

Недуги от проблем питания

Почти одновременно с индустриальной революцией среди населения начались вспышки таких серьезных и заболеваний, как *цинга*, *рахит*, *бери-бери* и *пеллагра*. Эти болезни уносили многие тысячи человеческих жизней год за годом до относительно недавнего времени. Например, только в Соединенных Штатах в 1915 году более 10 000 людей умерли от пеллагры.

В то время большинство врачей не связывали причину возникновения этих заболеваний с недостатками питания, а посему искали средство для их лечения в других областях. В ходе индустриальной революции был достигнут громадный прогресс в области химии, и доктора начали прописывать своим пациентам различные медицинские препараты, количество которых постоянно увеличивалось. К сожалению, большинство врачей даже понятия не имели, что многие лекарства, принимаемые их пациентами, отрицательно влияют на усвоение ими важнейших питательных веществ. Сегодня результаты большого количества исследований объясняют нам, каким образом лекарственные препараты могут спровоцировать дефицит питательных веществ в организме человека. Например, железо, один из наиболее важных минералов для человеческого здоровья, содержится во многих продуктах как животного, так и растительного происхождения. Несмотря на такое широкое распространение железа, нехватка его в организме является обычным явлением в Соединенных Штатах, ею страдает 7,8 миллиона девочек-подростков и женщин в детородном возрасте, а также 700 000 детей в возрасте от года до двух.¹ Доктор Дафна Андерсон Ру в своей книге «Недостаточность питания, вызванная лекарствами» объясняет, что абсорбция железа организмом, как оказалось, затрудняется действием

¹ Iron deficiency – United States, 1999–2000. Morbidity and Mortality Weekly Report, October 11, 2002.

таких распространенных лекарственных препаратов, как аспирин, антацид, а также антибиотиками.² Добавив в рацион шпинат и другую зелень, богатую железом, мы можем исключить эту распространенную пищевую недостаточность и, возможно, улучшить наш иммунитет до такой степени, что нам не потребуются никакие лекарства.

Теперь всем известно, что пищевая недостаточность являлась основной причиной цинги, пеллагры, авитаминоза и рахита. Например, цинга может быть быстро и эффективно вылечена простым включением свежих фруктов в диету больного. Тем не менее до конца XIX века «типичное лечение включало в себя промывание желудка соленой водой, пускание крови, прием внутрь серной кислоты или уксуса, втирание ртутной мази в открытые язвы».³ Неудивительно, что более двух миллионов моряков погибло от цинги в течение двух столетий, предшествовавших открытию витамина С. Может быть, спустя еще двести лет наука выяснит, как некоторые страшные болезни сегодняшнего дня смогут излечиваться простой добавкой свежих натуральных продуктов в наш рацион.

В XIX веке увеличение приема медикаментов, полученных химическим путем, употребления готовых продуктов, широкое применение токсичных веществ в повседневной жизни в значительной степени способствовали недостаточности питания и интоксикации населения. Пищевая недостаточность и отравления лежали в основе быстрого ухудшения здоровья общества. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний. Взрывной характер принял рост числа онкологических патологий.⁴

Старейшее определение ракового заболевания содержится в египетском папирусе, написанном между 3000 и 1500 годами до нашей эры. Тем не менее, по мнению доктора Макса Герсона, рак продолжал оставаться очень редкой болезнью вплоть до начала промышленной революции.⁵ В течение XIX века в развитых странах начался интенсивный рост числа заболевших. К 1900 году 64 из каждых 100 000 умерших американцев погибали от рака. Этот и без того высокий уровень продолжал повышаться, и к 2000 году число больных утроилось.⁶ Теперь нам говорят, что к 2010 году рак станет главной причиной смерти по всему миру.⁷

Сегодня, когда употребление обработанной пищи растет, уровень здоровья населения снижается так быстро, что это стремительное падение заметно даже на протяжении жизни одного поколения. Мне всего пятьдесят четыре года, но и за такую короткую жизнь я смогла заметить явное ухудшение здоровья современной молодежи. Например, когда я училась в средней школе, среди сорока учеников в классе был только один мальчик, который носил очки. Ни у кого не было скобок на зубах, всего лишь одна девочка страдала от лишнего веса и над ней все потешались. Недавно я давала уроки в местной школе и заметила, что около трети класса носит очень стильные очки, у учеников нередки скобки на зубах, многие страдают от лишнего веса и у большинства есть юношеские прыщи. Учительница сказала мне, что некоторым из ее подопечных был поставлен диагноз синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и очень многие в классе принимали различные медикаменты, включая антидепрессанты. Очевидно, что процесс ухудшения нашего здоровья продолжается, а возможно, и ускоряется.

