

ЧУДО pH

СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ, ВЕРНИТЕ ЗДОРОВЬЕ

РОБЕРТ О.ЯНГ и ШЕЛЛИ РЕДФОРД ЯНГ

Предисловие Джейн Клэйсон, со-ведущего шоу The Early Show

Благодарности

Др. Роберт О. Янг

Я видел дальше других, потому что стоял на плечах гигантов

Сэр Исаак Ньютон

Эта цитата отражает мое личное отношение к мужчинам и женщинам, которые оказали сильное влияние на работу всей моей жизни и мою миссию. Их дары мудрости, знания, вдохновения и поощрения привели меня к созданию программы Чудо рН.

Жизнь и исследовательская деятельность французского ученого и врача Энтони Бешампа (1816-1908) дали основу моему пониманию того, как материя может принимать различные формы и функции, это учение он назвал плеоморфизмом. Если бы у него был шанс, его работа в области биологии с ее глубоким пониманием природы жизни могла произвести революционные изменения в медицине, обеспечив тем самым лечение многих болезней, которое современная медицина до сих пор старательно ищет. Труд его жизни раскрыл мне глаза и сердце, и направил меня по пути научных исследований к открытию природы болезни и недомогания, а также здоровья и благополучия. Я бесконечно благодарен ему за это.

Современная западная медицина преподает и практикует учение французского химика Луи Пастера (1822-1895). Концепция особых и неизменных типов бактерий, вызывающих специфические заболевания, имела смысл во времена моего начального образования. Даже не смотря на то, что я сейчас не принимаю доктрину монофоризма, я благодарен Пастеру за то, что он обеспечил основы современной микробиологии, что вдохновило мои исследования природы микробов и вою жажду к поиску истины.

Я благословлен прекрасным наследием великих мужчин и женщин, которые во многих смыслах сделали меня таким, какой я есть. Мой прапрадедушка Бригам Янг помог мне понять природу материи, когда сказал, что «материя не может быть создана, и не может быть уничтожена». Это глубокое заявление звучит у меня в голове, когда я понимаю, что материя вечна и может только принимать различные формы и функции.

Мой вечный спутник, друг и любовь всей жизни, Шелли, была моим потоком вдохновения и света. Через ее любовь к людям и в особенности к детям, ее созидательность и интеллект, она приняла Чудо рН и дала возможность каждому изучить, понять и воплотить в жизнь Новую Биологию.

Несколько лет назад наш дом в Алпайн (Юта) посетили доктор Нил Соломон и его жена Фрема, чтобы оценить эффективность работы всей моей жизни. Я одновременно нервничал и был возбужден, так как знал его как великого ученого и исследователя. С момента их посещения, они стали хорошими друзьями, и

сторонниками моей деятельности. В мире, где научные перемены не всегда принимаются с распростертыми объятиями, я благодарен медицинскому исследователю, который имел мужество открыто выразить важность данной работы и необходимость продолжения научных исследований.

Я никогда не забуду тот день, когда мне позвонил автор бестселлеров Джеймс Редфилд и сообщил, что передал одну из моих предыдущих книг Диане Барони, редактору Ворнер Букс. Он сказал ей, что она должна прочитать книгу и подумать над изданием произведений автора. Без помощи Джеймса и его веры в личный опыт применения Чуда рН, вы бы сейчас не читали эту книгу.

После этого у нас была замечательная встреча с Дианой Барони. Мы ехали в Нью Йорк веря в то, что собираемся встретить человека настоящего корпоративного типа. Однако мы обнаружили очень приветливого, заботливого, хорошо осведомленного и восхитительного человека.

Затем Диана представила нас Колин Капклейн, которая стала нашим партнером при формировании Чуда рН в прекрасный и простой подарок этому миру. Мы благодарны и признательны Колин за ее многочасовую самоотверженную работу.

Было бы упущением не упомянуть прекрасное предисловие, написанное нашим другом и сторонником Джейн Клэйсон. Спасибо, Джейн, за то, что поделилась своим личным свидетельством Чуда рН.

И наконец, благодарю Творца моего, дарителя всех благ, дыхания всего живого, который дает значение и смысл моей жизни и предназначению. И того, кто также открыл мне истинную природу и смысл крови и анатомии живых существ, что создают всю организованную материю. По его словам, «Жизнь и смерть – это Кровь, и созданные из пыли, в пыль вы и обратитесь».

Шелли Редфорд Янг

Это было невероятное путешествие с талантливим и щедрым посланником.

Я не в состоянии адекватно выразить свою благодарность Роберту за его поддержку, за его самоотверженность и упорство в мужественном несении правды и света в этот страдающий мир. Он настоящий служитель. Его вклад в человечество сделал возможным для меня воплотить мои самые искренние желания – чтобы люди были здоровы, целостны и счастливы. Это было настоящим благословением поделиться исцеляющей мудростью со всем миром вместе с Робертом.

Я хочу выразить глубочайшую признательность нашим сыновьям, Адаму, Эндрю и Алексу, и нашей прекрасной дочери Эшли Роуз. Они нас понимали, поддерживали и были терпеливы в наше отсутствие, и стали преданными студентами и примерами Новой Биологии. Спасибо за огромную радость, которую вы принесли в нашу жизнь!

Среди наших дорогих друзей, чья поддержка особенно много значила для этой работы, я хочу упомянуть всех членов нашей семьи со стороны Янгов и

Рэдфордов, которые помогали мне придумывать рецепты и передавать их на суд общественности. Вы знаете, о ком я, и я люблю вас!

Я очень благодарна за рецепты от некоторых добрых целителей: Арэн Хэйл, Анжелик и Кристианна Куинсли, и И Лонни Бёрдсэл. Спасибо за создание таких целебных рецептов.

Наконец, нашим хорошим друзьям, Расс и Мати Энн Грин (The Super Greens). Спасибо за вашу бесконечную любовь, поощрение и поддержку в этой огромной карусели, называемой жизнью.

Любви и внутреннего света всем, исцеляющей любви и света нашего Творца, питающего всех нас.

Доктор Роберт О. Янг и Шелли Редфорд Янг

Предисловие

Foreword

Команда нашей передачи The Early Show в шутку называет это «болотной водой»: смесь зелени, которую я пью каждое утро, первым делом, в 04:30 утра. Я понимаю, что выражение «пить зелень» звучит смешно, но это быстрый, натуральный и обогащающий кислородом импульс – более полезный, чем встряска кофеином. Это только один из аспектов моего режима – точнее, образа жизни – который спас мое здоровье и привел меня к новому пониманию вещей.

Я встретила доктора Роберта Янга десять лет назад. Моя мама рассказывала о своем опыте работы с ним годами, но, честно говоря, я относилась к этому скептически. А потом я заболела. Заболела настолько, что ни один из множества традиционных врачей, к которым я обращалась, не мог понять, что со мной или исправить это. У меня были серьезные проблемы с пищеварением, которые были диагностированы как что угодно, начиная от паразитов и заканчивая синдромом раздраженного кишечника. Доктора не могли договориться даже насчет диагноза, не говоря уже о том, как это вылечить.

Наконец, будучи в отчаянии, я сдалась. Доктор Янг согласился меня принять, хотя даже направляясь в его кабинет, меня не оставляли вопросы. Что может микробиолог знать о моем здоровье? Что может сделать он, что не смогли специалисты в медицине?

Доктор Янг провел большую часть послеобеденного времени, существенным образом изменяя мою жизнь. Он взял мою кровь на анализ. Не зная о моих недугах, доктор Янг детально описал мои симптомы. Он буквально «читал» мою кровь под микроскопом и изучал то, что она говорила ему обо мне и моем организме.

Доктор Янг сказал мне, что у меня два варианта. Я могу продолжать двигаться тем же путем, принимая плохое состояние здоровья как часть своей жизни. Либо я могу серьезно изменить это посредством питания, витаминов, минералов и многого другого: обретая полностью новый путь жизни и бытия. Все, что я узнала от доктора Янга во время этой первой консультации о питании зеленью, употреблению чистой воды, отказу от сахара и предотвращению закисления крови, принесло практически немедленный результат. Мое здоровье вернулось в течение нескольких недель.

С тех пор я старательно следую тому, что в этой книге описывается как план программы Чудо pH. Я не совершенна и иногда скатываюсь к употреблению сладкого и прочих вредных вещей, наследие старых привычек. Тем не менее, я осознаю, как реагирует мое тело и быстро возвращаюсь на правильный путь.

Это правда, что у меня нет каких-то невероятных историй, как питание (точнее, образ жизни!) остановили рак 4 стадии, хотя я знаю, что доктор Янг был свидетелем таких ситуаций. Даже сейчас, после стольких лет, мне все еще ясно, как такой образ питания может полностью изменить вашу жизнь. Это откровение, это способ увидеть мир в новом свете. Это влияет на то, как мы смотрим на себя, на болезни, и как пища, которой мы питаем наше тело влияет на все, что мы делаем. Доктор Янг изменит не только ваше понимание о том, как работает

человеческий организм, но и ваш дух. Диета также влияет на ваш разум, как и на ваш организм и все это неразрывно связано с душой.

Вначале может быть трудно. Программа кажется очень резкой переменой, но как только вы осознаете, насколько вы стали лучше себя чувствовать и какие дальнейшие выгоды это вам дает, выбор будет несложным.

Я научила свое тело жить по-другому.

Мне это нравится. Я это люблю.

Джейн Клэйсон, соавтор программы The Early Show

ЧАСТЬ 1

ТЕОРИЯ

Глава 1

Новая биология здоровья

Грядет рассвет нового дня. Дня по-настоящему целостного здоровья, жизненной силы и благополучия. Время активизации всех наших клеток, достижения максимума жизненной силы нашего тела. Эра натуральной стройности и физической силы! Эта книга позволит вам внести свет в вашу жизнь. В первую очередь, она поможет вам понять революционную науку, которую я (Роб Янг) называю Новой Биологией, затем покажет практические пути изменить вашу диету и раскрыть всю силу возможностей вашего тела к самоисцелению.

Говоря по правде, свет на горизонте забрезжил еще около столетия назад. Однако, радикальным трудам некоторых великих передовых ученых не было уделено достаточного внимания со стороны существовавшей модели медицины, которая настолько глубоко была погружена в собственные мифы, что не видела правды большего порядка. До настоящего времени. Сейчас мы собираемся поднять шоры и взглянуть на полностью новую модель человеческого здоровья – и болезни. Десятилетия глубоких исследований – как моих, так и упомянутых ранее забытых инноваторов – откроют основные пути, ведущие к болезни и здоровью. Научные изыскания, конечно, будут дополнены практическим приложением науки к жизни.

Все дело в балансе. Вселенная существует благодаря соотношению противоположностей в балансе, и та вселенная, что содержится в вашем теле – не исключение. Симптомы болезни проявляются при появлении дисбаланса: пониженная энергия, слабость, нарушение пищеварения, повышенный вес, затуманенное сознание, боли разной природы, а также более значительные нарушения. Эта книга о том, как вернуть баланс (здоровье): энергию, чистоту мысли, бесперебойную работу всех систем организма, чистый, ясный взгляд и здоровую кожу, а также стройное и подтянутое тело. При помощи предоставленных программ все это будет вашим в течение нескольких недель.

Все, что вы должны сделать, это взглянуть вокруг и увидеть, что большинство людей современного общества страдают от дисбаланса. У них лишний вес, усталость, преждевременное старение. Возможно, все это верно и для вас. Шансы таковы, что как минимум один из близких вам людей страдает от трех ведущих смертельных заболеваний в США – сердечно-сосудистых, онкологических или диабета. Когда на лекциях я задаю вопрос к аудитории, у скольких из них один из членов семьи диагностирован чем-то из этой «большой тройки» - от 70 до 80 процентов поднимают руки. Шансы таковы, что половина из нас умрет от сердечно-сосудистых заболеваний или диабета. Третий умрет от рака.

Вы, как и большинство людей нашей культуры, можете думать в данный момент: «Ладно, все равно придется умереть от чего-то». Мы забыли, что естественно умереть – и жить – здоровым! На самом деле, это ваше право от рождения – жить здоровым до самого момента смерти. Превратить это

мировоззрение в реальность – вот настоящий подарок нашей программы. И поверьте мне – это никак не связано с перестроением генома человека, передовыми медицинскими технологиями или даже более мощным – и опасным предметом – фармакологией. Хорошая новость в том, что ответ намного проще. И доступен вам прямо здесь и сейчас. Сегодня.

Очевидная подсказка содержится прямо в этой «большой тройке» убийц (рак, болезни сердца и диабет). Все три напрямую связаны с питанием. Факты таковы, что в настоящее время восемь из десяти основных причин смерти в США связаны с питанием (не говоря уже о том, что ожирение 60% американцев также очевидно связано с тем же). Питание правильными продуктами и получение лучших питательных веществ, сбалансированно, поможет вам избежать всего этого – в том числе и ущербности и низкого качества жизни, что очень часто предшествует смерти и иногда длится десятилетиями. Все, о чем рассказывает Чудо pH – это раскрытие простых секретов правильных комбинаций.

Даже официальная медицина согласна: «Продукты содержат питательные вещества, необходимые для нормальной функции метаболизма, и проблемы появляются тогда, когда возникает дисбаланс в потреблении питательных веществ и вредное взаимодействие с другими факторами. Для взрослых некурящих и умеренно потребляющих алкоголь американцев личным выбором должно стать долговременное изменение привычек питания более, чем другие факторы – «Что Мы Едим» (из Отчет медицинской службы по вопросам здравоохранения и питания 1988 года).

С этого знаменательного доклада С. Эверетт Куп (и даже раньше, в зависимости от среды, где вы работаете) американцы пользуются диетами, одна за другой, не только для того, чтобы сбросить с себя лишний балласт, который большинство из нас носит повсюду, но и для того, чтобы найти путь к хорошему здоровью. Результат? Мы (как страна) жирнее всех. И уж точно не блещем здоровьем.

Проблема в том, что когда диета - не только ключ к стройности, но и общему здоровью и благополучию, эта диета должна быть правильно сбалансирована относительно нашей химии тела. Но все диеты, испробованные американцами – включая не только «среднюю американскую диету», но и предположительно здоровые схемы, такие как диета с низким содержанием жира, пирамида питания и вегетарианство – создают дико *несбалансированную* химическую среду в организме. Даже если какая-то из них позволяет сбросить несколько фунтов (обычно временно) или снижает уровень холестерина, или уменьшает проблемы пищеварения для некоторых, она не приводит к цели простого хорошего здоровья. Мы настолько привыкли к современной медицинской машине, что достижение хорошего здоровья выглядит совсем не простой задачей. Я здесь, чтобы сказать вам: это просто.

Забудьте об уровне холестерина. Забудьте о количестве калорий и подсчете граммов жира. Забудьте кровяное давление, уровень сахара в крови, гормональный уровень, или какие-либо «маркеры здоровья» к которым вы привыкли в кабинете вашего врача. Получается, что одно единственное измерение, которое важно для вашего здоровья - это уровень pH крови и тканей, насколько кислой или щелочной является среда. Различные части тела имеют различные

уровни pH, которые идеальны для них, однако, pH крови является наиболее значимым. Также как температура вашего тела должна быть стабильной, диапазон pH крови имеет очень узкие рамки – слегка основной или щелочной. Тело пойдет на многое, чтобы сохранить эти рамки, даже если это приведет к хаосу в других его тканях или системах.

Уровень pH наших внутренних жидкостей влияет на каждую клетку нашего тела. Весь процесс метаболизма зависит от щелочной среды. Хроническая закисленность портит ткани тела и, если останется незамеченной, приведет к сбою всей клеточной активности и всех функций, от биения вашего сердца до нервной активности вашего мозга. Другими словами, повышенная кислотность мешает жизни. Она (как будет рассказано более подробно в следующих главах) – корень всех недугов и болезней.

Если этого недостаточно, чтобы заинтересовать вас поддержанием баланса pH вашего тела естественным путем, имейте в виду, что повышенная кислотность также мешает вам похудеть (больше об этом далее).

Таким образом, цель – и это то, что данная программа позволит вам достичь – создание правильного щелочного баланса внутри вашего тела. Путь к достижению – правильный баланс щелочной и кислотной пищи в вашем питании. Это означает, что 80% вашей диеты должны составлять подщелачивающие продукты, например, зеленые овощи. (Это процентное соотношение уменьшится в какой-то мере, когда вы благополучно сбалансируете себя). Порции кислотной пищи (таких как мясо и зерновые) на наших тарелках будут уменьшаться. В дополнение, тщательно подобранные высококачественные добавки помогут вам достичь и поддерживать равновесие pH. В деталях вы узнаете об этом в следующих главах.

Вот и все. Вот и все, что нужно сделать. Положите на тарелку хотя бы три четверти подщелачивающих продуктов, используйте добавки, как объясняется в этой книге, и вы достигнете результата.

В следующих главах будет детально рассказано *почему*, и остальная часть книги будет посвящена тому, *что и как* делать. Вы получите преимущество от моих собственных глубоких исследований и от работ великих умов, которые прошли этот путь до меня, а также вы получите практический опыт реальной жизни и практических занятий Шелли о том, как воплотить все это в вашу жизнь.

Подведем итог: эта программа позволит вам улучшить качество и увеличить продолжительность вашей жизни. Я гарантирую, что вы увидите незамедлительное улучшение. Ваша энергия повысится, у вас появится ясность ума и способность сосредоточиться, вы станете сильнее и выносливее, и уровень жира в вашем теле уменьшится, при общем приросте мышечной массы. У вас будут яркие глаза и чистая кожа. Вы будете лучше выглядеть. Ваши спортивные результаты будут улучшаться. Все ваше тело будет функционировать более эффективно. Какие бы вы не испытывали проблемы со здоровьем, вы почувствуете улучшение и скорее всего избавитесь от них полностью. Короче говоря, вы вернете себе ту свободную энергию и хорошее самочувствие, которые были у вас в детстве, и считавшиеся давно утраченными. Вместе с оздоровлением, целостностью и омоложением, эта

программа даст вам ощущение - возможно первый раз - живого собственного здоровья.

Снова и снова мы становились свидетелями счастья, облегчения и вновь обретенного спокойствия в тех, кто смог избавиться от серьезной или хронической болезни, тех, кто смог сбросить вес, с которым шла борьба долгие годы, тех, чей уровень холестерина снизился, кожа очистилась, прекратился зуд, тех, к кому вернулась энергия. Я видел людей, которые перестали нуждаться в инъекциях инсулина. Людей, у которых исчезли боли. Даже людей с онкологическим диагнозом, чьи опухоли исчезли и которые были объявлены излечившимися от рака.

Мы часто слышим о людях, которые не могли работать месяцами и годами, а теперь возвращаются на работу, от людей, избавляющихся от аллергии, людей, избавившихся от инфекции. Людей, снова чувствующих себя хорошо, живущих полноценно и энергично. Таких как Шэрон и ее муж. Вот их история:

Я достигла рекордных 192 фунтов (87 кг). У меня была депрессия и усталость, и я перепробовала практически все диеты, известные человечеству. Я теряла вес и потом снова набирала его обратно, стоило мне вернуться к своему обычному питанию. Я была все больше и больше расстроена. Я чувствовала себя больной и усталой от того, что была больна и устала – и от того что была толстой! Я знала, что пришло время глобальных перемен в образе жизни.

Однажды снова я вступила в карусель диет, присоединившись к местной организации по снижению веса. Первые несколько месяцев это работало, я потеряла 32 фунта (14,5 кг), заменила свою диетическую газировку на воду и начала тренироваться. Я думала, что победила свою проблему в этот раз.

В это же время мой муж подал заявление на полис страхования жизни. Результат медицинского обследования компании напугал нас до смерти. Его уровень холестерина зашкаливал до 340. У него было жировое образование на плече. Он также был на пике своего веса – 227 фунтов (103 кг). Для человека ростом 5 футов 9 дюймов (175 см) это достаточная ноша, чтобы таскать с собой. По результату отчета он был ходячей бомбой с часовым механизмом. Инцидент, только и ждущий, чтобы произойти. Как и я, он осознал необходимость серьезных перемен. Но он не был уверен, что и как делать.

До того, как он что-то предпринял, мы переехали в новый дом и отправились в отпуск. Я вернулась к своим старым привычкам питания, прекратила тренировки и набрала 20 (9 кг) из сброшенных 32 (14,5 кг) фунтов. Когда все стало по-прежнему, и мы осознали необходимость действий – тогда в нашей жизни и появилось Чудо pH.

Нас посетила одна и та же мысль: Как мы можем так резко изменить свою жизнь? И в то же время вторая мысль: Мы обязаны попробовать. В ту же ночь мы решили посвятить себя программе – и немедленно отправились в любимый местный ресторан чтобы обожраться последний раз свинными ребрышками барбекю и кремовым тортом. На следующее утро мы изменили свою диету – и свои жизни. Мы никогда больше не оглядывались назад.

Уровень холестерина у моего мужа упал до 242 в течение шести недель, а сейчас держится меньше 200. У него был артрит в области бедер, и он думал об операции. Но боль пропала! Впервые в жизни я не чувствую депрессии. Перестала постоянно что-то жевать, я перестала объедаться до тошноты – и снова есть. Я больше не раб привязанности к мучному и сладкому. Теперь еда, которую я обожаю, это авокадо и соя. Мы оба все еще не против сбросить несколько фунтов, но нас это больше не беспокоит. Мы знаем, что наши тела придут к оптимальному весу. И мы никогда не наберем вес вновь, потому что больше нас не влечет к пище, которая делала нас больными, уставшими и в первую очередь - полными.

Оказалось, что снижение веса в общем то побочный эффект. Главное, что мы стали себя чувствовать лучше. Наш разум и тела стали сильнее. Больше мы не чувствуем себя постоянно разбитыми и уставшими. Даже наши отношения оказались в выигрыше. Наша жизнь стала более полноценной. Мы все больше можем наслаждаться лучшим, что есть в нашей жизни – в основном, нашими детьми.

Кстати, о наших детях, мы сейчас постепенно работаем над привлечением их в программу. Они росли на фаст-фуде и пицце, шоколадных батончиках и газировке. И у них была зависимость от сладкого, мучного и мясного – они были вялыми, с лишним весом и в результате депрессивными, как и основная часть их поколения. У кого бы возникла мысль, что когда-либо на завтрак они будут пить сок из зеленых овощей? Мы кормим их здоровой пищей, они также принимают добавки. Они все еще то и дело едят сладкое, но мы знаем, что этот процесс не происходит моментально. Вся семья движется в правильном направлении.

Роберт Льюис Стивенсон написал: «Придет время, когда мы сядем на пиру наших последствий».

Мы были на нем раньше. И мы на нем сейчас. И сейчас он мне нравится гораздо больше.

Кроме огромного количества историй, подобных этой – которыми я буду делиться с вами на протяжении всей книги – я видел научные доказательства подобных трансформаций своими собственными глазами, хотя нет ничего убедительнее радикальных изменений в жизни обычных людей. Я исследовал тысячи образцов крови, включая уровень pH, принадлежащих людям со всего света, и видел происходящие изменения – вплоть до каждой клетки – когда люди меняют свой подход к питанию.

КАК МЫ ПРИШЛИ К ТАКОМУ ОБРАЗУ ПИТАНИЯ

Все эти исцеления происходят, потому что люди хотят нести ответственность за собственное здоровье и совершать необходимые изменения. Такова была наша с Шелли миссия, которую мы начали для себя более двадцати лет назад. Но через некоторое время стало понятно, что казавшееся оптимальным для большинства все еще оставляло нас утомленными, доступными для каждой появляющейся простуды и не дававшего получать лучшее от нашей жизни. В конце концов,

методом проб и ошибок – экспериментируя на себе – мы разработали программу Чудо pH, и наконец то нашли путь к полному, постоянному и целостному здоровью – физически подготовились жить полной жизнью.

Мы всегда вели активный образ жизни и были в поиске путей улучшить свое здоровье. К 1980 году мы были на строгом вегетарианском режиме – считая его идеалом – в основном сложные углеводы, с некоторым количеством простых углеводов (сахаров), белков и жиров. Мы соответствовали тому, что казалось нам лучшим питанием для нашего тела и растили детей в той же манере.

Мы питались лучшими из продуктов, которые продавались в наших магазинах здорового питания. Несмотря на это мы все еще чувствовали какую-то послеобеденную усталость. Наша спортивная выносливость вошла в фазу плато и у нас не было каких-либо дальнейших улучшений. У нас не было силы и стойкости, которой мы хотели. Медленно, но верно известные признаки возраста приходили один за другим. И чем старше мы становились, тем хуже становилась ситуация.

Мы не знали тогда, в какой хаос все наши действия приводили химическое состояние организма, как опасно повышалась кислотность наших тел, вызывая все те катастрофические последствия, которые будут описаны далее в книге. Слава Богу, вся семья осталась в целом здорова, но с теперешними нашими знаниями мы понимаем, что это просто удача. Мы сами готовили себя к массе потенциальных бед.

Потребовалось долгое время, что понять, что происходит, и что мы могли бы сделать. Когда мы действительно все осознали - какая огромная разница! С одной стороны, хотя ни один из нас не имел избыточного веса, мы оба сбросили несколько фунтов. Я избавился от двадцати фунтов (9 кг) и четырех дюймов (10 см) в талии. Шелли потеряла 15 фунтов (около 7 кг) и сейчас у нее тот же размер одежды, что и в выпускных классах (девятый). Что важнее всего – мы чувствовали себя лучше. Кроме того, я также мог наблюдать разительные перемены в нашей крови, включая уровень pH. Что еще радует, за это практически четырнадцатилетнее путешествие, которое мы прошли при разработке программы, у меня появилось время освоить новые (для меня) лабораторные методы, которые я мог использовать для анализа нашего прогресса (более полно будет рассказано далее).

В связи с тем, что мы начали практически здоровыми, я стремился проверить эффект изменений в питании на людях, у которых были действительно серьезные проблемы со здоровьем, такие как диабет, рак, ожирение, болезни сердца, волчанка, подагра и артрит. С уверенностью могу сказать, что в своих исследованиях я мог наблюдать те же значительные улучшения в их крови. Все они сообщали об улучшении самочувствия и снижении веса. И во многих случаях даже тяжелые состояния приводили к выздоровлению или полному исчезновению болезни! Будучи свидетелем этих поразительных результатов, я осознал, что мы наткнулись на нечто большее, чем образ питания, который подходит для нас и нашей семьи. Мы нашли то, чем хотели бы поделиться.

Более чем пять лет мы полностью питаемся в соответствии с диетой Чуда pH, и несомненно – мы никогда не вернемся назад. Мы получили слишком много, чтобы отказаться от этого. Мы продолжаем чувствовать себя лучше даже становясь старше. И мы знаем, что защищаем себя от разрушительного действия болезней,

унесших так много наших соотечественников. Мы нашли способ гарантировать, что мы будем существовать друг для друга, для нашей работы и самое главное для наших детей еще долгое время. И будем в состоянии наслаждаться каждой минутой этого времени.

Хорошее здоровье должно быть для нас второй натурой, но многим кажется, что его трудно поддерживать. Чудо pH изменяет этот взгляд навсегда. Вы получите силу вернуть то, что принадлежит вам по праву, даст вам отвагу стать ответственным за собственное благополучие и вернуть себе великий дар хорошего самочувствия.

Я знаю, что существует масса рецептов как почувствовать себя лучше. И многие из них имеют хорошие рейтинги и положительную репутацию. Часто это происходит потому, что они частично делают то же (возможно неосознанно), о чем вам предстоит узнать здесь. Кроме того, вы можете почувствовать себя значительно лучше, не достигнув полного улучшения, и подумать, что работа выполнена, не собрав при этом великих наград. Как только вы ощутите полное, живительное оздоровление, которое наступит этими основными изменениями вашей диеты, вы поймете, какое огромное отличие может быть. Итак, мы приглашаем вас начать это путешествие и ощутить результаты на себе. Пробудитесь к свету нового дня!

Глава 2

ККК: Кислота, Кровь, Кандида

Перед тем как перейти к конкретным шагам трансформации вашего образа питания – и вашего мироощущения – я (Роб) хочу сделать небольшой научный экскурс и показать, что стоит за этим. Считайте так: у меня есть хорошие и плохие новости – и сначала я вам сообщу плохие. Мы скоро перейдем и к хорошим новостям – как защитить себя от плохих вещей, и к той вкусной еде, которую вы будете употреблять – но сначала я хочу, чтобы вы поняли некоторые научные основы, на которых построена программа Чудо pH. После этого, как я думаю, вам будет ясно, почему так важно следовать программе и сможете сделать такие глубокие изменения в своей жизни.

Как вам уже известно из первой главы, основной важнейшей концепцией программы является кислотно-щелочной баланс вашего тела, и в особенности крови, поэтому начнем копать глубже в этом направлении. Затем мы перейдем к одним из самых противных последствий чрезмерно кислой среды организма: тем тварям, которые процветают в ней, включая бактерии, дрожжи (такие как Кандида из заголовка главы), грибки и плесень.

Первая К - Кислота

Начнем с предпосылки, что баланс между кислотой и щелочью является наиболее важным из всех, что наше тело пытается поддержать. Организм пойдет на многое для сохранения нужного, слегка щелочного характера крови. Но слишком уж просто сделать ткани тела слишком закисленными. Подобный дисбаланс создает предпосылки для хаоса, открывая двери болезням и немощи. «Переокисленные» жидкости и тканей тела – вот основа всех заболеваний и общего недомогания в том числе. В общем, тело становится уязвимым для инфекций только будучи закисленным при здоровом щелочном балансе вредители разного рода просто не могут существовать. Более того, кислоты являются последствиями всех болезней и немощей. Короче говоря, хорошее здоровье требует поддержания правильного кислотно-щелочного баланса тела. Правильное питание (подобно изложенному в этой книге) является единственной гарантией этого.

Взаимосвязь между кислотой и щелочью (основанием) наукой считается по шкале от 1 до 14 и известна как pH (произносится как две буквы). По этой шкале 7 – это нейтральная среда. Все что ниже – это кислота, выше – щелочь, или основание. Технически, pH отражает концентрацию ионов водорода (позитивно заряженных молекул) в любом данном растворе. Но вам не обязательно понимать химические подробности. Просто запомните, что эти два вида химических веществ – кислоты и щелочи – противоположны друг другу, и когда они встречаются в определенных пропорциях, они друг друга компенсируют, создавая нейтральный pH. Однако, в крови необходимо примерно в двадцать раз больше щелочи для нейтрализации данного количества кислоты, так что лучше и проще поддерживать это равновесие, чем восстанавливать его.

Вторая К - Кровь

Также как температура нашего тела должна поддерживаться на уровне 98,6 Фаренгейта (36,6 С), наша кровь в идеале должна быть на уровне 7.365 рН – очень мягко основной уровень. (Обычный врач примет нормой и 7.4, но, как мы увидим далее, это уже указывает на проблемы). Вы также можете измерить уровень рН мочи и слюны, но кровь наиболее важна и уровень рН должен оставаться в жестких границах. В любом случае, различные участки тела имеют разные требования к рН. К примеру, кровь и ткани должны быть слегка щелочными, однако, среда нижней части кишечника должна быть слегка кислотной, рН мочи должен быть от слегка кислого до нейтрального. Слюна обычно имеет непостоянный уровень рН. Одним из лучших способов оценки того, что происходит в тканях организма, является измерение уровня кислотности мочи, однако, он не всегда точен. рН крови является наиболее надежным и поэтому лучшим показателем внутренних условий.

Почти всегда физическое заболевание является результатом слишком большого количества кислоты, нарушающей баланс рН в организме настолько, что тело начинает проявлять симптомы болезни. (Болезнь также может быть просто проявлением токсических эффектов извне, но это происходит гораздо реже). Симптомы могут быть отражением нарушения баланса, но они также могут быть и признаком усилий организма по его восстановлению. Эти симптомы могут быть или не быть заметны, в зависимости от уровня и степени стресса. Как это не странно, мы сами организуем поступление этого избытка кислоты, благодаря выбранному нами образу жизни. Хорошая новость состоит в том, что как только мы признаем этот факт, мы можем сделать другой выбор.

Все механизмы регуляции нашего тела (включая дыхание, кровообращение, пищеварение и производство гормонов) работают на поддержание этого хрупкого кислотно-щелочного равновесия. Наши тела неспособны выдержать длительный кислотный дисбаланс. На ранних стадиях дисбаланса симптомы могут быть не очень интенсивны и состоять из высыпания на коже, головные боли, аллергии, простуды, гриппа, проблем с пазухами носа. По мере ухудшения ситуации появляются более серьезные вещи. Ослабленные органы и системы начинают сдаваться, что проявляется в дисфункциях щитовидной железы, надпочечников, печени и так далее. Если отклонения в уровне рН тканей слишком сильно уходят в сторону кислотности, падает уровень кислорода и клеточный метаболизм останавливается. Другими словами, клетки умирают. Вы умираете.

Таким образом, организм не может допустить изменения рН. Для этого кровь, при поступлении большого количества кислоты, начинает вымывать щелочные минералы из других тканей для компенсации. Существует семейство минералов, которые особенно хорошо подходят для нейтрализации, или детоксикации, сильных кислот, включая натрий, калий, кальций и магний. В результате реакции с кислотой, они создают менее вредные вещества, которые в последствии выводятся из организма.

Здоровое тело сохраняет резервный запас этих щелочных минералов на случай чрезвычайной необходимости. Но если в рационе или в резерве их недостаточно, они будут затребованы ото всюду, и могут вымываться из костей (кальций) или мышц (магний) – где они, конечно, необходимы. Этот процесс

запросто приведет к дефициту – и ко многим и различным симптомам, которые придут с ним.

И это только верхушка айсберга. Если перегруженная кислотой кровь не справляется с нейтрализацией, излишки кислоты будут отправлены в ткани на хранение. Тогда лимфатическая (иммунная) система должна нейтрализовать то, что возможно - и избавиться от остального. К сожалению, для ткани «избавление от» кислоты означает возврат ее в кровеносную систему, что формирует порочный круг, в котором вымывается еще больше основных минералов из их обычных мест и создает к тому же нагрузку на печень и почки. Кроме того, если лимфатическая система перегружена, или ее сосуды не функционируют нормально (что часто является следствием отсутствия тренировок), кислота накапливается в тканях.

Этот дисбаланс pH крови ведет к раздражению и воспалению и создает почву для болезни. Острые или хронические заболевания являются причиной либо попыток тела мобилизовать минеральные ресурсы для предотвращения повреждения клеток, либо попыток экстренной детоксикации организма. Например, тело может избавиться от кислот через кожу, что выразится в таких симптомах, как экзема, угри, фурункулы, головные боли, мышечные спазмы, ломота, отеки, раздражение, воспаление, и общие боли и недомогания. Хронические симптомы появляются после исчерпания всех возможностей нейтрализовать или избавиться от кислоты.

Когда кислотные отходы накапливаются в теле и попадают в кровоток, кровеносная система будет пытаться избавиться от них в жидкой форме через легкие или почки. Если отходов слишком много и справиться с ними не получается, они накапливаются в различных органах и системах, включая сердце, поджелудочную железу, печень и кишечник, или хранятся в жировой ткани на груди, бедрах, животе, - а также в мозге. Этот процесс разрушения и выделения кислотных отходов можно также назвать «процесс старения».

Третья К - Кандида

Кислотные отходы также создают основу для потенциально разрушительных последствий, вызываемых множеством микроорганизмов в вашем теле, начиная с кандиды. Кандида – это латинское название того, что мы знаем, как дрожжи в человеческом организме, но на самом деле является разновидностью грибка. Дрожжи и грибки (и их близкий родственник плесень) – это одноклеточные формы растительной жизни, населяющей землю, воздух и воду. Они абсолютно везде. К примеру, кандида обычно живет в желудочно-кишечном тракте. На самом деле, без нее мы бы умерли. Однако, очень легко ее количество может резко увеличиться, вызывая широкий спектр симптомов от просто раздражающих, до хронических и даже смертельных. С этим существом под именем «дрожжевой инфекции» знакомо слишком много женщин, а также родителей, у чьих детей когда-либо был стоматит (вызываемый размножением кандиды в полости рта).

Хотя официальная медицина признает эти и несколько других медицинских проблем, вызываемых дрожжами и грибком, правда в том, что типичная американская диета подавляющего большинства людей способствует неконтролируемому развитию микроорганизмов внутри тела – и последствия этого

катастрофичны. На самом деле, кандида при ее избытке лишь один из злодеев. Мы живем среди огромного количества «микроформ», включая дрожжи, грибки и плесень, а также бактерии и вирусы. Что еще хуже, мы являемся жертвами не только микроорганизмов самих по себе, но и их ядовитых выделений или по-другому «микотоксинов» и «экзотоксинов» (где «мико» означает грибок, «экзо» означает бактериальный, и конечно «токсин» означает яд). Микроформы производят эти кислотные отходы при переваривании (точнее, ферментации или брожении) глюкозы, белков и жиров – тех же самых веществ, которые нужны нашему телу для получения энергии.

Кандида и другие микроформы захватывают прежде всего ослабленные места организма, отравляя и изнуряя их. В кислотной среде они получают полную свободу для разрушения тканей и нарушения процессов жизнедеятельности. Они потребляют глюкозу нашего организма для получения энергии, и используют наши жиры и белки (и даже генетический материал, нуклеиновые кислоты!) для развития и роста. Эти организмы буквально поедают нас живьем! Затем они отправляют свои отходы (кислоты) в наш кровоток, а также внутрь клеток, все больше загрязняя систему.

Просто чтоб дать вам представление, насколько устрашающей может быть перспектива: за сотни миллионов существования на земле дрожжи, грибки и плесень превратились в более чем пятьсот тысяч различных идентифицируемых форм. И они претерпели лишь небольшие генетические изменения. Судя по всему, им это и не нужно, они прекрасные специалисты по противостоянию и выживанию, прекрасно подходящие для своей работы. Они могут перейти от взрывного размножения к тысячам лет покоя. (живые споры были обнаружены в недавно раскопанных гробницах Египта). Кроме того, существует более тысячи токсинов, производимых дрожжами, грибами и плесенью.

Сами по себе бактерии, дрожжи, грибки и плесень не вызывают каких-либо симптомов в организме – это делают их ядовитые отходы. Также они не вызывают и болезни. Они появляются только в той среде, что была подвержена риску. Как написал Рудольф Вирчоу, «Комары ищут застойные воды, но не могут сами сделать водоем застойным».

Эти организмы и их отходы прямо или косвенно становятся причиной огромного списка симптомов. Большинство болезней, особенно хронических и дегенеративных, являются последствием беспорядочного размножения микроорганизмов. От грибка стопы до СПИДа, симптомы разрастания дрожжей и грибков лежат в основе таких болезней как диабет, рак, атеросклероз (закупорка артерий), остеопороз, хроническая усталость, и многое другое, включая инфекции, передаваемые от человека к человеку. Общие признаки разрастания включают боль, инфекции, усталость, а также такие сбои в работе организма как недостаточность щитовидной железы, дисфункцию надпочечников, расстройство пищеварения, понос, обжорство, боли в кишечнике, депрессия, гиперактивность, антисоциальное поведение, астма, геморрой, грипп и простуда, дыхательные проблемы, эндометриоз, сухость кожи и зуд, молочница, опускание десен, грибок ногтей, головокружение, боли в суставах, запах изо рта, язвы, колиты, изжога, сухость во рту, ПМС и менструальные проблемы, раздражительность, опухшие глаза, отсутствие полового влечения, кожная сыпь и крапивница, волчанка,

перепады настроения, гормональный дисбаланс, вагинальная дрожжевая инфекция, кисты и опухоли, ревматоидный артрит, онемение, сенная лихорадка, угри, вздутие живота, запоры, низкий сахар крови, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, головные боли, сонливость и лень, бессонница, суицидальные наклонности, дрожь и поколачивание от холода, инфекции, избыточный и недостаточный вес тела, химическая чувствительность, плохая память, боли в мышцах, аллергии (воздушные и пищевые), жжение в глазах, рассеянный склероз, нарушение всасывания, и инфекции мочевого пузыря (фуф!) и это еще не включая то общее просто обычное чувство недомогания, которое в наши дня встречается так часто. В этом вы тоже можете винить вышедшие из-под контроля микроформы и их токсичные кислотные отходы.

Все это возвращает нас к... Кислоте

Микроформы процветают в кислотной среде! Они обожают плавать в собственных отходах. Также им нравится низкое содержание кислорода, которое обычно сопровождает кислотность. Помимо этого, производимые ими отходы сами по себе являются сильными кислотами. В общем, если вам необходимо сильнее убедиться в важности возврата к щелочной среде организма, создайте себе мысленный образ вашего тела, кишашего плесенью и грибами.

Тем не менее, хорошая новость состоит в том, что правильное питание и разумное использование добавок – это все что вам нужно, чтобы позволить телу использовать и контролировать нужные ему микроформы без риска их неконтролируемого роста или появления их опасных сородичей. Поддержание кислотно-щелочного баланса посредством диеты обеспечит оптимальную среду только для здорового уровня микроформ.

Беспокоиться о микроформах нужно всем, даже если кто-то не испытывает (пока еще) внешних признаков разрастания. Все это потому, что разрастание происходит в два этапа. Первым идет начальный этап развития, микроформы растут небольшими колониями и, хотя их скорее всего можно обнаружить в крови, никаких физических ощущений или симптомов не проявляется. Второй этап – острая или хроническая симптоматическая фаза, осложнения и дискомфорт становятся ощутимыми. Теперь стало уже настолько плохо, что тело начинает жаловаться, подавая предупредительные знаки и моля о помощи. Вторая фаза разрастания может наступить относительно быстро, или развиваться годами.