Мы с вами принадлежим приблизительно к седьмому поколению, питающемуся почти полностью обработанной пищей. Белая мука, белый сахар, искусственные добавки и многие другие компоненты обработанной пищи способствовали той недостаточности питания и

² D. A. Roe, MD. Drug-induced nutritional deficiencies. Westport, CT: AVI Publishing Company, Inc., 1978.

³ S. R. Bown. Scurvy: how a surgeon, a mariner, and a gentleman solved the greatest medical mystery of the age of sail. Markham, Ontario, Canada: Thomas Allen & Son, 2003.

⁴ www.cancer.org.

⁵ M. Gerson, MD. A cancer therapy: results of fifty cases and the cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. Greenfield Center, NY: Greenfield Review Press, 1997.

⁶ U.S. news and world report. December 27, 1999.

⁷ N. Mulcahy. Cancer to become leading cause of death worldwide by 2010/ Medscape Medical News. December 10, 2008.

интоксикации, которые существуют сегодня у наших современников. Я считаю, что значительное снижение количества потребления овощной зелени – самое пагубное для нашего здоровья решение из всех, когда-либо принятых нами.

В XXI веке мы подошли к ситуации, когда, согласно данным Министерства сельского хозяйства США, «более 50 % американцев страдают от недостатка пяти наиболее важных питательных веществ, а более 80 % – одного и более».⁸ Дефицит таких веществ, продолжая расти, уже достиг такого размера, что у нас стали изменяться скелеты и черты лица. Например, нехватка кальция, витамина D и некоторых других важных питательных элементов привела к недоразвитости лицевых костей у многих людей, что вызвало сужение челюстей, выразившееся в результате в неровности зубов. По мнению доктора Уэстона А. Прайса, «это типичное выражение неправильного питания родителей».⁹ У многих молодых людей челюсти настолько узки и коротки, что в них не хватает места для всех зубов. Большинству наших дочерей и сыновей приходится удалять зубы мудрости даже тогда, когда у них нет кариеса. Но даже после их болезненного удаления челюсти все же остаются слишком узкими для остальных зубов. Стало привычным видеть молодых людей с зубными скобками.

В XX веке одновременно в нескольких странах начала формироваться наука о питании. После того как в 1912 году была сформулирована общая концепция витаминов и в 1931 году открыт витамин С, ученые стали больше исследовать питание человека. В первой половине XX столетия программы общественного питания, как правило, рекомендовали увеличение всех компонентов в обычном питательном рационе, провозглашая идею «избыток пищи предпочтительнее, чем ее недостаток». Сюрприз преподнесла «Вторая мировая война, когда запасы еды и особенно продуктов животного происхождения в странах Европы были жестко ограничены, а количество случаев ряда заболеваний в целом понизилось».

Наука о питании очень молода, ей менее 100 лет, но развивается она очень быстро. Почти каждый день мы слышим об открытии совершенно новых (для нас), но жизненно необходимых веществ. На протяжении веков люди не знали, какие компоненты питания были наиболее важными для их здоровья. Многие люди считали, что самая вкусная пища – самая полезная. Такое невежество унесло бессчетное количество жизней. В то же время правильно сбалансированный пищевой рацион может обеспечить оптимальное здоровье всем и каждому. И все-таки сегодня больше, чем когда-либо в истории человека, мы продолжаем употреблять рафинированные продукты. Еще больше настораживает тот факт, что мы любим нашу обработанную пищу до такой степени, что предпочитаем ее натуральной еде. Это создает зависимость от приготовленной еды. Я верю, что наша способность покончить с этой зависимостью может изменить будущее человечества.

⁸ www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15656.

⁹ W. A. Price, DDS. Nutrition and physical degeneration. La Mesa, CA: Price Pottinger Nutrition Foundation, 2003.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.