Даже в этой второй, более серьезной фазе, все что вам нужно сделать это развернуться, чтобы создать внутреннюю среду в организме, которая не поддерживает развитие микроформ. Все, что нужно для этого – создать баланс pH крови и тканей с помощью пищевых добавок и щелочной диеты, такой, как описана в следующих главах. Конечно, было бы лучше остановить процесс развития до того, как стало настолько плохо, и вот почему каждый получит пользу от этой программы.

Когда ваше тело возвращается от кислотности к щелочной среде, дрожжи, грибки и плесень перестают неконтролируемо размножаться и снова становятся неопасными. Остатки токсинов могут быть связаны определенными жирами и минералами и выведены из организма.

Если рыбки болеют – поменяйте воду

Представьте, что ваше тело — это аквариум. Вообразите, что ваши клетки и органы — это рыбки, омываемые жидкостями (включая кровь), которые доставляют питание и удаляют отходы. Теперь предположим, что я подгоню машину и расположу выхлопную трубу возле воздухозаборника, через который в аквариум попадает кислород. Вода наполнится оксидом углерода, что сделает ее кислотной. Затем я кину туда слишком много корма, или неправильный корм и рыбки будут не в состоянии потреблять или переваривать его весь, и он начнет разлагаться. Токсические кислотные отходы и химикаты будут накапливаться по мере разложения пищи, делая воду еще более кислотной.

Долго ли протянут рыбки?

Вы никогда не сделаете подобное для самых обыкновенных золотых рыбок, тем не менее, мы, люди, поступаем подобным образом каждый день с нашими телами, нашей кровью, загрязняя их, перекармливая, поглощая кислотную пищу и так далее. Рыбки уже плавают брюхом кверху, но мы как будто то не видим этого или не знаем, что это означает.

Теперь вернёмся к нашему загрязненному аквариуму. Если вы дошли до такого плачевного состояния дел, как вы бы поступили? Стали бы лечить рыбок от болезней, которыми те несомненно страдают? Нет, вы бы сменили воду.

Окажите вашему телу ту же услугу. Смените воду. Очистите окружающую среду. Теперь поддерживайте все это в таком виде. Программа в этой книге покажет вам как.

История, Бюро находок

Классическая биология, основанная на работах Луи Пастера конца 1800-ых, основана на идее, что болезнь происходит от микробов, атакующих тело извне. Однако, при изучении блестящих, но позорно забытых работ современника Пастера Антуана Бешампа и его последователей, включая Гюнтера Эндерлейна, Клода Бернарда, Вирджинии Ливингстон-Уиллер и Гастона Нессая, я узнал, что в кислотной среде бактерии и прочие микроформы могут появляться из наших собственных клеток.

«Воздушные микробы» Пастера могут способствовать болезни, но они, вопреки общепринятому мнению, необязательны для появления болезни. Их негативное воздействие просто прибавляется к той опасной среде, что уже существует в организме.

Помимо производства собственных микроформ внутри своего тела, мы также получаем их снаружи через дыхательную систему и желудочно-кишечный тракт (чаще всего через пищу, но об этом позже). Очевидно, вторгшиеся бактерии затем размножаются в нашем теле, производя характерный для них разрушительный хаос. Но что на самом деле происходит, в их присутствии начинается подобное развитие и тех бактерий, что уже живут в организме – в зависимости, опять же, от условий. Бактерии могут перерождаться в дрожжи, дрожжи в грибки и грибки в

плесень. Так как эти труды были в тени работ Паскаля, мы более чем на столетие потеряли важнейшие знания о том, что болезнь является условием нашего внутреннего состояния, а не тем, что атакует со стороны.

Эта потерянная глава истории показывает, что в наших клетках и жидкостях существует что-то независимое и способное эволюционировать в более сложные формы жизни. Эти элементы известны как «микрозимы» (*Microzymas*) (от «micro» - маленький, и «zyma» - существо), и все живое содержит их. Дегенерация и регенерация берут начало от микрозимов. Все клетки изначально развиваются из них. В соответствующих обстоятельствах и окружающей среде микрозимы могут развиваться в более сложные формы жизни, включая бактерии и грибы. Это улица с двусторонним движением: бактерия также может деградировать обратно в микрозимы. С микрозимов все начинается и заканчивается. Все, что происходит в середине зависит от окружающей среды.

Способность микроформ развиваться, менять форму и функцию, в зависимости от окружающей их среды известна как плеоморфизм ("Плео", то есть много, и "морфинг", то есть форма). Моя теория состоит в том, что красные кровяные тельца также могут перерождаться: они могут «де-эволюционировать» и затем превратиться в любой вид клетки, необходимый организму – клетки кости, мышц, кожи, мозга, печени, сердца и так далее. Подобно этому, параллельно идет процесс перерождения здоровых клеток (в том числе эритроцитов, клеток мозга, и клетки печени) в болезнетворные бактерии, дрожжи, грибок и плесень.

Вам уже знаком один из химических примеров плеоморфизма: переход простой воды в пар или снежинку. Химический состав остается неизменно H₂O, однако, форма меняется в зависимости от окружающей среды.

Теперь могу поспорить вы уже в состоянии предположить, какого рода среда подстегивает к болезненным изменениям микроформ в человеческом теле. Правильно: кислотность. Микрозимы не всегда развиваются в бактерии, и бактерии не всегда развиваются в грибки, так же, как и грибки не всегда эволюционируют в плесень. – необходима кислотная среда. Вредные плеоморфные организмы не будут, и не могут, развиваться в здоровой (щелочной) среде.

При помощи мощного светового микроскопа, видеомагнитофона и принтера мне удалось записать эволюцию плеоморфных организмов из палочковидных бактерий (*bacilli*) в сферические (*cocci*), и в конечном итоге в дрожжи и грибки и плесень – а также обратный процесс. Плеоморфизм также наблюдали в животной ткани посредством электронного микроскопа.

Впечатляющие эксперименты показали продолжение возможных трансформаций. К примеру, один тип амёб (одноклеточных организмов) питается бактериями, а другой, дизентерийная амёба, питается рисом. Оба имеют уникальные наборы ДНК, характерные для их формы. Но удивительная вещь происходит, когда вы перемените их рацион, постепенно переводя одну амёбу на рис, а дизентерийную амёбу на бактерии. Их генетический материал на самом деле меняется! Они буквально превращаются одна в другую. Это делает смысл плеоморфизма микроформ еще более глубоким, чем превращение гусеницы в бабочку, и еще более фантастичным, так как все может произойти достаточно быстро, иногда в течение нескольких секунд.

Наличие друзей в высших эшелонах власти, публичность и способность практически «продать» себя и свою работу позволили Пастеру запустить шар в сторону «микробной теории» много десятилетий назад, и официальная медицина придерживается ее до сих пор. Эта традиция настолько сильна, а альтернативы настолько революционны, что даже видное невооруженным глазом тем не менее остается невидимым. Я искренне надеюсь, что все начинает меняться, хотя это и происходит слишком медленно.

Существует еще одна причина, почему эта утерянная история восстанавливается так медленно. Микроформы могут как эволюционировать, так и возвращаться в исходное состояние. К примеру, в пиве после ферментации, остаются только следы дрожжей, изначально добавленных в сусло, и они не видны невооруженным глазом. Остается только алкоголь – по существу микотоксин. Куда делись сами организмы? Он не исчез на самом деле, конечно, просто вернулся в состояние микрозим. Подобно этому, каждая раковая опухоль окружена молочной кислотой – еще одним микотоксином – но микроформы там могут быть, а могут и не быть. Таким образом, даже те, кто хочет найти, не всегда их находит.

Те, кто хочет найти, с ясным взглядом, будут награждены секретами постоянного здоровья. Мы можем исцелить себя, изменив внутреннюю среду нашего организма. Потенциально опасные гости, между тем, не будут иметь места для роста и станут неопасными.

Кислотный дисбаланс совершенно естественен... когда мы мертвы

Хаос кислотного дисбаланса и неконтролируемого роста микроформ - совершенно естественный и своевременный процесс, когда жизнь заканчивается. Тело автоматически становится кислотным после смерти. Как только прекращается процесс дыхания, уровень кислорода конечно снижается, создавая анаэробную («бескислородную») среду, которой наслаждаются микроформы (в дополнение к любимой ими кислотой). Затем эти маленькие твари приступают к работе. Одна их большая работа – одна из причин, по которой они являются частью нормального человеческого тела – это быть основными «гробовщиками», когда мы умираем. Производимые микотоксины предназначены для разложения мертвых тел. Микроформы и их токсины существуют для расщепления нас на простейшие составные части – обратно к микозимам. Биологи называют это углеродным циклом. Это то, что является буквальным значением выражения «Прах к праху и пыль в пыль». Мое техническим или поэтическим языком – они заставляют наши трупы гнить.

С избыточным размножением микроформ в чрезмерно кислотных живых телах этот процесс запускается преждевременно. Дрожжи и грибки начинают свой захват еще при нашей жизни. Мы практически гнием изнутри. Ферментируемся. Расплавляемся. Выбирайте сами!

Имейте в виду, однако, что в самих микроформах нет ничего плохого изначально. На самом деле, они хорошие. Клетки по всему телу должны постоянно разрушаться и обновляться, чтобы быть здоровыми и энергичными. Микроформы существуют чтобы помочь с уборкой, чтобы не накапливался мусор.

Микроб, симптом или болезнь?

К сожалению, Пастер перепутал болезнь с ее симптомом, и это основное заблуждение прошло через поколения как научный закон. В реальности, главное - это болезнь, основное заболевание, а не симптомы, которые мы диагностируем. Если тут участвуют микробы, они зачастую сами являются всего лишь симптомами основного заболевания. Помните, что микробы появляются из наших клеток и что микробы, вторгающиеся снаружи, могут лишь добавить состояние дисбаланса и стимулировать вторичные симптомы. То, что большинство людей называют болезнью, на самом деле лишь набор этих вторичных симптомов. Микробы на самом деле являются лишь отображением основного заболевания (повышенной кислотности и разрастания микроформ).

За последнее столетие или около того официальная медицина точно установила причины некоторых «болезней». Но многие серьезные заболевания до сих пор являются чем-то вроде тайны... пока вы не поймете, что какие бы симптомы вас не беспокоили, непосредственные причины всегда одинаковы: кислотность и разрастание микроформ.

Общие проблемы повышенной кислотности

Ваше тело подвержено различным «поломкам», если ему позволено достичь слишком высокого уровня кислотности, или ему приходится слишком сильно бороться, чтобы поддерживать щелочную среду, или если в нем происходит бесконтрольный рост вредных микроформ. Как я уже говорил (и без сомнения скажу снова): если копнуть достаточно глубоко, эти две проблемы лежат в основе практически всего, что вас беспокоит. Здесь я хочу взглянуть на некоторые из наиболее распространенных симптомов.

Вес

Можете сказать спасибо чрезмерно кислой внутренней среде за те фунты, что вы носите за собой. В качестве защитного маневра тело создает жировые клетки для отвода кислоты от важных органов в попытке защитить их. С одной стороны, жир спасает вашу жизнь! Но именно поэтому тело не дает вам от него избавиться. Когда вы питаетесь так, чтобы сделать ваше тело более щелочным, оно больше не будет нуждаться в этом жире.

Проблемы с весом также могут быть результатом того, что дрожжи и грибки мешают перевариванию пищи. Образовавшийся пищевой дефицит на самом деле может спровоцировать ваше тело на запас нескольких фунтов частично потому, что вы постоянно голодны. Чаще всего, отравленная микотоксинами кровь направляется в печень для детоксикации – и этот дополнительный стресс отвлекает печень от эффективной переработки жира и сахара.

Хаос в несбалансированном теле изматывает надпочечники и в результате низкий уровень энергии также способствует увеличению веса. Другим вероятным злодеем является дисфункция щитовидной железы, контролирующей уровень метаболизма. Тяга к сладкому, неумеренный аппетит и низкий уровень сахара крови – все это следует за неумеренным размножением вредных дрожжей, грибов и плесени в организме.

Все вместе эти модели облегчают набор веса и усложняют его снижение. В довершение, могут появиться или усугубиться проблемы с пищеварением и, вероятно депрессия. Это только два из массы вариантов, как дисбаланс может проявить себя, как это случилось с Тарой (читайте далее). Ирония в том, что хотя она пыталась следить за весом годами, только когда Тара изменила режим питания не с целью похудеть, а в направлении заполнявших ее симптомов, она наконец-то сбросила свои лишние фунты – даже не пытаясь сделать это.

История Тары

Я сидела на диетах для похудения сколько я себя помню – как минимум с одиннадцати лет. Я подчиняла свое тело голоданием, но стоило мне вернуться к чему-то подобному «нормальному» питанию, я набирала весь сброшенный вес – плюс еще несколько фунтов. Помимо лишнего веса, я всегда считала себя здоровой сильной и энергичной.

Все изменилось, когда после серьезной маточной инфекции у меня удалили большую фиброзную опухоль. Я никогда не чувствовала, что оправилась от операции. У меня появились боли в левой груди. Врачи думали, что там опухоль, но после маммографии и ультразвука решили, что это была просто киста. В любом случае, это не объясняло (и не уменьшало) мои боли. У меня была такая усталость, что если мне приходилось идти в продуктовый магазин, остаток дня и весь следующий день я должна была провести в постели.

Это продолжалось годами. Доктора прописывали антидепрессанты, но я отказалась от них. То, что я переживала, точно было депрессивным, но я не чувствовала депрессии.

У меня прекрасный муж, множество интересов и я хочу сделать массу вещей в жизни. Мы потратили тысячи долларов, ища различные пути восстановить мое хорошее здоровье, и в итоге мне удалось поднять свою энергию с примерно 20 процентов от нормы до примерно 70.

Как раз примерно тогда я и натолкнулась на программу Янга. Через несколько дней у нас были все нужные добавки и начали менять свой образ питания. Мы уже некоторое время не употребляли кофеин, алкоголь, мясо и молочные продукты, поэтому сейчас самой большой проблемой был только сахар. Первые несколько дней были трудными. Мне было жалко себя и утраченный десерт. Однако, мне действительно хотелось здоровья! Это был первый раз, когда я была на диете не с целью похудеть, а только для здоровья.

Через четыре недели мы оказались в гостях у друзей, где я заметила весы. У нас их больше не было, так как это стало пыточным инструментом для меня за мои продолжительные диеты для похудения. Я встала на весы и не могла поверить увиденному: я сбросила двадцать пять фунтов (около 11 кг)! Я знала, что одежда становится свободнее, но я не чувствовала себя по-настоящему на диете, потому что не была голодна. Оказалось, мой муж тоже сбросил двадцать пять фунтов. Ему пришлось покупать новые брюки на четыре дюйма (10 см) меньше в талии.

Помимо лишнего веса, мой муж думал, что он достаточно здоров – он вступил в программу, чтобы поддержать меня, и я всегда буду благодарна за его любящую поддержку. Но он получил больше, чем думал в начале. Анализ крови, который он сдавал ранее, показал дисбаланс простаты, хотя никаких других симптомов не было. После шести недель в программе повторный анализ показал, что все признаки дисбаланса исчезли!

Мы оба счастливы, что наши тела становятся нормальными. Уровень энергии у нас постоянно поднимается. Мы более стабильны эмоционально. Мы не реагируем слишком сильно даже под большим стрессом. У меня больше нет болей в груди, и «грануломы» - маленькие твердые образования на коже – они были у нас обоих – исчезают. Мы стали более внимательны умственно и замечаем, насколько сонными кажутся другие. Я думаю, мы провели большую часть наших жизней в сахарном тумане.

Мы проверяли pH нашей мочи при помощи лакмусовой бумаги. Когда мы начинали уровень был 6.0 или ниже. Сейчас он держится на уровне от 6.8 до 7.0. Лучше всего то, что наши друзья потрясены переменами, которые они видят в нас. Они все говорят: «Вы отлично выглядите! Чем вы занимаетесь?» Я рассказываю им о нашей диете и добавках. Но на самом деле я думаю об этом как о том, что мы вместе молодеем!

С другой стороны, дрожжи и грибок, образующиеся в чрезмерно кислой среде тела, могут питаться вашими белками и прочими питательными веществами, вмешиваясь в усвоение всего, что вы едите, до 50 процентов. Это может сделать вас чрезмерно худым, что не здоровее, чем иметь лишний вес. Как только вы восстановите здоровый баланс в вашем организме на щелочной диете, вы начнете набирать вес, затем стабилизируетесь на идеальном уровне.

Здоровые тела не имеют избытка или недостатка веса. Здоровое тело натуральным образом поддерживает идеальный вес.

Аллергии

Токсины, выделяемых микроформами в чрезмерно кислой, лишенной кислорода среде организма, очень сильно влияют на образование общепринятых симптомов аллергии. Микотоксины создают очень большую нагрузку на иммунную систему, которая постоянно находится в состоянии возбуждения, переработки и в целом на грани. Представьте себе уборку в доме, когда грязь постоянно закидывают в него через окна! Результатам являются химические или пищевые разновидности чувствительности – аллергические реакции (раздражение и воспаление) на пищу, вещества из воздуха, или химические препараты (включая «сенную лихорадку», аллергическую астму [как у Дженнифер – см. стр. 30], чувствительность к экологической обстановке и пище или по другому «аллергии»). Болезненность, отеки, слезотечение, насморк и экзема – все это является путями избавления от кислотных токсинов.

Без дрожжей и грибов, вызывающих эти симптомы, было бы невозможно иметь аллергию – еще одна причина содержать свой организм в кислотно-щелочном балансе.

Усталость

Усталость вероятно является основным симптомом или жалобой чрезмерно закисленного или перенаселенного отрицательными микроформами организма (см. стр. 30, История Дженнифер). Микроформы сбрасывают сахар в наше тело, который иначе был бы использован на производство энергии (после чего, как соль на рану, они вбрасывают кислотный мусор как результат своей жизнедеятельности). Похоже на то, как если бы при заправке автомобиля бензином, его одновременно кто-то сливал бы из бака. Без необходимой энергии ваша машина не уедет далеко или не будет нормально работать. Токсины, производимые в закисленном организме, снижают всасывание белка, минералов и других пищевых веществ, что в свою очередь ослабляет способность тела производить энзимы и гормоны и сотни других химических компонентов, необходимых для клеточной энергии и деятельности органов. Это также препятствует восстановлению клеток и прочих необходимых для производства энергии компонентов. Результатом являются усталость, плохая выносливость, отсутствие мышечного тонуса и общая слабость (также, как и нежелательные изменения веса и болезни). Поджелудочная железа, печень и надпочечники, которые играют главные роли в контроле уровня энергии, все они подвержены негативному влиянию микотоксинов.

Микроформы – дрожжи, грибки и плесень – также быстро истощают ваши запасы витаминов комплекса В, железа и других минералов. Даже это в отдельности может вызывать усталость. Также, высасывая питательные вещества из вашего организма, микроформы в результате влияют на падение уровня сахара (глюкозы) крови, что вновь вызывает усталость, снижение выносливости и слабость. Дрожжи и грибки приводят в дисбаланс процесс контроля воды и минеральных веществ в клетках (электролитный баланс), который необходим для жизнедеятельности клеток, что препятствует нормальному току энергии.

Замкнутый круг усталости номер один: низкий уровень энергии поощряет чрезмерно быстрый рост вредных микроформ.

При всем этом, вы не удивитесь, узнав, что микроформы являются ведущими игроками при синдроме хронической усталости, что может включать повреждение дрожжами и грибом нервной ткани и вмешательство в передачу нервных импульсов благодаря повреждению нейротрансммиттеров. Кроме того, микотоксины могут стирать миелиновую оболочку, покрывающую нервы и защищающую их, и способствует передаче импульсов.

Приведу вам только один пример механизма усталости, давайте взглянем на микотоксин, известный как ацетальдегид, который образуется при ферментации сахара (и к концу этого параграфа у вас будет еще одна хорошая причина отказаться от сахар). Ацетальдегид может снижать силу и выносливость, вызывать повышенную утомляемость, затуманенное сознание, заглушать честолюбие. Один вариант действия – он снижает всасывание белков и минеральных веществ, снижая возможность производства важнейших энзимов и гормонов. В другом варианте

ацетальдегид разрушает необходимые ферменты, снижая энергию клеток. Третий вариант – ацетальдегид напрямую уничтожает нейротрансмиттеры, являющиеся химикатами, напрямую ответственными за прохождение всех нервных импульсов. Четвертый – он связывается со стенками красных кровяных телец, как молекулярный клей, делая их менее подвижными и, следовательно, уменьшая их способность проникнуть и двигаться по капиллярам кровеносной системы. Это приводит к голоданию и кислородной недостаточности в тканях. Кроме того, печень перерабатывает ацетальдегид в алкоголь. Этот процесс приводит к вымыванию из организма магния, серы, водорода и калия, тем самым уменьшая энергию клеток. И конечно алкоголь сам по себе приводит к негативным последствиям. Он может даже вызывать те же симптомы, что и опьянение, делая вас дезориентированным, вызывая головокружение или путаницу в голове. Замкнутый круг номер два: чем меньше кислорода в теле, тем больше алкоголя оно вырабатывает.

История Дженнифер

Даже когда я только начала играть в волейбол в школьной команде, астма мне постоянно надоедала. Чувство удушья во время приступов всегда пугало меня, но я не позволяла своим проблемам с дыханием встать на пути игры, которую я любила с первого раза.

Однако, годом позже, когда я весной играла уже не за школьную команду, моя энергия реально начала ослабевать. Я решила, что это ингалятор создает мне проблемы, поэтому решила провериться у доктора. Он дал мне дополнительный ингалятор для использования утром в дополнение к тому, которым я пользовалась перед играми.

Чтобы я не зависела от ингаляторов, моя семья помогла мне изменить диету, исключив весь сахар и молочные продукты. С астмой это слегка помогло. Тем не менее, если перед тренировкой я не пользовалась ингалятором, у меня начинался приступ. Я постоянно выглядела уставшей.

К следующей весне я спала по четырнадцать-пятнадцать часов в день. Я могла посещать только по одному занятию в школе. Мне казалось, я теряю связь с друзьями, потому что на выходных я была слишком уставшей и подавленной, чтобы встретиться с ними. Часть лета у меня ушла на то, чтобы наверстать пропущенные в течение года занятия.

Прошел еще год, прежде чем я узнала о Чуде pH, и как дрожжи в моем организме вызывают крайнюю усталость, сонливость и подавленность. Я провела трехдневный пост на соках зеленых овощей, начала принимать добавки и питаться цельными зелеными овощами. Позже я добавила индейку, зерновые, ростки и желтые овощи.

У меня восстановились силы и появилось больше энергии, чем было раньше. Мне снова казалось, что я могу чего-то добиться в жизни. За первую неделю я сбросила пять фунтов (около 2 кг). Я была в состоянии отыграть целый волейбольный матч и вступила в волейбольный клуб. Я вернулась к учебе на полный день в школе. Я занимаюсь в тренажерном зале, работаю на

полставки, и мне хватает энергии и жизненных сил чтобы снова быть с друзьями. Но самое главное, моя астма прошла!

Если бы не эта программа, моим единственным способом принять участие в волейболе стало бы чтение о нем в спортивной газете. Сейчас же, читая о моей школьной команде, я часто вижу свое имя как лучшего игрока!

Расстройства настроения и неврологический дисбаланс

Как и в случае с Дженнифер, депрессия и прочие расстройства настроения являются еще одним результатом закисления организма и чрезмерного размножения микроформ, и они достигли масштабов эпидемии.

Обычно это происходит из-за влияния микотоксинов на производство коэнзима А. Коэнзимы вступают во взаимодействие с другими компонентами для образования энзимов (ферментов), которые необходимы практически в каждом телесном процессе, включая те, что протекают в мозге и нервной системе. При уменьшении коэнзима А такие состояния как депрессия, тревога, приступы паники, раздражительность, перемены настроения и ПМС обычно проявляются или ухудшаются. Прочие симптомы проистекают просто из-за факта отравления: паранойя, неспособность полностью себя контролировать, неспособность совершать правильные поступки несмотря на осознание этого, умственная недостаточность, и прочие разновидности поведенческих, эмоциональных и психологических расстройств. Другой вариацией может быть ипохондрическая реакция типа невротического поведения и эмоциональной нестабильности. Люди могут быть полностью осведомлены о своем поведении, и быть несчастными от этого, но не в состоянии себя контролировать из-за наличия токсинов в организме.

Разрастание микроформ вызывает повышение кислотности, приводящее к другим невротическим сбоям, включая головные боли, мигрени, неспособность сконцентрироваться, проблемы с памятью, спутанность сознания, головокружение, это чувство «тумана в голове» и даже симптомы, подобные рассеянному склерозу – невнятная речь и отсутствие мышечной координации.

Метаболизм сахара

Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия) и высокий уровень сахара в крови (диабет) очень распространены сегодня и нанесли ущерб многим жизням. Оба они проистекают – сюрприз! – от чрезмерного размножения микроформ и ферментации наших сахаров благодаря этим дрожжам, грибкам и плесени. Микотоксины и экзотоксины проникают, переутомляют и отравляют поджелудочную железу, печень и надпочечники (среди прочего) и нарушают метаболизм сахара.

Для примера, микотоксин аллоксан напрямую отравляет и разрушает клетки поджелудочной железы. Поджелудочная железа не только производит ферменты для пищеварения, но и инсулин, гормон, контролирующий уровень сахара в крови и позволяющий ему проникать в клетки и производить энергию. Дефицит гормонов, контролирующих выработку инсулина, это один из путей к гипогликемии.

Дрожжи и грибки также питаются гормонами и могут вызывать их недостаток. Они также напрямую поглощают сахар крови, нарушая баланс в организме,

понижая уровень сахара и перегружая печень, а также поджелудочную железу и надпочечники. Интоксикация печени напрямую влияет на производство глюкозы.

Прочие раздражающие симптомы.

Надеюсь, я достаточно ясно объяснил, что закисление и чрезмерный рост микроформ в организме являются основными причинами каждого симптома, недомогания и болезни (которые на самом деле сами по себе являются симптомами). Здесь я хочу лишь упомянуть некоторые из распространенных симптомов, которые напрямую являются следствием чрезмерной кислотности и разрастания дрожжей и грибов. Они включают в себя вагинальные инфекции, менструальные проблемы, импотенцию, бесплодие, простатит, ректальный зуд, инфекции мочевыводящих путей, а также частое мочеиспускание и рези. Предостаточно и респираторных проявлений: в дополнение к аллергиям это застои, повышенное количество слизи, течение из носа, частое прочищение горла, привычный кашель, ангины, боли в ушах, и даже астма и бронхит часто являются результатом деятельности грибов. Туда же относится и привычка подхватывать всю «заразу вокруг» - заболеть при каждой простуде и гриппе. У кожи также есть разновидности проявления разрастания микроформ: грибок стопы, зуд, кожная сыпь, крапивница, бородавки, родимые пятна, стригущий лишай, грубая кожа по бокам рук, грибковые поражения ногтей (ногти — это измененная кожа), угри и даже опухоли кожи.

Особенно восприимчивы младенцы и дети

Большинство детских инфекций и симптомов вызваны чрезмерным ростом числа микроформ, и в их числе опрелости, молочница, ушные инфекции, тонзиллит, колики, запоры и диарея. Есть связь даже с недостаточно изученным Синдромом внезапной детской смерти (СВДС). По мере роста могут развиваться такие состояния как синдром дефицита внимания (СДВ), гиперактивность, агрессивность, иррациональное поведение, низкая самооценка, пониженная обучаемость и короткая продолжительность концентрации внимания. Кислотность и разрастание микроформ в организме матери безусловно повлияют на новорожденного, и мать с ребенком обычно имеют схожие проблемы.

Какая у вас кислотность?

Вы можете проверить ваш уровень pH дома при помощи бумажных полосок для тестирования, которые продаются во многих аптеках, или с помощью электронного измерителя pH, доступного для заказа по каталогам (см. Ресурсы в конце книги).

Полоски, которые относительно недороги и легко доступны, проверяют pH слюны или мочи. Так как pH слюны очень изменчив, лучше используйте мочу для

проверки. pH мочи также меняется, в зависимости от того, что вы едите, поэтому идеальным временем для анализа будет утро, после ночного «голодания».

Полоски меняют цвет в зависимости от кислотности, и будут светлее или темнее в зависимости от интенсивности значения. С ними поставляется цветовая шкала, чтобы помочь вам определить значение по цвету. В большинстве случаев, желательно, чтобы ваша полоска окрасилась в средне-зеленый – не темный или синеватый, что означало бы слишком щелочной, или светлый до желтоватого, что означает слишком кислотный.

Измерители кислотности также могут использоваться для анализа слюны или мочи, и к ним относятся те же рекомендации: лучше делать анализ мочи, и проводить его утром. Эти измерители достаточно точны и дают вам значение pH в числовом виде – никакой возни с цветовыми шкалами. Но их достаточно сложно найти, и стоят они недешево, до нескольких сот долларов.

В общем, проверьте себя, чтобы знать свои значения сейчас, и позже сделайте анализ повторно, чтобы следить за своим прогрессом. Также вы сможете видеть эффект, оказываемый пищей на уровень pH, при регулярных проверках. Хотя результаты и не очень точны, по крайней мере будет видна тенденция. Проверьте себя после принятия щелочной пищи, описанной в книге, и сравните результат с вашей обычной диетой.

Ваш доктор также может сделать анализ крови на pH. Как уже упоминалось, идеальное значение pH крови – 7.365. американские медицинские учреждения допускают 7.4, но это уже слишком высокий уровень и указывает на закисление тканей. Он показывает, что организм собирает и запасает щелочные минералы для борьбы с повышенной кислотностью. Если бы не было необходимости в этой защите, организму бы незачем было так повышать уровень щелочи в крови.

Насколько вы заселены микроформами?

Смело можно утверждать, что если ваша слюна или моча имеют повышенную кислотность, у вас уже чрезмерно размножились микроформы. Это просто факт, верный для большинства людей.

Анализ живых образцов крови обнаружит этот процесс более точно. В стандартном лабораторном тесте капли крови обычно высушиваются на стекле для изучения под знакомым всем световым микроскопом, и многие микроформы при этом могут быть не видны. Напротив, анализ живого образца крови исследует неизмененную живую кровь под специальным темнополосным фазово-контрастным микроскопом. Мощный микроскоп имеет увеличение до двадцати восьми тысяч раз, что позволяет четко увидеть в деталях бактерии, дрожжи, грибки и плесень, обитающие в крови. Также вы можете увидеть красные и белые кровяные тельца, кристаллизованные микроформы, микотоксины, холестерин, металлы, сгустки крови, неусвоенные жиры, и много других вещей – и все это в одной капле живой крови! Итог: анализ живых образцов крови дает вам четкое представление, насколько ваша кровь населена нежелательными микроформами, хотя данный анализ может предоставить и гораздо большую информацию.

Данный вид анализа требует достаточно дорогого оборудования и хорошо обученных и опытных лаборантов для интерпретации результатов. Может быть не просто найти подобного специалиста там, где вы живете, хотя этот тест быстро набирает популярность по мере понимания его необходимости. Вы можете позвонить в Inner Light Biological Research Center для направления (см. Ресурсы).

В результате нескольких лет изучения германских методов исследования сухих образцов крови, я разработал Стресс-тест на микотоксины – окисление (M/OST), при котором небольшое количество крови помещается на предметное стекло микроскопа, где подсыхает и сворачивается. (Свяжитесь с the Inner Light Biological Research Center для получения направления. См. Ресурсы). Под микроскопом кровь здорового человека формирует стандартный рисунок – плотный ковер из красных участков, соединенных темными, неправильной формы линиями. У людей, находящихся под стрессом микотоксинов и окисления – что означает повышенную кислотность и переполнение микроформами и как результат вредными отходами – этот рисунок отличается от нормы и имеет другие характеристики. Одной из распространенных (и бросающихся в глаза) аномалий является наличие «чистых» или белых участков, прерывающий нормальный рисунок. Степень и форма этих участков отражает симптомы, которые могут возникнуть в результате повышенной кислотности и разрастания микроформ. Таким образом, рисунок крови отображает не только присутствие микроформ или повышенную кислотность, но и определенные способы влияния их на человека. Определенные рисунки совпадают с определенными симптомами, такими как диабет, артрит, атеросклероз и рак.

Однако, нет необходимости подробно изучать вашу конкретную ситуацию (хотя было бы самой лучшей мотивацией увидеть своими глазами анализ живого образца крови!). На стандартной американской диете любой человек, в большей или меньшей степени, несбалансирован – имеет повышенную кислотность. При наличии любых симптомов можете быть уверены в своем дисбалансе. С другой стороны, если вы будете следовать программе, описанной в этой книге, делаю то, что как вы знаете, хорошо для вашего тела – будьте уверены, ваш организм сам справиться со сложностями самостоятельного «ремонта». Результаты – как вы выглядите и чувствуете – скажут сами за себя. Освободившись от лишней кислоты, у вас исчезнут все симптомы, вы станете полны энергии и ваш ум станет ясным и бодрым. Также ваше тело достигнет своего лучшего здорового веса.

В чем причина дисбаланса и чрезмерного роста микроформ?

Повышенная кислотность и разрастание микроформ неразрывно связаны. Микроформы являются основным источником кислоты в организме. Повышенная кислотность создает комфортные условия для микроформ. Мы предрасполагаем себя для обоих условий через различные перегрузки. Основной является неправильное питание, хотя хроническое отравление из внешних источников и различные психологические нагрузки (включая плохое пищеварение, о котором будет сказано в главе 3) также играют свою роль. Эмоциональные сдвиги, негативные модели мышления и прочие психологические стрессы вносят свою лепту.

Это то, что я называю круг дисбаланса. И это замкнутый круг, как только он начался, он все кружится и кружится, и кружится, пока вы не вмешаетесь и не примете меры.

Сначала наступает то, что определенным образом беспокоит ваше тело, будь это неправильное питание, загрязнение окружающей среды, негативные мысли, духовное истощение или разрушительные эмоции. Что бы это ни было, с этого физического или психологического раздражителя начинается закисление вашего организма и нанесение вреда клеткам. Клетки пытаются адаптироваться к снижающемуся рН их нарушенной среды обитания. Они деградируют и перерождаются в бактерии, дрожжи, грибки и плесень. в свою очередь при этом образуются продукты распада – истощающие тело кислоты – которые еще больше загрязняют среду. Это вновь становится раздражителем для системы, и таким образом, круг начинается снова.

Все это изменится с программой Чудо рН

Не важно насколько вы глубоко застряли или как попали туда, здоровая, растительная диета и образ жизни с низким уровнем стресса будут поддерживать ваш кислотно-щелочной баланс и среду только для здоровых микроформ. Питание правильными продуктами – это единственная важнейшая вещь, которую вы можете сделать для себя и своего здоровья.

Эта программа восстановит здоровье, гармонию и баланс вашего тела посредством диеты, основанной на подщелачивающих овощах, проросших и замоченных орехов и зерен, основных масел и фруктов с низким содержанием сахара. Вы испытаете новый уровень самочувствия, энергии и ясности ума. Нормализация рН тканей и крови снизит количество микроформ, вызывающих различные симптомы – и тем самым снизит количество симптомов. С этой программой у вас также будет стройное подтянутое тело, которого вы всегда хотели. Как только вы вернетесь к щелочному уровню, ваше тело натуральным образом найдет свой идеальный вес.

Тысячи образцов крови со всего света, которые я исследовал, раскрывают удивительные клеточные изменения, происходящие с изменением диеты. Как только человек начинает потреблять больше щелочной пищи, особенно овощей и зелени, я вижу значительные улучшения в целостности эритроцитов, оксигенации крови и уровне негативных микроформ. Те же методы, которые мы рассматривали для измерения кислотного дисбаланса и разрастания микроформ, подтвердят, что вы на правильном пути, как только вы начнете питаться в соответствии с планом. Конечно, вам и не нужны будут тесты – исчезновение симптомов, восстановление или появление жизненной силы сами скажут вам все, что вы должны знать.

Глава 3

О пищеварении

Хорошее пищеварение имеет решающее значение для хорошего здоровья. Организм человека требует эффективного переваривания и надлежащего выведения отходов для поддержания своего благосостояния и энергетического уровня. Тем не менее, в человеческом теле нет более распространенной дисфункции, чем нарушение пищеварения, во всех своих многочисленных и великолепных проявлениях. Подумайте, антациды (препарат для избавления лишь от одной из форм нарушения пищеварения) стоят на первом месте по продажам в США. Тем не менее, когда мы терпим или игнорируем подобные состояния, либо маскируем их при помощи лекарств, мы упускаем срочные сообщения, посылаемые нашим телом.

Мы должны прислушаться. Дискомфорт должен служить нам как система раннего предупреждения. Нарушение пищеварения лежит в основе большинства болезней и их симптомов, потому что подобное расстройство поддерживает размножение микроформ и как результат появление токсинов. (Еще один замкнутый круг: разрастание дрожжей, грибов, и плесени также способствует подобным нарушениям). Плохое пищеварение способствует закислению крови. Кроме того, мы не можем правильно питаться, если пища хорошо не переваривается; без правильного питания мы не можем быть полностью и постоянно здоровы. Наконец, рецидивирующее или хроническое нарушение пищеварения само по себе может быть смертельным, постепенно приводя к нарушению функции кишечника, что может протекать незаметно до наступления серьезных состояний типа болезни Крона, синдрома раздраженного кишечника или даже рака.

1,2,3

Процесс пищеварения на самом деле состоит из трех ключевых частей, и для поддержания хорошего здоровья каждая из них должна правильно функционировать. Но проблемы обычны для любой из этих частей. Во-первых, может быть нарушение переваривания пищи, начинающегося от ротовой полости и далее в желудке и тонком кишечнике. Во-вторых, может возникать уменьшение всасывания в тонком кишечнике. В-третьих, в нижних отделах кишечника возникают различного рода засорения, которые могут выражаться в виде диареи, нечастых испражнениях, уплотнениях каловых масс, вздутий живота или газоотделения.

Проведем тур по вашему пищеварительному тракту, чтобы помочь понять, как как эти части соединены и перекрывают друг друга. Пищеварение начинается даже когда вы пережевываете пищу. В дополнение к измельчению пищи зубами, слюна также начинает разрушать ее. Как только пища достигает желудка, желудочный сок (очень мощное вещество) продолжает разрушение пищи на составляющие. Оттуда переваренная пища попадает в тонкий кишечник для долгого и извилистого путешествия (длина тонкого кишечника человека достигает восьми метров), во время которого питательные вещества всасываются, чтобы быть использованными организмом. Следующий и окончательный пункт пути –

толстая кишка, где всасываются вода и некоторые минералы. Далее, все, что организм не абсорбировал, вы выделяете в виде отходов.

Эта система аккуратна и эффективна, если она правильно функционирует. Она даже достаточно надежна. Но обычно мы перенапрягаем нашу пищеварительную систему некачественной, лишенной питательных веществ пищей, не говоря уже о том, в каком стрессе живут большинство из нас, до уровня того, что подавляющее большинство американцев вообще не имеет пищеварения в должном виде. И это еще без учета разрастания микроформ и кислотной среды!

«Дружественные» бактерии

Вот основы анатомии: вы должны понять, что другим важнейшим компонентом пищеварительной системы человека являются бактерии и прочие микроформы, в огромных количествах и на постоянном месте жительства. Пока не вмешиваются наш стиль жизни и привычки, эти дружественные бактерии, известные как пробиотики, существуют внутри нас, чтобы реально помочь нам оставаться здоровыми. Они незаменимы – их значение важно не только для здоровья, но и для жизни как таковой.

Пробиотики поддерживают целостность стенки кишечника и внутренней среды. Они подготавливают пищу для всасывания и усвоения питательных веществ. Они помогают обеспечить нужное время продвижения переваренной пищи, не только для максимального усвоения питательных веществ, но и быстрого выделения. Пробиотики выделяют массу различных полезных веществ, включая натуральные антисептики типа молочной кислоты и ацидофилина, которые также помогают пищеварению. Также они создают витамины – пробиотики в состоянии производить практически все витамины группы В, включая ниацин, биотин, В6, В12 и фолиевую кислоту, а также преобразовывать один витамин В в другой. В определенных обстоятельствах они даже могут производить витамин К. Они защищают вас от микробов: при наличии правильных культур в вашем тонком кишечнике даже заражение сальмонеллой не повредит вам и также невозможно будет получить так называемую «дрожжевую инфекцию». Пробиотики нейтрализуют токсины, предотвращая их всасывание в организм. У них есть еще одна ключевая роль: контроль над недружественными бактериями и прочими вредными микроформами, предотвращая их разрастание.

В здоровой сбалансированной пищеварительной системе человека вы предположительно обнаружите от трех до четырех фунтов пробиотиков (примерно 1,4 – 1,8 кг). К сожалению, могу предположить, что у большинства людей имеется менее 25 процентов от нормального количества. Потребление продуктов животного происхождения и обработанных продуктов, глотая химикаты, включая лекарства без и по рецептам, переедая, и будучи в состоянии повышенного стресса разного рода подрывает и ослабляет колонии пробиотиков и компрометирует пищеварение. Это, в свою очередь, открывает путь разрастанию вызывающих различные симптомы микроформ и всем проблемам, которые наступают при этом.

Пробиотики и комфортные для них условия препятствуют развитию болезнетворных микроформ и даже могут заставить их превратиться в безвредные. Опять же, уровень рН очень важен для этого. Уровень рН внутри тонкого кишечника

должен быть щелочным (7.5 – 8.0), но в пределах желудка и толстой кишки среда должна поддерживаться слегка кислотной. Узкий диапазон кислотности поддерживает пробиотики и предотвращает рост вредных дрожжей, грибков и прочих микроформ, включая паразитов. Пробиотики не будут функционировать как надо без правильного уровня pH. В самом деле, в суровых условиях даже дружественные пробиотики могут перейти в режим выживания и сотворить такой же хаос в организме, как и их не столь дружественные коллеги. (Что интересно, пробиотики, будучи полезными в пищеварительном тракте, становятся разрушительными в крови и других тканях). Кроме того, требуется слегка кислая среда для запуска перистальтики, ритмичных мышечных сокращений стенки кишечника, которая необходима для продолжения перемещения продуктов пищеварения.

Кислотность в желудке и толстой кишке варьируются в зависимости от пищи, которую вы едите. Высокое потребление воды, продукты с низким содержанием сахара, подобные рекомендованным в этой книге, вызывают пониженную кислотность. Продукты с высоким содержанием сахара и белка повышают кислотность. По мере продвижения пищи в тонкий кишечник, поджелудочная железа при необходимости добавляет щелочные вещества (8.0 – 8.3) для поднятия уровня pH. Таким образом, у организма есть способы регуляции кислоты или щелочи в соответствующих пределах. Но при существующих высоко кислотных диетах мы перегружаем эти механизмы. Правильное питание с самого начала снимает напряжение с организма и позволяет всем процессам течь естественно и легко.

Новорожденный уже имеет несколько различных микроформ в тонком кишечнике. Никто не знает, когда они «вторгаются», по некоторым предположением – это происходит в родовых путях. Однако, они есть и у детей, рожденных посредством Кесарева сечения. Я верю, что они вовсе не вторгаются, скорее, специализированные клетки нашего тела эволюционируют из микрозимов внутри нас. Также, как и вредным микроформам не обязательно «инфицировать» нас, чтобы вызвать симптомы болезни, так и полезным не нужно появляться извне.

Тонкий кишечник

Двадцать семь футов (около 8 метров) тонкого кишечника заслуживают немного больше внимания, чем я дал в кратком обзоре. Вам нужно знать, что его внутренние стенки покрыты небольшими выростами, которые называются ворсинками, и служат для увеличения площади поверхности, чтобы у еды было больше мест соприкосновения по пути ее продвижения и увеличилась способность поглощения из нее полезных веществ. Как говорят, у вас имеется семьдесят две сотни квадратных футов (около 670 кв. м) поверхности тонкого кишечника – практически с теннисный корт! И они вам необходимы. Ваша жизнь буквально зависит от способности вашего организма усваивать питательные вещества из пищи. Ваше тело создано для серьезного подхода к этой работе.

Вот почему так пародийно выглядит наше (не обязательно осознанное) вмешательство, когда мы создаем условия для взрывного роста дрожжей и грибков, и токсического эффекта от их деятельности. Эти и другие микроформы вмешиваются в процесс абсорбции питательных веществ. Они могут покрывать

большие участки выстилающей тонкий кишечник мембраны, замещая пробиотики и не позволяя организму получать полезные вещества из съеденной вами пищи. Это может привести к недостатку витаминов, минералов и особенно белка, вне зависимости от того, что вы кладете себе в рот. По моим оценкам, более половины взрослого населения США переваривают и поглощают менее половины съеденного.

Рост микроформ, которые питаются веществами, предназначавшимися нам, (и при этом выделяя ядовитые отходы), делает ситуацию еще хуже. Без правильного питания организм не может исцелять или регенерировать свои ткани по мере необходимости. Если вы не в состоянии переварить и усвоить пищу, ткани в итоге начнут голодать. Это не только снижает ваш уровень энергии и делает вас больным, но и ускоряет процесс старения.

Но это только часть проблемы. Рассмотрим также ситуацию, при которой ворсинки подхватывают проходящую пищу, превращая ее в красные кровяные тельца. Эти кровяные тельца циркулируют по всему организму и трансформируются в клетки тела различных типов, включая клетки сердца, печени и мозга. Я думаю, вы не удивитесь, узнав, что уровень pH тонкого кишечника должен быть щелочным для превращения пищи в красные кровяные клетки. Таким образом, *качество пищи, которую мы едим, определяет качество наших красных кровяных телец, которые определяют качество наших костей, мышц, органов и так далее.* Вы в буквальном смысле то, что вы едите.

Если на стенке кишечника размножаются вредные микроформы, и она покрыта вязкой слизью, эти важнейшие клетки не могут правильно формироваться. Те, что все-таки образовались, имеют недостаточный вес. Организм тогда начинает производить красные кровяные тельца из собственной ткани, воруя у костей и мускулов, помимо прочих мест. Почему клетки тела перерождаются обратно в красные кровяные клетки? Количество эритроцитов должно быть выше определенного уровня для функционирования организма – для того, чтоб мы жили. Обычно в кубическом миллилитре содержится около 5 миллионов этих клеток, и их количество редко опускается ниже 3 миллионов. Ниже этого уровня кислорода, который переносится этими клетками, будет недостаточно, чтобы поддерживать органы, которые в конце концов перестанут работать. Чтобы этого не произошло, клетки тела начинают превращаться обратно в эритроциты.

Встречайте: толстая кишка

Толстая кишка, или толстый кишечник, является канализационной станцией организма. Он выводит наружу неиспользованные отходы, при этом как губка впитывая воду и минеральные вещества, отправляемые обратно в кровоток. В дополнение к описанным выше пробиотикам, в кишечнике живут некоторые полезные дрожжи и грибки, помогающие смягчению стула, способствуя своевременному и тщательному удалению отходов.

Когда переваренная еда достигает толстой кишки, большинство жидких веществ уже извлечены. Так должно быть, но в этом кроется потенциальная проблема: если финальная стадия пищеварения пойдет неправильно, толстая кишка забивается старыми (и токсичными) отходами.

Толстая кишка очень чувствительна. Любое повреждение, хирургическое вмешательство или другой стресс, включая эмоциональное расстройство и негативные мысли, может изменить живущие там дружественные бактерии, а также общую способность функционировать ровно и эффективно. Неполное переваривание здесь может стать причиной кишечного дисбаланса во всем пищеварительном тракте, и превратить толстую кишку буквально в выгребную яму.

Проблемы пищеварения в кишечнике часто препятствуют правильному расщеплению белков. Частично переваренные белки, не пригодные для организма, все еще могут всасываться в кровь. В подобном виде они могут быть пригодны лишь для питания микроформ, повышая уровень производимых последними отходов. Также эти фрагменты белков стимулируют реакцию иммунной системы.

История Джой

Ни у кого нет времени болеть, особенно когда от вас зависят другие. Я мать-одиночка, и с недавних пор ухаживаю за отцом инвалидом, и мне нужны все мои силы для управления домашней жизнью. Но я болею уже более двух десятилетий. В конце концов дошло до того, что мне было проще оставаться дома и практически удалить себя из человеческого рода.

Однажды в библиотеке, пытаясь прийти в себя после одного из моих мучительно болезненных приступов, я наткнулась на книгу, где была глава о синдроме раздраженного кишечника (СРК)– состоянии, которое было диагностировано у меня, наряду с массой других этикеток, наклеенных на меня за эти годы. Упоминание в книге о алоэ вера и ацидофиллине немедленно повели меня в ближайший магазин здоровых продуктов, где я начала задавать вопросы.

Продавец оказалась достаточно полезной. Она спросила, зачем я ищу эти продукты, и я рассказала ей о моем СРК – и дисфункциях щитовидной железы и надпочечников, грыже пищеводного отверстия диафрагмы, эндометриозе, инфекциях почек и многих других инфекциях. Антибиотики для меня были образом жизни. Мои доктора в конце концов сказали мне научиться жить с этим, но продавец уверила меня, что знает людей с похожими историями, которые смогли изменить свое состояние. Она представила меня женщине с подобной историей. Мы немедленно сошлись с ней, и она рассказала мне как программа Янга изменила ее жизнь.

Без всякого сомнения я знала, что должна делать. Я немедленно изменила свою диету и начала «противогрибковый» режим, а также развитие здоровой флоры взамен болезнетворной. Через два месяца я уже не была заложником боли. Я чувствую себя намного лучше, на пути к 100 здоровья. Огромная ноша спала с моих плеч. Моя жизнь движется только вверх.

О слизи больше, чем вы когда-либо хотели узнать

Хотя мы и склонны связываться слизь с простудами и чем похуже в области головы, она является на самом деле нормальным выделением организма. Это прозрачная, скользкая субстанция, которую тело производит для защиты

поверхности мембран. Одним из способов добиться этого является покрытие слоем слизи всего, что вы употребляете, даже воды. Таким же образом она обволакивает и токсины, которые вы могли принять, становясь при этом густой, липкой и мутной (что мы и видим при простуде), чтобы удержать эти токсины и вывести их из организма.

Большинство употребляемой американцами пищи в большинстве случаев вызывает образование подобной густой слизи. Она либо содержит токсины, либо расщепляется на токсины в процессе пищеварения, либо и то и другое. Худшими нарушителями являются молочные продукты, затем животные белки, белая мука, полуфабрикаты, шоколад, кофе и алкогольные напитки. (Овощи не вызывают формирования липкой слизи, что является еще одной причиной, чтобы отвести им важнейшее место в вашем рационе). Постепенно, эти продукты могут покрыть кишечник густой слизью, фекалиями и прочим мусором, который увязнет во всем этом. Эта слизь ужасна сама по себе, даже до того, как вы представите, какую среду она предоставляет для размножения отрицательных микроформ.

Эмоциональный стресс, загрязнение окружающей среды, отсутствие тренировок, недостаток пищеварительных ферментов и отсутствие пробиотиков в тонкой и толстой кишке – все это способствует образованию слизи на стенках кишечника. Это увеличивает время прохождения переваренной пищи через нижние отделы кишечника. Низкое содержание пищевых волокон в вашем рационе увеличивает его еще больше. По мере прилипания этой липкой массы к стенке кишечника, между ними формируется карман, который становится идеальным домом для микроформ. Постепенно новые материалы добавляются к образовавшейся слизи, пока движение полностью не остановится. Кишечник абсорбирует остатки жидкости, вся эта масса затвердевает и дом недружественных микроформ становится крепостью.

Изжога, газ, вздутие живота, язвы, тошнота и гастриты (воспалительные процессы стенок желудка, вызванные газами и кислотой), все это является следствием разрастания микроформ в желудочно-кишечном тракте. Также при этом возникают запоры, которые сами по себе будучи неприятным симптомом, вызывают еще больше проблем и больше симптомов. Запор обычно возникает или сопровождается обложенным языком, диареей, коликами, газами, неприятным запахом, болью в кишечнике и различными формами воспаления типа колита и дивертикулита. (Мы все слышали поговорку, что эгоцентричный человек считает, что его «отходы» не пахнут. Важная правда в том, что они и не должны пахнуть! Если это происходит, значит Природа стучит к нам в дверь с предупреждением).

Что еще хуже, микроформы на самом деле могут проникать через стенку кишечника в кровоток. Это означает не только то, что у микроформ есть доступ ко всему организму, но и то, что они несут с собой токсины и содержимое кишечника прямо в кровь. Оттуда они могут быстро добраться и осесть где угодно, легко внедряясь в клетки, ткани и органы. Все это серьезно нагружает иммунную систему и печень, так как они отчаянно пытаются дать отпор вторжению. Без этого сдерживания микроформы проникают все глубже в органы и ткани, центральную нервную систему, костную структуру, лимфатическую систему и костный мозг.

Вопрос тут не просто в «чистоте труб». Подобное проникновение может влиять на все прочие части тела, так как происходит вмешательство в автоматизм

рефлексов и рассылаются некорректные сообщения. Рефлекс – это путь прохождения нервного импульса от места стимуляции к месту реакции без прохождения через мозг – как когда ваш врач стучит молоточком по колену, и нижняя часть ноги дергается. Рефлексы могут также вызывать реакцию в частях, отличных от места стимуляции. Ваше тело – это масса рефлексов. Некоторые ключевые из них формируются в нижнем отделе кишечника, соединенные через нервные пути с каждым важным органом и системой организма. Застойные массы – это как куча резиновых молоточков, стучащих там, посылая разрушительные сигналы в другие части тела. (Подобная ситуация, к примеру, является основной причиной головных болей). Одно только это может нарушать и ослаблять любые и даже все системы организма. Тело выделяет слизь в качестве натуральной защиты против кислот, чтобы связывать их и выводить наружу. То есть сама по себе слизь – не плохая штука. Она фактически спасает наши жизни! К примеру, когда вы едите молочные продукты, молочный сахар ферментируется до молочной кислоты, которая затем связывается слизью. Если бы не слизь, кислота могла бы прожечь дырки в ваших клетках, тканях и органах. (А если бы не молочные продукты, не было бы необходимости и в слизи). Просто дело в том, что если ваш рацион продолжает быть слишком кислотным, образуется слишком много слизи и смесь слизи и кислоты становится липкой и застойной, вызывая плохое пищеварение, холодные руки и ноги, головокружение, заложенность носа, застой в легких (как при астме) и постоянное откашливание.

Восстановление здоровья

В самом начале нам необходимо восстановить пробиотики, обитающие в пищеварительном тракте. При правильном питании их нормальная популяция восстановится сама собой. Вы можете ускорить процесс, принимая добавки с пробиотиками.

Эти добавки были так широко разрекламированы на каждом углу, что вы можете посчитать их чудодейственным средством от всех болезней. Но сами по себе они не будут работать. Вы не можете закинуть культуры бактерий прямо в кишечник, не произведя соответствующих изменений для поддержания правильного баланса pH, или они просто выйдут наружу безо всякого эффекта для вас. Либо они могут даже ополчиться против вас. Вы должны подготовить среду для них как можно лучше (как будет описано далее в этой книге) до того, как начнете принимать пробиотические добавки.

При выборе добавок имейте в виду, что в тонкой и толстой кишке преобладают различные бактерии, так как каждая из них служит своей цели и имеет свою среду (кислотную или щелочную) – к примеру, хорошие бактерии *lactobacillus* живут в тонкой кишке и требуют щелочную среду, и *bifidobacterium*, которые обитают в слегка кислотной среде толстой кишки.

Не обязательно, что они приживутся, попав в кишечник – и уж точно не приживутся если вы просто будете принимать добавки без перемен в рационе. Но даже в этом случае они все равно по пути могут улучшить среду в организме, помогая уже живущим там хорошим бактериям размножаться. Им необходимо иметь возможность перенести процесс пищеварения, и лучшие из добавок

разработаны для того, чтобы помочь им. Особенно длинным будет путь у Bifidobacteria, если вы принимаете добавки орально, так как им предстоит пройти через тонкую кишку до толстой. Они не смогут пережить щелочную среду тонкой кишки, поэтому должны вводиться ректально через клизму. Кроме того, вы должны принимать лактобактерии и бифидобактерии отдельно, так как они уничтожают друг друга при совместном приеме (если только бифидобактерии не вводятся ректально).

Другим вариантом развития пребиотиков является употребление специальной пищи, которой питаются только пребиотики – что способствует размножению «дружественных» бактерий, уже живущих в вашем организме. Семейство углеводов, называемых фруктоолигосахариды – ФОС – являются кормом как для бифидобактерий, так и для лактобактерий. Они могут приниматься сами по себе как добавка или в составе формулы. Вы также можете получить их напрямую из спаржи, топинамбура, свеклы, лука, чеснока и цикория.

В любом случае, ситуации могут отличаться. Будьте осторожны ради самих себя. Если у вас возникают какие-то сомнения, что вы принимаете правильный препарат, или что он работает как нужно, проконсультируйтесь у опытного специалиста.

Помимо укрепления здоровья в целом и помощи в снижении веса, следование этой программе очистит ваш кишечник и восстановит пребиотики, а также баланс pH и позволит контролировать рост микроформ. Как видно, все это переплетается между собой. По мере нормализации pH крови и тканей, и очистки кишечника всасывание питательных веществ и выведение отходов также придут в норму, и вы будете на пути к полному сияющему здоровью.

История Кэйт

Я прожила годы с коллекцией загадочных недугов, пока доктор в конце концов не поставил мне диагноз наличия амёб и паразитов, подхваченных в Южной Америке. Моя пищеварительная система была настолько испорчена, что оставалась неисправной даже когда я проходила лечение. Что бы я не пробовала, официальную или альтернативную медицину, казалось, неспособным восстановить мое нормальное хорошее здоровье. Но с полным изменением режима питания и добавлением порошка зелени (включающего пырей, траву ячменя, и камута), я стала в состоянии переваривать пищу, и заметила огромные улучшения в своем общем здоровье и энергичности. У меня прекратились боли в животе, газы, расстройства желудка и тошнота. Мне пятьдесят семь, но я чувствую себя на двадцать семь.

Я была на диете с низким потреблением жира и сахара, и хотя у меня и было желание похудеть, я просто не могла урезать количество потребляемой пищи. Когда же мне это удавалось, накатывала настоящая усталость. Просто питаясь рекомендованными здесь продуктами (для меня это в основном означает отказ от мяса, за исключением умеренного количества рыбы, дрожжевых и молочных продуктов, продуктов из очищенной белой муки, и большинства фруктов) и тем не менее потребляя примерно то же количество калорий и уж конечно не ощущая голода – я сбросила тридцать пять фунтов

(около 16 кг), которые ни в какую не уходили раньше, на традиционных диетах и тренировках.

Мой муж врач и, увидев мои результаты, обратил внимание на программу – а затем тоже изменил свою диету.

Глава 4

Как правильно питаться

Я понимаю, что вся эта информация о микроформах и микотоксинах может быть слегка ошеломляющей – не говоря уже неаппетитной! Я просто хочу, чтобы у вас было немного научного подкрепления наших рекомендаций, чтобы вы на самом деле поняли, как наилучшим образом обслуживать свой организм. Я также хочу, чтобы вы поняли, насколько срочно это нужно сделать. Но не волнуйтесь – решения намного проще чем проблемы. И они вполне достижимы.

Вторая часть этой книги объясняет детали того, как точно воплотить в практику ежедневной жизни этот план. Рецепты из третьей части книги отлично проведут вас по новому пути. Я собираюсь дать вам самые основы этой диеты: какие продукты включать, а каких нужно избегать.

Основная идея всей программы – поддержание щелочности вашего тела, таким образом избавляясь от микроформ, удаляя микотоксины и гарантирую сияющее здоровье. С этой целью вам нужно сфокусироваться на продуктах, которые подщелачивают организм, и избегать тех, которые его закисляют.

Вся пища, перевариваемая нашим организмом, расщепляется, или сгорает, до пепла. Этот пепел может быть нейтральным, кислотным или щелочным, что в основном зависит от минерального состава исходной пищи. К примеру, калий, кальций, магний, натрий, цинк, серебро, медь, железо образуют щелочной пепел, сера, фосфор, хлор и йод оставляют кислый пепел. Большинство элементов являются щелочными.

К счастью для нас, легко классифицировать, пепел какого типа оставляют различные продукты. В общем, животные продукты – мясо, яйца, молочные продукты – полуфабрикаты и рафинированные продукты, дрожжевые продукты, ферментированная пища, зерновые, искусственные подсластители, фрукты и сахара являются подкисляющими, равно как и алкоголь, кофе, шоколад, черный чай, и газированная вода. С другой стороны, овощи являются подщелачивающими. К ним же можно отнести и те, что технически являются фруктами: авокадо, томаты, сладкий перец (и грибы являются исключением). Некоторые несладкие фрукты также являются щелочными для организма, как и проросшие семена, орехи и зерновые. Хотя последние и относятся к кислотным, некоторые из них (просо, гречиха и полба) оказывают лишь слегка подкисляющее действие. Сырые продукты более щелочные, чем приготовленные.

Для поддержания сбалансированного уровня pH вашей крови и тканей, ваша диета должна состоять как минимум из 70-80 процентов щелочных продуктов – то есть не более 20-30 процентов кислотных (и как минимум половина от этих 70-80 процентов должны быть сырыми). Эти измерения делаются «на глаз», а не по весу или калориям. Чем более щелочной будет ваша диета, тем быстрее появятся улучшения. В отличие от известной «пищевой пирамиды», имеющей в целом кислотный эффект, эта программа вернет вашему организму щелочную среду.

Начальные части программы (описанные во второй части) являются наиболее строгими. Общие указания здесь даны по существу для поддержания, когда вы уже привели ваш организм в форму. Эти общие принципы я разделил на

две секции: что вы должны есть, и чего вам нужно избегать, каждая со всеми «как и почему». Сначала мы посмотрим, что должно быть включено в вашу диету: хорошая подщелачивающая пища, включая овощи, неживотный белок, сырые продукты и чистая вода. Затем мы погрузимся в закисляющие продукты, которых вы должны избегать, такие как мясо, сахар и дрожжи.

Что нужно есть

Овощи

Овощи должны быть в центре вашей диеты, большей частью любого приема пищи, занимать большую часть вашей тарелки. Как бы вы к ним не относились, они должны стать вашими новыми лучшими друзьями. На всей планете овощи наименее калорийны, содержат меньше всего сахара, наиболее богаты питательными веществами. Помимо этого, они обеспечивают (как подробнее изложено ниже) витамины и минералы, клетчатку, хлорофилл, ферменты, фитонутриенты и щелочные соли, контролирующие микроформы и их микотоксины. Чего можно еще желать?

Выбирайте из большого разнообразия овощей, отдавая предпочтение зеленым. Вот почему: овощи являются отличным источником щелочных солей, защищающих от роста микроформ и связанных с ними микотоксинов, а также помогают нейтрализовать кислоту в крови и тканях. В общем, чем больше, тем лучше. Важно, чтобы овощи были свежими и предпочтительно органическими.

Зеленый цвет овощей обеспечивается наличием хлорофилла. Я называю его кровью растений, так как его молекулярная структура и химические компоненты схожи с человеческой кровью. Гемоглобин крови состоит из углерода, водорода, кислорода и азота, сформированных вокруг одного атома железа. Хлорофилл имеет такую же структуру, за исключением центрального атома, где вместо железа расположен атом магния.

Хлорофилл помогает клеткам крови доставлять кислород по всему телу. Он также снижает способность канцерогенов связываться с ДНК в печени и других органах. Если этих преимуществ вам недостаточно, имейте в виду, что он также помогает разрушать кальциевые камни, которые организм создает для нейтрализации и выведения кислоты.

Зеленые овощи и в особенности листовая зелень содержат наиболее высокое количество хлорофилла.

Овощи, особенно зеленые, чрезвычайно богаты питательными веществами и обеспечивают нас практически всеми витаминами, минералами и микроэлементами, которые только могут нам понадобиться.

В овощах полно клетчатки, которая очень важна для вашей диеты. Кроме общепринятых полезных свойств клетчатки в снижении опасности рака и других серьезных заболеваний, исследования показали, что клетчатка значительно снижает шанс отравление микотоксинами. Она действует как губка, высасывая кислоту из организма. Клетчатка также работает и как метла, прочищая наш кишечник.

История Джулии

Врачи один за другим твердили мне, что я не смогу зачать без медицинского вмешательства из-за иммунологического расстройства. После десяти лет лечения бесплодия, мое тело было заполнено препаратами и покрыто шрамами от уколов. Теперь по окончании процедур, я была отличным кандидатом для рака. Для этой проблемы также существовало решение: противозачаточные таблетки и прочие карусели. Но самое худшее – ребенка так и не было.

Тогда мы узнали о программе Чудо pH. Я чувствовала, что мне дарован свыше второй шанс, и начала «генеральную уборку» в собственном организме, используя здоровое питание для отмены всех сделанных в двадцать и начале тридцати ошибок. Знание того, как мое тело на самом деле работает дало мне силу контролировать то, как я выгляжу и чувствую, что принесло с собой внутренний мир и уверенность в себе. Я ощущала пришедшие духовные перемены больше, чем физический эффект. Казалось, что мое ранее депрессивное, усталое и озабоченное «я» стало полным надежды, энергичным и миролюбивым существом. Внутреннее противостояние сменилось ощущением ясной цели.

Спустя несколько месяцев после начала программы я немного приболела и к своему полному изумлению и счастью обнаружила, что беременна! Учитывая все предыдущие трудности, для меня стало огромным шоком забеременеть даже не пытаясь. Наш здоровый «зеленый» малыш родился в прошлом году, наш собственный чудо – ребенок. Она счастлива, здорова, умна и красива! После шести месяцев грудного вскармливания она начала употреблять твердую пищу, которую я сама готовлю из миндального молока, органических зерновых и овощей (брокколи, капуста, морковь, сельдерей, шпинат, зеленая фасоль, петрушка, кинза, укроп), авокадо, молодого картофеля и ямса. Она обожает жевать огурцы и перцы. Она любит протертые салаты с лимонным соком и оливковым маслом. Я знаю, что счастливый конец был бы невозможен без нашего нового образа жизни.

Овощи являются обильными источниками ферментов, необходимых для практически каждого химического процесса в организме. В овощах их тысячи и все они нам нужны для наших энергетических запасов. В общем, чем быстрее мы исчерпаем наши запасы, тем быстрее мы умрем.

Помимо прочего, ферменты помогают пищеварению. Различные ферменты используются в зависимости от съеденной пищи, в зависимости от типа пищи и как она была приготовлена. Чем больше сделают ферменты, содержащиеся в пище по мере переваривания, тем меньше работы останется пищеварительным ферментам нашего организма. Сохранение этого потенциала, таким образом, обеспечивает общее повышение энергии. Организм может произвести больше метаболических ферментов взамен, которые будут использованы органами и тканями в своих обменных процессах и обеспечат устранение повреждений, связанных с вредным воздействием микотоксинов.

Нагревание выше 118 градусов (48°C) разрушает ферменты, вот почему желательно употреблять много непрigотовленной пищи – либо приготoвленной как можно за меньшее время. Термически обработанная пища требует от организма всех производства необходимых ферментов, создавая ненужный стресс и отвлекая ресурсы от других задач.

Пережевывайте

Лучшее, что вы можете сделать для ферментов – помимо того, что не разрушите их – это очень тщательно пережевывать пищу. Идея состоит в том, чтобы «пить» твердое и «жевать» жидкое. Это означает, что нужно пережевывать твердую пищу настолько тщательно, чтобы она превратилась в жидкость – и не заглатывать жидкие продукты без предварительного смешивания их с секрeциями во рту. Хотя вышеописанный процесс и может не быть описан в книгах по этикету, он дает толчок процессу пищеварения, необходимый для извлечения всей возможной пользы из пищи.

Также, обязательно откусывайте маленькие кусочки. Тщательно пережеванная твердая пища значительно увеличивается в объеме. При изначально больших порциях пищи во рту может вызываться преждевременное сглатывание. И наконец, не наедайтесь досыта, дайте желудку шанс сообщить, что ему уже достаточно.

Фитонутриенты, растительные химические вещества, как их еще называют, очень биологически активны и полезны. Они существуют в поразительном разнообразии и количестве. Некоторые из них придают растениям их окраску, например, желтую, оранжевую и красную для тыквы или перцев (конечно, за зеленый цвет отвечает хлорофилл).

Фитонутриенты помогают предотвратить рак, понижают уровень холестерина, уменьшают артриты и остеопороз, не дают гормонам превратиться в кислоты и многое другое. Есть мнение, что это происходит из-за того, что фитонутриенты противостоят свободным радикалам, но, несмотря на очевидный эффект, механизм их работы еще не понятен. Я считаю, что их секретом является способность уничтожать вредные микроформы и производимые ими токсины. Фитонутриенты в общем связывают кислоты (таким образом нейтрализую или избавляясь от них).

Получите ваши свежие овощи!

Вот частичный список в алфавитном (для английских названий) порядке отличный зеленых и желтых овощей. Ешьте в любых количествах:

Свекла

Брокколи

Брюссельская капуста

Лопух большой

Капуста

Морковь

Цветная капуста

Сельдерей

Огурцы

Баклажан

Чеснок

Зеленые и желтые тыквенные (кабачки и летняя тыква)

Зеленая фасоль

Зелень всех типов (в том числе шпинат, зелень горчицы, листовая капуста, кале (браунколь), салат-латук, кресс-салат, и мангольд)

Бамя

Лук

Петрушка

Пастернак

Горох (свежий)

Редис

Красный и желтый и зеленый перец

Брюква

Козлобородник (овсяный корень)

Зеленый лук (шалот)

Морские овощи, такие как нори, вакамэ и хидзики (коричневые водоросли)

Проросшие зерна, бобы или семена

Репа

Водяной орех

(Если у вас присутствуют какие-либо симптомы, не налегайте на овощи с высоким содержанием сахара, типа моркови, свеклы и зимней тыквы).

Одной из больших групп фитонутриентов являются биофлавоноиды, водорастворимые спутники витамина С, которыми изобилует растительное царство.

Травы

Все что я говорил о пользе овощей, вдвойне верно и для трав.

Я уверен, что вы сразу же видите потенциальную проблему. Вы же не корова, на самом деле. Что же вам делать – собирать траву после стрижки газона?

Волноваться нечего. Хотя вы и можете купить траву пшеницы во многих магазинах здорового питания или лимонную траву (лемонграсс) в тайских ресторанах, это практически исчерпывает набор трав для человеческого потребления в продаже. Но вот что мы рекомендуем: используйте добавки для получения порции травы – либо принимая капсулы с порошком, либо, что предпочтительнее, смешивая порошок с водой для получения «зеленого напитка». Я более детально расскажу об этом в следующих главах, так как не все «зеленые» добавки созданы одинаковыми. Обычно, вам нужно искать набор из разнообразных трав (к примеру, пырей, траву пшеницы, ячменя, овса, полбы, собачью траву, лимонную траву и траву хвоща), избегая при этом все виды водорослей, грибов и им подобных (см. далее «Чего нужно избегать»)

Травы невероятно богаты питательными овощами, в общем обгоняя в этом овощи. (В конце концов, иначе как бы коровы выживали?). Трава пшеницы и ячменя, к примеру, особенно богата хлорофиллом, и он дает травам силу для восстановления нашего организма на клеточном и молекулярном уровне. Приветству всего два примера:

- Трава пшеницы содержит более сотни питательных элементов, в том числе все известные минералы и микроэлементы, и все витамины семейства В. В ней содержится один из наиболее высоких уровне провитамина А из всех продуктов, а также она богата витаминами С, Е и К. Содержание белка в соке травы пшеницы равно 25 процентам, выше чем в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах или бобовых. Помимо этого, там содержится большое количество противогрибкового, антимикотоксичного вещества, называемого лаэтрил.
- Трава ячменя может похвастаться в четыре раза большим количеством тиамин (витамина В1), чем цельная мука пшеницы, и в тридцать раз большим, чем молоко. Витамина С там содержится даже больше, чем в апельсинах (на самом деле в семь раз больше).

Низкоуглеводные овощи

Сложные углеводы при распаде создают массу кислоты, и не должны превышать 20 процентов в вашем рационе. Поэтому выбираемые вами овощи в большинстве своем должны быть низкоуглеводными (как ранее перечисленные свежие овощи), и вы не должны особо увлекаться зернобобовыми культурами, так как они содержат высокий уровень сложных углеводов.

Диеты с долей сложных углеводов 50 процентов или более – куда входят многие с виду «совершенные» вегетарианские, с низким содержанием жира диеты, равно как и официальная пищевая пирамида – обеспечивают благоприятную среду для разрастания микроформ даже в здоровом пищеварительном тракте. Простые углеводы, содержащиеся в фруктах, сахарах, белой муке и обычные для американского рациона питания, еще больше способствуют чрезмерному размножению.

Овощи с высоким содержанием углеводов, включая картофель, зимние сорта тыквы (бутылочная, ореховая, обычная тыквы), ямс и батат должны употребляться в умеренных количествах. Перед приготовлением убедитесь, что они свежие и не

подвергались длительному хранению, и тщательно проверьте их поверхность на наличие грибковых пятен (особенно у картофеля). Свежий красный картофель является лучшим выбором из всего картофельного семейства, потому что это картофель урожая текущего года. Картофель из штата Айдахо (обычно это картофель сорта Russet Burbank – прим. перев.) и прочие могут храниться несколько лет в бункерах перед тем, как вы приобретете их. Красный картофель обычно свежее всех остальных (за исключением собранных в вашем огороде), но тем не менее должен употребляться с осторожностью.

Если бы мы жили в идеальном мире, то там можно было бы выбрать свежие бобовые (бобы и горох). Но практически все они, продающиеся в магазинах, либо сушеные, либо консервированные – хотя я покупаю замороженные соевые бобы эдамаме в местном магазине здоровья. Всячески избегайте консервированных бобов, если же вы тщательно выберете, замочите и промоете сушеные бобы перед приготовлением, вы вполне можете использовать их в тех 20 процентах вашей диеты. Бобы являются достаточно противогрибковым продуктом – даже если вы найдете несколько испорченных бобов, вам никогда не попадетесь мешок полностью заплесневевших бобов, поэтому в умеренных количествах это хороший выбор. Основной причиной ограничения их употребления является их крахмалистость. Наилучшим же выбором будут пророщенные бобы (см. далее).

Большинство бобовых в основном состоят из крахмала: обыкновенная, белая и черная фасоль, пинто, адзуки, нут, лущеный горох, коровий горох (вигна) и фасоль лима. Две разновидности лидируют по содержанию белка и поэтому их можно употреблять чаще: соя (особенно сорта эдамаме, свежие цельные бобы) и разные сорта чечевицы.

Зерновые, которые вы потребляете, также должны быть свежими, не подвергавшимися хранению, таковыми будут любые зерновые, сохраненные до следующего сезона. Найдите поставщика, который может гарантировать, что вы покупаете зерна этого урожая – собранные не более чем три месяца назад. Попросите продавцов вашего магазина уточнить у их поставщиков. Хранившиеся зерновые полны грибков и их микотоксинов (см. «Чего избегать» далее для подробной информации). Поврежденные зерновые образуют кислоту, поэтому стоит ограничить их употребление и использовать только свежие органические зерна. Наилучшим вариантом являются пророщенные зерна.

Наиболее распространенные богатые сложными углеводами зерновые являются и наиболее кислотообразующими: пшеница и рис. (Они также образуют и слизь). Они должны оставаться в рамках тех же 20 процентов вашего рациона. Кукурузу следует избегать вовсе (об этом далее). С другой стороны, амарант, киноа и полба лишь слегка кислотные, а просо и гречка колеблются между нейтральным, слегка щелочным и слегка кислотным, поэтому они не способствуют образованию липкой слизи.

У этих зерен есть и другие преимущества. Зерна гречихи (которые в реальности являются семенами, но используются как зерновые) и просо содержат много белка и медленно перевариваются, поддерживая баланс сахара в крови. Полба содержит больше протеина, здоровых жиров и клетчатки, чем обычная пшеница. Полба также богата мукополисахаридами – жизненно важными сложными сахарами, которые буквально «склеивают» тело, смазывают суставы и

поддерживают иммунную функцию. Она также богата противораковым витамином В17.

Сырые продукты

Так как тепловая обработка разрушает все эти важные ферменты, чем больше овощей вы едите сырыми, тем лучше. Поставьте цель потреблять хотя бы 40 процентов (на глаз) продуктов сырыми – двигаясь затем к 75-80 процентам по мере освоения программы. Думайте о салатах. Отличных больших салатах. В их бесконечном разнообразии.

Сырые продукты также полны энергии или жизненной силы (технически, они являются «биогенными»), которую они могут передать вам, обработанные же продукты мертвы.

Свежие органические продукты

Органические продукты позволяют избегать действия пестицидов и всех прочих химикатов, которыми обычно покрывают большинство продуктов. Также как правило в них содержится больше питательных веществ, так как почва (откуда растение берет эти вещества) не так обеднена, как это происходит на обычных фермах с жестким режимом землепользования. Органические продукты богаче неорганических до трехсот процентов.

Потреблять пищу как можно более свежей также является ключевым фактором. С той минуты, как что-то было сорвано, питательные вещества начинают разрушаться. В идеале было бы лучше жить в мире, где можно было бы пойти в огород, сорвать наш обед, немедленно его приготовить и наслаждаться им, и все это в течение одного часа. Я осознаю, что для большинства это невозможно большую часть времени, но чтобы получить наибольший эффект от еды, ищите способы приблизиться к этому миру.

Если нет возможности приобретать органические продукты, покупайте самые свежие и тщательно мойте их со специальными моющими средствами, которые продаются в магазинах здоровой пищи, либо замачивайте на десять-пятнадцать минут в воде, содержащей ClO₂ (хлорит) в количестве 60 капель на галлон (3,78 литра) (или перекись водорода – после чего тщательно промойте).

Вода

Вода рассматривается подробно в пятой главе, но основную идею стоит повторить: много воды – поправка, чистой без примесей воды – абсолютно необходимое условие создания здорового уровня pH и здорового тела. Тело на 70 процентов состоит из воды – а кровь и того больше, на 94 процента – и мы должны обеспечить его большим количеством этого основного компонента. Это включает также и продукты, содержащие особенно много воды. Это означает – вы догадались – овощи!

Белки неживотного происхождения

Нам часто задают такой вопрос: «Откуда вы получаете белки?» подобная постановка вопроса предполагает, во-первых, что белки поступают только из мяса,

молочных продуктов и яиц, и во-вторых, что получить достаточно белка почему-то трудно. Правда в том, что в растениях масса содержится белка. И если вы получаете достаточно калорий чтобы быть здоровым, и потребляете достаточно разнообразные продукты, вы получаете достаточно белка. Не верьте мне на слово: клинические исследования, опубликованные в одном из ведущих изданий – Журнале Американской Диетической Ассоциации, проводили анализ рациона мясоедов, вегетарианцев, потребляющих яйца и молочные продукты и чистых веганов, используя строгие требования к тому, сколько белка с легкостью покроют необходимость в нем растущих детей и беременных женщин. Все три диеты не только обеспечивали достаточное количество белка, они все превысили его необходимое количество вдвое. Сообщаю вам, никто не должен беспокоиться о недостаточном получении белков. Если вы употребляете нормальное количество допустимых продуктов, вы получите достаточно.

Большинство людей полагает, что белок должен поступать из мясных и молочных продуктов. Даже те, кто «в теме» альтернативного здоровья, долгое время придерживаются теории, что белок из овощей относится к какому-то второму классу и должен правильно «смешиваться», чтобы быть полноценным. Но овощи содержат все аминокислоты (кирпичики белка), которые необходимы организму. Не каждый овощ несет все из них, конечно, но если вы потребляете их в большом разнообразии, особенно овощи темно-зеленого цвета и темно-зеленые листовые овощи, вы получаете массу незаменимых аминокислот.

В организме есть запас свободных аминокислот, из которого производится до 70 грамм белка в день. У нас у всех есть эти резервы, поэтому если у вас нет особенных симптомов белковой недостаточности (потеря мышечной массы, выпадение волос, ломкие ногти), можете быть уверены, что получаете достаточно белка.

Примерно дважды в месяц мы едим рыбу. Помимо этого, пару раз в неделю едим тофу. Мы часто употребляем бобовые, и большое количество сырых орехов, пророщенных семян и зерен, авокадо, все это богато высококачественным белком, который усваивается лучше животного. Остальное количество белка мы получаем из зелени. Основой обеспечения вашего организма белком является качество, а не количество.

Процент калорий из белков в подщелачивающих продуктах

Овощи	Процент калорий из белков
Ростки люцерны	40%
Артишок	29%
Спаржа	25%
Побеги бамбука	26%
Зелень свеклы	22 %
Брокколи	49%
Брюссельская капуста	49%
Китайская капуста	12%
Краснокочанная капуста	20%
Цветная капуста	27%
Сельдерей	10%

Мангольд	24%
Шнитт-лук	18%
Листовая капуста (листья)	48%
Листовая капуста (стебли)	36%
Кресс салат	26%
Огурец	10%
Зелень одуванчика	27%
Баклажан	12%
Фенхель	28%
Чеснок	20%
Кале (листья)	60%
Лук-порей	22%
Салат латук, Бостон	12%
Салат латук, зеленые листья	42%
Салат латук, айсберг	27%
Салат латук, отдельные листья	13%
Зелень горчицы	22%
Бамия	24%
Лук (зеленый)	15%
Петрушка	36%
Перец зеленый	12%
Перец красный	14%
Перец красный острый	13%
Редис	10%
Ревень	11%
Красные водоросли, съедобные	25%
Шпинат	49%
Зелень турнепса	30%
Кресс водяной	22%
Трава пшеницы	25%
Цуккини	26%
Фрукты	
Авокадо (Калифорния)	22%
Авокадо (Флорида)	15%
Грейпфрут, кислый	5%
Лимон	13%
Сок лимона	5%
Помидоры зеленые	12%
Помидоры красные	18%
Бобовые	
Нут	25%
Чечевица	30%
Бобы лима, свежие	9%
Ростки бобов маш	38%
Фасоль Нэви	26%
Горох, зеленый свежий	6%
Красная фасоль, сушеная	23%
Соя, сушеная	34%
Соя, свежая	11%
Тофу	43%

Орехи и семена	
Миндаль	19%
Бразильский орех	14%
Фундук	13%
Тыквенные семена	29%
Кунжутное семя	19%
Семена подсолнечника	24%
Семена подсолнечника проросшие	33%
Зерновые	
Ячмень	10%
Просо	10%
Коричневый рис	8%
Пшеница	17%
Отруби пшеничные	16%

Соя

Соя – разумное дополнение вашего рациона в качестве источника белка и широкого спектра питательных веществ. Соевые бобы содержат множество полезных химических веществ:

- Изофлавоны, разновидность фитоэстрогена («растительного эстрогена»), помогает предотвращать рост гормонозависимых форм рака, таких как различные виды рака груди;
- Дайдзеин, один из изофлавонов, подавляет рост рака. Он также способствует дифференциации клеток в животном организме – тогда как раковые клетки остаются недифференцированными;
- Генистеин, фермент, подавляющий рост опухолей и способствующий клеточной дифференциации, исследования показали, что он помогает блокировать рост раковых клеток при раке простаты и груди;
- Ингибиторы протеазы (вещества, близкие к ферментам) блокируют действие ферментов, которые могут вызвать развитие опухолей и работают против различных видов рака, включая наиболее распространенные – рак кишечника, груди и печени;
- Фитиновая кислота связывает микотоксины, которые вызывают рост опухолей, соединяясь с ними и выводя затем из организма. Исследования показали, что она может помочь в уменьшении размера и количества опухолей у лабораторных животных, которых кормили микотоксинами;
- Сапонины, как показали исследования, снижают риск некоторых видов рака, включая рак груди, простаты, желудка и легких. (Сапонины также содержатся в нуте и женьшене);
- Соя оказывает помощь в предотвращении некоторых видов рака, защищает сердце и способствует гормональному балансу.

Вашим лучшим выбором будут свежие ростки сои (см. «Ростки» далее) или добавки из них (см. главу 10). Другими вариантами могут быть стручки сои, эдамаме, тофу, масло из соевых бобов и лецитин (побочный соевый продукт, поставляющийся в виде жидкости или гранул для использования при приготовлении пищи или для добавки в супы или салаты, либо для использования в качестве пищевой добавки). Соевое молоко, однако, обычно не лучший вариант, так как почти все его виды содержат рисовый сироп в качестве подсластителя – и сироп начинает бродить и создает повышенную кислотность. Несладкое соевое молоко допустимо. Органическое как всегда будет лучшим вариантом и его свежесть имеет решающее значение.

Я безоговорочно рекомендую ростки сои, тогда как цельные бобы слегка кислотные, а обработанные требуют некоторой осторожности. При обработке цельные бобы изменяются – разрушаются клетки, удаляется защитная оболочка – что активирует присутствующие микрорганизмы на начало разложения того, что их окружает. И конечно, многие соевые продукты (такие как соевые хот доги) были рафинированы и переработаны как любая другая нездоровая пища. Мне бы хотелось, чтобы у всех был доступ к свежему тофу, когда мы пожелаем, чтобы его можно было съесть в день производства. Но в реальности лучшее что можно сделать это просто использовать пакетированный сорт со сроком годности, тщательно промыть его и употребить как можно скорее. Не оставляйте его надолго в холодильнике.

Учитывая вышесказанное, тофу является отличным источником белка и конечно же значительно лучше для вас, чем животные и молочные продукты. (В одном исследовании отмечено употребление тофу как единственный фактор пониженного риска развития рака простаты среди японских мужчин на Гавайях. В Другом обнаружена сильная зависимость между потреблением соевых продуктов и снижением риска развития рака груди среди китайских женщин). Тофу – это хороший продукт для перехода на вегетарианскую диету и иногда как часть сбалансированного здорового рациона.

С другой стороны, нужно избегать ферментированных соевых продуктов типа мисо, темпе и соевый соус (см. далее).

Свежая рыба (время от времени либо как переходный продукт)

Рыбы живут в воде, полной грибков, и они не смогли бы выжить, если бы не были к нему устойчивы. Также рыба богата омега 3 ненасыщенными жирными кислотами, белком, и некоторыми питательными веществами. Тем не менее, она имеет все свойства животной пищи. В ней нет клетчатки, и она способствует образованию кислоты и липкой слизи. В целом, рыба является хорошим вариантом при переходе на вегетарианскую диету, либо для нечастого употребления в рамках здоровой (щелочной) диеты.

Если вы решили есть рыбу, убедитесь в ее абсолютной свежести. Если она не только что поймана, или вы ощущаете тот самый «рыбный» запах, это означает, что рыба уже начала портиться, и вы должны отказаться от нее. Лучше быть иметь уверенность, что рыба происходит из незагрязненных водоемов. Выбирайте лосось, треску, морского окуня, рыбу-меч, и тунца, так как они содержат высокий уровень Омега 3 жирных кислот, но полностью избегайте моллюсков. Моллюски

являются падальщиками – они поедают все и вся, включая фекалии других рыб. Как результат – они полны токсинов. Не употребляйте сушеную рыбу, которая широко используется в азиатской кухне, особенно при приготовлении супов, так как она содержит грибки и микотоксины. (Хотя Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (англ. Food and Drug Administration, FDA) объявило, что рыба-меч и тунец содержат потенциально опасный уровень ртути и поэтому их употребление должно быть ограничено или полностью избегаться женщинами детородного возраста, я считаю, что полезность жиров, которые вы получите от этой рыбы, сильно превышает любой риск отравления ртутью. Тем не менее, следуя программе из этой книги, вы должны ограничить количество употребляемой рыбы).

«Зеленые» атлеты

Мы много тренируемся – бегаем, поднимаем тяжести, занимаемся ходьбой и пешими прогулками каждый день, и мы полагаемся на поддержку этой программы. Повышение уровня щелочи увеличивает спортивные результаты, создает выносливость и мускулатуру, а также обеспечивает нас чистой энергией. Таким образом, будучи буквально спасением для больных людей, Чудо pH является даром даже для наиболее тренированных и здоровых из нас. Она принесет вам улучшения, но также в первую очередь защитит вас от болезни и обеспечит физическое функционирование на пиковом уровне.

Мы конечно видим результаты в самих себе, но на более предметном уровне мы видим результаты звезд различных видов спорта. Мы консультировали двух биатлонистов при подготовке к Олимпиаде 2002, один из которых приписывает свое недавнее третье место в европейских соревнованиях (европейцы доминируют в этом виде спорта) принимаемому им концентрату зелени. Когда он нашел нас, у него были проблемы даже просто закончить некоторые из соревнований! Мы также работаем с ведущей сборной командой Тринидада по футболу, и они используют концентрат зелени для «заправки» во время всех играх международных высокого уровня. Мы также начали работать по программе с командой по гимнастике из West Point (чуть позже мы расскажем об этом больше).

Кто действительно поражает нас, так это Стю Миттлман (Stu Mittleman). Летом 2000 года Стю пробежал из Сан Диего до Нью Йорка за пятьдесят шесть дней (пробегая примерно два марафона каждый день). И он осуществил это, получая силы от щелочной пищи, соответствующих добавок и ежедневной порции «зеленого напитка» (нескольких порций на самом деле). Ему также принадлежит мировой рекорд по бегу на длинные дистанции: если вы хотите с ним посоревноваться, вам придется пробежать больше, чем тысяча миль (примерно 1609 км) за тринадцать дней, или приблизительно три марафона каждый день.

Он ест рыбу практически каждый день, а также время от времени может съесть стейк. Но большую часть времени Стю сам представляет собой живое и дышащее Чудо pH. Овощи составляют самую большую порцию его рациона.

Вам не нужны такие экстремальные упражнения, чтобы почувствовать, как программа Чудо рН может улучшить ваши спортивные достижения, хотя мы находим вдохновляющим осознавать, что она может реально сделать. Необходимо заметить, что это медаль с двумя сторонами: тренировки сами по себе ускоряют лимфатический процесс (или потоотделение), позволяя избавляться от лишних кислот и отходов через нашу важную «третью почку» - кожу. То есть программа хороша при тренировках, а тренировки хороши при следовании программе.

Вернемся к нашим гимнастам. Тут у нас возникла почти анекдотическая ситуация. Несмотря на то, насколько впечатляют результаты Стю, он всего лишь один парень, занимающийся своим делом. Но в West Point я (Роб) смог провести контролируемые исследования. Я разделил одиннадцать гимнастов из армейского колледжа на две группы (А и Б) и давал одной из них (группе А) концентрированный зеленый порошок и добавлял в воду капли для регуляции рН каждый день. (Я также заставил их носить специальный кулон, разработанный для предотвращения отрицательных последствий электромагнитного излучения или ЭМИ). Группа Б получала обычную воду (и кулон – плацебо). Их рацион оставался прежним, и больше не было никаких изменений в их образе жизни.

Во время сезонного курса, тренер собирал статистику по результатам каждого гимнаста на каждом соревновании по всем шести дисциплинам (вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях, коне и кольцах), включая количество попыток в целом и количество успешных выполнений. Пятеро из соревновавшихся гимнастов, которые принимали добавки, группа А, успешно выполнили 66 процентов всех упражнений. Другие шесть, группа Б, достигли успеха в 38 процентах. Группа А превзошла группу Б почти на 100 процентов! И это произошло только лишь при добавлении зеленого напитка, капель рН и кулона – даже не всей программы Чудо рН.

Кроме того, несмотря на некоторую субъективность, стоит отметить, что гимнасты из группы А сообщили об увеличении силы и выносливости, продолжительности занятий, улучшении отношения к тренировкам, и самое главное меньшем времени восстановления после тренировок и соревнований по отношению к их товарищам по команде из группы Б и самим себе в начале сезона.

Я также делал анализ крови перед и после курса у всех гимнастов и обнаружил, что кровь участников из группы А была значительно здоровее и сильнее чем у группы Б.

Незаменимые жиры

Одним из наиболее опасных наваждений в сегодняшних диетах является идея «Жиру нет». Жиры играют важную роль в нашем организме и полный отказ от них приводит к дефициту питательных веществ и следующей за ним дегенерации. Важно получать здоровые жиры, а не забивающие артерии, с нулевым содержанием питательных веществ разновидности, потребляемые большинством американцев (в основном насыщенные и «частично гидрогенизированные» жиры – то есть жидкие жиры, химически превращенные в твердые). Примерно 20 процентов калорий вы должны получать из этих здоровых жиров.

Вашему организму необходимы *незаменимые жирные кислоты*. НЖК являются, простите за тавтологию, незаменимыми – жизненно важными для хорошего здоровья. Они являются кирпичиками тех жиров, что укрепляют стенки клеток. Полиненасыщенные жиры типа содержащихся в масле льна, огуречной травы, энотеры, виноградных косточек и конопли помогают создавать клеточные мембраны, производить гормоны, связывать и выводить кислоты. Большинство масел содержат моно- и полиненасыщенные жиры, и те, которые состоят преимущественно из мононенасыщенных, как оливковое масло (и те, что содержатся в сырых орехах и авокадо), также полезны. Они используются для получения клеточной энергии – то есть наше тело использует их вместо сахаров, когда мы окончательно приведем его в равновесие.

НЖК укрепляют иммунные клетки, смазывают суставы, изолируют тело от потери тепла, обеспечивают энергию и используются для производства гормоноподобных простагландинов, которые защищают от болезней сердца, инсульта, высокого артериального давления, атеросклероза и закупорки сосудов, а также необходимы для метаболизма энергии и здоровья иммунной системы. НЖК также помогают при артритах, астме, ПМС, аллергиях, заболеваниях кожи и некоторых поведенческих расстройствах, а также улучшают функцию мозга.

Орехи, семена и авокадо являются хорошими источниками здоровых жиров, включая «Омега-3» и «Омега-6», о которых вы, вероятно, слышали (иногда их называют «рыбьим жиром», так как если вы не вегетарианец, то рыба также будет хорошим источником этих веществ). Наиболее высока концентрация НЖК в масле льна, огуречной травы и конопли. (Нам нравятся марки Essential Balance от компании Arrowhead Mills, иногда продаваемые под именем Omega Nutrition, а также бренд Udo's Choice®. Вы можете попробовать эти или подобные смеси масел, которые доступны в вашем магазине здорового питания). Ищите масла холодного отжима, полученные и упакованные без тепловой обработки. Вам самим также следует избегать нагревания масел! Добавьте масло в обработанные варкой или на пару овощи, или сделайте любимую заправку для салата просто смешав их с лимонным соком и приправами. Опасайтесь прогорклого масла. Покупайте достаточно, чтобы быстро его использовать, храните в темной таре и темном месте, и пользуйтесь только если почувствуете свежий запах.

Ростки

Ростки полны витаминов, минералов и полноценных белков и являются одним из лучших видов пищи. Это живые растения, биогенный продукт – это означает, что они могут передать вам свою жизненную энергию! По мере прорастания семян повышается их щелочность, и ростки полны ферментов.

В процессе прорастания активируются растительные гормоны, белки переходят в состояние более легко усваиваемых аминокислот, которые лучше работают в человеческом организме, жиры расщепляются до легкоусвояемых жирных кислот, и крахмал превращается в растительные сахара. Немного сахаров нужны организму – просто не тех тяжелых сахаров, что уничтожают поджелудочную и влияют на поставку энергии!

Ростки – как и замоченные орехи и семена – являются подщелачивающими, восстанавливающими, высокоэнергетическими продуктами. Они имеют высокое содержание ферментов, готовых к употреблению полноценных белков, хелатированных минералов, нуклеиновых кислот, витаминов, РНК, ДНК, и витамина В12. В них активированы растительные гормоны, крахмалы расщеплены до легкоусвояемых растительных сахаров, белки перешли в состояние свободных аминокислот, и жиры распались до растворимых жирных кислот. И в них зашкаливает содержание питательных веществ: содержание биотина увеличивается при прорастании на 50 процентов, витамина В5 на 200 процентов, В6 на 500 процентов, фолиевой кислоты на 600 процентов и рибофлавина (В2) на 1300 процентов!

Вы можете представить, что ростки это лишь знакомые вам пророщенные соя и люцерна. Но ростки практически любых бобовых, зерновых или семян являются здоровой и вкусной пищей. Для примера, нам нравятся ростки гороха маш и нут, зеленой чечевицы, кунжута, подсолнечника, гречихи и пшеницы. Как уже упоминалось, сою лучше всего употреблять пророщенной. На самом деле, это идеальный способ потребления всех бобовых: при прорастании их проще переваривать, и они не производят кишечные газы, как будучи выросшими и приготовленными.

Хотя ростки продаются в магазинах здорового питания и супермаркетах, проращивание дома гарантирует абсолютную свежесть и максимум жизненной энергии. Ростки несложно получить на кухне, в любое время года, и они обеспечат вас свежим органическим продуктом (О том, как это сделать, см. Главу 11).

Травы и специи.

Приправы и специи обеспечивают как аромат, так и питательные вещества. Также очень полезными будут травяные чаи. И снова ключевым моментом является свежесть: травы и специи могут заплесневеть в процессе обработки и хранения.

Соки.

Хотя в соках теряются преимущества клетчатки, производство сока усиливает все прочие полезные свойства овощей и трав. (однако следует избегать фруктовых соков, подробнее в этой главе). Когда вы «пьете овощи» ваш организм получает более высокую концентрацию быстро используемых щелочных солей, витаминов, минералов, хлорофилла и ферментов, и может усвоить их проще и быстрее.

Соки из зеленых овощей имеют сильный подщелачивающий эффект. Если у вас появились какие-то симптомы, вам следует ограничить потребление морковного и свекольного сока из-за относительно высокого содержания в них сахара (13 и 11 процентов соответственно). Морковь в целом подщелачивающий продукт, но в концентрированном виде как в случае с соком, она может быстро добавить слишком много сахара.

Хотя технически овощные бульоны – это не сок, я также хочу упомянуть их в связи с их подщелачивающей способностью – особенно сделанные из огурцов, лука и чеснока. Вы можете приготовить свой или купить готовый (только убедитесь в отсутствии консервантов и дрожжей).

Лимоны, лаймы и грейпфруты

Хотя вам следует избегать практически всех фруктов (см. Далее в этой главе), лимоны, лаймы и (несладкие) грейпфруты будут на самом деле полезны. (Обычно белые грейпфруты не такие сладкие, как розовые, впрочем, ваш вкус будет лучшим индикатором сладости). Сами по себе фрукты не вредны – на самом деле, большинство из них богаты нутриентами – но содержащийся в них сахар ферментируется также, как и любой другой, создавая знакомый хаос в организме. Особенно важно полностью отказаться от фруктов, когда вы только вступаете в программу, тогда как после того, как ваш организм вернется к равновесию, он сможет пережить кусочек свежего фрукта в сезон, съеденный иногда для удовольствия.

Несмотря на то, что химически лимоны, лаймы и грейпфруты содержат кислоту, мои тесты показывают, что при переработке в организме они оказывают подщелачивающий эффект. Содержание сахара в них очень невелико (лимоны и лаймы 3 процента, несладкий грейпфрут 5 процентов). И в них содержится обилие кислорода. Помните, микроформы не чувствуют себя хорошо в присутствии кислорода, поэтому данные продукты препятствуют росту микроформ.

Выжмите лимон или лайм в очищенную воду в течение дня – и особенно перед сном. Не употребляйте лимоны или лаймы за полчаса до еды, или десять минут спустя. Лучше всего пить эту воду за час до еды, затем подождать, пока пройдет процесс пищеварения и попить еще.

Помидоры и авокадо

Помидоры и авокадо будут также хорошим выбором среди овощей (хотя технически они являются фруктами), так как при употреблении сырыми они имеют подщелачивающий эффект. (При термической обработке помидоры становятся слегка кислотными). Они оба также имеют низкое содержание сахара (авокадо 2 процента, помидоры 3 процента). Авокадо богаты здоровыми мононенасыщенными жирами, и имеют высокое содержание белка, что делает их отличным источником «топлива». И в них содержится больше калия, чем в бананах – при гораздо меньшем количестве сахара.

pH продуктов

Ниже приведен список наиболее распространенных продуктов с примерным относительным потенциалом кислотности (-) или щелочности (+) на одну унцию продукта (около 28 грамм):

Овощи и фрукты с низким содержанием сахара	
Горох спелый	+0.5
Спаржа	+1.1
Артишоки	+1.3
Окопник	+1.5
Зеленая капуста, мартовский урожай	+2.0
Салат латук	+2.2
Лук	+3.0
Цветная капуста	+3.1
Белый редис (весна)	+3.1
Брюква	+3.1
Белокочанная капуста	+3.3
Зеленая капуста, декабрьский урожай	+4.0
Савойская капуста	+4.5
Полевой салат	+4.8
Горох зеленый	+5.1
Кольраби	+5.1
Цуккини	+5.7
Краснокочанная капуста	+6.3
Ревень, стебли	+6.3
Хрен	+6.8
Лук порей, луковицы	+7.2
Кресс водяной	+7.7
Шпинат, мартовский урожай	+8.0
Турнепс	+8.0
Лайм	+8.2
Зеленый лук	+8.3
Морковь	+9.5
Лимон	+9.9
Фасоль, резаная (зеленая)	+11.2
Свежая свекла	+11.3
Щавель	+11.5
Шпинат (урожай, отличный от мартовского)	+13.1
Чеснок	+13.2
Сельдерей	+13.3
Помидоры	+13.6
Салатная капуста, свежая	+14.1
Эндивий, свежий	+14.5
Авокадо	+15.6
Редис красны	+16.7
Кайенский перец	+18.8
Газонная трава	+21.4
Хвоц	+21.7
Собачья трава	+22.6
Одуванчик	+22.7
Трава полбы	+27.6
Трава ячменя	+28.7
Ростки сои	+29.5
Пророщенные семена редиса	+28.4
Пророщенные семена чиа	+28.5
Трава люцерны	+29.3
Свежие огурцы	+31.5

Трава пшеницы	+33.8
Летняя черная редька	+39.4
Органические зерновые и бобовые, не подвергавшиеся хранению	
Бурый рис	-12.5
Пшеница	-10.1
Зерна гречихи	-0.5
Просо	-0.5
Полба	-0.5
Чечевица	+0.6
Соевая мука	+2.5
Тофу	+3.2
Фасоль Лима	+12.0
Соя, свежие бобы	+12.0
Белая фасоль (Нэйви)	+12.1
Гранулированная соя (приготовленная, перемолотые бобы)	+12.8
Соевые зерна (отмоченный и затем высушенные бобы)	+26.5
Подсолнечное масло	-6.7
Соевый лецитин, чистый	+38.0
Орехи и семена	
Ядра пшеницы	-11.4
Грецкий орех	-8.0
Семена тыквы	-5.6
Семена подсолнечника	-5.4
Орехи макадамия	-3.2
Фундук	-2.0
Семена льна	-1.3
Бразильский орех	-0.5
Семена кунжута	+0.5
Семена зиры	+1.1
Семена фенхеля	+1.3
Семена тмина	+2.3
Миндаль	+3.6
Жиры (Свежие масла холодного отжима)	
Топленое масло (гхи)	-1.6
Кокосовое молоко	-1.5
Оливковое масло	+1.0
Масло семян огуречника	+3.2
Масло семян льна	+3.5
Масло семян вечерней примулы	+4.1
Морские липиды	+4.7
Вода	
Дистиллированная вода	Нейтральна
Свежая вода кокоса	+9.04
Рыба	
Пресноводная рыба	-11.8

Чего следует избегать

Сахар

Сахар питает отрицательные микроформы так же, как бензин питает пламя. Микроформы обожают сахар в любом виде (белый и коричневый, рафинированный свекольный, тростниковый и зерновой сахара и сиропы, кленовый сироп, мед, мелассу, сахарозу, фруктозу, мальтозу, лактозу, глюкозу, маннит, сорбит, галактозу, моносахариды, финиковый сахар, турбинадо, леденцы, безалкогольные газировки, кондитерские изделия, мороженное, шоколад, кароб (сироп из плодов рожкового дерева) и да, даже «натуральный» сахар из фруктов), особенно разновидности, резко повышающие уровень сахара в крови (тростниковый и кукурузный сахара). Любой пекарь знает, что происходит с дрожжами при добавлении сахара в тесто – они перерабатывают сахар, в результате чего хлеб «поднимается».

Чем больше сахара получают вредные микроформы, тем быстрее они размножаются, и чем быстрее они размножаются, тем больше они разлагают и сбрасывают ваш организм изнутри. Прервите этот процесс.

Как уже говорилось, организму нужно некоторое количество сахара, но эти его тяжелые разновидности перенапрягают тело. Нежные растительные сахара из овощей гораздо лучше для усвоения нашими органами. Следуя программе, вы получите массу того, что вам необходимо.

Никогда не заменяйте сахар искусственными подсластителями, которые столь же вредны или даже хуже (см. далее). Если вам действительно нужно сделать что-то слаще, рассмотрите траву стевии или цикорий, которые можно найти в магазинах здорового питания.

Простые углеводы

К ним можно отнести все, что написано выше, так как простые углеводы являются сахарами и вызывают те же проблемы. В эту категорию входят белая мука (и все из нее изготовленное, к примеру хлеб или паста), белый рис, кукуруза (которой следует избегать из-за содержания грибков в любом случае), и картофель.

Ложные углеводы, возможно, придется ограничить (или временно исключить, см. Главу 8 «Очищение»), особенно если у вас есть серьезные симптомы, так как сложные углеводы расщепляются до простых – или сложных сахаров – и далее до чистой глюкозы: сахара.

Рафинированные и обработанные продукты

Вы должны избегать «вредную пищу» (я даже не хочу называть это словом «пища!»). Да, это значит забыть о чипсах и печенье, и пончиках, и практически обо всем, что подается в ресторанах быстрого обслуживания и так далее (и далее, и далее). Но некоторые продукты, о которых вы и не думали, как о вредных, тоже должны быть включены в список, такие как низкокалорийный замороженный обед, съеденный вами вчера вечером, или замороженные буррито, или консервированный суп. Каждый дюйм из жизни этих продуктов прошел через рафинирование и переработку, и какие бы там не содержались питательные вещества изначально, были уничтожены, даже в так называемых «обогащенных» продуктах. Вдобавок ко всему, они перегружены сахарами, солью, искусственными красителями и ароматизаторами, добавками, консервантами и маслом, маргарином или частично или полностью гидрогенизированными (отвердевшими) овощными маслами – и лишены клетчатки. Конечно, они закисляют организм.

Фрукты

Хотя фрукты содержат много витаминов и минералов, а также богаты клетчаткой, они также полны сахара. (Ананасы – 28 процентов, бананы 25 процентов, мускатная дыня 21 процент, манго 18 процентов, и арбуз 9 процентов – вот лишь несколько из них). Несмотря на заявления некоторых диетологов, ваше тело не видит разницы между «натуральными» сахарами и любыми другими его разновидностями. Сахар есть сахар – не важно, получен он из меда, мармеладок, кленового сиропа, ягод или кусочка арбуза. В любом его виде микроформы обожают сахар и будут сбрасывать его до спирта и прочих микотоксинов и создавать кислотную среду в вашем организме. Поэтому за исключением лимонов, лаймов и время от времени несладких грейпфрутов, которые оказываются в результате щелочными, для достижения баланса в организме нужно избегать фруктов. Вы можете получить все те же необходимые питательные вещества из овощей без отрицательных побочных эффектов. Когда вы достигните баланса, можете побаловать себя небольшой порцией свежих сезонных фруктов.

Кстати, вот небольшое пояснение, почему фрукты становятся сладкими при созревании: сложные углеводы ферментируются в простые и сладкие, которые сбрасываются далее, превращаясь в алкоголь и плесень – то есть, можно сказать, гниют. Аппетитно, правда?

Фруктовые соки из-за более высокой концентрации сахаров еще хуже (при этом еще и пропадает клетчатка). Большинство из них также обрабатываются и пастеризуются, и практически всегда соки готовят из фруктов второго сорта – тех, что были слишком повреждены, испачканы или больны, чтобы продавать их целиком – то есть уже заражены вредоносными микроформами и микотоксинами.

pH фруктов

Ниже приведен список наиболее распространенных фруктов с примерным относительным потенциалом кислотности (-) или щелочности (+) на одну унцию продукта (около 28 грамм):

Плоды шиповника	-15.5
-----------------	-------

Ананас	-12.6
Оранжевый мандарин	-11.5
Бананы, спелые	-10.1
Груша	-9.9
Персик	-9.7
Абрикос	-9.5
Папайя	-9.4
Апельсин	-9.2
Манго	-8.7
Танжерин	-8.5
Белая смородина	-8.2
Крыжовник	-7.7
Виноград, спелый	-7.6
Клюква	-7.0
Черная смородина	-6.1
Клубника	-5.4
Черника	-5.3
Желтая слива	-4.9
Итальянская слива	-4.9
Финики	-4.7
Вишня, сладкая	-3.6
Дыня	-2.5
Красная смородина	-2.4
Порошок сока инжира	-2.4
Грейпфрут	-1.7
Арбуз	-1.0
Кокос, свежий	+0.5
Вишня, кислая	+3.5
Банан, незрелый	+4.8

Молочные продукты

Как и большинство продуктов животного происхождения, молочные продукты содержат гормоны и остатки пестицидов, микроформы, микотоксины и насыщенные жиры. Помимо всего этого лакомства в них содержится молочный сахар (лактоза), которая, как и любой сахар расщепляется и кормит вредные микроформы. Молочные коровы питаются хранившимся зерном с добавлением гормонов и антибиотиков, произведенных грибами, и все это затем концентрируется в молоке. Сыр и йогурт также производятся путем ферментации. И молочные продукты являются лидером по формированию липкой слизи. Они очень формируют много кислоты в организме. Они могут повысить риск раковых заболеваний, в том числе яичников и эндометрия. Более того, пастеризация разрушает полезные ферменты, изначально содержащиеся в молоке. И она на самом деле и не работает! Пастеризованное молоко начинает гнить и вонять, тогда как «сырое» натурально сворачивается и остается годным для употребления.

Со всем этими рекомендациями становится понятно, почему молочные продукты должны быть исключены из вашего рациона. Попробуйте соевое, миндальное или рисовое молоко как замену (однако, выбирайте тщательно, так как

большинство из этих продуктов содержат сахар). Если вам так необходимо молоко, употребляйте козье от органически выращенных и пасущихся на лугу коз. В нем содержится антигрибковая каприловая кислота.

Не важно сколько раз вам твердили родители и учителя пить молоко, и несмотря на прикольные молочные «усы» из рекламы, идея о том, что молочные продукты полезны для здоровья является чистым обманом – мифом нашей культуры. Даже если бы коровы жили в какой-то коровьей утопии и давали совершенное молоко, посмотрим правде в глаза: это просто еда не для людей. Молоко предназначено для телят, чьи требования сильно отличаются от человеческих. В молоке полно не нужных для нас компонентов, и они либо должны перерабатываться, чтобы стать пригодными (на что тратятся ресурсы организма) или выводиться как токсины. Ни один из других видов животных не пьет молоко после младенчества – и уж точно не от других биологических видов!

Молоко это только начало проблемы. Представьте, что для производства 1 фунта (0,454 кг) твердого сыра нужно 10 фунтов (4,54 кг) молока, 12 фунтов (5,44 кг) для производства 1 фунта мороженого, и более 21 фунта (9,5 кг) для производства 1 фунта масла. Помня о том, что для нейтрализации одной части кислоты нужно 20 частей щелочи, только представьте, что нужно для ликвидации последствий столь концентрированного источника кислоты! Если на нейтрализацию одной чашки молока нужно 20 чашек какой-либо щелочи (уже достаточно нехорошо, не правда ли?), вам понадобится в 12 раз больше – 240 чашек или 15 галлонов (57 литров), чтобы нейтрализовать одну чашку мороженого.

Не удивительно, что многие люди так плохо переносят молочные продукты. Не удивительно, что так много людей страдает от остеопороза, потребляя так много молочных продуктов. Не удивительно, что так много людей имеют аллергию на молочные продукты или не переносят лактозу. Не удивительно, что люди так быстро набирают вес на молочных продуктах и так быстро его сбрасывают, отказываясь от такой концентрированной пищи. Просто они слишком концентрированы и ультракислотны в кровотоке.

А как же кальций?

Нам часто задают этот вопрос. Это правда, что кальций жизненно необходим для многих функций организма, но сегодняшняя мода на получение огромных доз этого минерала – через употребление огромного количества молочных продуктов, а также добавок – базируется на ошибочном понимании того, как тело его использует. Много людей переживает – *полностью зря* – что если молочные продукты будут исключены из рациона, у них возникнет дефицит кальция.

Дело в том, что все листовые зеленые овощи и травы от природы богаты кальцием (как и железом, магнием, витамином С и многими из витаминов группы В, но это уже другая история), и к таковым относятся сельдерей, цветная капуста, бамя, разные виды лука, зеленые бобы, авокадо, черные бобы, нут, тофу, миндаль, фундук и семена кунжута. Короче говоря, следуя описанной в этой книге диете, вы получите массу кальция. Когда нам задают вопрос, где вы берете кальций, мы обычно отвечаем своим вопросом: где его получает корова?

Также важно определить, сколько на самом деле вам нужно кальция для поддержания здоровья ваших костей и тела. Для этого вам нужно понять, что одним из назначений кальция в организме является нейтрализация кислот, создаваемых при употреблении животных белков. Когда вы едите подобные кислотные продукты, ваше тело старается вернуть свое щелочное состояние только одним доступным ему способом – вымывая кальций из костей, если его не хватает для этого в самой пище. Ваши почки также «грабят» кости для того, чтобы устранить избыток азота, содержащийся в животных жирах.

Нынешние рекомендации потребления 1000 мг кальция в день предполагают средний американский рацион питания – содержащий от 1,5 до 4 раз больше белка, чем необходимо, что вызывает неестественный спрос на кальций. Многие эксперты обвиняют передозировку белка во мнимой эпидемии остеопороза – болезни ослабленных костей. В реальности дело не в недостатке кальция вовсе! Или по-другому, проблема в вымывании кальция, а не в его нехватке. Нам нужно перестать беспокоиться о том, что мы получаем мало кальция и вместо этого стараться не получать так много белка. В то же время, ирония в том, что получая массу богатых кальцием молочных продуктов, мы можем остаться с отрицательным балансом кальция к тому времени как весь этот белок будет переработан.

Чтобы подтвердить, таким образом, чтобы было понятно и официальной науке, что мы получаем достаточно кальция, мы оба недавно прошли тест плотности костей. Мы были преимущественно веганами в течение примерно двадцати лет и оба наших теста показали плотность существенно выше средней. Показатели Шелли были примерно равны показателям двадцатилетней (когда уровень плотности как правило наивысший) – хотя ей тогда было сорок шесть. У Роба также были высокие показатели (и ему было на тот момент сорок восемь).

Содержание кальция в подщелачивающих продуктах (на 100 г)

Овощи	
Артишоки	51 мг
Спаржа	23 мг
Побеги бамбука	13 мг
Зелень свеклы	119 мг
Брокколи	103 мг
Брюссельская капуста	36 мг
Китайская капуста	43 мг
Краснокочанная капуста	42 мг
Цветная капуста	25 мг
Сельдерей	39 мг
Мангольд	88 мг
Шнитт лук	69 мг
Листовая капуста, листья	250 мг
Листовая капуста, стебли	203 мг
Кресс	81 мг
Огурцы	25 мг
Зелень одуванчика	187 мг
Баклажан	12 мг

Фенхель	100 мг
Чеснок	29 мг
Кале (листья)	249 мг
Кале (стебель)	179 мг
Лук-порей	52 мг
Салат латук, Бостон	35 мг
Салат латук, айсберг	20 мг
Салат латук, отдельные листья	68 мг
Зелень горчицы	183 мг
Бамия	92 мг
Зеленый лук	51 мг
Петрушка	203 мг
Зеленый перец	9 мг
Красный перец	13 мг
Перец красный острый	130 мг
Редис	30 мг
Ревень	96 мг
Водоросли, агар	567 мг
Водоросли, дульсе (темно-красная съедобная)	296 мг
Шпинат	93 мг
Зелень турнепса	246 мг
Кресс водяной	151 мг
Бразильский орех	186 мг
Фрукты	
Авокадо (Калифорния)	10 мг
Авокадо (Флорида)	10 мг
Грейпфрут, кислый	16 мг
Лимонный сок	7 мг
Помидоры, зеленые	13 мг
Помидоры, красные	13 мг
Просо	20 мг
Бобовые	
Нут	150 мг
Чечевица сушеная	79 мг
Фасоль Лима, свежая	52 мг
Ростки бобов маш	118 мг
Свежий зеленый горох	26 мг
Красная фасоль, сушеная	110 мг
Соевые бобы, сушеные	226 мг
Соевые бобы, свежие	67 мг
Ростки сои	48 мг
Орехи и семена	
Миндаль	234 мг
Фундук	209 мг
Семена тыквы	51 мг
Семена кунжута	1160 мг
Семена подсолнечника	120 мг
Зерновые	
Ячмень	34 мг
Бурый рис	32 мг

Пшеница	46 мг
Пшеничные отруби	119 мг

Соль

Отрицательное воздействие соли хорошо известно, тем не менее типичная американская диета напичкана ей, начиная с солонки на каждом обеденном столе в стране. Даже если вы никогда не пользуетесь солонкой, вы можете получить передозировку соли из обработанных продуктов – коробочных, бутилированных, пакетированных, замороженных или консервированных, - в ресторанах быстрого питания и вредной пищи, все из вышеперечисленного как правило перегружено солью, если нет отметки об обратном.

Добивайтесь полного исключения добавок соли из вашего рациона, за исключением подщелачивающих солей типа Real Salt или овощных приправ с солью.

Насыщенные и прочие нездоровые жиры

Насколько полезными являются незаменимые жирные кислоты, настолько же разрушительны «неправильные» жиры. Вы знаете, длинный список негативных последствий: закупоренные артерии, болезни сердца, рак и так далее. Этими злодеями являются частично или полностью гидрогенизированные (насыщенные, отвердевшие) растительные масла, маргарин, сливочное масло, насыщенные жиры и практически все жиры животного происхождения (в мясе, птице, яйцах и молочных продуктах – за исключением только рыбы).

Ваша цель – также исключить эти опасные жиры из вашей диеты. Не готовьте пищу на жире или масле (приготовьте ее на пару), и не сдабриваете ее жирами после приготовления.

Хочу здесь внести ясность, я, однако, не защищаю «безжировую» диету. Вашему телу для выживания и полного здоровья необходимы хорошие жиры. Используйте полезные масла типа оливкового, льняного или из виноградных косточек (и наших любимцев: смеси масел марок Udo's и Essential Balance!)

Мясо и яйца

Как и молочные продукты – впрочем, как и все продукты животного происхождения – мясо (свинина, говядина, баранина, индейка и так далее) и яйца содержат много гормонов, пестицидов, стероидов, антибиотиков, микроформ, микотоксинов, и насыщенных жиров, которые способствуют возникновению болезней сердца, инсультов, рака среди многих прочих болезней. (хотя я признаю, что жир сам по себе является частью проблемы, имейте в виду, что жир в организме животных служит для хранения полученных токсинов). И они высококислотны. Животные питаются зерном длительного хранения и передают все связанные с

этим проблемы своему мясу. (см. Зерна длительного хранения»). Что я пытаюсь сказать: не связывайтесь со всем этим.

Существует сильная взаимосвязь между животным белком и несколькими видами рака, в частности рака груди, щитовидной железы, простаты, поджелудочной, эндометрия, яичников, желудка и кишечника. Исследования показали, что люди, которые получают 70 процентов протеина из продуктов животного происхождения имеют большие трудности со здоровьем по сравнению с теми, кто получает таким же образом не более 5 процентов: вероятность смерти от болезней сердца у них выше в семнадцать раз, и вероятность смерти от рака груди (у женщин) выше в пять раз.

Одно только потребление яиц ассоциируется с увеличением риска рака кишечника. Я этому не удивлен, так как было отмечено, что яйца от питающихся зерном куриц содержат микотоксины. (Мои собственные наблюдения показали, что через пятнадцать минут после употребления яиц в крови появляются бактерии или их количество увеличивается). В вышеуказанном исследовании то же обвинение было выдвинуто молочным продуктам, в особенности сыру. Интересно, что увеличение употребления красного мяса *не* способствует росту подобных рисков. Я отношу этот факт к исследованиям, проведенным в Аргентине, где крупный рогатый скот пасется на лугах, а не откармливается зерном. Это не означает, что красное мясо питающихся травой животных полезно – просто оно будет меньшим из двух зол.

Австралийские исследования также подтвердили зависимость между потреблением яиц и раком кишечника, также, как и подобную связь с потреблением красного мяса, печени, молочных продуктов и птицы.

Исследователи, изучающие воздействие западного стиля питания на японских женщин обнаружили его связь с возросшим риском рака груди из-за увеличения количества мяса, включаемого в рацион. Начало этим исследованиям положил тот факт, что рак груди был редким явлением у японских женщин до Второй мировой войны.

Другое исследование выявило взаимосвязь употребления птицы, ветчины, салями, бекона и колбасы, а также сыра, сливочного и других масел (за исключением оливкового, которое не содержит микотоксинов) с повышением риска возникновения рака щитовидной железы.

Еще одно исследование подтвердило тот факт, что тип жира в рационе влияет на образование рака эндометрия, яичников и желудка – жиры животного происхождения повышают риск возникновения этих заболеваний. Пациенты, заболевшие раком, употребляли больше бекона и ветчины, использовали больше масла при приготовлении пищи и пили больше цельного молока.

Шведские исследования обнаружили несколько пищевых факторов, связанных с раком поджелудочной железы, включая увеличенное потребление жареного и приготовленного на гриле мяса (как и маргарина с белым хлебом – просто как напоминание, что просто быть вегетарианцем недостаточно для решения всей проблемы).

Обработанное мясо и сыры становятся еще вреднее, благодаря нитрозаминам, и являются фактором риска возникновения опухолей спинного и головного мозга.

Помимо вышесказанного, продукты животного происхождения просто мертвы. Мертвы во всех отношениях, включая отсутствие ферментов. Овощные продукты, с живыми ферментами, энергией и фитонутриентами превосходят их по всем пунктам.

Все виды мяса, правильно выдержанные для употребления человеком, по определению частично ферментированы и таким образом полны микроформ и их токсинов. В конце концов именно дрожжи вызывают ферментацию, и окончательный вкус, и текстура будут определяться природой микробного процесса старения. (И это помимо микотоксинов из кормов животных, которые затем откладываются в мышцах – или по-другому в мясе). Один из подобных специфичных микотоксинов был связан с риском возникновения диабета. Если вам интересно, большинство микотоксинов переносят тепловую обработку, поэтому от них не избавиться при приготовлении пищи, даже если при этом убиваются создавшие их микроорганизмы.

Какие бы питательные вещества не содержались в животных продуктах, они просто не стоят подобных рисков – даже не учитывая, какую нагрузку они производят на организм при переваривании и сколько энергии требуется для извлечения этих нутриентов.

Анатомически и физиологически люди просто не созданы быть плотоядными или всеядными. Длинный и сложный пищеварительный тракт человека предназначен для медленного всасывания сложной и стабильной растительной пищи. Плотоядные имеют короткий и простой кишечник, чтобы уменьшить время транзита нестабильной, мертвой животной пищи. Микроорганизмы в их кишечнике также отличаются от человеческих.

С другой стороны, у человека достаточно хорошо выработан процесс переваривания крахмала, тогда как плотоядные потребляют его мало или вовсе не употребляют. Если бы люди были хищниками, процесс потоотделения проходил бы у нас через язык, а не кожу. Поедатели плоти имеют зубы и челюсти, предназначенные для разрывания только что убитых животных. Только ручной инструмент позволяет нам преодолеть это очевидное природное ограничение, не говоря уже о том, что мы не получаем нутриентов из шерсти, перьев, органов и костей, как это происходит у плотоядных. В конце концов, мы редко едим сырую плоть. Практически всегда нам нужна термическая обработка, чтобы убить паразитов и другие вредные микроформы, и замаскировать суть того, что мы едим труп, что абсолютно не нужно настоящим поедателям мяса. Люди созданы быть вегетарианцами и наши тела не будут работать на полную, если мы будем продолжать заставлять их делать что-то, для чего они не приспособлены.

Как насчет белка?

Нам нужно выяснить, сколько белка нам на самом деле необходимо. Исследования экспертов предполагают, что нам нужно всего 25 граммов – только

одну унцию – белка в сутки. Средний американец, употребляющий мясо, яйца и молочные продукты, вероятно получает от 75 до 125 грамм в день – от трех до пяти раз больше, чем это необходимо. Я считаю, что процент белка в нашем рационе должен составлять от 5 до 7 процентов.

Наши тела всего на 7 процентов состоят из протеина (и 70 процентов воды, 20 процентов жира, от 1 до 2 процентов витаминов и минералов и от 0,5 до 1 процента сахара). Большинство мясных продуктов на 20-25 процентов состоят из белка – таким образом обеспечивая большее его количество, чем необходимо организму. Если вы не едите мясо, не бойтесь – шпинат и прочая зелень содержат больше аминокислот (кирпичиков, из которых состоит белок), чем стейк!

Коровье молоко также богато протеином. В противоположность этому, источник белка, специально предназначенный для человеческого потребления – грудное молоко – содержит лишь 5 процентов протеина (по некоторым источникам еще меньше – от 1,4 до 2,2 процентов). И оно предназначено служить единственным источником питательных веществ для человека, растущего и формирующегося быстрее, чем когда-либо в жизни – удваивая или утраивая массу тела и габариты в течение первого года жизни. Если бы нам действительно требовались супер концентрированные белки для хорошего развития и здоровья, материнское молоко конечно же содержало бы значительно более высокий процент белка. В настоящем же виде, я полагаю, его состав отражает фактические потребности организма.

Некоторые из самых сильных животных на планете – к примеру, горилла или слон – не едят мясо. И они явно не страдают от недостатка протеина. Чем они питаются? Травой и листьями.

Зерновые длительного хранения

Зерновые длительного хранения это зерновые прошлогоднего урожая. Зерно при хранении обычно начинает ферментироваться в течение девяноста дней и в короткий промежуток времени наполняется микотоксинами. Оно также служит питанием для вредных микроформ. Поэтому вы должны приобретать урожай этого года и предпочтительно в течение трех месяцев с момента сбора. Единственный известный мне способ приобрести свежие зерновые это спросить менеджера магазина о дате упаковки (если вы покупаете оптом) или уточнить у поставщика. Важно всегда читать этикетки.

Не хранившееся зерновые станут здоровой частью вашей диеты, хотя вы должны отказаться от них в первые восемь - двенадцать недель в начале программы – после очищения или до тех пор, пока у вас есть симптомы.

Употребление зерновых длительного хранения наносит вред телу, что неудивительно. К примеру, исследования 1991 года показали положительную зависимость между их употреблением и раком пищевода. В том же году исследователи обнаружили, что приготовленные хлопья (разновидность хранившихся зерновых) могут быть фактором риска возникновения рака желудка.

Картофель длительного хранения настолько же опасен. Приведу один пример: у беременных женщин, употребляющих много картофеля, два

микотоксина, производимые грибом, обычно встречающимся в картофеле, были обвинены как причина расщепления позвоночника у плода.

Дрожжи

Вы должны удалить все виды дрожжей – пивные и хлебопекарные и «пищевые» - и содержащие их продукты из вашего рациона. Очевидно, что вы не захотите принимать внутрь микроформы в чистом виде. Помимо этого, обычные способы потребления дрожжей вредны для вас и по другим причинам тоже: пиво и вино (двойной груз из-за опасности алкоголя в том числе), а также хлеб и хлебобулочные изделия (тройной груз, из-за зерновых длительного хранения, и которых сделана мука, а также сахара и других простых углеводов, которые в них содержатся).

Потребление дрожжей и содержащих дрожжи продуктов подстегивает разрастание микроформ и увеличение микотоксинов (увеличивая их количество, производимое в организме в дополнение к тем, что уже содержатся в продукте). Если вам нужно что-то еще, чтобы препятствовать их употреблению, вам нужно знать, что продукты с содержанием дрожжей могут вызывать камни в почках (а также камни в печени, желчном пузыре и даже мозге), костные образования, остеоартриты, ревматоидный артрит, болезни почек и сердца, диабет (в 1990 году в исследовании у всех мышей на диете с содержанием 10 процентов пивных дрожжей развился диабет), саркоидоз (аутоимунное заболевание, поражающее легкие, глаза и кожу), цирроз и многие виды рака, в частности, рак груди, простаты и печени. Другими результирующими симптомами могут стать болезнь Крона и колиты.

Тщательно читайте этикетки, чтобы иметь уверенность в том, что ваши продукты, добавки и приправы не содержат дрожжей.

«Съедобные» грибы

Грибы любых видов и форм – помимо очевидной проблемы с тем, что они сами являются плодовыми телами дрожжей и грибов – формируют кислоту в процессе переваривания. Они также содержат микотоксины, которые отравляют человеческие клетки и ведут к дегенеративным заболеваниям. На мой взгляд, нет такого понятия, как хороший гриб. «Съедобные» грибы просто менее ядовиты чем те, что убивают вас немедленно! Не ешьте, не пейте и даже не нюхайте их. Грибы также содержат различное количество микотоксина аманитин, который, в больших дозах убьет вас почти мгновенно. В меньших дозах результат тот же, просто это займет больше времени.

В исследованиях 1979 года ведущий специалист по раку добавляла микотоксины грибов в питьевую воду мышам. Как результат, она обнаружила двадцать один вариант раковых заболеваний. В настоящее время известно, что все грибы содержат как минимум пять активных ингредиентов, проявивших канцерогенные свойства у животных.

В настоящее время было сделано немало впечатляющих заявлений о пользе некоторых грибов для здоровья, но все они обычно имеют побочный токсический эффект – и все те же проблемы, что и другие виды грибов. Я уверен, что все предполагаемые выгоды могут быть без труда получены другим – более безопасным – путем.

Добавки из спирулины и других микроскопических водорослей

Хотелось бы нам предоставить хвалебные рекомендации для спирулины и других микроскопических водорослей. В конце концов, это зеленые растения, богатые хлорофиллом, протеинами, минералами, и прочими нутриентами. Но они процветают в кислой среде. И только подумайте, чем они на самом деле являются: отбросами, развивающимися на поверхности застойных прудов и озер.

Токсины из микроскопических водорослей показали вредное воздействие на печень и нервную систему, и один из них вероятно способствует развитию опухолей у животных.

Добавки из водорослей содержат витамин B12, которого нет в овощах – в том числе в чистом виде. Скорее всего, он произведен бактериями, которые попали в водоросли из птичьих перьев и помета. Назовите меня ненормальным, но если у нас есть собственные бактерии в пищеварительном тракте, способные производить B12, я лучше не буду получать его из птичьего помета!

К счастью, дневная доза микроскопических водорослей мало отличается от порции органической брокколи, поэтому вы можете пожинать плоды, не сталкиваясь с рисками.

Ферментированные и солодовые продукты

Сюда входят добавки типа уксуса, горчицы, кетчупа, соуса для стейка, соевого соуса, тамари, майонеза, салатных заправок, соуса чили, хрена, мисо, глутамата натрия и любого вида алкоголя, а также маринованные овощи, такие как приправа релиш (измельченные маринованные овощи), зеленые оливки, квашеная капуста и конечно соленья. И темпе (ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов). Все они образуют кислоту и создают липкую слизь, и за исключением глутамата натрия ферментируются грибами.

Солодовые продукты, такие как солодовое молоко и определенные хлопья и конфеты также ферментируются грибом и, помимо содержания высокого уровня сахара, формируют кислоту и образуют липкую слизь.

Алкоголь

Может быть полезным представить алкоголь как микотоксин, произведенный дрожжами, чем он и является. Это относится к вину, пиву, виски, бренди, джину, рому и водке, просто как самым популярным его видам. Вам уже известно, что злоупотребление алкоголем вызывает болезни, в том числе цирроз печени, повреждение мозга, разные виды рака, повреждение плода и смерть. Это помимо того вреда, который может нанести любой микотоксин – и не нужны те повышенные его количества, которые прописываются в официальной медицине для на несения серьезного вреда. Кроме того, печень может перерабатывать алкоголь в еще один микотоксин (ацетальдегид), со своими собственными вредными свойствами.

Кофеин

Основными источниками кофеина являются шоколад, чай, газировка, и разные виды кофе – даже тот, что «без кофеина» содержит его в достаточном количестве для нанесения вам вреда. Все эти продукты производят много кислоты и много слизи. Еще представьте те виды пищи, которые мы употребляем за чашкой чая или кофе (обычно традиционный завтрак и десерты), все они также производят кислоту, и вы поймете, что это путь к катастрофе.

Кроме того, кофеин вызывает привыкание. Можете поверить на слово исследователям из Johns Hopkins School of Medicine – или просто понаблюдайте за своей головной болью, когда вы были лишены вашей утренней дозы. Восемьдесят два процента волонтеров в этом исследовании показали наличие абстинентного синдрома при замене обычной дозы кофеина на плацебо. По официальным оценкам, более 80 процентов взрослого населения США регулярно потребляют достаточно кофеина чтобы вызвать привыкание. Внесите свой вклад в изменение этой мрачной статистики!

Кукуруза и арахис, продукты из них

Кукуруза содержит двадцать пять различных грибов, производящих микотоксины, которые включают признанные канцерогены! Арахис содержит двадцать шесть. Кроме того, поломанные и перемолотые орехи (любого рода) являются готовой мишенью для переносимых по воздуху спор плесени и быстро становятся прогорклыми. Вы можете видеть это на орехах в виде темных или черных пятен. Заражение происходит во время роста, так как сами растения не являются устойчивыми. Люди, которые в результате их потребляют, также съедают грибки и их ядовитые отходы, поселяя негативные микроформы в своем пищеварительном тракте.

Исследования показали связь потребления кукурузы и раком пищевода и желудка, а употребление арахиса – с раком поджелудочной железы и печени.

Орехи кэшью и сушеный кокос заражены подобным образом и их тоже следует избегать.

Нагретое масло

В любом виде масла, которое варилось или нагревалось при переработке, питательные вещества были разрушены, включая известные брэнды кукурузного, рапсового и других овощных масел. Ищите вместо них масла первого «холодного отжима», такие как многие оливковые масла, конечно выбирая из здоровых вариантов.

Пища и микроволновая печь.

Прежде всего, микроволновая обработка пищи разрушает ферменты, снижает жизненную энергию только потому, что происходит варка продукта. Но есть и худшие последствия. Русские, которые проводили наиболее тщательные исследования микроволновых печей и биологический эффект на пищу и человека, поставили их использование вне закона. В этих исследованиях обнаружилось, что в обработанной микроволнами пище повышается канцерогенное действие и снижается питательная ценность. Витамины и минералы в каждом протестированном продукте стали бесполезными, и биодоступность нутриентов, включая витамины группы В, витамины С и Е, а также необходимые минералы, снизилась. Белки мяса также стали бесполезны (это не означает, что мы рекомендуем мясо, не подвергавшееся микроволновой обработке, а просто чтобы продемонстрировать вам мощь этих машин – что вообще мало исследовано). Обработка микроволнами также изменяет усвояемость фруктов и овощей. В довершение, микроволновая обработка делает все продукты кислотообразующими. В моей собственной работе я наблюдаю процент аномальных клеток крови выше среднего у людей, потребляющих продукты из микроволновки.

Искусственные подсластители

Искусственные подсластители являются подкисляющими. В эту плохую компанию входят аспартам (Nutrasweet), сахарин (Sweet and Low), неотам, сукралоза (Splenda), ацесульфам (Sunette, Sweet & Safe, Sweet One) и цикламаты. Они все распадаются до смертельных кислот в организме. К примеру, когда вы употребляете аспартам, один из ингредиентов, метиловый спирт, превращается в формальдегид, смертельный нейротоксин и известный канцероген! Но это еще не все. Далее он превращается в муравьиную кислоту (которая является ядом, которые огненные муравьи используют при нападении). И это только один ингредиент только в одном из множества искусственных подсластителей.

Искусственные подсластители могут вызывать широкий спектр симптомов, включая головные боли, мигрени, головокружение, вертиго, судороги, депрессию, усталость, раздражительность, учащенное сердцебиение, бессонницу проблемы со зрением, потерю слуха, звон в ушах, увеличение веса, онемение, мышечные спазмы, боль в суставах, проблемы с дыханием, приступы паники, невнятную речь, и потерю вкуса. Они также могут спровоцировать или усугубить артриты, хроническую усталость, диабет, фибромиалгию, опухоли головного мозга, рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, системную волчанку,

умственную отсталость, родовые дефекты, заболевания щитовидной железы, лимфому и эпилепсию. Не допускайте их в ваш организм, чтобы они не принесли вреда.

Безопасными подсластителями могут быть природные растительные источники, такие как трава стевии или цикорий, которые вы можете найти в магазине здорового питания.

рН продуктов

Ниже приведен список наиболее распространенных продуктов с примерным относительным потенциалом кислотности (-) или щелочности (+) на одну унцию продукта (около 28 грамм):

Овощи	
Кукуруза	-9.6
Картофель длительного хранения	+2.0
Мясо, птица и рыба	
Свинина	-38.0
Телятина	-35.0
Говядина	-34.5
Океанская рыба	-20.0
Яйца	от -18.0 до -22.0
Цыпленок	от -18.0 до -22.0
Устрицы	-5.0
Печень	-3.0
Внутренние органы	-3.0
Молоко и молочные продукты	
Твердый сыр	-18.1
Творог	-17.3
Сметана	-3.9
Гомогенизированное молоко	-1.0
Пахта	+1.3
Хлеб, печенье (из зерна длительного хранения/дрожжевое тесто)	
Белый хлеб	-10.0
Обычное печенье	-6.5
Хлеб из непросеянной муки	-6.5
Цельнозерновой хлеб	-4.5
Ржаной хлеб	-2.5
Мед	-7.6
Орехи	
Фисташки	-16.6
Арахис	-12.8
Макадамия	-11.7
Кэшью	-9.3
Жиры	

Майонез	-12.5
Маргарин	-7.6
Кукурузное масло	-6.5
Сливочное масло	-3.9
Сладости	
Искусственные подсластители	-26.5
Белый сахар (рафинированный тростниковый сахар)	-17.6
Свекольный сахар	-15.1
Черная патока	-14.6
Подсластитель доктора Броннера из ячменной мальтозы	-9.8
Сухой сок сахарного тростника (Суканат)	-9.6
Фруктоза	-9.5
Сахар Турбинадо	-9.5
Молочный сахар	-9.4
Сироп из ячменного солода	-9.3
Сироп из бурого риса	-8.7
Добавки	
Уксус	-39.4
Соевый соус	-36.2
Горчица	-19.2
Кетчуп	-12.4
Напитки	
Пиво	-26.8
Крепкий алкоголь	от -28.6 до -38.7
Фруктовый сок, подслащенный белым сахаром	-33.4
Чай (черный)	-27.1
Кофе	-25.1
Вино	-16.4
Фруктовый сок натуральный, упакованный	-8.7

Глава 5

Вы это то, что вы пьете: вода, сок и «зеленый напиток»

Как вы пьете по крайней мере также важно, как вы едите, начиная с того, что большинство из нас просто не пьют достаточно жидкости. А когда мы все-таки пьем, очень часто мы не пьем то, что нам полезно. В самом центре этой программы лежат три простых стратегии, как это изменить.

Вода

Дело вот в чем: вода имеет первостепенное значение в том, чтобы стать и оставаться здоровым. Но качество воды, уже отвратительное, будет неумолимо ухудшаться в обозримом будущем.

Как и земля, на которой мы живем, наши тела на 70 процентов состоят из воды (а наша кровь на 94 процента). Если мы будем потреблять загрязненную воду, представьте насколько разрушительно это будет для организма. Подумайте об этом, вам даже не надо «представлять» - шансы высоки, что вы уже ощущаете это прямо сейчас.

Самое важное, что вы узнаете из этой книги, это то, что ваше тело должно получать большое количество чистой воды. И не просто воды – подщелачивающей воды. В идеале вы должны получать хотя бы 4 литра (примерно галлон) качественной воды каждый день. Если сейчас это кажется вам очень большим объемом, не волнуйтесь: как только ваш организм будет правильно гидратирован, у вас будет более сильная потребность воды. Также заметьте, что зачастую тяга к пище является криком организма от жажды. Возможно, уже сейчас она сильнее, чем вы представляете.

Щедрое количество подщелачивающей воды (имеющей pH между 9 и 11) нейтрализует отложившиеся кислотные отходы и, при ежедневном употреблении совместно с правильной диетой, мягко выводит кислоты из организма.

Я уверен, что вы не удивитесь, узнав, что вода из-под крана – даже если ее фильтровать (при помощи популярных, но недостаточно эффективных систем типа Brita) – не очень полезна для здоровья. Большинство муниципальных источников воды позорны, особенно те, что отравлены соединениями хлора и фтора, а это означает большинство из них. Бутилированная вода, хоть и лучше на вкус, может также содержать загрязнения или просто быть мертвой после обработки и хранения. Коммерческие стандарты питьевой воды игнорируют тысячи потенциальных загрязнителей. Управление по охране окружающей среды составило список примерно двухсот основных и главных загрязнителей воды, на которые должна проверяться вода муниципальными и коммерческими учреждениями. Но есть еще тысячи неопознанных и еще тысячи, существующих как вариации и комбинации (не попавшие в список). Никто не может сделать анализ на все возможные яды во всех источниках воды. Некоторые из этих анализов неадекватны, а некоторые очень дорогие. Стоимость тестов на некоторые худшие загрязнители доходит до 1200 долларов – за каждое отдельное химическое соединение! И не обманывайте себя вкусом воды. Некоторые из наиболее

смертоносных загрязнителей безвкусны (одна из причин, по которой официальные стандарты могут их игнорировать).

Но не отчаивайтесь. Просто вода из-под крана не подходит, но вы можете иметь отличную воду в вашей собственной раковине посредством дистилляции или фильтрации методом обратного осмоса. Чтобы вы знали, дистилляция – это выпаривание и конденсация воды. Дистиллированная вода наиболее близка к дождевой воде, которая, если бы не загрязнение атмосферы, была бы идеальным источником для потребления. Обратный осмос — это процесс с использованием много ступенчатой фильтрации, при котором вода очищается от токсичных химикатов и крупных минеральных отложений. Дистиллированная и очищенная в процессе обратного осмоса вода – как и дождевая – содержит больше атомов кислорода или гидроксильных ионов (ОН-), и меньше ионов водорода (H+). Большое количество ионов водорода делает воду кислотной, поэтому вода при такой обработке нейтрализуется и может помочь нашим телам уменьшить количество накопленных кислотных отходов. Оставим научные объяснения, с правильным оборудованием под вашей раковиной, здоровая готовая к употреблению вода будет течь прямо из вашего крана.

Оба процесса делают воду более нейтральной, и в дальнейшем по мере необходимости можно сделать ее более щелочной, добавляя рН капли, типа перекиси водорода (H₂O₂) или диоксида хлора (ClO₂) – пять капель на объем от восьми до двенадцати унций (примерно 150-240 мл) очищенной воды. Хлорид натрия (NaClO₂) вы можете найти в магазинах здорового питания, а обычную перекись водорода – там же или в любом продуктовом магазине.

При добавлении в чистую нейтральную воду, которую вы пьете, и посредством этого в ваш кровоток, рН капли играют роль катализатора кислорода, ощелачивая, нейтрализуя, оксигенируя и выравнивая баланс рН организма. Подождите час или два после принятия тяжелой белковой пищи, прежде чем пить воду с рН каплями, чтобы не смешивать ее с желудочным соком, переваривающим протеин.

Я знаю только один предмет бытовой техники, обеспечивающий приемлемую симуляцию природной системы обработки воды, поочередно нагревающий и охлаждающий воду. Он называется Машина Живой Воды (Living Water Machine) (см. Ресурсы). Он производит очень чистую дистиллированную воду, которая, как говорят, биологически активна – то есть, является живой – очищая ее от некоторых органических растворителей, которые могут сохраняться или даже концентрироваться при обработке другими приборами. Он также перемешивает воду небольшим пропеллером для большего насыщения ее кислородом. В качестве бонуса, этот прибор легко чистить. Должен вас предупредить, это дорогое устройство. К счастью, системы обратного осмоса, которые монтируются прямо под вашей раковиной, можно приобрести по разумной цене, и они являются хорошим решением, если вы не можете позволить себе дистилляцию.

Какой бы метод вы не выбрали – покупать дистиллированную воду, готовить ее самостоятельно, использовать фильтры обратного осмоса или капли – просто наполните холодильник или кладовую хорошей водой. И пейте! Особенно важно пить между приемами пищи. Следуя программе, вы можете не чувствовать необходимости пить во время еды, так как большое количество потребляемых

овощей содержит более чем достаточно воды – многие из них на 70 – 90 процентов состоят из нее.

Нам нравится выжимать свежий лимон или лайм в питьевую воду для повышения ее подщелачивающего эффекта (и вкуса в том числе, конечно).

Сок

Восемь унций (примерно 240 мл) свежего овощного сока будут идеальным началом трапезы или отличным перекусом. Все преимущества овощей (и трав) могут быть усилены просто отжимом из них сока. Питательные вещества становятся более концентрированными и легче усваиваются организмом. При отжиме теряется клетчатка, но этот процесс высвобождает нутриенты. (То же происходит при пережевывании, просто не настолько полно, как при отжиме).

Вам нужна клетчатка, поэтому вам не стоит употреблять все овощи подобным образом. Но когда вы «пьете овощи», ваше тело получает повышенную концентрацию быстро используемых щелочных солей, витаминов, минералов, хлорофилла и ферментов, поэтому овощные соки оказывают очень сильный подщелачивающий эффект. Они также играют важную роль в очищении кишечника. Отжим сока из овощей, которые иначе могли быть сварены, также обеспечивает ферментативное облегчение для органов пищеварения.

Лучший, наиболее подщелачивающий сок готовится в основном из зеленых овощей и трав. (нужно избегать фруктовых соков, особенно на ранних стадиях программы, из-за высокого уровня сахара). В самом начале, пока ваши вкусовые рецепторы еще не привыкли к более нежной сладости, содержащейся в зелени, вы можете добавить немного моркови, свеклы или красного, желтого либо оранжевого перца. Вы даже можете использовать масляную тыкву или сладкий картофель. В этих овощах содержится сахар, поэтому используйте их умеренно, добавляя их не более 20 процентов в ваш сок – что означает 80 процентов зеленых овощей. (Свекла также может быть энергичным очистителем нижних отделов кишечника, еще одна причина не налегать на нее, особенно в начале). По мере того, как ваше тело станет более щелочным, зеленые соки будут иметь все более и более приятный вкус, и затем вы можете захотеть снизить содержание морковного или свекольного сока до 10 процентов или меньше, добавляя еще больше зеленых овощей. (Перцы не содержат много сахара, поэтому можете их употреблять свободно).

Раздел с рецептами в этой книге дает много идей для смешивания соков, а в раздел Ресурсы включено несколько хороших книг о производстве соков, если вы хотите узнать больше. Немного поэкспериментируйте, чтобы найти комбинацию, которая вам понравится больше всего. Все зеленые овощи отлично подходят для отжима сока (мы используем много сельдерея, огурцов, брокколи, зеленого перца, цуккини, зеленых бобов, салата латука, капусты, зелени свеклы и разной листовой зелени). Томаты также отлично подходят для отжима – но вы это вероятно уже знаете. Но не полагайтесь на переработанные и баночные соки – делайте свои! Отжим сока из трав также отличный способ получить их преимущества, без ощущения того, что вы жуете травяную жвачку. Делайте сок из ростков разных видов для получения двойной выгоды, концентрируя еще больше питательные

вещества, которых и так много и делая их еще более подщелачивающими чем в целом виде. Также можете добавить в сок специй вроде хикамы (очень немного), петрушки, редиса, имбиря и чеснока.

Так как в соке все содержится в концентрированном виде, тут особенно важно использовать качественные продукты. Если возможно, используйте органические овощи, и как всегда приобретайте и используйте их настолько свежими, насколько можете. Тщательно мойте овощи, особенно не органические, и, возможно, замачивайте их в чистой щелочной воде (двадцать капель ClO₂ или перекиси водорода на галлон (4,5 литра) воды).

Снимайте кожуру с покрытых слоем воска овощей. Но по возможности не делайте этого, так как в кожуре содержится множество нутриентов. Не забывайте использовать зеленые «вершки», например, у моркови и свеклы. Если невозможно достать органические или свежесобранные овощи, вы можете улучшить сок добавлением сухой порошковой «зелени» (подобно той, что описана в Главе 10 «Добавки»). Вы можете использовать порошок сока пшеницы как альтернативу отжима сока непосредственно из травы пшеницы (если есть сложности с приобретением свежей травы или ваша соковыжималка не подходит для этого).

Когда при производстве сока овощи крутятся, взбиваются, встряхиваются и прессуются, микросимы выделяют кислотные отходы, делая сок слегка кислотным, даже если он произведен из щелочных овощей. Поэтому делайте соки более щелочными, добавляя в них дистиллированную воду (всего часть сока на объем от десяти до двадцати частей воды), и потом pH капли (от десяти до двадцати капель на объем от десяти до двадцати унций (примерно 300-600 мл)).

Производство своего сока является лучшим вариантом для свежести. И выпивайте его сразу после приготовления. Не оставляйте сок более чем на несколько минут. (Если его придется хранить более 10-15 минут, для поддержания свежести добавьте три-пять капель коллоидного витамина С в контейнер соковыжималки на начальном этапе, или растворите 150-500 мг кристаллического витамина С в нескольких унциях чистой воды и также добавьте в контейнер перед отжимом).

Ваш собственный сок всегда будет лучше упакованных консервированных продуктов. Пастеризация сока – а он практически весь подвергается этой процедуре, даже в магазинах здорового питания – убивает ферменты и разрушает жизненную силу.

Время и труд, потраченные на выбор правильной качественной соковыжималки, стоят того. Вы обнаружите широкий разброс цен, причем более дорогие не означают лучшие. По возможности, пообщайтесь с владельцами различных устройств и узнайте их мнение – и, может быть, они дадут вам провести «тест-драйв». Ищите эффективные соковыжималки, способные работать продолжительное время – избегайте ручных прессов-выжималок и ручных выжималок сока пшеницы – и которые легко мыть (те, что имеют меньше движущихся частей и легко собираются-разбираются). Для отжима сока петрушки или трав, необходима мощная выжималка (проверьте напряжение и мощность на упаковке). Существует даже один вид соковыжималок (Green Power® Juice Extractor), который ионизирует сок, что на мой взгляд является бонусом. Также она

отлично справляется с травами, что не всегда под силу любой соковыжималке (см. Ресурсы). Сок в этой машине не нагревается, как происходит в некоторых других. Убедитесь, что вы покупаете соковыжималку, не нагревающую сок! Устройство, которое вращает или взбивает сок вызовет его нагревание из-за столкновения молекул друг с другом. Как и при пастеризации, тепло вызывает испарение ферментов и уменьшает или разрушает жизненную силу.

Я использую соковыжималку роторного типа с гравитационным падением сока (в противоположность центробежным вращающимся соковыжималкам, которым требуется замена фильтра).

История Хуана

Два года назад я подхватил то, что как я думал, является гриппом – пока не заметил кровь в моче. Я прошел обследование у своего врача, который заявил, что мои почки отказывают и поместил меня в больницу. Неделю спустя я отправился домой с диагнозом болезни почек, при этом мне сообщили, что я вполне смогу вернуться к своей обычной жизни. Но по прошествии месяцев мне становилось все хуже и хуже. Ходить на работу и выполнять обычные ежедневные действия казалось почти невозможным. Четыре раза меня помещали в больницу и выписывали, и более чем однажды я думал не выбраться оттуда живым. Даже в хорошие дни я чувствовал, как будто то я медленно умираю.

Через два дня после того, как я впервые услышал о программе Чудо pH (и до того, как я что-то сделал из услышанного) я потерял сознание в церкви с температурой 104 градуса (40 градусов Цельсия) и был срочно доставлен в больницу. Моя жена заказала концентрированный порошок зелени и pH капли – хотя мои врачи сразу их отклонили – которые я начал принимать, как только вернулся домой. Примерно через неделю я начал чувствовать небольшую прибавку сил, и принял обязательство изменить свою жизнь, целиком вступив в программу. На принципиально новой диете я увидел невероятные результаты в течение месяца. В моей моче больше не было крови, я не был постоянно усталым, я чувствовал, что могу играть со своими детьми. Прошло почти полтора года с тех пор, как я последний раз был в больнице. Я никогда не чувствовал себя лучше! На обследовании две недели назад мои врачи не смогли найти каких-либо проблем у меня или моих почек. Они не знают, как это объяснить, но я знаю!

Я хочу по-быстрому отметить еще один вариант обработки, похожий на первый взгляд на отжим сока: пюрирование, при котором специальный прибор взбивает цельные фрукты, овощи и даже зерновые в жидкие или кремообразные формы. Но при этом в пищу попадает очень много воздуха, который не приветствуется в желудке. Этот процесс сохраняет клетчатку, и это хорошо для вас. С другой стороны, в связи с тем, что клетчатка остается, нутриенты становятся менее доступными для организма. Кремоподобная консистенция также препятствует жевательному процессу и способствует быстрому поглощению пищи, лишая ее тем самым обработки секретами во рту, что необходимо для полного и

правильного пищеварения. Вместе с большим количеством твердых веществ, это оказывает большую нагрузку на пищеварительную систему, чем сок.

Таким образом, хотя этот метод может иметь некоторые преимущества, не заменяйте им приготовление сока. Полностью избегайте его на старте программы, и, если вы решите добавить его в будущем, не используйте пюре одновременно с соком.

«Зеленый напиток»

Вот еще лучший способ получения преимуществ правильной гидратации, употребления овощей и овощных соков, и это порошок из зелени. Это травы, пророщенные зерна и зеленые овощи, высушенные и измельченные в порошок для продажи в качестве добавок. Они наполняют ваше тело легко усвояемыми витаминами, минералами и аминокислотами (кирпичиками протеина). Убедитесь, что вы приобретаете органически выращенный продукт.

Как уже упоминалось, можно добавить немного порошка в овощной сок для дополнительного «шарма». Мы обычно просто добавляем порошок зелени в чистую воду (как правило с рН каплями) и используем как часть дневной порции воды – то есть три чайных ложки на три литра воды в день, плюс, чтобы довести дневное потребление до четырех литров, немного обычной воды в дополнение к зеленому напитку. Только убедитесь, что вы избегаете использования порошков зелени с микроскопическими водорослями, грибами или пробиотиками. Пробиотики являются бактериями и иногда ферментируют зеленые травы из смеси, делая ее кислотной. Пробиотики - полезные добавки, но только при правильном употреблении и отдельно от остальных. (см Главу 10).

Просто держите зеленый напиток в бутылке, чтобы иметь возможность встряхнуть его и хорошо перемешать зелень. Делайте одну бутылку за раз и используйте при комнатной температуре. Вашему телу необходимо потрудиться, чтобы нагреть ледяной напиток или остудить горячий, поэтому таким образом вы избавляете его от лишнего стресса.

Расписание ежедневного употребления жидкости

- После подъема: одна кварта/литр воды с ClO₂ или перекисью водорода (с добавлением сока лимона или лайма по желанию).
- Между завтраком и обедом: 1½ кварты/литра воды с 1½ чайной ложки порошка зелени и 24 капли ClO₂ или перекиси водорода.
- Между обедом и ужином: 1½ кварты/литра воды с 1½ чайной ложки порошка зелени и 24 капли ClO₂ или перекиси водорода.
- Между ужином и отходом ко сну: вода по желанию, с соком лимона/лайма и 8 капель ClO₂ или перекиси водорода на кварту/литр.

Многие спрашивают меня, что делает хорошая щелочная вода, так как «всемирно известно», что она просто попадает в высоко кислотный желудок. Проблема тут не во встрече воды и кислоты, а в том, что «всемирно известно». В нашем организме нет

емкости с соляной кислотой. Стенки желудка выделяют соляную кислоту по мере необходимости. «Мера необходимости» как правило определяется тем, что отправляется в желудок. Пища, формирующая кислоту, и с низким содержанием воды вроде мяса, яиц и хлебобулочных изделий вызывают отделение большого количества соляной кислоты, необходимой для ее расщепления. Пища с высоким содержанием воды вроде некрахмалистых овощей требует гораздо меньше соляной кислоты. Вода – будучи продуктом с максимальным содержанием вод! – не вызывает выделения соляной кислоты вовсе, поэтому она не ощущает последствий кислотной среды желудка, если употребляется сама по себе или с щелочной пищей. Поэтому, пейте больше!

Глава 6

Сочетание продуктов

Для обеспечения полного и правильного пищеварения, важным фактором является сочетание продуктов. И уже разработано множество систем для вашего понимания и воплощения этого. Хотя сама идея является ключевой, однако, большинство доступных программ обычно запутанны, часто неточны и как правило дают противоречивые советы. И все они также излишне сложны.

Я хочу сказать вам, что так быть не должно. Нужно помнить, что пищеварительная система человека не предназначена для сложных блюд. Различная пища имеет различные специфические требования к пищеварительной системе. Тот факт, что мы способны переваривать много разных видов еды не означает, что мы можем делать это одновременно. Для примера, переваривание белка требует высоко кислотную среду и происходит в желудке. В отличие от этого, крахмалу нужна слегка щелочная среда для переваривания, и это происходит во рту и тонком кишечнике. То же верно и для овощей. (Жирам также нужна слегка щелочная среда и они тоже перевариваются в тонком кишечнике).

Не нужно много воображения для понимания того, что эти два типа пищи не будут чувствовать себя хорошо, будучи съеденными одновременно. Одно будет мешать перевариванию другого, вызывая неполное переваривание обоих. Все, что не будет эффективно переварено вами, будет «переварено» вредными микроформами. Это еще один замкнутый круг: неправильное пищеварение открывает путь отрицательным микроформам, а они в свою очередь продолжают нарушать пищеварение. Неправильное сочетание продуктов также является основной причиной формирования липкой слизи.

На минутку остановитесь и подумайте обо все американской «классике», в которой сочетаются протеин и крахмал – мясо с картофелем, рыба с картофелем, курица с рисом, бургер и картофель фри, сэндвичи с ветчиной (да и любые сэндвичи), - и вы начнете понимать, как отвратительно мы злоупотребляем возможностями нашей пищеварительной системы. Большинство из нас даже не знают, что означает иметь правильное пищеварение!

История Люси

Из-за семейной истории зашкаливающего уровня холестерина и ужасных последствий для сердца, я всегда была осторожна с тем, чем питаюсь. Как домашний экономист, домохозяйка и мать восьмерых детей, я также с осторожностью относилась к тому, чем кормлю свою семью. По мере ухудшения здоровья со всеми беспокоящими меня симптомами, я экспериментировала с разными «здоровыми» вариантами питания, постоянно улучшая свой подход.

Я выросла на правильном питании. Моя мама следовала рекомендациям Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) того времени, и подавала на стол овощи, цельные зерновые, постное мясо и свежие фрукты каждый день. В первые годы, став матерью, я стала готовить меньше мяса, выбрав свежие овощи – обычно готовя их на пару – переключилась на бурый рис и начала использовать

натуральные добавки. Я сама перемалывала цельное зерно и пекла свежий хлеб каждую неделю. Я исключила газировку, обычный сахар, обработанные продукты и молоко. Мое здоровье немного улучшилось, но не полностью.

Мое здоровье действительно пошло вниз по спирали с рождением восьмого ребенка, при котором потребовалось экстренное кесарево сечение и два переливания крови далеко от дома. С появлением еще большего количества отрицательных симптомов и ощущения, что моя энергия и жизненные силы медленно покидают меня, я еще сильнее стала искать пути открытия того, что может дать мне хорошее питание. Сочетание продуктов было одним из первых открытий, но мои ранние результаты были обескураживающими.

Я перепробовала пять различных стратегий за несколько лет. Я начала использовать четыре основных группы продуктов. Типичным ужином был запеченный цыпленок, жареный картофель, замороженная брокколи, консервированные персики с творогом и овсяный торт. После этого я ощущала сытость и мне хотелось прилечь и поспать. И у меня все еще была гипогликемия, высокий уровень холестерина, и синусовые инфекции, помимо множества других вещей. Позже я добавила больше цельных зерновых и свежих овощей и урезала количество мяса, как рекомендовалось FDA в существующей «пищевой пирамиде». Типичным ужином был теперь бурый рис и куриная запеканка, свежая брокколи на пару, кусочек домашнего хлеба из цельной пшеницы с маслом, и домашнее яблочное пюре. Уровень сахара в крови стабилизировался, но у меня оставались приступы голода, также, как и широкий спектр прочих проблем со здоровьем.

Далее я попробовала питаться только фруктами и фруктовыми соками от рассвета и до полудня. В оставшееся время я с осторожностью могла съесть один «концентрированный» продукт (белковый или жирный) во время приема пищи – и больше никаких фруктов. Я ела мясо, но никогда вместе с крахмалом. Большое количество фруктов оставляло желание съесть что-то сладкое, и у переживала ощущения упадка каждый полдень. Я никогда не чувствовала прилива энергии после употребления мяса. Я пища не приносила мне удовлетворения. Поэтому я вернулась к предыдущей диете – и набрала вес и добавила много проблем со здоровьем.

Так и продолжалось до того, как я узнала о программе Янга и правильном сочетании продуктов. С того дня, как я начала питаться щелочной пищей и пить по галлону воды с рН каплями и концентрированным порошком зелени каждый день, моя жизнь изменилась. Я немедленно почувствовала повышение уровня энергии. Помимо употребления большого количества хорошей воды, самой главной переменной было то, что нужно съесть что-то сырое во время каждого приема пищи, отдавая предпочтение зеленым овощам, и употреблять больше щелочных зерновых.

Вначале мне хотелось чего-то более существенного, однако я обнаружила, что пища с высоким содержанием воды и низким сахаром дает ощущение устойчивой энергии, которое было мне непривычно. Теперь типичный ужин состоит из овощей, лапши соба и обжаренного тофу, или время от времени небольшой порции жареного лосося, риса Жасмин с миндалем, свежей спаржи на пару, и нескольких полосок сырого перца. На обед я практически всегда ем свежий

салат из шпината, темно-зеленого латука, авокадо, огурцов, сельдерея, моркови, редиса, семян тыквы, ростков, жареного тофу и заправленного лимонным соком, оливковым маслом и приправами. (годами я отказывалась от масла и жира в любом виде из-за своего холестерина. Ничего не помогало, пока я не добавила достаточное количество хороших необходимых масел в свой ежедневный рацион). К этому я прибавляю роллы с овощами и хумусом и лепешек из пророщенной пшеницы или торт из бурого риса с миндальным маслом. Перед этим следует завтрак из проса на пару с авокадо, помидорами и льняным маслом, или слегка пропаренные брокколи и гречневая каша. Это обычно дает мне силы далеко за полдень. Я никогда не ощущаю теперь упадка сил в послеобеденный период.

Иногда я перекусываю горстью замоченного миндаля. Часто я готовлю слегка теплый овощной суп с органическим овощным бульоном, которым наслаждаюсь во время завтрака, обеда или ужина. Эти продукты дают всю необходимую телу энергию. Пища, которую мне теперь хочется есть, это здоровые щелочные продукты, богатые водой и с низким содержанием сахара.

Теперь я понимаю, что несмотря на наши генетические тенденции, мы не привязаны к ним. Ген может быть пулей, но спусковой крючок – это наш образ жизни. Подобный образ жизни подтвердил свою успешность для меня и моей семьи за более чем два года, поддерживая наше здоровье, энергичность и удовлетворенность. Мне нравится придумывать рецепты, которые настолько же полезны и красивы, как и вкусны. Я готовлю щелочные блюда на свою семью для пятерых каждый день, а в воскресенье, когда приходят остальные члены семьи и друзья, я накрываю стол с щелочными продуктами для двадцати и более человек. Им настолько нравится эта еда, что мои дети, которые уже имеют семью, взяли некоторые принципы для своих молодых семей, и они все довольны ее здоровыми преимуществами. Я чувствую, что наконец-то мое стремление к по-настоящему здоровому питанию окупилось.

Сочетание сахара и крахмала, или сахара и белков ведет к проблемам того же рода. А что лежит в коробках для еды у большинства сегодняшних детей (могу поспорить)? Сэндвичи с арахисовым маслом и желе! Такой еде удастся поразить все основные системы сразу, гарантируя пищеварительную катастрофу.

К счастью, решение очень простое: смешивайте не более четырех продуктов, не более чем из двух типов пищи в каждом блюде. К примеру, приготовьте брокколи на пару и зеленый салат с помидорами с маринованным *тофу* или *лапшой соба*, но не оба их вместе (три вида овощей и один вид белка, или три вида овощей и один вид сложных углеводов). Выбор меньшего количества продуктов обеспечивает более простую нагрузку на пищеварительную систему. Учитывая это и следуя основным принципам программы, если вы потребляете только один вариант белка или один вариант сложного углевода за прием пищи, вы будете на самом правильном пути.

Особенно обратите внимание на сочетание продуктов в первые недели после очищения (см. Главу 8). Полностью перейдя на щелочную диету, будет легче это сделать. Когда вы питаетесь продуктами с высоким содержанием воды и низким

– сахара, вам больше не придется беспокоиться о правильном сочетании. Все, что вы можете сделать это правильно сочетать продукты, так как вы, по большей части, ограничиваете или избегаете проблемной пищи. Продукты, наиболее схожие по составу с нашим организмом (высокое содержание воды, 70 или более процентов, масла натурального происхождения, от 20 до 30 процентов, низкий уровень протеина, от 5 до 7 процентов, и еще более низкий уровень сахара, от 0,5 до 3 процентов), все сочетаются друг с другом безо всяких проблем.

Когда вы сильны и не имеете симптомов, вы можете пробовать более сложные блюда без особого вреда. Однако, в начале программы, или если вы серьезно больны, или если вы хотите иметь идеальный режим питания, строгое следование описанным правилам хорошо послужит вам (См. Ресурсы, чтобы найти книги и диаграммы с более подробной информацией о сочетании продуктов).

Основы сочетания продуктов.

Все, что нужно сделать, это употреблять крахмал и белок отдельно и исключить сахара, включая фрукты, практически ото всюду. Вот почему, когда вы полностью совершите переход на эту программу, исключив животные белки, сахара и большинство фруктов, сочетание не будет проблемой. Тем временем, вот официальные правила:

1. Овощи, где много воды и мало сахара, сочетаются со всеми продуктами. Ешьте их с белком, крахмалом, или маслами холодного отжима – и со всем другими овощами!

2. Ешьте крахмалистые продукты с овощами или фруктами, содержащими мало сахара. Не ешьте крахмал (включая крахмалистые овощи) с животным белком, кислотами, фруктами или маслом. (в вопросе сочетания продуктов «кислота» не обязательно то же, что и продукты, закисляющие организм. Два самых важных примера подобных исключений это лимоны и томаты, которые кислотные сами по себе, но на самом деле делают среду организма более щелочной). Поэтому, выбирая зерновые (включая хлеб или пасту) или зимние сорта тыквы, или картофель, употребляйте их с овощами, а не с рыбой, например.

3. Ешьте животные белки с овощами или несладкими фруктами. Не употребляйте их с крахмалом, кислотами или маслами. Овощные белки сочетаются со всеми овощами и фруктами с низким уровнем сахара и большим содержанием воды, а также с хорошими маслами. Вот обратная сторона сказанного выше: если вы готовите рыбу, подавайте ее с овощами, а не зерновыми. Откажитесь от паэльи (рыбы с рисом), попробуйте рыбу на подложке из паровой зелени или поверх хрустящего салата.

4. Ешьте фрукты с высоким содержанием сахара отдельно – если вы вообще их едите. (Не употребляйте фрукты с протеином, крахмалом, овощами или маслом. На самом деле, вообще не ешьте фрукты – за исключением лимона, лайма, сырых помидоров, авокадо, красного, желтого и зеленого перцев и несладкого грейпфрута – если только вы не в хорошей форме и даже тогда ешьте их умеренно и в сезон).

5. Употребляйте (полезные) масла с овощами и несладкими фруктами (помидорами, авокадо, красным, желтым, оранжевым и зеленым перцами, лимоном

и лаймом). Они также сочетаются с крахмалом (процент которого не должен превышать 20 в вашем рационе). Не ешьте полезные масла с животными жирами или белком. Семена, орехи и авокадо – все отличные источники полезных жиров – могут сочетаться с растительным или животным белком, крахмалом или даже сладкими фруктами. Не добавляйте масла к рыбе – используйте лимонный сок, соль или пряности – и все будет в порядке.

Известные исключения: авокадо и помидоры

Авокадо на самом деле является фруктом, но из-за низкого содержания сахара и относительно высокого содержания белка, его можно сочетать с овощами, даже крахмалистыми, а также с зерновыми. Мне нравятся бутерброды с авокадо на бездрожжевом хлебе из полбы, или кусочки авокадо и томатов на рисе жасмин с лимоном.

Помидоры — это тоже фрукт. И несмотря на кислотность, они оказывают щелочной эффект в организме из-за низкого содержания сахара. Поэтому, также, как и авокадо, они могут сочетаться с другими продуктами так же, как и овощи.

Теперь ответим на «почему» про вышесказанное:

1. Большинство упомянутых овощей и некоторые фрукты все равно будут самым здоровым выбором, и тот факт, что они могут сочетаться с любыми другими полезными продуктами делает их еще более идеальными для вашей диеты.
2. Крахмал и животный белок являются плохой комбинацией, как объяснялось ранее. Кислоты блокируют действие пептидазы, компонента слюны, который необходим для правильного усвоения крахмала. Крахмалы, к примеру, в картофеле, хлебе или пасте (или даже в цельных зерновых), расщепляются в организме до простых сахаров, поэтому добавление сладких фруктов просто добавляет еще слой сахара поверх этих сахаров – и кислоту поверх кислоты. Подобное сочетание создает достаточно ядов, чтобы реально отключить иммунную систему на пять часов – или даже больше. Масло замедляет переваривание крахмала – хотя это не станет проблемой, если крахмала содержится не более 20 процентов в вашей в целом щелочной диете. Масло может нейтрализовать кислоты, поэтому не избегайте полезных масел.
3. При переваривании животного белка в организме образуется кислота. При сочетании с крахмалом, сахара из последнего создают еще больше кислоты, что ведет к нарушению пищеварения, изжоге и газам – помимо всех прочих отрицательных последствий излишне закисленного организма. То же происходит, если вы добавляете еще кислоты (включая кислоты, образующиеся при переваривании сладких фруктов). Масла замедляют переваривание животных белков, создавая запоры и со временем кислотную отрыжку, изжогу и газы.

4. Фрукты, по крайней мере их большинство – содержат много сахара и формируют кислоту, поэтому даже сами по себе они являются проблемой. Сочетание их с протеином будет рецептом для избытка кислоты (также, как и нарушению пищеварения и газам). Крахмал и фрукты просто удваивают количество сахаров. В дополнение, они имеют различную скорость переваривания (фрукты перевариваются очень быстро), открывая путь брожению прямо в пищеварительном тракте. Смешивание фруктов и масел может привести к запорам и плохому усвоению нутриентов. Наконец, если фрукты являются «уборщиками», овощи являются «строителями». Вы излишне нагружаете организм заставляя делать противоположные вещи одновременно.

5. Масла замедляют переваривание животных жиров и крахмала (хотя последняя проблема возникает лишь если крахмал составляет более 20 процентов вашей диеты).

Несколько замечаний

Лимоны и лаймы, или сок из них обычно воспринимаются как кислотные, но на самом деле они оказывают подщелачивающий эффект в организме. Поэтому они не попадают под предупреждения против сочетания с кислотами и могут употребляться вместе с крахмалом, протеином или маслами.

Разделение еды и напитков

Сочетание еды и напитков, даже воды, может быть плохим с точки зрения пищеварения. Не смывайте еду жидкостью. Особенно вредны холодные напитки, так как холод как останавливает процесс пищеварения, так и предохраняет пищу. Вода и другие жидкости растворяют пищеварительные химикаты, поэтому пить нужно за полчаса до или через час после еды, содержащей животный белок. Если у вас строго вегетарианское питание, можете свободно пить во время еды. Мы советуем сначала есть сочную пищу, типа овощей и салатов, чтобы проложить путь более тяжелым элементам. Также знайте, что несколько глотков теплой воды после приема пищи способствует пищеварению.

Часть 2

Программа

Главы в этом разделе представляют все подробности о том, как приступить к программе Чудо pH и как включить ее в вашу жизнь, вне зависимости от того, решите ли вы погрузиться в нее немедленно для разрешения срочной ситуации или выберите более осторожный темп для постоянных перемен. Прямо здесь я собираюсь предоставить вам четыре основных стадии программы не особо вдаваясь в детали. Я хочу, чтобы вы увидели лес, прежде чем слишком сильно заняться деревьями.

Основной план программы выглядит так:

Шаг 1: переход, в течение двенадцати недель, постепенно заменяя и отказываясь от подкисляющих продуктов к щелочной диете.

Шаг 2: очищение, в течение недели, с некоторыми добавками и мягким натуральным слабительным.

Шаг 3: строго щелочная диета в течение семи недель с добавками, включая пробиотики. Это означает питание только щелочными продуктами. В то время как ваша окончательная диета будет состоять из щелочных продуктов на 70-80 процентов, в начале вы должны стремиться к 100 процентам. В основном, вы придерживаетесь рациона из овощей с высоким содержанием воды, зеленых по большей части, и потребляете их в сыром виде, когда это возможно.

Шаг 4: Поддержание. Теперь вы можете перейти на 70-80 процентов щелочной пищи в вашем рационе и добавить весь спектр здоровых продуктов, включая рыбу, зерновые, сою и крахмалистые овощи. Вы также используете весь спектр добавок, включая те из них, что необходимы для борьбы с конкретными симптомами.

В целях написания книги, мы создали общие принципы, которым может следовать каждый. Но по-настоящему программа должна быть индивидуальной. Прислушивайтесь к своему телу и начните там, где оно вам советует. Наблюдайте за происходящими по мере прохождения шагов программы изменениями и двигайтесь в соответствии с этим. Нет никакой магии в сроках каждого из четырех шагов, и дополнительная неделя здесь или ускорение на другом этапе являются частью вашего опыта, пока вы придерживаетесь основного курса. Чудо pH действует немного по-разному на тех, кто следует программе, хотя окончательный результат – отличное сияющее здоровье – будет одинаковым для всех.

Если вы очень больны, вы можете начать сразу со второго шага для получения скорейшего результата и следуйте наиболее строгой части программы (шаг 3) вплоть до трех месяцев. Те из вас, кто не очень далек от баланса могут следовать шагу 3 на протяжении одного месяца до перехода на полный диапазон продуктов. Это все зависит от вашего прогресса.

Вы также можете начать с Очищения перед переходом, если вы хотите дать себе определенный толчок, но обязательно снова пройдите Очищение после окончания перехода и началом строгой щелочной диеты. Некоторые или все этапы перехода могут занять у вас больше недели – двигайтесь вперед и делайте то, что

вам нужно. Вы делаете долговременное вложение, поэтому сделать его правильно гораздо важнее, чем сделать его быстрее.

Я видел, как работает эта программа снова и снова для серьезно больных людей – а также и для тех, кто изначально казался достаточно здоровым. Однако то, что работает для одного или даже большинства людей, может не сработать для всех. Вы должны подстроиться к своему организму, его потребностям и реакции, и взять на себя личную ответственность за него. В конечном счете никто не знает о вас больше, чем вы сами. Эта программа разработана для людей, способных справляться самостоятельно, но имеет смысл обратиться к знающим практикам если это кажется целесообразным. (если вам будет сложно описать полностью вашу ситуацию, вы можете попросить консультирующего специалиста заглянуть в эту книгу). В любом случае перед началом этой (или любой другой) диеты вам нужно проконсультироваться с врачом.

Глава 7

Переход

Для более легкого усвоения пищи, вы должны «откусывать понемногу». Буквально, вы не должны откусить больше, чем можете прожевать. То же верно и для перехода на щелочную диету. Сбавьте темп перехода если необходимо, одерживая ряд маленьких побед вместо попытки освоить все сразу. Не отбивайте у себя желание, пытаясь изменить слишком многое слишком быстро. Совершайте изменения постепенно. Как правило это лучше для организма и повышает шансы на то, что вы в первую очередь достигнете результата и шансы на то, что вы будете придерживаться его на протяжении длительного времени. (Исключением может быть серьезная болезнь, когда резкое изменение может быть тем, что вам необходимо – или, когда может не быть времени на поэтапный подход). Движение к щелочному образу жизни — это процесс – не одновременное событие или преобразование за ночь. Пока вы двигаетесь «домой», наслаждайтесь путешествием.

Нашей семье понадобилось больше двух лет для завершения перехода (и мой тринадцатилетний ребенок все еще в стадии перехода). Частично, это связано с тем, что мы работали над программой по мере продвижения. С другой стороны, мы уже были вегетарианцами почти всегда, поэтому общая перемена не была такой драматичной, какой она была бы при старте с более типичной американской диеты. Какой бы период времени не работал для вас, двигайтесь шаг за шагом, как делали мы, для ясных – и продолжительных – результатов. Делайте один переход за раз, позволяя привыкнуть к каждому этапу, как минимум неделю или даже от двух до трех недель. Или делайте сразу несколько шагов, если вам так удобнее. Если вы чувствуете себя как дома, двигайтесь дальше. Не бойтесь изменять порядок переходов. Вы будете создавать прочный фундамент, а затем, слой за слоем до самого верха – постройка будет на века.

Вот наши собственные двенадцать шагов программы:

Переход 1: завтрак

Возможно самым большим изменением, которое вы сделаете, следуя программе, будет то, что вы едите на завтрак. Поэтому, это одно из лучших мест, чтобы начать!

Американцы должны пересмотреть свое отношение к завтраку. Почти все, что обычно выбирается – яйца, блинчики, сироп, горячие и холодные каши и хлопья, фрукты, сок, кофе, йогурт, хлебобулочные изделия, колбаса, бекон – делают ваше тело кислотным или способствуют размножению (или содержат!) дрожжей или грибов, или других микроформ. Многие содержат огромное количество сахара и простых углеводов, которые закисляют кровь и ткани, создавая среду, способствующую развитию микроформ. Другие содержат много белка (и почти всегда жира), который, в дополнение к высокой активности в нем паразитов, также способствует размножению микроформ. И все эти кислотные продукты также содержат очень мало воды – и сильно способствуют запору. Неудивительно, что слабительное является одним из бестселлеров в аптеках. Кроме того, мы едим все

это в ужасных комбинациях (яйца и картофель фри, хлопья и молоко, тосты и джем). Что за способ начать день! Ваш организм заслуживает более нежного и благотворного наполнения после ночного поста.

Так что не позволяйте первому приему пищи тормозить вас (И я имею в виду действительно замедлить работу – эти кислотные продукты для завтрака очень бедны водой и вызывают запоры). В основном это означает, что на завтрак вы должны делать тот же выбор, что и в любое время дня. Может поначалу показаться странным, но вы принесете себе большую пользу, переключившись на суп, или к примеру, на овощной ролл, или салат. Или как насчет большой тарелки брокколи на пару? Или разноцветного овощного сока? Моим (Шелли) любимым является Яркий завтрак (см. Рецепты), приготовленный с гречневой крупой (семенами) вместо крахмалистых зерновых. Нам нужно учиться традициям некоторых культур – например, в Японии вам бы на завтрак предложили суп. Когда мы ездим в Израиль, мы рады видеть салаты с огурцами и помидорами как часть каждого завтрака. Американский путь – огромные дозы сахара и белка, не говоря уже об огромной порции кофеина – может дать вам изначальный впрыск энергии на короткое время, но его отрицательный эффект в течение продолжительного времени ужасен.

В общем, начните с новой стратегией завтрака, начиная день с низкоуглеводной, богатой клетчаткой и водой – и вкусной – еды. Попробуйте хотя бы на две недели, если вы не чувствуете готовность переключиться на такой завтрак навсегда. Как и большинство людей, вы обнаружите, что новый завтрак обеспечивает высокий уровень энергии и «сгорает» дольше к середине дня без понижения сахара в крови, что часто случается при крахмалистом, полном сахара завтраке. Почувствовав однажды, как хорошо вы можете себя ощущать, я думаю странным вам будет казаться завтрак из вредных продуктов.

Переход 2: 70.30

Еще один огромный шаг: создавайте каждый прием пищи из как минимум 70 процентов щелочных продуктов (и таким образом 30 процентов кислотных). Еще лучше будет соотношение 80/20, что может быть необходимо, если вы больны. Если вы так питаетесь на завтрак, то такой переход в обед и ужин будет сравнительно простым.

Это соотношение высчитывается визуально, не по весу или калориям. Просто предоставьте овощам главную роль на вашей тарелке, которую раньше могли играть белок (типа мяса) или углеводы (типа пасты). Приготовьте два-три вида овощей с тем, что вы считаете «основным блюдом». Или приготовьте порцию из одних только этих «гарниров». Съедайте большую миску салата или овощного супа с каждым приемом пищи.

Земля на 70 процентов состоит из воды. Наши тела на 70 процентов состоят из воды. Пусть ваша пища соответствует: как минимум 70 процентов щелочных продуктов с высоким содержанием воды.

Переход 3: сырая еда

Термообработка продуктов буквально забирает из них жизнь, увеличивает срок их переваривания, поэтому чем больше сырых продуктов вы едите, тем лучше. Сырая еда обладает подщелачивающим эффектом и потому попадает в те 70-80 процентов, о которых мы только что говорили. В идеале, все три четверти тарелки должны занимать сырые продукты с высоким содержанием воды – например, огромная порция сырого салата с гарниром из бурого риса, бобов или тофу. Как минимум половина каждого приема пищи должна быть сырой. (другая половина все тем не менее должна оставаться вегетарианской и подщелачивающей, как например сваренный суп, овощи на пару или поджаренные). Начните с этого и по мере продвижения в программе направляйтесь к идеалу.

Это еще одна из причин, почему большой салат – и все разновидности салатов – является такой большой частью программы. Что-либо пророщенное будет идеальным. Вместе с полезными соусами, сырые овощи в качестве закуски, снэка или гарнира станут прекрасным, красочным, хрустящим и полезным вариантом. Обязательно добавляйте их каждый раз, садясь за стол.

«Сырое» не означает, что вам придется употреблять всю пищу холодной. Стоит узнать разницу между варкой и простым подогреванием еды. Если вы готовите термически, делайте это как можно быстрее. К примеру, я (Шелли) большой фанат быстрой «жарки на пару» (как обычная жарка с перемешиванием, за исключением того, что вместо масла используется немного воды). И когда я готовлю большую кастрюлю овощного супа (что я делаю часто), я варю его только до готовности – и пока овощи еще слегка плотные. В общем, применяйте нагревание осторожно и в меру. Смысл в том, чтобы не превышать 118 градусов по Фаренгейту (48 градусов по Цельсию) (Самым простым способом проверки будет опустить палец в то, что вы готовите. Если вы можете держать его, не испытывая потребности немедленно вытащить, вы в правильном диапазоне. Если вам приходится убрать палец, температура слишком высокая). Особенно избегайте подгорания, зажаривания до хрустящей корочки и коричневого цвета, так как при этом здоровая пища превращается в яд. Особенно важно не перегревать масла. Готовьте пищу на пару вместо жарки ее в масле. (Добавляйте нужное количество масла *после* подогревания или паровой обработки). Или используйте спрей от пригорания с лецитином. Может понадобится немного экспериментов для приготовления пищи правильно, но ее преимущества для здоровья стоят этого. Дегидратация продуктов - это еще один вариант их приготовления для дополнительного разнообразия в текстуре и вкусе без термической обработки (см. Главу 11).

В холодную погоду теплая приготовленная пища может составлять большую часть на вашей тарелке (поддерживая ее щелочное воздействие, тем не менее), в то время как в жаркие летние месяцы выбирайте больше хрустящих сырых продуктов. Не делайте эту программу настолько жесткой, что она станет хлопотной. Поддерживайте гибкость и простоту и скоро она станет для вас тем, что делается интуитивно вместо того, о чем нужно слишком много думать.

Переход 4: Десерт

Постепенно откажитесь от сладких десертов. Один такой десерт может испортить даже лучшую щелочную пищу. Наш дом раньше был полон мороженого и печеного лакомства, как и любой другой. Сначала мы перешли на замороженный йогурт и «полезное» печенье с мяслями, затем на батончики Rice Dream®. После мы перешли просто на свежие фрукты.

Теперь, будучи полностью щелочными, в большинстве случаев мы не едим десерт. Для нас удовольствием является съесть хрустящий красный перец или толстые кусочки слегка сладкой хикамы. Я понимаю, что подобное сложно представить, пока вы не дошли до того же уровня. Но вкусовые рецепторы, которые сейчас могут быть подавлены последствиями экстремальных количеств сахара и соли постепенно оценят скромную сладость овощей. Печенье или батончик будут казаться слишком сладкими, даже непереносимыми. Вот увидите.

У вас может оставаться тяга пока не пройдет зависимость от сахара и его уровень в крови не стабилизируется. Понимание того, почему возникает такая тяга может помочь вам от нее избавиться. Найдите другие варианты замены, чтобы снять эти ощущения, чтобы вы не поддались раннему искушению. «обман» просто увеличит время, пока эта тяга не пройдет. Однако, если вы все-таки съели что-то не включенное в ваш план, не тратьте время на переживания из-за этого. Просто вернитесь обратно к своему плану.

Мы иногда все-таки «ломаемся», к примеру, во время отпуска, но только уже будучи в равновесии и хорошем состоянии. И тогда мы съедаем десерт перед едой, или отдельно от нее, чтобы предотвратить смешивание со здоровыми продуктами. И мы всегда возвращаемся обратно в игру.

Переход 5: мясо

Исключение мяса из вашего рациона происходит безболезненно, когда вы делаете это постепенно. Уменьшайте и затем полностью избавьтесь сначала от красного мяса – говядины, свинины, баранины и чего еще вы употребляете. Дальше откажитесь от курицы, потом от индейки. После наступает черед океанской рыбы. (Иногда вы можете включать рыбу в свое меню, как это делаем мы. Если вы хотите время от времени получать животные белки, я рекомендую треску или лосось, так как они относительно безопасны и богаты Омега-3 жирами, то есть незаменимыми жирными кислотами).

Начните с подщелачивающей вегетарианской пищи раз в день, затем дважды в день по пути к полному дню. В это же время экспериментируйте с добавлением большего количества тофу, а также сырых орехов и семян, включая миндаль, фундук, и пекан, плюс семена подсолнечника, тыквы, льна и кунжута. Миндаль особенно полезен – он оказывает существенный подщелачивающий эффект и богат протеином и кальцием.

Однако, с уверенностью держитесь подальше от арахиса из-за высокого содержания в нем грибков. И вообще избегайте прогорклых орехов и семян. Если в партии семян с кожурой, типа подсолнечных или тыквенных, попадаются поломанные или больные на вид семена, не ешьте их. Конечно можно удалить

плохие семена – в том маловероятном случае, что у вас есть достаточно времени и терпения. Если вы чувствуете этот прогорклый вкус, странную горечь в глубине горла, избавьтесь от всей партии. Семена льна и кунжута, кстати, практически всегда в порядке. Миндаль и фундук нужно либо колоть на месте, либо их коричневая оболочка должна быть неповрежденной. Не употребляйте поломанные, пустые или орехи со сколами.

Замочите свои орехи

Замочите орехи и семена для активации в них ферментов, удаления ингибиторов ферментов и частичного переваривания белка, тем самым повышая их питательный и повышающий уровень жидкости потенциал, делая все полезные вещества, содержащиеся в них, готовыми для организма. Замачивание также делает мелкие семена типа льна и кунжута более доступными для жевания, и тем самым для переваривания.

Поместите орехи в контейнер, залейте водой на дюйм или два (2,5-5 см) выше уровня орехов, и отправьте его в холодильник на час или два, или на всю ночь для миндаля. Они набухнут, впитывая воду и кислород из воды. После этого они будут готовы к употреблению. Промойте их и меняйте воду каждый день. Держите их полностью погруженными. Для предотвращения возникновения плесени на поверхности кожицы орехов, их нужно съесть в течение двух дней.

Переход 6: молочные продукты

Этот шаг может стать ключом к первому переходу (завтрак), если вы один из многих-многих людей, с кем я общался, кто не представляет, что съесть утром – или чем накормить детей – кроме миски хлопьев с молоком.

Первое, над чем нужно поработать, это молоко. Перейдите на соевое (хотя сложно найти такое, которое не загружено добавками сахаров в форме рисового сиропа) или рисовое молоко (также обычно сладкое). Перейдите далее на «молоко» из орехов или семян. Они будут отличным источником протеина и кальция, и имеют ту же насыщенность и бархатистость, которая так приятна. Можете разводить их на вкус водой. Они также хороши для добавления текстуры в заправки для салатов или супы, или просто для питья. (Хотя если говорить о питье, чистая, щелочная вода и свежий овощной сок всегда будут лучшим выбором). Я в основном употребляю миндальное и кунжутное (также называемое тахини) молоко, и иногда готовлю на рисовом или кокосовом молоке. Вы можете приготовить такое молоко сами (см. далее в Рецептах), или, для удобства компания Pacific Foods делает хорошее готовое миндальное молоко (см. раздел Ресурсы).

После исключения молока, отказаться от остальных молочных продуктов, таких как сыр, йогурт и мороженое, будет проще, для начала находя временную замену и постепенно отказываясь совсем.

Питание вне дома

Некоторых беспокоит, что изменение образа питания положит конец общению в ресторанах. Хотя и на самом деле вам придется сделать еще один переход при выборе ресторанов или заказе еды на вынос, вы ни в коем случае не застрянете на кухне навсегда, готовя себе еду самостоятельно. Во многих местах сейчас есть вегетарианские рестораны (даже есть несколько, где подают сырую еду!), и все больше обычных ресторанов предлагают вегетарианские или даже веганские блюда. Если вы будете придерживаться азиатской кухни, вы точно найдете что-то вегетарианское. И в большинстве ресторанов подают салаты или гарниры, из которых можно построить отличный обед, если ничего из меню не отвечает вашим нуждам. К примеру, вы можете составить хороший комплект еды, заказав зеленый обеденный салат, порцию овощей дня и на гарнир фасоль, рис или печеный картофель. Конечно, любое заведение, где есть шведский стол с салатами отлично вам подойдет (хотя даже там вам нужно выбирать осторожно, так как почти всегда в таких местах полно кислотных заправок для салата с уксусом и сахарами, а также много вредной пищи). И не бойтесь делать особые заказы – мы делаем это постоянно, и они почти всегда благосклонно принимаются. (Нашими самыми обычными просьбами бывают не класть сыр, исключить хлеб, или не добавлять грибы). Большинство поваров с радостью сделает по вашей просьбе овощное жаркое.

Переход 7: дрожжи

Отказ от хлеба для многих семье будет еще одной сложностью, но вы должны избавиться от дрожжей. В нашем доме, мы сначала перешли на бездрожжевой хлеб (в вашем магазине здорового питания должен быть выбор), затем на рисовые крекеры, затем на лепешки из пророщенной пшеницы. В разделе Рецепты вы найдете как самим приготовить бездрожжевой хлеб и крекеры. В дополнение к простой замене, вы должны открыть свой разум для питания, в которое не входит хлеб или прочие дрожжевые продукты. Если вы один из тех людей, которые не знают, что съесть будет на обед, если это не включает в себя бутерброд, или на завтрак, если там не будет тоста, это может стать для вас самой большой проблемой. Сфокусируйтесь на том, что можно съесть, что будет для вас полезно, вместо того, чтобы думать о том, что вы есть не можете. В разделе Рецептов представлено множество идей для приготовления пищи вместе с рецептами, чтобы помочь вам на этом пути.

Также избавьтесь от грибов – так как они родственники грибков и дрожжей.

Переход 8: белая мука

Если вы исключили дрожжевой хлеб и печеный десерт, вы скорее всего избавились от основного источника белой муки в вашем рационе. Другим большим препятствием обычно является паста. Большинство рецептов будут хорошо

работать при замене на приготовленные зерновые, типа проса, полбы риса и гречки. Что касается лапши, в нашем доме особо любят лапшу соба, сделанную из гречневой крупы, и она удовлетворяет все потребности в том, чтобы пожевать что-нибудь горячее, особенно зимой. Также нам нравится лапша соба из семян полыни и дикого ямса. Если мы готовим пасту не с этой лапшой, я стараюсь убедиться, что она приготовлена с овощами и без яиц – и подаем ее как гарнир, никогда как основное блюдо.

Переход 9: белый рис

Здесь все просто: переходите на бурый рис. Или как вариант, рис жасмин или басмати, которые являются натуральными разновидностями белого риса, либо на дикий рис (возможно, в комбинациях). Что мы должны исключить, так это полностью рафинированные зерна. Дайте пинка всему, что не является цельным зерном. Лучшими, как всегда, будут пророщенные зерна. И помните, что приготовленные зерновые относятся к тем 20-30 процентам вашей пищи, которая является кислотной (за исключением гречки и полбы, не обладающих подкисляющими свойствами). Единственный крахмалистый продукт, который нужно исключить полностью, это кукуруза из-за высокого содержания сахара и наличия грибка.

Переход 10: добавление сахара

Исключение десерта может быть и сыграло свою роль для этого, но теперь необходимо выскрести остатки ненужных сахаров. Проверьте ваши хлопья, хлеб, и все, что вы покупаете готовым. Не полагайтесь на искусственные подсластители, так как они все преобразуются в высокотоксичные кислоты и могут повреждать мозг. Если вам нужен подсластитель для перехода, пока ваши вкусовые рецепторы не приспособились, попробуйте что-то натуральное, например, порошок корня цикория или стевию (растительного происхождения), которые можно найти в магазине здорового питания.

Переход 11: фрукты

За исключением несладких фруктов, о которых я не устаю повторять – помидорах, авокадо, лимоне и лайме – фрукты являются источником большого количества сахара, и должны быть исключены, если вы больны или имеете проблемные симптомы. Как только вы достигните баланса, вам все еще стоит употреблять их нечасто и с осторожностью (и в правильном сочетании), только для удовольствия. У фруктов есть питательная ценность, но большинство содержит слишком много сахара для свободного потребления.

Переход 12: приправы

В большинстве приправ много сахара, соли или и того, и другого. Либо они содержат ферментированные или подкисляющие ингредиенты.

Экспериментируйте в поисках лучшей замены кетчупу, горчице, уксусу, майонезу, соусу барбекю, соевому соусу и так далее.

Ваши лучшие союзники — это полезные масла, лимоны, чеснок, лук, имбирь и специи. вам также нужно узнать, что такое соус Bragg™ Liquid Aminos, который я использую вместо соевого соуса. Среди масел мне больше всего нравятся масло из виноградных косточек и льняное, оливковое и из семян тыквы. Я много использую смеси целебных масел от компаний Essential Balance и Udo's Choice® (см. Ресурсы). Все масла должны добавляться в пищу уже после температурной обработки, так как нагревание приводит к уничтожению их жизненно важных компонентов. Еще лучше, используйте масла для приготовления салатных заправок. (Если домашние заправки по какой-то причине недоступны, нам нравится одна из продаваемых заправок Annie's Naturals Organic Green Garlic.) вместо жарки на масле, готовьте еду на пару и добавляйте масло при подаче на стол.

Лимон и лайм добавляют свежесть и пикантность почти любому блюду, и в связи с низким содержанием сахара дают толчок к подщелачиванию. Они также помогают снизить тягу к сладкому. Они также еще один ключевой ингредиент для множества салатных заправок. Я думаю, я добавляю их практически везде, начиная со стакана воды. Чеснок, лук и имбирь являются природными противогрибковыми и антипаразитарными продуктами, не говоря уже о приятном сильном аромате, поэтому также добавляйте их в большом количестве.

Творческие эксперименты со специями будут ключом к приготовлению вкусных блюд, которые понравятся вашим вкусовым рецепторам. Мне нравится смеси специй марки Spice Hunter, такие как The Zip, в котором содержатся лук, паприка, перец чили, зира, чеснок, халапеньо, кориандр, кайенский перец и орегано. Они исключают массу догадок, но оставляют тонкие интересные вкусовые комбинации (см. Ресурсы). Экспериментируйте!

История Марши

Хорошо, я признаю это. Раньше я ела бекон или колбасу и жареные яйца или омлет на завтрак, плюс тост с джемом – или таким толстым слоем масла, что я могла видеть на нем следы своих зубов. Каждый день. Я даже не задумывалась об этом. И это было только начало, дальше все катилось по наклонной в течение дня.

Казалось, я всегда была простужена или имела на что-то аллергию, моя кожа и белки глаз имели желтушный оттенок, и мое зрение все ухудшалось и ухудшалось. Я всегда была уставшей, хотя я воспринимала спад энергичности как часть процесса старения. Когда мне понадобился еще один рецепт на более мощные контактные линзы всего через три месяца после предыдущего (снова!), это достаточно напугало меня, так что я решила обязательно изменить питание, добавляя больше подщелачивающих продуктов и концентрированный порошок зелени, а также много-много чистой воды.

Я начала с завтрака. Я начала использовать вегетарианские бургеры вместо мяса, и перешла на соевый маргарин взамен сливочному маслу. Потом я научилась раздавливать тофу, чтобы это было похоже на яичницу – мне

нравится приправлять его пряными специями. Иногда я добавляю ломтики авокадо на тарелку с «яичницей» из тофу. Позже я начала есть нечто абсолютно другое, типа супа или авокадо и огурца поверх зеленой (не жареной) гречки.

Вместо привычного обезжиренного молока, я начала пить ванильное соевое или миндальное молоко. Сейчас я пью свежие овощные соки или воду с добавлением порошка зелени, и лишь изредка употребляю соевое и миндальное молоко.

Даже только замена завтрака дала мне гораздо больше энергии. Это также изменило мою давнюю привычку перекусывать, начиная с 10 утра. С подщелачивающим завтраком я не чувствую голода до наступления обеденного времени. Потом, когда я всегда ела мясо, птицу или морепродукты (как на обед, например), я начала использовать заменители мяса, и после экстра твердый тофу. Теперь я обычно ем фасоль или бобовые, жареные с брокколи или другими овощами, вместе с отличным большим салатом. Я сменила арахис и арахисовое масло на соевые орехи или миндаль, и соевое или миндальное масло. Я использую авокадо как основу для крем-супов. Я переключилась с уксусной приправы для салатов на оливковое масло и лимонный сок со специями.

Моими закусками между приемами пищи стали сельдерей, красный, желтый или оранжевый перцы, молодая морковь или огурец, с миндальным маслом или хумусом – там, где я раньше поглощала конфеты или чипсы. Я все еще могу грызть и жевать в свое удовольствие, и постепенно огромная тяга к сладкому покинула меня.

Со времени замены мяса и молочных продуктов три года назад, у меня не было аллергий, простуды, болей в горле или гриппа. Переключив свой режим питания на 80-100 подщелачивающую пищу (там, где раньше было так много подкисляющей!) – постепенно, управляя процессом, не в одночасье – я стала более энергичной и выносливой. Я просыпаюсь раньше и ложусь позже, и уровень энергии держится ровно на протяжении всего дня. Желтый оттенок исчез совсем. Я сбросила – и продолжаю поддерживать – тридцать восемь фунтов (более 17 кг). Мое зрение не только перестало ухудшаться, но фактически улучшилось. Мне выписали два новых рецепта на контактные линзы за три года – теперь с каждым разом все слабее.

Когда ваш переход закончился, и симптомы (если они были) исчезли, и вы находитесь в стабильном натуральном здоровом весе, ваш организм будет иметь соответствующий кислотно щелочной баланс. Хотя вы проделали всю эту работу, потому что принимаете новый образ жизни, а не из-за какого-то короткого диетического плана, я должен заметить, что здоровое сбалансированное тело может выдержать определенный градус «обмана». Не то чтобы я рекомендовал это, заметьте. Я не хочу, чтобы вы думали, что редкое потрясение, послабление кислотности отменит все, чего вы достигли. Хотя вам нужно быть строже в начале, подобное удовольствие время от времени совершенно не будет проблемой для сбалансированной системы. (Мы «обманываем» примерно раз в месяц или что-то вроде того). И если даже возникнет проблема, сейчас вы знаете как ее решить.

Помните, что может потребоваться до двадцати раз больше щелочной пищи для нейтрализации дозы кислотных продуктов, поэтому не стоит заставлять ваш организм часто повторять это. Ежедневная бомбардировка кислотными продуктами совершенно выводит ваш организм из равновесия. Однажды пройдя все эти шаги и трансформировав ваш образ питания, вы стали чувствовать себя лучше. Теперь, чтобы оставаться в таком состоянии, вам, конечно, нужно продолжать этот путь, по которому вы уже так далеко прошли.

Глава 8

Очищение

Наши тела, подвергаемые воздействию типичной американской (кислотной!) диеты, могут попадать под программу Super Fund (федеральная правительственная программа для очистки национальных участков сброса опасного мусора). Им срочно нужна очистка. Постепенный переход на щелочную диету может быть лучшим путем, чтобы это стало образом жизни, чем краткосрочные «диеты» местного воздействия. Но в какой-то момент, если вы хотите собрать урожай всех преимуществ этой программы, вам нужно вычистить все старое, чтобы дать путь новому. Как и на участке программы Super Fund, вы не можете просто посадить новые деревья и построить новые дома, вам сначала нужно избавиться от грязи. Вам нужно осуществить Очищение, чтобы избавить организм от примесей, нормализовать пищеварение и метаболизм, и восстановить щелочной баланс.

Если у вас есть безотлагательная серьезная проблема со здоровьем, вы, возможно, стоите зайти в программу сразу таким образом. Переход — это отлично, если у вас есть такая возможность, но если вы переполнены отрицательными симптомами, могут потребоваться более радикальные меры. В противном случае, если вы решили потратить время на Переход, подумайте об Очищении незадолго до окончания Перехода, чтобы после Очищения вы могли бы продолжить полностью щелочную диету. Наконец, даже если вы планируете длительный переход, вы можете начать с Очищения как своего рода толчка для самого себя. Конечно же, вы можете проходить Очищение и после перехода на полностью щелочную диету в любое время, когда пожелаете или будете в этом нуждаться. Мы предпочитаем проводить Очищение весной, так же как Земля обновляет себя после долгой зимы.

Очищение — это в основном голодание на соках, хотя на самом деле это вовсе не голодание, которое технически состоит из воды и ничего больше и требует тщательного медицинского наблюдения. Я представляю Очищение как пир жидкости, а не пост, так как на самом деле вы получаете в двадцать раз больше пищи чем обычно, потому что пьете ее в таком концентрированном виде.

Продолжительность Очищения будет варьироваться от человека к человеку, в зависимости от текущей ситуации и переносимости процесса Очищения. Как правило, от тех до десяти дней достаточно для получения желаемых результатов.

Как и с любым голоданием или ограниченной диетой, перед Очищением вы должны проконсультироваться с вашим врачом.

Очищение

Очищение выводит из организма кислотные отходы и негативные микроформы, способствует детоксикации крови, тканей и пищеварительной системы. Вы должны избавиться от загрязнений, накопившихся в вашем теле, и особенно в кишечнике, после употребления всей этой неправильно сочетаемой, обработанной пищи, жареной и слишком долго варившейся, простых крахмалов, и сахаров.

Мы рекомендуем Очищение (жидкий пост) минимум на два-три дня и до десяти дней, если вы серьезно больны (хотя для продолжительного Очищения вам нужно быть под наблюдением). Семь дней отлично подходят для всех, кто справится с этим. Если у вас нет каких-то серьезных проблем со здоровьем, и вы не можете выделить много времени из вашего расписания, просто сорок восемь часов также будут полезны – и можно это сделать во время выходных (а еще лучше – длинных выходных). Сокращенный пост также хорошо подойдет пожилым людям, детям или подросткам. Вы также можете использовать короткое Очищение для возвращения в строй, если вы «выпали из повозки», или чтобы просто дать организму очередной перерыв. Когда вы полностью совершили переход, я советую жидкое Очищение хотя бы один день в месяц – двадцати четырех часов будет достаточно – просто чтобы дать организму отдохнуть от твердой пищи. Однако длительное очищение даст телу хороший отдых.

Во время Очищения вы должны выпивать как минимум четыре литра очищенной воды, с каплями ClO₂ (и соком лимона или лайма по вкусу). Как часть этого или в дополнение вы можете включить от шести до двенадцати стаканов размером восемь унций (236 мл) свежего зеленого овощного сока, чтобы помочь очистить вашу систему от токсинов и сделать тело более щелочным.

Попробуйте сделать сок из огурцов, кале, брокколи, сельдерея, латука, листовой капусты, бабии, травы пшеницы, ячменя, водяного кресса, петрушки, капусты, шпината, ростков люцерны – просто из любого зеленого овоща, который вам нравится. В разделе Рецепты содержится много комбинаций, но вот одна, целиком зеленая: один огурец, стебель сельдерея, треть пучка петрушки, горсть ростков люцерны, и немного листьев шпината.

В целом при производстве сока мы можете добавить морковь или свеклу для более мягкого вкуса. Это работает из-за содержащегося в них сахара, который становится концентрированным в процессе отжима, поэтому всегда употребляйте их умеренно. Однако, во время Очистки, если вы имеете дело с острым состоянием, вам не стоит употреблять их совсем.

Некоторые люди, однако, находят, что чистые зеленые соки в начале тяжелы для желудка. Если это про вас, можете попробовать зайти в Очищение «задним ходом», начиная использовать морковь и свеклу в течение нескольких дней, просто чтобы привыкнуть пить свежие овощные соки, затем постепенно уменьшая содержание моркови и свеклы и повышая количество зелени. (Если вы выберете этот вариант, будьте аккуратны со свеклой в первые дни – примерно половинку среднего размера свеклы в день – так как она может существенно усилить эффект очищения кишечника).

Обязательно всегда разводите сок водой (в процессе Очищения или нет) – десять частей воды на одну сока – и добавляйте четыре капли ClO₂ на чашку. Это увеличит щелочной уровень сока с 6.2 до 9.5.

История Люси

Я мать восьмерых детей, поэтому мне нужна каждая частичка энергии, которую я могу получить. Но в один (упаднический) момент моей жизни я

составила список более чем тридцати хронических симптомов, преследующих меня, некоторые из них очень изнуряющие. Это охватывало фибромиалгию, артриты, затрудненное дыхание и учащенное сердцебиение. Вероятно, самым беспокоящим был мой ужасно высокий уровень холестерина. Беспокоящим, но не удивительным: моя семья наблюдается Национальным Институтом Здоровья из-за семейной гиперхолестеринемии.

Мой отец умер в сорок один год от атеросклероза аорты. Отец моего отца и два брата отца умерли в сорок-пятьдесят от болезни сердца. Два моих брата перенесли операцию шунтирования на сердце. Моя старшая сестра перенесла две таких операции и пересадку сердца и умерла при третьей операции шунтирования. Мой уровень холестерина обычно был на уровне 425. Когда я набрала значительно больше пятидесяти фунтов ((почти 23 кг) за три года - в то время как я ела меньше и тренировалась больше чем когда-либо в жизни – я знала, что достигла критической точки.

Слава Богу я наконец нашла программу доктора Янга, которая по моим ощущениям буквально спасла мне жизнь. Я немедленно начала пить по галлону воды с рН каплями и концентрированный порошок зелени каждый день. Несколько недель спустя я прошла Очищение с добавками и зелеными соками в течение недели, далее последовал переход в течение трех недель на зеленых овощах к щелочному на 90 процентов рациону. За несколько недель я почувствовала прилив энергии, стала лучше спать – и сбросила двенадцать фунтов (5,5 кг). По окончании трех месяцев я потеряла пятьдесят фунтов (около 23 кг) и половину из тридцати своих симптомов. К концу седьмого месяца я сбросила семьдесят пять фунтов (34 кг) и почти все мои симптомы исчезли. Пониженная энергичность, похожие на грипп симптомы, и общие недомогания, а также боли от фибромиалгии постепенно уменьшились. Ощущение тревоги и затуманенность сознания рассеялись, и я больше не чувствовала себя хрупкой. Я снова чувствовала себя здоровой и полной жизненных сил! Но что, вероятно, было самым важным, так это то, что уровень холестерина снизился на 150 пунктов и его соотношения располагались в здоровом диапазоне первый раз за всю мою жизнь (и без негативных побочных эффектов, которые я ощущала при приеме понижающих холестерин лекарств). Первый раз я чувствую уверенность, что мое сердце останется со мной в этой жизни надолго.

Если вы не можете делать свежий сок, можно использовать вместо него концентрированный порошок зелени, смешанный с водой четверть чайной ложки на восемь унций (237 мл) воды (плюс четыре капли ClO₂). Вы можете добавлять порошок зелени к любому количеству или всем четырем литрам вне зависимости, будете ли вы отжимать сок или нет. Можете также принять одну-две капсулы порошка зелени вместе с жидкостью и соками для дополнительного удобства.

Вместо сока, особенно в ваше обычное время приема пищи, возможно, вы предпочтете сырой, пюрированный суп, типа супа Попай (Popeye Soup – см. Рецепты). Вы также можете пить отвар из таких супов, как Исцеляющий суп, и чай – красный клевер, травяные чаи марок rau d'arço, Essiac™ (специальная смесь трав) и чай из листьев малины. Добавьте три столовых ложки необходимых масел

(масла льна, оливковое, огуречника, примулы холодного отжима – или смесь типа Udo's) в ваши супы или принимайте ложками.

Хотя многие не имеют особых неприятностей с Очищением, пройти его не всегда просто. Естественно, вы можете чувствовать определенный голод во время Очищения. на самом деле это просто жадные микроформы кричат, чтобы их накормили, поэтому сопротивляйтесь любым позывам сломать свой режим, только если вы не обнаружите, что вы не можете ему следовать из-за повседневной жизни. Худшими являются муки голода в самом начале, но перейдя верхушку холма – обычно на третий день – вы можете даже почувствовать всплеск энергии и не будете чувствовать необходимости в твердой пище.

При атаках голода могут помочь минеральные добавки, в частности хром (см. разделы добавок далее). Также старайтесь пить много воды, или воды с четвертью чайной ложки порошка зелени на чашку, чтобы снять эти ощущения. Если вы все же должны прибегнуть к твердой пище, ешьте свежие сырые овощи или Исцеляющий суп с добавками овощей.

Основные добавки

Впереди будет целая глава, посвященная добавкам, поэтому здесь я только упомяну те из них, которые особенно полезны во время Очищения. об индивидуальных добавках будет рассказано в главе 10.

Добавки могут максимизировать эффект Очищения и привести организм в равновесие быстрее, контролируя отрицательные микроформы и повышенную кислотность. В общем, добавки нужно принимать с едой или напитками – одну капсулу три раза в день, во время еды. Коллоидные препараты следует принимать под язык, три-пять капель в день отдельно от еды. Если вы боролись с хроническими или серьезными проблемами со здоровьем, увеличьте количество до шести-девяти раз в день. Если назначения отличаются для конкретной добавки, я указываю это в описании. Вы также можете следовать указаниям на упаковке, но помните, что меньше, но чаще, лучше, чем больше, но реже. Таким образом, принимать по капсуле шесть раз в день лучше, чем две капсулы три раза в день, или три капсулы два раза.

Во время Очищения я рекомендую несколько вещей. Двумя наиболее важными являются рН капли (ClO₂ или перекись водорода) и концентрированный порошок зелени. добавляйте 4 капли ClO₂ или перекиси водорода на чистой воды для всей выпиваемой вами воды. Смешайте четверть чайной ложки концентрированного порошка зелени с восемью унциями (237 мл) чистой воды три раза в день, или принимайте по капсуле три раза в день м «пищей» или напитком. Если вы ничего больше не принимаете из добавок, принимайте хотя бы это.

История Пита

Мне был поставлен диагноз рака мочевого пузыря более трех лет назад, третья степень (из четырех возможных) – не хорошо. Врачи были обеспокоены тем, что злокачественная опухоль распространилась на ближайшие

лимфатические узлы и могла прорасти сквозь стенку мочевого пузыря. Она точно заблокировало один из мочеточников, соединяющих почку с мочевым пузырем. Я прошел два месяца химиотерапии, но у меня была такая серьезная отрицательная реакция (моя жена думала, что я умру), что мои врачи порекомендовали прекратить лечение. Несмотря на то, что я столько прошел, эффекта на опухоль это не оказало. Врачи советовали полное удаление мочевого пузыря хирургическим путем.

Я был полон решимости бороться с раком, но я просто не верил, что радикальная хирургическая операция была моим единственным шансом. Я намеревался выяснить, какие есть альтернативы, и это привело меня к доктору Янгу. Оказалось, что моя кровь высоко кислотная, и анализ живого образца крови показал высокий уровень токсинов в химическом составе моего организма. Мои кровяные клетки были в беспорядке после многих лет питания всякой гадостью и игнорирования своего здоровья.

Я провел десятидневный пост на овощных соках и супах, которые, к моему удивлению, оказались не так уж плохи. Я начал принимать рекомендованные добавки, особенно рН капли и концентрированный порошок зелени. По прошествии десяти дней я продолжал питаться овощными продуктами, следуя программе до последней буквы. Это было радикальное изменение моей бывшей диеты, но я был полон решимости победить рак.

Я рассказал врачам о своем новом подходе, и, несмотря на скептицизм, им было нечего предложить мне кроме радикальной операции, и они согласились наблюдать за опухолью периодически с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ). Многие члены моей семьи и друзья считали меня сумасшедшим. У меня было много дискуссий со слезами с моей женой, которая несмотря ни на что очень меня поддерживала, насчет того, какому пути следовать. Один из моих лучших друзей обвинил меня в том, что я пытаюсь себя убить. Но я оставался непоколебимым. Я не собирался изменить свою приверженность программе и хотел пройти ее полностью.

За первые два месяца я потерял между пятнадцатью и двадцатью фунтами (6,8-9 кг), что подтвердило опасения моей любимой, так как я не имел лишнего веса изначально. Но я чувствовал себя лучше с каждой неделей, с большей энергией и ясностью ума. Я знал, что поступаю правильно даже до того, как повторный анализ крови показал существенное улучшение.

За три месяца в программе не было никаких признаков распространения рака, но врачи продолжали настаивать на хирургическом удалении мочевого пузыря. Естественно, я очень сильно этому противился, особенно сейчас, когда я чувствовал уверенность, что программа работает. Я согласился на диагностическую процедуру, которая показала, что опухоль не только уменьшилась, но и оказалась связана со стенкой мочевого пузыря стебельком, не будучи больше полностью выросшей в него. Просвет мочеточника также был чист, и они смогли удалить всю старую опухоль во время этой процедуры. Врачи взяли кусочки мышечной ткани мочевого пузыря, чтобы проверить на патологии (чисто), и исследовали мочеточник вплоть до самой почки (также чисто). Никакого рака в моем мочевом пузыре больше не было, обнаружили только остатки карциномы в выродившейся (и удаленной) опухоли. Я победил!

Удивительно, но хирург все еще настаивал на удалении мочевого пузыря для того, что он называл «лечением». Я продолжаю периодически проходить МРТ для контроля мочевого пузыря, но я знаю, пока я останусь на щелочном уровне, рак не повторится. Я просто сказал хирургу спасибо, и спасибо, не надо.

Второе место по важности занимают мультивитамины и мультиминералы, с клеточными солями. Каждая капсула витаминов широкого спектра должна содержать как минимум 500 мг, и те же 500 мг для мультиминеральных добавок. Кроме всего прочего, недостаток нутриентов повышает токсичность микотоксинов, поэтому лучше быть уверенным, что организм получает все необходимое. Минералы особенно важны, потому что всем остальным питательным веществам, включая витамины, протеины, ферменты аминокислоты и углеводы требуются минералы для нормального биохимического функционирования.

Наконец, я бы также рекомендовал хлорофилл; концентрат фрукта нони за его противогрибковое и противопаразитарное действие и активацию ферментов; коллоидное серебро, родий и иридий; и противомикотоксиновую формулу, идеально сочетающую N-ацетил-L-цистеин, L-таурин и органическую серу.

История Боба

Я занимался облицовкой накопительной емкости воды с применением легковоспламеняющихся материалов, следя за состоянием огня на крыше, в то время как мой партнер работал внутри. Прикрепленный к грузовику насос был неправильно заземлен, создавая статическое напряжение в оплетке шланга, что привело к сильному взрыву. Мой партнер получил ожоги более 90 процентов тела и через четыре часа скончался в больнице.

Пламя вылетело через смотровой люк, сквозь который я вел наблюдение, так что я получил ожог от вспышки. Я слетел с крыши и приземлился на землю, лицо и руки были сильно обожжены. На вертолете скорой помощи меня доставили в ожоговое отделение.

Моя голова распухла вдвое по сравнению с нормальным размером, глаза полностью заплыли, лицо было черным и покрытым коркой. Мой нос практически исчез из-за отека, поэтому в носовую полость пришлось вставить дыхательные трубки. Мои уши очень сильно обгорели, кончики пальцев обуглились и онемели, ногти растаяли.

Мне сообщили, что у меня ожоги лица второй и третьей степени и ожоги рук третьей степени. Глава ожогового отделения сказал, что я проведу в больнице два или три месяца и мне понадобится много пересадок кожи, особенно на руках. Также он думал, что я потеряю пальцы и уши.

Уже на следующий день моя мать принесла коллоидное серебро, с указанием использовать его внутрь и наружно как можно чаще, так как оно способствует росту новой ткани. Она узнала от доктора Янга, что отрицательный электрический заряд серебра противопоставляется положительному заряду поврежденных областей тела, приводя их обратно в

равновесие и позволяя организму регенерировать и исцелять себя. Мама разбрызгивала неразбавленное коллоидное серебро на обожженные участки, и я принимал его в виде капель под язык. Я также принимал кошачий коготь, германий, масло из семян льна и витамин С, как советовал доктор Янг, и когда я достаточно поправился, чтобы есть, начал употреблять очень много зелени. Как только меня сняли с внутривенного питания, мать начала носить мне сок из травы пшеницы, зеленые соки и концентрированный порошок зелени для усиления моего рациона и исцеления.

Мама наносила коллоидное серебро несколько раз в день. Оно мгновенно впитывалось в кожу. Создавалось ощущение прохлады и покалывания, и ослабляло напряженность на лице, руках и кончиках пальцев. Кончики пальцев и кожа под ногтями начали ощущать пульсацию и покалывание. Врачи говорили, что это из-за того, что нервы начали заживать и кровь начала циркулировать.

Уже всего через день лечения серебром, было очевидно, что заживление идет очень быстро. Новые ткань и кожа отрастали в ускоренном темпе. Опухоль головы быстро уменьшалась и дыхательный аппарат оторвался почти сразу. Пластический хирург сказал мне, что я выздоравливал в два раза быстрее, чем любой из виденных им за долгую карьеру ожоговых пациентов.

Когда я рассказал ему, что это происходит из-за того, что дает мне мама, а также щелочной диеты, врач попросил посмотреть, что я употребляю. Он прочитал состав и сказал, что не видит ничего плохого в применении этого (на самом деле, заживляющая мазь, которую использовали в ожоговом отделении содержала серебро), хотя и отметил, что больница не несёт никакой ответственности, если появится что-то отрицательное, так как это не были предписанные больницей лекарства.

У меня до сих пор мои собственные кончики пальцев и уши. У меня пересажено по лоскуту кожи на каждой руке, но моя собственная кожа выросла так быстро при помощи серебра, что эти лоскуты были бесполезны и фактически отпали! Я был выписан из больницы через две с половиной недели – а не через два-три месяца! Что больше всего меня поразило, так это то, что новая кожа выглядела лучше (мягче на ощупь) после заживления, чем та, что была у меня до ожога.

Персонал ожогового отделения был удивлен, они никогда не видели случаев регенерации подобно моему. Медсестры спрашивали, можно ли использовать мои фотографии для показа другим пациентам, чтобы помочь объяснить процесс восстановления. Я был рад сказать да, но попросил их также рассказывать о коллоидном серебре и зелени, которую я принимал.

Я знаю, что я на самом деле благословлен на исцеление от этих ужасных ожогов без шрамов.

Типичный день на очистке.

Хотя на первый взгляд детальное описание кажется сложным, вы быстро привыкните к рутине. А пока, чтобы помочь вам разобраться, вот типичный распорядок дня, который вы можете изменить под себя.

7:00: один литр чистой воды с каплями рН (с соком лимона или лайма на ваш вкус).

7:30: коллоидные добавки.

8:00: сок из зелени и капсула добавок.

9:00-12:00: 1,5 литра чистой воды с концентрированным порошком зелени и рН каплями.

12:30: коллоидные добавки.

13:00: сырой суп или сок из зелени и капсула добавок.

14:00-17:00: 1,5 литра чистой воды с концентрированным порошком зелени и рН каплями.

17:30: коллоидные добавки.

18:00: суп или сок из зелени и капсула добавок.

19:00-21:00: чистая вода с каплями рН по желанию (с соком лимона или лайма на ваш вкус).

Когда мы говорим Очищение, мы имеем в виду Очищение

Все вышеперечисленное может иметь достаточно слабительный эффект. Один только сок дает такой эффект. В дополнение, таким образом ваш организм физически избавляется от плохого содержимого. Они не могут просто испариться, это как раз то что вам нужно, убедиться, что вы избавляетесь от накопившихся в организме загрязнений, особенно в тонкой и толстой кишке. Пока вы не узнаете реакцию вашего тела на программу, разумно будет не строить каких-то планов, чтобы вы могли сфокусироваться на Очищении – и просто держитесь поближе к ванной комнате. Будьте готовы к посещению туалета как минимум от шести до десяти раз в день, пока токсины выводятся из организма.

Если все описанное выше пока не дает такого эффекта, вам следует добавить мягкое натуральное слабительное к вашей программе. Ищите препараты, содержащие кору корня ореха, кору каскара саграда, корень ревеня, корень имбиря, корень солодки, ирландский мох и кайенский перец. Принимайте по четыре капсулы каждые четыре часа.

Алоэ вера может также быть полезным при Очищении. Оно помогает разрушать белковые карманы, особенно в тонкой кишке. Добавляйте столовую ложку сока цельных листьев холодного отжима в ваш зеленый сок или принимайте во время «еды».

Помните, все эти препараты созданы, чтобы работать! Не давайте застигнуть себя врасплох, и в любом случае измените свой подход, если результаты кажутся слишком энергичными.

Для серьезного очищения при острых или тяжелых состояниях типа хронического запора, дивертикулита, болезни Крона, синдроме раздраженного кишечника, или хронической диарее возможно следует добавить (или использовать вместо) препараты для очистки нижних отделов кишечника или другой очиститель для него. Ищите травяные сборы, содержащие каскара саграда (в больших дозах, чем в мягком слабительном, корень ревеня, семена подорожника, корень барбариса, имбиря, семена фенхеля, листья красной малины и кайенский перец. Принимайте по четыре капсулы каждые четыре часа во время Очищения. Взрослые старше шестидесяти должны принимать одну-две капсулы каждые восемь часов. Если у вас проблемы с выделением, этот состав для очистки нижних отделов кишечника вернет все в работу!

Чего нужно остерегаться

Во время очищения токсины выводятся из тканей, где они «хранились» в кровь, чтобы от них можно было избавиться. Это означает, что на какое-то время ваша кровь станет грязнее, чем в начале. Это может также означать, что вам станет хуже, прежде чем вы почувствуете улучшение. Разные люди испытывают разную степень неприятных ощущений, или не испытывают их вовсе во время «кризиса исцеления», и это может быть тошнота, слабость, головокружение, головные боли, предобморочное состояние, сыпь, неприятный запах изо рта, похожие на грипп симптомы и утомление. (Замечание по поводу сыпи и прочих кожных реакций: не подавляйте их лекарствами. Максимум используйте чистый увлажнитель кожи или жидкий витамин Е).

Когда и если это случится, большое количество воды с pH каплями и свежим соком лимона или лайма помогут быстрее избавиться от токсинов (и их отрицательного воздействия). Если у вас появились симптомы, увеличьте дневное потребление воды.

Кризис исцеления на самом деле является хорошим знаком. Но он может проявляться слишком сильно и таким образом обескураживающим или даже вредным. Потому тщательно следите за своими успехами. Небольшой легкий дискомфорт может быть ожидаемым, но вы не должны переживать слишком сильное неудобство. Кризис исцеления должен быть недолгим. Если он у вас проявляется слишком интенсивно, сильнее распределите дозы всех добавок. Если кризис не ослабеет в течение двадцати четырех часов, обратитесь за помощью в выборе программы Очищения, которая будет работать для вас. Любой человек, имеющий серьезные проблемы со здоровьем, должен обратиться за профессиональной поддержкой перед началом этой программы, включая этап Очищения. под руководством специалиста вы сможете минимизировать или даже избежать кризиса исцеления.

За самый длительный срок Очищения не дают медаль, поэтому не заставляйте свой организм страдать, чтобы достичь определенного количества дней. Вы должны почувствовать свой успех вне зависимости от количества дней

Очищения. Каждый дополнительный день Очищения — это еще один день избавления организма от кислотных накоплений. Каждый день после этого приближает вас к полностью целостному щелочному образу жизни.

Отлично, я очистился. Что теперь?

Вы удалили залежи мусора из вашего организма, очистив путь к оптимальному здоровью. Следующим шагом после избавления от того, что не нужно вашему телу, является обеспечение его тем, что ему необходимо. Если вы предоставите ему жизненно важные материалы, необходимые для создания новых здоровых клеток, ваш организм исцелит себя сам и вернется к равновесию и гармонии. Эта вторая фаза должна продолжаться как минимум пять недель (а в идеале семь) после окончания Очищения (суммарно должно получиться от шести до восьми недель, поэтому добавьте несколько дней, если Очищение длилось неполную неделю).

В связи с этим, неудивительно, что правильная диета является существенной. Ключевым моментом этой фазы, когда вы возвращаетесь на твердую пищу, будет возвращение к по-прежнему ограниченному набору здоровых продуктов, также, как и отказ от некоторых из них.

Вам нужно поддерживать ваш рацион экстремально низким содержанием углеводов, сосредоточившись на темно-зеленых и желтых овощах, ростках сои, семян и злаков, орехах и незаменимых жирных кислотах. Как минимум 40 процентов пищи должно быть сырой. Чем выше в ней уровень ферментов, тем быстрее вы «почините» и перестроите ваш организм — а термообработка убивает натуральные ферменты и жизненную силу.

Продолжайте ежедневно употреблять зеленые соки, но вносите некоторое разнообразие. Пить сок перед приемом пищи полезно для пищеварения, но вы также должны пить его и отдельно от приемов пищи. Помимо этого, во время этой фазы вам следует избегать (в дополнение к нездоровым продуктам, описанным ранее) все сложные углеводы, включая овощи с их высоким содержанием (картофель, батат, горох, зимнюю тыкву), все зерновые и крахмалистые бобовые (что означает исключение всех, кроме соевых бобов и чечевицы), а также сладкие фрукты.

В остальном питайтесь как описано ранее в этой книге, фокусируясь на овощах, особенно зеленых и желтых, и включайте здоровые масла, несладкие фрукты (помидоры, авокадо, лимон и лайм), соевые бобы, тофу, чечевицу, и сырые семена и орехи (полезных видов), предпочтительно замоченные.

Если ваше Очищение длилось менее семи дней, или вы употребляли иногда твердую пищу, вам возможно стоит продолжить вашу диету с более чем 80 процентами щелочных продуктов на эти шесть-восемь недель.

Во время этой фазы принципы сочетания продуктов особенно важны (см. Главу 6).

Дополнительные добавки

На этом этапе вы должны продолжать прием начатых добавок и добавить еще некоторые. Больше информации о добавках вы найдете в главе 10, поэтому здесь я лишь упомяну те, что особенно полезны для этой фазы. Наиболее приемлемыми будут **пищеварительные ферменты**, включая **амилазу, протеазу, липазу, папаин и бромелаин**, а также **противодрожжевая формула**, содержащая **каприловую** или **ундециленовую кислоту**. Помимо этого, в зависимости от вашей ситуации, следующие *дополнительные* добавки будут необходимыми или ценными: смесь **пробиотиков ацидофилов и бифидум**, а также **противопаразитарная формула с кожурой черных грецких орехов**.

Двигаясь вперед

Поздравляем! Теперь вы готовы перейти на полную программу, если вы достигли хорошего прогресса к этому моменту. Теперь вы можете добавить одну порцию на прием пищи, правильно выбрав сочетание и не превышая 20 процентов, следующие продукты: крахмалистые овощи (горох, картофель, батат, зимнюю тыкву), бобовые и органические зерновые урожая этого года (просо, полбу, гречку, камут, киноа, бурый рис и пшеницу). Вот и все, вы стали щелочным.

По мере добавления продуктов после Очищения, тщательно следите за реакцией организма. Если какие-то симптомы вернулись, может потребоваться более длительный период чисто щелочного питания, пока не произойдет более сильное оздоровление.

На этом этапе вы можете включить дополнительные добавки для адресации к определенным симптомам (если какие-то из них остались). Об этом вы прочтете больше в Главе 10.

Вторая натура

Все это сначала может показаться немного ошеломляющим. И это нормально при получении массы новой информации. Не отчаивайтесь. Потратьте немного времени, чтобы ознакомиться с этой концепцией. Не пугайтесь. Помните, как было в начале сложно управлять автомобилем? Теперь это настолько стало частью вас, если вы похожи на большинство людей, что вы можете за рулем думать о массе вещей. То же произойдет и по мере накопления опыта с новым стилем жизни.

Сочетание Очищения, когда это необходимо или выгодно, и правильного питания создано для поддержания вашего организма в равновесии на длительное время. С ним восстановится баланс pH, прекратится рост отрицательных микроформ и исцелятся нанесенные их токсинами повреждения. Однако, хочу заметить, что хотя этот биохимический подход приведет вас к хорошему самочувствию, нельзя игнорировать экологические, интеллектуальные, психологические, эмоциональные и духовные факторы, которые также влияют на общее благосостояние. Чтобы по-настоящему достичь оптимального здоровья, вы также должны разрушить негативный шаблон, которые превращает недомогание в

болезнь. Кислотная диета, которую вы оставили, это только один из примеров. Вам также придется иметь дело с воздействием химикатов, медицинских препаратов и рекреационных наркотиков (включая сигареты и содержащийся в них никотин), и, что менее очевидно, с отрицательными мыслями, словами и поступками.

Чем точнее вы будете придерживаться описанных в этой главе –и в этой книге – принципов, тем лучше будет результат. Вы должны ощутить успех достаточно быстро, поэтому хочу предостеречь вас от веры в то, что если вам стало лучше, вы уже на самом деле достигли хорошего состояния. Особенно это касается тех, кто боролся с проблемами со здоровьем, эта «территория» может быть для них незнакома. Облегчение симптомов — это отлично и здорово, но оставайтесь с программой и полностью щелочным образом питания, и вы испытаете абсолютное здоровье, которое может быть за пределами вашего воображения, пока вы страдаете от симптомов.

Здоровый образ жизни должен быть инстинктивным, но совершенно ясно, что люди потеряли способность его ощущать где-то на пути своего развития. Сейчас необходимы чрезвычайные меры, чтобы вернуть его. К счастью, эти «меры» вы сейчас держите в своих руках. Но то что нам всем нужно сделать – это взять здоровье под контроль. Не давайте этому превратиться в наваждение. Не становитесь рабом этого. Здоровое тело и разум дают нам возможность лучше служить нашей вселенной. Поэтому эти цели конечно стоят того. Просто не будьте слишком поглощены их воплощением, чтобы пропустить всю непредсказуемость игры Жизни!

Глава 9

Мотивация

Ранее мы описали практические шаги, задействованные в переключение вашего организма на новый стиль питания. Подобное их разделение на этапы, принимая новый стиль медленно вместо перехода на него за ночь это то, что нужно многим для того, чтобы начать. Они узнают *почему*, затем *как* и оказываются на верном пути.

Но параллельно с практической подготовкой идет важный внутренний процесс, и он может стать камнем преткновения для некоторых. Для тех, кто уже перешел на программу, этот процесс вероятно прошел незамеченным. Для остальных вот краткий обзор того, что должно произойти для подобной перемены.

Вот весь процесс: осознание, изучение, знание, потенциал, мотивация, действие, терпение, результат. Вы должны начать с осознания. Возможно, что глянув однажды в зеркало, вы поняли: «Ух ты! Я полнею!» или вы признали, что не чувствуете себя так же хорошо, как и раньше. Или однажды вы решили раз и навсегда, что вы устали быть больным и усталым.

Это осознание толкнуло вас на исследование. Вы встретились с врачом, позвонили в центр здорового питания, купили эту книгу. Вы начали изучать, как и почему вы попали в эту ситуацию, и как вы можете ее улучшить или выбраться из нее.

Таким образом вы развиваете знания. В данном случае вы узнали о кислотах и щелочах, дрожжах и грибках, слизи и плесени, и о том, что все это делает с вашим организмом – а также варианты предотвращения ущерба от этого и восстановления оптимального здоровья. Может быть, вы видели, что это сработало в чьей то жизни. Коротко, вы определили потенциал. Это вдохновляет мотивацию, которая ведет нас к действию, и при наличии терпения, приводит к желаемым результатам.

История Джо

Я потратила много времени и энергии в поисках идеального телосложения. Я была одержима тренировками и пробежками. Я питалась строго по диете с низким содержанием жира. Теперь я знаю, что практически жила на сахаре, но тогда я ощущала, что потребляемые углеводы были единственным путем получения энергии, необходимой для моих пробежек по 13-14 миль. Но время шло, и вместо увеличения энергии я обнаружила, что усталость, раздражительность и депрессия стали частью моей жизни.

В некотором смысле, я не была удивлена, так как видела нескольких из членов семьи, которые боролись с нарушениями психики. Частью этих наблюдений было то, как они деградировали в результате приема лекарств, которые должны были помочь им, поэтому я отказалась от медикаментозного лечения. Но я не хотела продолжать жить так как жила.

К счастью, именно тогда я нашла программу Чудо pH. Я пришла к осознанию, что мои усталость и депрессия были просто выражением того, как я питалась, жила и думала, и это нарушало химию моего тела. Когда я очистила

свою кровь посредством диеты и изменения образа жизни, все поменялось. Я больше не страдала от депрессии и перепадов настроения. Мое мироощущение в целом стало позитивным, когда я вернула динамизм и страсть к жизни, которыми обладала, когда был молодой. Речь идет о мотивации!

Как и большинство людей, у меня все еще бывают минуты слабости, когда мысли о пончиках и бубликах пляшут у меня в голове. Я время от времени балую себя тем, чего просят вкусовые рецепторы. Огромная разница в том, что сейчас это происходит, когда мне хочется чего-то другого – а не потому что мне отчаянно нужна порция сахара! Во всяком случае, сладости теперь просто не так вкусны. Сейчас я больше хочу овощей или зеленого напитка, и моя тоска по вредной пище все меньше и все дальше.

Когда я вспоминаю, какой больной и усталой я была до программы, становится просто оставаться мотивированным. А теперь еще и то, как смотрит на меня муж, когда я одета в узкие джинсы! Помимо прочего, я знаю, что он тоже мотивирован поддерживать здоровье. Это вопрос выбора – достаточно простого выбора, на самом деле когда вы полностью поймете это, его просто сделать и просто ему следовать.

Вы можете находиться сейчас в любом месте этого спектра. Если вы обнаружили, что застряли, попробуйте взглянуть на то, в какой фазе вы сломались. Возможно, у вас есть мотивация, но недостаточно организации для действий. Возможно, вы начали действовать, но потеряли терпение и никогда так и не увидели желаемого результата. Но тут не существует «волшебных пуль» или мгновенных решений! Возможно, вы провели исследование, но на самом деле не получили «ответа» - у вас по-настоящему не выработалось знания. Возможно, что вы ожидаете, что знание упадет вам на колени прямо из чистого неба и не провели никаких исследований. Возможно, вы даже и не обладали первоначально осознанием, что должны произойти перемены, и вы ждете этого осознания.

Где бы вы не застряли, начните прямо с этого места и продолжайте двигаться до конца. Сознательное усилие – это обычно то, что требуется для запуска процесса. И помните, по мере прохождения процесса, если у вас возникли проблемы, вернитесь прямо сюда, чтобы выяснить, где вы застряли. Возможно, у вас отлично получится исключить мясо, молочные продукты и добавки сахара, но вы не можете отказаться от фруктов.

Этот процесс поможет вам решить даже такие детальные проблемы. Ожидайте более одного препятствия на своем пути, которое нужно очистить, перед тем, как выиграть гонку!

Некоторые люди могут предпринимать эти шаги не по порядку. Наиболее распространенным вариантом является начать действие, даже если у вас не выработалось знаний или на самом деле вы не верите в потенциал. Попробуйте эту программу. Это более-менее метод проб и ошибок, или подход в стиле «жди и увидишь». Это будет наиболее убедительным из всего для некоторых людей. Если вы попробуете программу, и начнете получать результаты, затем вы действительно признаете ее потенциал, почувствуете знание и вновь станете привержены к

исследованию и действию с обновленным терпением и в конце концов придете к еще лучшим результатам.

Если вы один из тех, кого я еще не убедил, дайте программе шанс, попробовав ради самого себя. Возможно, только вы сами можете себя убедить. Никто не требует от вас дать клятву верности программе на всю жизнь как предварительное условие вступления. Так что вперед. Попробовав, вы ничего не потеряете – только будете в выигрыше.

Мотивация настолько важна – и иногда так сложно ее достичь – что я хочу посветить ее исследованию эту главу. Вы всегда должны оставаться сосредоточенным на вашей мотивации – и желаемые результаты произойдут – как только вы начнете эти важные и исцеляющие изменения. Если вы забыли, почему вы хотите перемен, возникнет риск, что вы станете смотреть на программу как на своего рода тяжкую ношу, а не как на подарок жизни и здоровья. Вы должны быть точны в вашей мотивации, чтобы сделать программу вашим новым жизненным путем, а не временной заплаткой. Такой взгляд поможет, если вы жаждете пищи, которая не полезна для вас, или, когда друзья и члены семьи «с хорошими намерениями» захотят, чтобы вы дали себе волю вместе с ними. Если вы остаетесь сфокусированным на вашей мотивации, и мягко, но уверенно откажетесь от продуктов, которые могут навредить вашему состоянию, люди вокруг вас постепенно поймут и начнут уважать ваш выбор. (И когда они увидят результаты, не удивляйтесь, что они захотят узнать, как этого добиться для себя!)

Начиная эту программу, вы даете обязательство себе, своей жизни, своему здоровью, своему благополучию. Я рекомендую пятиступенчатый подход, чтобы быть уверенными в данном себе обязательстве – и оказать себе честь.

1. Определите и запишите вашу мотивацию. Первым шагом для сосредоточения на вашей мотивации является определение перемен, которые вы хотите видеть в вашей жизни. Идентифицируйте их как можно конкретнее, в виде желаемого результата. «Я хочу освободиться от головных болей, чтобы получать удовольствие от большего общения с семьей», или «Я хочу быть стройной», или «мне нужна энергия, чтобы наслаждаться жизнью, семьей и работой», или «Я хочу по-настоящему хорошо себя чувствовать». Кто-то, имеющий серьезное заболевание, просто скажет «Я хочу жить!» даже те, кто уже здоров, имеют мотивацию, что-то вроде «Я хочу предотвратить и избежать болезней, и наслаждаться долгой жизнью». Когда вы точно определитесь со своей мотивацией, запишите это. Видеть мотивацию на бумаге делает ее как-то более реальной и серьезной.

2. Составьте реалистичный и подходящий план. Чтобы произвести изменения, которые будут эффективны и долговременны, нам нужно быть честными с самими собой. серьезно рассчитайте точно то, что должно быть сделано для превращения вашей мотивационной идеи в реальность, принимая во внимание откуда вы начинаете и спланировав конкретные шаги, которые приведут вас к цели. Убедитесь, что ваш план основан на реальности. Если вы запланируете слишком много и слишком рано, вы потерпите поражение еще до выхода со старта. Если вы будете все упрощать, выдавая желаемое за действительное, вы никогда не получите результатов.

Включите в ваш план временные рамки, но помните, что награда не обязательно достанется тому, кто первым пришел к финишу. Темп имеет жизненно важное значение. Это больше похоже на марафон, чем на спринт.

Разбейте каждое новое изменение настроения на стадии. Эта программа должна быть увлекательным процессом, а не подавляющей, решаемой в одночасье проблемой.

Чем больше вы несбалансированы или больны, тем больше у вас причин найти мотивацию, и тем больше обязательств необходимо для нахождения равновесия и целостности. Если вы очень далеко от дома, вы не сможете вернуться домой пройдя лишь половину пути назад. Если в вашем доме полно мусора, привлекающего мух, вам не избавиться от них, вычистив лишь половину мусора. В таком же ключе, вы не сбросите с себя давнее беспокойства из-за здоровья, отказавшись от кофе или сладостей, но продолжая есть хлеб и фрукты (хотя вы можете увидеть некоторые улучшения – просто не нужно путать их с реальным выздоровлением). Если вы не тяжело больны, вам стоит избегать крайностей.

Более реалистичный план будет содержать что-то вроде этого: «в течение следующих шести месяцев я сделаю все возможное, чтобы избавиться от головных болей. Я буду делать два важных перехода каждый месяц, пока я не достигну всех необходимых изменений, чтобы вернуть мой организм в состояние равновесия». Затем вы должны изложить подходящие для вас и вашей ситуации подробности, такие как: «Я начну пить свежие овощные соки и употреблять щелочную пищу как минимум три раза в неделю», и «Я исключу все добавки сахара на неделю, затем избавлюсь от сладких фруктов, до тех пор, пока не достигну баланса», и «Я буду пить четыре литра правильно приготовленной воды каждый день, включая смеси с порошком зелени».

Эта книга излагает основные шаги в определенном порядке. Но люди будут действовать по-своему и должны нести персональную ответственность за самих себя. Вы уникальны, и наибольшее, что может дать вам чья-либо программа — это хорошее основание. Вы должны построить собственный дом. Это ваш шанс настроить дизайн так, чтобы быть уверенным в том, что в новом доме вам будет комфортно – и увеличить ваш успех до максимума.

Также напишите полностью ваш план и поместите его на виду.

3. Практикуйте ваши новые привычки. Независимо от плана, начните делать это. Практикуйтесь получать полностью щелочной завтрак как минимум три раза в неделю, затем пять, затем семь. Практикуйтесь обходиться без тяжелого сладкого десерта после обеда. Практикуйтесь пропустить принятие алкогольных напитков перед или во время ужина. Практикуйтесь заказывать вегетарианские блюда в ресторане.

Практика — это повторение, и повторение любого навыка повышает ваше мастерство. По мере практики этих новых здоровых привычек, вы разовьете мастерство, интуитивный способ предоставления организму необходимого питания без ощущения какой-либо потери. Вместо мыслей о том, что вы не можете иметь, вы почувствуете благословение того разнообразия, которое вам доступно.

4. Оцените, сделайте обзор и вознаградите себя за успехи. Следите за вашими симптомами. Они уменьшились или прошли совсем? Чувствуете ли вы себя легче, ярче, энергичнее? Сбросили ли вы вес? Ваша одежда стала лучше сидеть? Спросите себя, придерживались ли вы плана и подходит ли этот план все еще. Если у вас возникают проблемы с принятием изменений, сделайте переоценку вашей цели. Если это кажется слишком сложным – или слишком простым – подрегулируйте то, что необходимо (в рамках целесообразности в вашем состоянии) таким образом, чтобы достижение цели стало более разумным. И по мере того, что вы сделали то, что собирались, вознаградите себя. На самом деле лучшей наградой приведения организма в равновесие будет вероятно просто исчезновение симптомов. Если вы хотите получить награду помимо этого, будьте осторожны обычной тенденции сделать пищу наградой – особенно нездоровую пищу. Купите себе пару брюк нового размера. Выделите время в вашем расписании, чтобы сделать то, что вам нравится, но редко удается – почитать книгу, принять пенную ванну, послушать любимую музыку. Побалуйте себя чем-то классическим, тем, что всегда интриговало вас. Повесьте дома новую картину. Выберите что-то, что будет питать вашу личность, как ваша новая диета питает ваше тело.

5. Если вы «выпали из повозки», просто снова вернитесь обратно. Чувствовать вину или упадок по поводу своей ошибки – это трата времени и утечка энергии. Простите себя и просто начните снова двигаться вперед. Обновите вашу мотивацию и цели.

Если вы обнаружите, что вам нелегко придерживаться программы, и вы слишком легко или слишком часто сдаетесь, вы, возможно, столкнулись с тем фактом, что еда, для большинства из нас, не просто физический процесс – а еще и высоко эмоциональный. Много раз мы использовали пищу для возвращения комфорта в ответ на стресс, тогда как то, что нам действительно нужно, так это найти путь к снятию стресса на постоянной основе. Нам нужно понять, почему мы обращаемся за утешением к пище, и где еще мы можем найти эту зону комфорта. Если подобные исследования — это больше, чем вы можете сделать в одиночку, или если вы чувствуете глубокие эмоциональные раны, я советую вам поискать хорошего консультанта, чтобы помочь вам пролить свет на темные территории.

Чтобы программа работала для вас, должно произойти изменение вашего образа питания и жизни. Вероятно, самым важным изменением должно стать изменение того, как вы думаете. Существует целая кучка обычно потаенных – но опасных и саморазрушительных – настроений, которые не дают людям найти целостность и исцеление, которые предоставляет эта программа. Я хочу здесь сделать их краткий обзор, и если вы услышите звоночек одного из них, вы сможете еще раз взглянуть на свою позицию.

Это состояние присутствует в моей семье, и я ничего не могу сделать по этому поводу. Подобное настроение, как у Мишель (см. далее), препятствует принятию персональной ответственности за собственное тело и здоровье, и, следовательно, мешает делать шаги по контролю, избавлению и предотвращению болезней. Некоторые очевидные слабости или предрасположенность могут быть унаследованы, но всегда много можно сделать, чтобы победить судьбу. Предотвращение подобного рода отстранения будет первым шагом. Гены никогда

не говорят всю историю (и обычно вы даже не знаете, есть ли у вас подобные гены). Даже если у вас есть такие гены, вы всегда можете что-то сделать для уменьшения, отмены или обуздания этого состояния.

Врачи говорят, что сделали все возможное. Мишель тоже придется это преодолеть (см. далее). То, что она поняла, это независимо как прекрасны врачи, если вы все еще боретесь с симптомами, еще не все было сделано. Но более важным моментом здесь является то, что конечная ответственность за ваше здоровье и ваш организм лежит на вас, а не на каком-либо враче. И вы являетесь лучшим судьей того, что работает, а что нет, и что ощущается правильным для того, чтобы попробовать, а что нет.

История Мишель

Помимо работы полный день и будучи матерью трех прекрасных детей, я всю свою взрослую жизнь была чем-то вроде профессионального пациента. Это началось в ранней молодости, с хроническими проблемами верхних дыхательных путей от двух до трех раз в год до десятилетнего возраста. Оттуда начинается список: два серьезных приступа пневмонии, хронические желудочно-кишечные проблемы, нарушения менструального цикла, серьезные проблемы с концентрацией и восприятием информации, проблемы с надпочечниками и щитовидной железой, усталость, головокружение, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, анемия, гипогликемия, расстройства скелетной мускулатуры, дисфункция гипофиза, сильное нервное напряжение, периодическое пристрастие к предписанным амфетаминам (по указанию врача), расстройство пищевого поведения, при котором потребовалась госпитализация, и депрессия.

Я принимала пару сотен предписанных препаратов – не учитывая те, что я покупала без рецепта – но ничего не работало. Сейчас я знаю почему. Но когда это все происходило, все, что я могла сделать, это найти силы идти и вести себя так, как будто то все прекрасно.

Теперь вам возможно понятно, почему это было почти хорошей новостью, когда мой врач предложил сделать тотальную гистерэктомию, когда я начала страдать серьезной дисфункцией яичников. «прекрасно», сказала я. Моя мама умерла от рака яичников в молодом возрасте. Я думала, гистерэктомия может решить все мои проблемы со здоровьем. Может быть они все вытекают из-за плохого гормонального дисбаланса.

После операции пришел врач и сообщил, что думает, что нашел причину всех моих страданий из-за дискомфорта в животе – моя матка была размером с крупную дыню. «Отлично!», подумала я – после избавления от дыни, мои беды точно закончатся.

И мой живот действительно чувствовал себя лучше. Но это и все. У меня все еще оставался массив тех же самых старых проблем. Один врач сказал мне, что женщины склонны к депрессии и страдают проблемами желудочно-кишечного тракта, и я должна просто научиться с этим жить. Он предложил

мне гормональную терапию (от которой я только почувствовала себя хуже) и заметил наличие кандиды вокруг ногтей, от чего он прописал Дифлюкан.

Аллерголог сообщил мне, что у меня дефицит антител, и направил к другому врачу, который прописал еще Дифлюкана. Это сильно не помогло, и я беспокоилась по поводу возможного повреждения печени.

Я нашла врача, который перепробовал на мне все новые препараты, без результата. Затем он порекомендовал операцию по удалению части толстой кишки. Какой это обернулось катастрофой! У меня было так много осложнений, инфекций и антибиотиков, что мое запланированное четырехдневное пребывание в больнице растянулось до семнадцати дней. Нужно ли говорить, что как только я выписалась из больницы и снова начала есть по-настоящему, все мои симптомы вернулись?

Я снова начала притворяться, что все отлично, с помощью случайных рецептов на амфетамин, которые меня поддерживали в строю. Но я знала, что все это неправильно. Вы не должны нуждаться в препаратах любого рода на ежедневной основе. И вы конечно не должны ощущать себя гниющим все время (с наркотиками или без). У меня развились два новых симптома: мой слух стал приглушенным, и я теряла зрение на один глаз. Я полностью его потеряла однажды ночью после того, как съела кусок торта! Когда количество плохих дней реально начало становиться больше, чем хороших, я сделала новогоднее обещание, что получу свое здоровье обратно.

Первые реальные подсказки появились из книги, которую я нашла в магазине здорового питания. Я начала своё собственное исследование, но когда мне понадобился врач, чтобы поработать со мной, мне снова и снова говорили, что это все куча сумасшедшего бреда.

Тогда мой двоюродный брат рассказал мне про доктора Янга. Как только я узнала о программе Чудо pH, я сразу почувствовала, что речь идет обо мне и моих проблемах. Я наконец узнала, что все это не было в моей голове, и что существует решение. Я была также счастлива узнать, что не одинока. Вы не представляете, какой груз был снят с меня в этот день

В течение недели с момента начала программы моя энергия начала увеличиваться. Моя пищеварительная система стала более комфортной. Наиболее существенным изменением было очищение от «тумана в голове». У меня заработала бдительность и уровень концентрации стал на 100 процентов лучше. (Я смогла сесть и написать все это!) мои болезненные, воспаленные глаза полностью очистились. Моя кожа, волосы и ногти сияли здоровьем. Я не могу вспомнить, когда я на самом деле чувствовала себя полностью хорошо, как сейчас, но теперь я готова идти с этим далеко в будущее.

Так или иначе, я умру, когда придет мое время, поэтому я пока могу наслаждаться собой и есть все, что захочу. Верите вы или нет, что ваши тела помазаны какой-то высшей силой, вы обладаете всей властью наполнять то время, сколько у вас есть страданиями, благодаря беспечному злоупотреблению своим организмом – или наслаждаться отличным здоровьем вплоть до последней минуты,

которая у вас есть. Бояться нужно не смерти, а значительно заниженного качества жизни, которая ей предшествует.

Я просто помолюсь об исцелении. Бог исцелит меня. Нет ничего такого, что могло бы оспорить эту веру, и молитва может нас исцелить, и я верю в чудеса. Но просить об исцелении, и в то же время любым путем отказываться от сотрудничества с целью самоисцеления, на мой взгляд является бесполезной попыткой стать целостным. Кроме того, требовать целостности и в то же время сознательно содействовать процессу заболевания, звучит как «Помоги мне, даже несмотря на то, что я сам себе не помогаю».

Ценность изменения — это результат. В данном случае, мир и гармония, которые могут возникнуть от включения изменений этой программы как части ежедневной жизни станут вашими, стоит только попросить. Вы уже продвинулись столь далеко, потому что хотите для себя и ваших любимых лучшего, и следуя этим шагам, вы станете целостным и сильным, и способным наслаждаться лучшим, что может предложить этот мир. Если это не является мотивацией, я не знаю тогда, что это.

Глава 10

Добавки

Если даже ваша диета была идеальной, мы все равно рекомендуем добавки. Сегодняшняя еда является просто питательной тенью того, чем она была раньше – и какой она должна быть. Она выращивается с искусственными удобрениями на обедненной почве и опрыскивается пестицидами почти всю свою жизнь. Урожай собирается рано и перевозится на большие расстояния, и она томится на складах и в грузовиках, и на полках, теряя нутриенты с каждой проходящей минутой, очень задолго до того, как попадет к вам на кухню. Конечно, есть исключения, но общая картина довольно мрачная.

И даже если бы вы были на совершенной диете с совершенными продуктами, ваш организм физиологически настолько подвергается действию окружающей среды, что добавки вам нужны просто для компенсации. В среднем человек подвергается воздействию пятисот химикатов в день. (Тут мы даже не говорим о том, что сознательно скармливаем своему организму, когда плохо питаемся).

Таким образом, в этой главе я (Роб) собираюсь детально рассказать об ежедневных добавках, которые рекомендую всем, а также о добавках, направленных на определенные симптомы. Вы снова увидите некоторые из добавок, обсуждавшихся в главе об Очищении, с более подробным описанием, а также дополнительные предложения.

Начните с правильных продуктов

Есть много хороших вариантов продукции, но тем не менее вы должны осторожно выбирать ваши добавки. Держитесь подальше от всего, где есть подсластители. Убедитесь, что приобретаете продукцию без алкоголя и сахара – эти два ингредиента многие компании используют в качестве консервантов. Некоторые добавки загрязнены дрожжами и грибком, или их спорами, и в лучшем случае будут контрпродуктивны, и в худшем случае вредны. Держитесь подальше от продуктов, содержащих микроскопические водоросли или съедобные грибы. Вам стоит проверить компанию, у которой вы покупаете добавки, что они деликатно относятся к этой проблеме и какие гарантии они дают на это. За свои деньги, если они не проводят подобных проверок, это не та компания, где я буду покупать. Несколько надежных, высококачественных марок – это Source Naturals, Soloray, Innerlight от Darius International, и Nature's Way.

Дозировка

Вы всегда можете принимать добавки в соответствии с инструкцией на упаковке. Приведу здесь общие принципы. Для рекомендованных добавок, производимых в капсулах, принимайте 1-2 капсулы как минимум 3 раза в день. (Таким образом получится до 3000 мг каждого ингредиента в день, , хотя большинство из вас будет использовать комбинации, поэтому вы не достигнете максимума для каждого отдельного ингредиента, и не должны стараться это сделать). Жидкости (за исключением ClO2) нужно принимать под язык, 3-5 капель

3 раза в день. Вне зависимости от формы выпуска, при серьезных состояниях вы можете увеличить частоту приема (оставляя то же количество на прием) до 6-9 раз в день. Если дозировка будет отличаться, я отмечу это в описании.

Стандартный размер капсулы в индустрии добавок 500 мг. Они могут содержать до 500 мг одного ингредиента или смеси ингредиентов (некоторые из которых могут быть инертными) до в общей сложности 500 мг на капсулу. Коллоидные препараты должны содержать 5-10 частей на миллион (промиле).

На самом деле я не очень придирчив к тому, сколько в точности вы получите каждого ингредиента в рамках этих капсул и жидкостей. Большинство из того, что я рекомендую, поставляется в смеси с другими веществами, и вам конечно же стоит воспользоваться преимуществом комбинаций, сохраняя общее количество капсул в разумных пределах. Комбинации (по крайней мере от достойных компаний) содержат смесь ингредиентов, которые дополняют друг друга, поэтому если вы получите 25 мг вместо 50 одного вещества, вы скорее всего получите дополнительно 25 мг чего-то еще, что в смеси имеет схожее действие. Существует общее соглашение до какого уровня каждый ингредиент будет эффективен, и большинство производителей используют примерно одинаковое количество. Если вы посмотрите на все разнообразие на полках магазина здорового питания, вы увидите, что существует негласное соглашение о том, сколько вы должны принимать. В тех случаях, когда специфика имеет значение, я поясню в описаниях, предоставленных ниже.

Имейте в виду, что приведенные здесь дозы обобщены и основаны на массе тела 154 фунта (около 70 кг). Химия тела у всех уникальна и вам может потребоваться большее или меньшее количество, чем предлагаемое здесь, в зависимости от веса, телосложения, проблем со здоровьем и чувствительности. Если вы меньше весите или чувствительны к добавкам, держитесь минимального указанного мной количества. Если вы тяжелее или не видите желаемых результатов, переходите к верхней точке. Вы найдете правильный для вас вариант. Слушайте свое тело.

Как и с любой программой добавок, вы должны проконсультироваться с врачом прежде чем что-то принимать.

Коллоиды

Многое из того, что я рекомендую, производится в коллоидной, или жидкой, форме. Коллоиды являются самой маленькой биологической формой любой материи, и они достаточно малы, чтобы проходить сквозь мембраны. В такой форме нутриенты минуют процесс пищеварения и легко впитываются, и готовы к использованию организмом. Нет необходимости тратить энергию, чтобы превратить их в удобную для использования форму, как происходит с обычными добавками. Это особенно важно, если у вас есть болезнь, так как это может еще больше ослабить пищеварение, увеличивая риск того, что вы останетесь без питания, когда вам больше всего нужны нутриенты.

Жидкости не обязательно предпочтительнее других форм, но их использование почти всегда будет хорошей идеей. Если вы используете и жидкости, и капсулы, вы даете организму целый ряд преимуществ.

Коллоидные добавки можно принимать в любое время, вне приема пищи, в дозах, растянутых на весь день. Поместите капли под язык, а не глотайте их, для быстрого прямого всасывания в кровоток. Вы можете таким образом принимать одну добавку за другой, однако оставляйте интервалы в 15 секунд между ними. Либо растворите их в нескольких унциях чистой воды и выпейте этот «коллоидный коктейль» медленно. Как бы вы не принимали их, ваша цель – от 3 до 5 капель три раза в день. Имейте в виду, что меньше, но чаще будет лучше, чем больше, но реже. То есть, 3 капли 5 раз в день лучше, чем 5 капель 3 раза в день.

Использование добавок

Когда вы покупаете добавки, не всегда возможно найти точные комбинации ингредиентов, описанные здесь. В целом, я перечислил ингредиенты в порядке их важности, и хотя я очень верю в силу комбинаций, вы получите максимум преимуществ от смесей хотя бы с парой перечисленных здесь компонентов.

Дальше в этой главе мы опишем специальные добавки, направленные на особые симптомы и состояния. Однако, начать я хочу с базовых компонентов, ежедневное использование которых полезно для всех, таких как витамины и особенно минералы.

Недостаток питательных веществ сам по себе может вызвать проблемы, конечно, но помимо этого он также повышает токсичность микотоксинов (и, в замкнутом круге, микотоксины мешают всасыванию нутриентов, создавая этот недостаток). Особенно важны минералы, так как без них витамины и ферменты не могут функционировать. Плюс минералов не хватает в почве, и поэтому и в пище. Тренировки вымывают их из организма. Кроме того, что важно для нас, детоксикация (при Очищении или просто при переключении на щелочную диету) требует дополнительных минеральных нутриентов.

Если все, что описано далее, слишком много для вас, помните, что вы можете достигнуть достаточно много просто используя концентрированный порошок зелени и pH капли вместе с обновленной диетой. Следующий основной уровень состоит из 3 мультивитаминных и мультиминеральных комплексов. Кроме этого, все преимущества описаны здесь, чтобы помочь решить, что будет лучше для вас (совместно с практикующим врачом).

Все указанные здесь добавки дополняют изменения в питании, которые вы делаете, поддерживают вас во время этих изменений, и защищают вас, когда вы питаетесь неправильно. Они бесценны в особенности если вы сталкиваетесь с особыми симптомами. Но вы должны определить, что лучше всего работает для вас – включая количество добавок, достаточное для вас.

Наши звезды

Вот список того, что каждый человек должен принимать ежедневно:

Диоксид хлора (ClO₂) или перекись водорода (H₂O₂), или «рН капли» - это безопасные стабильные вещества, выделяющие кислород в организме и связывающие посторонние материалы. Помните, что плохие микроформы являются анаэробными, процветающими в отсутствие кислорода. Кислород, выделяемый этими веществами, переходит в организм и устраняет дрожжи и грибки, а также замедляет развитие спор.

Вы можете использовать обычную перекись водорода. или ищите концентрированный раствор хлорита натрия (NaClO₂), предшественника диоксида хлора. Хлорит также может повышать эффективность окислительных ферментов, что помогает клеткам иммунной системы, называемым макрофагами, буквально поедать болезнетворные микроформы и вещества, то есть вы таким образом получаете бонус в виде усиления реакции иммунной системы.

Исследования медицинского факультета Стэнфордского университета доказали, что диоксид хлора эффективно действует против *Candida albicans*.

Дальнейшие исследования предоставляют убедительные доказательства, что ClO₂ может благоприятно влиять на последствия различных проблем со здоровьем. Наблюдаемый широкий спектр преимуществ демонстрирует, что ClO₂ действует на клеточном уровне без нежелательных побочных эффектов.

Эти капли помогают вашему организму оставаться щелочным, нейтрализуя и уравнивая кислотность. Вам нужно использовать двухпроцентный раствор, что соответствует большинству продаваемых препаратов. Добавляйте 16 капель на литр чистой воды – и выпивайте по 4 литра такой воды в день (для меньших порций, добавляйте 4-6 капель на 8-12 унций воды (236-355 мл)). Или следуйте указаниям на этикетке.

Концентрированный порошок зелени. В идеале, как минимум три из четырех литров воды с рН каплями, которые вы пьете каждый день, должны содержать чайную ложку порошкового концентрата зелени и трав. Много разных компаний производят добавки этого типа, и на рынке присутствует множество вариантов концентрированного порошка зелени. Порошки с одним ингредиентом (просто трава пшеницы или люцерны, к примеру) проще найти, но вам стоит поискать смеси трав и овощей, которые проще всасываются и быстрее ощелачивают, и комбинации, которые богаты натуральной клетчаткой, которая связывает и выводит токсины из организма. Ключевыми ингредиентами являются (органические) трава пшеницы, ячменя и камута. Они должны быть смешаны с различными зелеными овощами, типа брокколи, капусты кале и шпината – точный подбор компонентов не так важен, как их большое разнообразие. Смесь, содержащая ирландский мох, трава, богатая щелочными солями, которые могут связывать микотоксины и выводить их из организма, будет отличным выбором. Проросшие ингредиенты также хороши, так как фаза прорастания является пиковой по содержанию питательных веществ.

Порошок зелени богат нутриентами (включая легкоусвояемый протеин) и помогает осторожно перетягивать ваши ткани и кровь из кислотной среды в щелочную, достигая естественного, идеального баланса pH.

Мультиминеральная формула широкого спектра с клеточными солями. Ищите вариант с самыми разнообразными минералами и микроэлементами, плюс двенадцать клеточных солей. Вы должны принимать «макро минералы, включая кальций, магний, марганец, цинк и железо, плюс все микроэлементы – которых примерно восемьдесят семь. Чем большее разнообразие вы принимаете, тем лучше, но в случае если вы не можете найти все восемьдесят с чем-то, убедитесь, что получаете фосфор, калий, цинк, селен, медь, хром, и йод. Вы должны получать по 1 мг клеточных солей, (минеральных солей, известных также как соли тканей, которые лежат в основе каждой клетки, и без которых мы бы умерли). Это сульфат калия, фосфат магния, хлорид натрия, фосфат натрия, сульфат натрия, фосфат кальция, сульфат кальция, фторид кальция, фосфат железа, хлорид калия, фосфат калия, и диоксид кремния. Каждая капсула мультиминеральной формулы должна быть 500 мг, как большинство и производится.

Мультивитаминная формула широкого спектра с клеточными солями. Здесь также ищите большое разнообразие витаминов, идеально – в комбинации с клеточными солями (как перечислено выше). Минимум она должна содержать витамин А, тиамин (В1), рибофлавин (В2), биотин (В7), инозитол (В8), фолиевую кислоту (В9), цианокобаламин (В12), витамин С, витамин Е и ПАБК (Парааминобензойная кислота).

Поскольку витамины группы В очень важны, вы должны рассмотреть вопрос приема жидкого комплекса витаминов В дополнительно. Эти витамины используются в формировании клеток и важны для долговечности клеток, а также используются в производстве ферментов. Вы можете применять 500-мг капсулы, содержащие все витамины В (как обычно 1-2 капсулы три раза в день), и в жидком виде, как в коллоидной, так и обычной форме. Вне зависимости от рода жидкости, дозировка одинаковая: 3-5 капель 3 раза в день. Или следуйте указаниям на упаковке, особенно для неколлоидных жидкостей, так как у каждого производителя версии могут слегка отличаться.

Незаменимые жирные кислоты (НЖК), содержащиеся в рыбе и маслах из семян, включают омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Жирные кислоты являются нормальной составляющей человеческих клеток, и их особенно много в клетках мозга, нервных синапсах, визуальных рецепторах, надпочечниках и половых железах. Если вы едите много полезных масел и не имеете никаких специфических симптомов, вам может и не нужны эти добавки, но НЖК настолько важны, что вы должны быть уверены, что получаете их в большом количестве тем или иным путем.

Давайте сначала рассмотрим омега-3 жирные кислоты. Омега-3 эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и Докозагексаеновая кислота (ДГК) являются антимикотоксиновыми, понижают уровень «ремонтных» белков в артериях (признак микотоксинов в крови). Эти белки также участвуют в развитии атеросклероза, так что их снижение будет двойным бонусом.

Омега-3 жирные кислоты могут очень много предложить для защиты сердца: они помогают разогнать насыщенные жирные кислоты, которые любят слипаться вместе, таким образом предотвращая образованию комков жира в крови, которые заглушают электрические разряды. Они предотвращают тромбоциты крови от слипания, что в результате снижает риск образования тромбов, которые могут вызвать инфаркты или инсульты. Они снижают уровень триглицеридов вплоть до 65%. Они снижают холестерин и липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Они снижают липопротеины очень низкой плотности (ЛПОНП) наполовину. Высокий уровень триглицеридов, особенно ЛПНП и ЛПОНП ассоциируются с сердечно-сосудистыми заболеваниями: высоким давлением крови, атеросклерозом, отказом сердца и почек, инсультом и инфарктом, кроме того, наш организм производит простагландин PG3 из ЭПК. Он помогает предотвращать инсульты и инфаркты, снижает высокое кровяное давление (блокируя выработку повышающих давление PG2, содержащихся в мясе), а также предотвращает патологическую свертываемость крови в легких и кровеносных сосудах.

И если вам этого недостаточно, исследования на животных показали, что ЭПК и ДГК ингибируют рост и метастазирование опухолей.

ЭПК и ДГК содержатся в рыбе, обитающей в холодных водах, и других северных морских животных. Треска, лосось, макрель, сардины, тунец и угорь являются богатейшими источниками омега-3 жирных кислот. Для тех, кто избегает животных продуктов, существуют растительные источники предшественника ЭПК и ДГК, другой омега-3 кислоты, альфа-линолевой кислоты (АЛК), такие как масла льна, конопли, грецкого ореха и сои. Организму придется потрудиться чтобы совершить такого рода преобразование НЖК, что требует нескольких этапов, и в ослабленной системе может быть лучше употреблять готовые (животные) омега-3 кислоты.

Убедитесь, что потребляемые НЖК являются свежими для обеспечения хороших результатов. (Сломайте одну капсулу – не должно ощущаться «рыбного» запаха).

Омега-6 жирные кислоты содержатся в семенах огуречника, примулы, подсолнечника, и черной смородины, а также в рыбьем жире. Основной является гамма-линоленовая кислота (ГЛК). Масло семян огуречника содержат до 24 процентов ГЛК, масло семян примулы вечерней примерно половину от этого. Огуречник также содержит около 34 процентов линолевой кислоты, другой Омега-6. Масло семян сафлора содержит 79 процентов, подсолнечника 69 процентов, миндаля около 34 процентов, тыквы – 42 процента и канола – 28 процентов. В конопляном масле содержится три части Омега-3 на одну часть Омега-6 – также как в рыбьем жире.

Омега-3 и 6 имеют разнообразные полезные для здоровья свойства. Они могут:

- Снижать давление крови и холестерин в крови, а также риск инфаркта и инсульта.
- Нормализовать жировой обмен при сахарном диабете и снизить количество необходимого инсулина.
- Предотвратить повреждение печени, вызываемое алкоголизмом, снизить синдром абстиненции при отказе от алкогольной зависимости, и помочь при похмелье.

- Внести вклад в производство простагландина, что помогает некоторым шизофреникам.
- Вызвать снижение веса за счет увеличения скорости обмена веществ и сжигания жира.
- Облегчит предменструальные боли в груди и ПМС. Масло огуречника вместе с витаминами и минералами показало улучшение почти у 90 процентов пациентов.
- Предотвратить высыхание и атрофию слезных и слюнных желез (синдром Шегрена).
- Предотвращать артриты, как показали исследования на животных.
- Улучшить состояние волос, ногтей и кожи.
- Помочь при некоторых видах экземы.
- Замедлить или остановить прогресс рассеянного склероза, особенно если начать применение сразу после установления диагноза. (Рыбий жир использовался с равной эффективностью).
- Помочь в лечении при дегенерации нервов (диабетическая нейропатия) при диабете II типа, когда также исключены из рациона сахара и насыщенные жиры.
- Убивать раковые клетки (клетки, зараженные плесенью и микотоксинами) в культуре ткани без повреждения нормальных клеток.

Вспомогательный состав

Если вы готовы расширить список используемых добавок, следующим местом для поиска будут добавки, наиболее полезные при Очищении. Они образуют ядро программы добавок.

Концентрат фрукта нони, является противогрибковой и противопаразитарной добавкой. Он работает путем активации ферментов и позволяет организму обновить клетки и восстановить здоровую кровь и ткани. Он также улучшает пищеварение и усвоение питательных веществ, благодаря его ферментативному влиянию, и помогает клеткам использовать протеин. Нони регулирует здоровье клеточных белков, когда они используются в создании различных телесных химикатов. Фрукт нони традиционно использовался в Полинезии для широкого круга симптомов, включая проблемы с пищеварением, кишечных паразитов, кожных заболеваний, аллергиях, артритах и диабете. Активный ингредиент, ксеронин, также содержится в папайе, и является физиологически активным в микроскопических дозах. Микродозы этого веществ содержатся практически во всех здоровых клетках растений и животных. Фрукт нони также содержит значительные дозы предшественника ксеронина – проксеронина.

Выбирайте его в виде коллоидной добавки. И не беспокойтесь, нони очень горький – содержащий мало сахара – фрукт. В результате этого многие добавки полны добавок сахара или других подсластителей, поэтому держитесь от таких подальше. Вам также стоит избегать любых пастеризованных продуктов из нони. Скорее всего, вы найдете его в виде порошка в капсула. Вы можете также найти коллоидный препарат.

Коллоидное серебро поддерживает естественные защитные системы организма, и является мощным натуральным подщелачивающим веществом. Оно

помогает в организации клеток, которые формируют новую ткань. Ищите в виде коллоидного препарата.

Хлорофилл. Одним из лучших веществ, которые вы получаете из зеленых соков, является хлорофилл. Концентрированный порошок зелени – это другой его отличный источник. Но вы также можете приобрести жидкий экстракт хлорофилла, который вы можете принимать отдельно или добавлять в сок для усиления его свойств. (Только не используйте его вместо сока). Если вам непривычен вкус овощного сока, возможно вы обнаружите, что жидкий хлорофилл с мятным привкусом слегка смягчает его. (Избегаете препараты с добавками сахара, что особенно часто бывает при наличии мяты). Хлорофилл продается в жидком виде, добавляйте 1 чайную ложку на 8 унций (236 мл) чистой воды.

Родий и иридий, это минералы, которые продаются в коллоидной форме, они обеспечивают питание клеток, поврежденных микотоксинами, позволяя им восстанавливать их способность эффективно взаимодействовать друг с другом.

Проводимость ДНК увеличилась в десять тысяч раз, когда атом родия был добавлен к каждому концу цепи. Конечно, это было сделано в лаборатории и не было выяснено, что организм поступает так же. Но это показывает, что потенциал сверхпроводимости (способность электрического тока проходить без сопротивления) металла может быть биологически активным. Исследования военно-морской авиации США показали, что клетки в живой ткани взаимодействуют друг с другом по типу сверхпроводимости, но природа сверхпроводников не была определена. В то время как нам еще многое нужно понять об этом процессе, очевидно, что эти металлы эффективны в стимуляции электрических импульсов на клеточном уровне, вызывая ток электричества внутрь и между клеток.

Экстракт коры сосны. Это один из наиболее ценных биофлавоноидов, который помогает снижать кислотность, таким образом уменьшая воспаление (боли и недомогания) в организме. Было замечено, что он напрямую связывается с соединительной тканью, поддерживая и восстанавливая ее. Экстракт коры сосны является исключением из правил, так как несмотря на то, что он выпускается в капсулах нормального размера, его в них содержится всего 25-30 грамм, и этого достаточно. Все равно вам нужно принимать 1-2 капсулы 3 раза в день.

Антимикотоксиновая формула содержит N-ацетилцистеин, L-таурин или органическую серу, все из которых отлично подходят для детоксикации микотоксинов и связывания с ними, чтобы выводить их из организма, также поступая и с кислотами. Можете принимать их по одному или все вместе. Я предпочитаю комбинации. Органическая сера сама по себе является популярной, однако, если вы решите принимать только один из препаратов, это должен быть N-ацетилцистеин. Здесь также применима обычная доза, 1-2 капсулы 3 раза в день, хотя если вы принимаете более одного из них отдельно, используйте чуть меньшую дозировку, скажем. 1 капсула 3 раза в день.

Самым важным из трех является N-ацетилцистеин, форма белка, который контролирует отрицательные микроформы и служит мощным антимикотоксином, предоставляющим отличную защиту против широкого спектра токсичных веществ (включая токсин акролеин из продуктов на гриле, сигаретного дыма и выхлопных газов, гербицид паракват, передозировке ацетаминофена, обезболивающего,

содержащегося в Тайленоле, анестетика галотан, и побочных эффектов противораковых препаратов Адриамицин и циклофосфамид). Исследования показали, что N-ацетилцистеин также может связывать токсичные тяжелые металлы, такие как свинец, ртуть и кадмий, и выводить их из организма.

Глутатион, важный антиоксидант с ключевой ролью в активности ферментов, является производным N-ацетилцистеина, и может быть ключевым в защитной ценности белка. Добавки N-ацетилцистеина, как было продемонстрировано, повышают уровень глутатиона в почках, костном мозге и особенно в печени, которая использует оба компонента для защиты от микотоксинов.

Исследования N-ацетилцистеина, которые были сфокусированы на ацетальдегиде (основной микотоксин дрожжей и грибов, также содержащийся в сигаретном дыме), показали насколько он мощный. В серии испытаний множества различных нутриентов I-цистеин показал снижение смертельного эффекта ацетальдегида на 29%. Глутатион снизил его на 33 процента. Но N-ацетилцистеин снизил его до нуля! Этот мощный антидот к загрязнению современной окружающей среды является нормальным компонентом тела, но для получения максимума его преимуществ требуется его добавление.

Противодрожжевая формула содержит каприловую и ундециленовую кислоту. Каприловая кислота контролирует отрицательные микроформы и их токсины. Это противогрибковая насыщенная жирная кислота одобрена Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в 1984 году для продажи без рецепта. Исследования показали, что пациенты, которых лечили каприловой кислотой, полностью избавились от грибка в кале. Она также может привести к ремиссии симптомов, связанных с грибами проблем со здоровьем, и является безопасной и эффективной без серьезных побочных эффектов. Наиболее действенными являются препараты каприловой кислоты, высвобождающие ее в кишечнике, где обитает большинство грибов. Наряду с эффективным уничтожением грибов, каприловая кислота также полезна после лечения подагры, расстройства желудка, дрожжевых инфекциях, грибке ногтей и сыпи, а также для профилактики.

Ищите по 25-50 мг каприловой и ундециленовой как компонентов формулы. Вы почти всегда будете использовать смесь, хотя можно найти ту или другую отдельно в коллоидной форме.

История Катерины и Шерил

Когда моя дочь Шерил настолько заболела, что ее пришлось госпитализировать и посадить на антипсихотические препараты такой силы, что они могли вызвать необратимые повреждения нервов, врачи признали, что они даже не уверены, что с ней. Шизофрения? Биполярное расстройство? Транзиторный психоз? Я знала, что мы зашли далеко, когда один из многих, многих врачей, у которых я консультировалась в поисках чего-то лучшего для Шерил – психиатр настолько известный, что если я назову его имя, вы его вероятно узнаете – сказал мне: «они дадут ее состоянию название и дадут ей лекарство, но они на самом деле не знают, что делают или о чем говорят». И это прозвучало из уст человека, чья работа заключается в том, чтобы давать таким

вещам название и прописывать лекарства, и кто на самом деле стал знаменитым, делая это! Он предложил мне найти заведение постоянного содержания и поместить ее туда как минимум на год – частично чтобы мне самой отдохнуть!

Я не собиралась отправлять Шерил в руки еще большего количества врачей и психологов, ни один из которых даже не имел предположения, что происходит в действительности или что сделать такого действительно продуктивного. Я начала поиски в «альтернативной» медицине, и нашла психиатра, который разбирается с депрессиями и «ментальными заболеваниями» через питание. По своим собственным исследованиям я уже перевела Шерил на полностью органическую высокобелковую диету и примерно с двумястами добавками в день. Новый доктор согласился с таким подходом и добавил еженедельные уколы B12. Казалось, что Шерил поправляется.

По прошествии 8 месяцев и шести тысяч долларов на этом режиме, у Шерил все еще оставались жестокие перепады настроения и депрессия, и она окончательно сорвалась в состояние психоза. Она сбежала и прошел год, пока мы снова смогли вернуть ее в больницу. Я должна была проносить ей добавки в пластиковых контейнерах – как «молочные коктейли». Никаких добавок «умственно больным» пациентам не разрешалось – только опасные антипсихотические препараты, и столько сахара и кофеина, сколько хочется. И даже не хочу говорить о питании. Я никогда не могла поднять вопрос о питании с ее врачами, не то чтобы сказать им, что она принимала сотни витаминов в день. Когда Шерил выписали из больницы быстрее, чем многих других пациентов, некоторые из которых были менее больны, чем она, врачи приписали ее быстрое восстановление своему новому волшебному средству.

После выписки я увезла ее в Мексику на живую клеточную терапию стоимостью пятнадцать тысяч долларов. Это позволило ей отказаться от лекарств, но не остановило перепады настроения или депрессию. Почти каждый день она плакала с мая по сентябрь. И я тоже.

На протяжении этого всего мое собственное здоровье серьезно ухудшилось. Я пренебрегала своим телом, и невероятный стресс взял свое. Я все отекала (как я теперь знаю, из-за дрожжей). У меня были боли по всему телу. Мое зрение обычно было так слабо, что я видела с трудом. У меня не было энергии для разговоров.

Наконец, я наткнулась на доктора Янга. Мы оба, Шерил и я, сделали анализ живой крови и узнали о паразитах в ее крови, которые вызывают тревогу и депрессию. Мы получили информацию об этой программе, и я знала теперь, что мы, наконец, нашли решение

Мы обе прошли Очищение и начали принимать несколько противогрибковых и антимикотоксиновых формул, включая коллоидную каприловую кислоту, ундециленовую кислоту, германий и N-ацетилцистеин, а также родий и иридий для мозга, и противодрожжевые ферменты амилазу, бромелаин, папаин и липазу, мультивитамины с клеточными солями, L-таурин и омега-3 масла, и потом перешли на полную диету.

Депрессия у Шерил прекратилась.

Я была в экстазе. Моему «ребенку» стало лучше. Мое здоровье стало лучше, чем было за многие годы. Мой разум чист и становится еще чище. Я более проницательна, визуально и ментально. Моя кожа прекрасно себя чувствует, и я опять увидела свои скулы, впервые за двадцать лет. У меня значительно повысилась энергия и общее ощущение благополучия.

Наша кухня заполнена блюдами с ростками всех разновидностей. Мы почти полностью питаемся сырыми продуктами, и она готовит много прекрасных и некоторых, так скажем, «интересных» блюд. Мы надеемся в ближайшем будущем начать класс по «Неприготовлению» пищи. У Шерил в планах открытие «Диетического центра», куда будут приходить люди и исцеляться. Благодаря этой программе, я уверена, о чем бы она не мечтала – она сможет воплотить это в реальность.

Ундециленовая кислота, производимая путем вакуумной дистилляции касторового масла, это еще одна жирная кислота, подтвердившая способность искоренять или деградировать дрожжи и грибки и противостоять их токсинам. Указанная в Фармакопее США для использования в качестве местного противогрибкового средства, ундециленовая кислота также может приниматься орально для лечения псориаза, нейродерматитов и кишечных грибков. Некоторые исследования показали, что ундециленовая кислота даже более эффективна, чем каприловая.

Ферменты

Бромелаин полезен как из-за пищеварительных ферментов, так и его противодрожжевых свойств. Вы вероятно найдете его в составе комбинаций с каприловой и ундециленовой кислотами, что является отличным способом его приема. Бромелаин, фермент из свежих ананаса и папайи, это безопасный и высокоэффективный противогрибковый, антибактериальный и противопаразитарный препарат. Я рекомендую бромелаин в основном потому что он помогает разрушать покрытые коркой отходы и высохшую слизь, что особенно полезно в толстой кишке, где обнаруживается большинство грибков. Бромелаин удаляет мертвые бактерии и грибки, и дает толчок развитию здоровой флоры, развивающейся из добавок пробиотиков. Пока множество добавок делают свою работу, уничтожая и выводя дрожжи и грибки, бромелаин разрыхляет и растворяет оставшиеся клеточные мембраны и прочий мусор.

Бромелаин также обладает противовоспалительным эффектом, может уменьшать отеки, боль и воспаление ранений, язв и суставов. Он работает за счет балансировки гормоноподобных веществ в организме, называемых простагландинами, которые в свою очередь помогают контролировать воспаление. Бромелаин улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы путем очищения налета в кровеносных сосудах и снижая склонность клеток крови к слипанию – таким образом уменьшая риск инсульта или инфаркта. Бромелаин также улучшает переваривание, особенно белка.

Вы можете принимать до 500 мг бромелаина в капсулах – как обычно 1-2 капсулы 3 раза в день – хотя они не всегда доступны в таком виде и не являются необходимым в любом случае. Бромелаин обычно встречается в сочетании с другими пищеварительными ферментами (см. ниже). Выбирайте формулу как минимум содержащую 50 мг бромелаина.

Пищеварительные ферменты, включая амилазу, протеазу, липазу, папаин, а также бромелаин имеют решающее значение, если вы еще на стадии перехода, особенно если вы едите любой животный белок. Когда ваша диета станет полностью щелочной, и в ней будет много продуктов с высоким содержанием воды, продуктов с низким содержанием сахара, маловероятно что вам будут нужны дополнительные пищеварительные ферменты. Но если у вас появится тошнота во время еды, возникнут аллергии на пищу, появится изжога, газы, вздутие живота, отрыжка, боли в животе или спазмы после еды, или часто будет возникать запор, эти ферменты могут помочь вам восстановить хорошее пищеварение. И даже если ваша диета идеальна, будет мудрым решением принимать ферменты, когда вы едите термически обработанную пищу.

Хочу вас предостеречь. Эти ферменты часто производятся на дрожжевой подложке. Очень важно, что при производстве производилось очищение и тестирование на отсутствие организмов, спор или других побочных продуктов в конечном продукте. Проверьте, если у производителей присутствует контроль качества на местах.

Ферменты из трав приносят по большому счету такую же пользу. Ищите формулу, содержащую листья папайи, мяты, корень имбиря, кошачью мяту и укроп; вы также можете встретить их в комбинации с бромелаином. Особенно полезна папайя, которая помогает полностью переваривать белки, разбивая их до составляющих блоков – аминокислот, что делает их немедленно доступными организму.

Антимикотоксические ферменты включают в себя супероксиддисмутазу (СОД), каталазу, глутатион, глутатион-S-трансферазу, глутатионпероксидазу, и метионин редуктазу. Это не пищеварительные ферменты, скорее, они хелируют (связывают) кислоты, позволяя выводить их из организма. Добавка из концентрата проросшей органической пшеницы (травы пшеницы) – отличный источник этих ферментов. Вы можете принимать ее в капсулах, по обычной дозировке. Ищите комбинации с 25-50 мг каждого из ферментов, суммарно составляющих 500 мг на капсулу.

Эти ферменты также являются антиоксидантами, или нейтрализаторами свободных радикалов – веществ с высокой реакционной способностью и потенциально разрушительных, образующихся как побочный продукт использования кислорода. Свободные радикалы необходимы для некоторых химических реакций и даже используются для борьбы с некоторыми другими вредными элементами. Однако, количество свободных радикалов может быстро выйти из-под контроля, и тогда они могут повреждать здоровые клетки и необходимые вещества. Для примера, нужна только одна молекула свободного радикала для разрыва клеточной мембраны. Подобные повреждения ослабляют нас, ускоряют старение, и ставят более высокие требования к процессу восстановления, производству ферментов, иммунной системе и запасам энергии. Антиоксиданты существенным образом

«выметают» лишние свободные радикалы и таким образом предотвращают повреждения.

Могу поспорить, вы уже достаточно знакомы со всем этим в связи с недавней шумихой вокруг антиоксидантов. И нет никаких сомнений, что они полезны, а свободные радикалы потенциально опасны. Но тут отсутствует важный момент: реальными виновниками большинства повреждений, связанных со свободными радикалами, являются ферментационные процессы, и возникающие при этом микотоксины. Патологическая ферментация вызывает окисление веществ (создавая свободные радикалы) – но это ответ на побочные продукты микотоксинов при ферментации, при которой организм на самом деле создает свободные радикалы.

Кроме того, если иммунная система реагирует слишком остро, это скорее всего происходит во время кризиса, под огромным стрессом. Если нет стресса от микотоксинов в организме, стрессовые перегрузки будут происходить гораздо менее часто и протекать легче. Иммунная система в здоровом организме уже и так достаточно занята. Не провоцируйте ее! В любом случае, как я говорил, иммунная система не может производить хорошее самочувствие.

Таким образом, обеспечивайте организм большим количеством ферментов, но делайте это из-за их антимикотоксических свойств в той же мере, как и ради пользы от антиоксидантов.

Эпизодические роли

Следующие нутриенты полезны для приведения вашего тела в равновесие. Когда вы его достигнете, они станут опциональными, хотя если вы продолжите их принимать, хуже не будет.

Все они будут отлично работать поодиночке, но обычно вы также найдете их в комбинациях. Когда вы оцениваете препараты и различные комбинации, это будут одни из самых полезных ингредиентов.

Экстракт листьев оливы действует против болезнетворных микроформ, является отличным антимикотоксином и имеет антибиотические свойства. Он также имеет преимущества для сердечно-сосудистой системы, защищая холестерин ЛПВП («хороший холестерин») от окисления. Ботаники считают, что наличие химического соединения олеуропеин в дереве оливы – в древесине, фруктах, листьях, корнях и коре – защищает его от насекомых и бактерий. Кроме того, эленолат кальция, образующийся из компонента распада олеуропеина (эленолева кислота), является одним из основных разрушителей, или ингибитором роста, многих видов микроформ. Другой побочный продукт, агликон, обладает схожим подавляющим эффектом. Экстракт листьев оливы действует против различных грибков, а также против бактерий сальмонеллы и золотистого стафилококка. Вы можете использовать экстракт сам по себе, хотя нужно заметить, что это еще одно исключение: капсулы с одним только экстрактом листьев оливы содержат 25-50 мг этого компонента, и этого достаточно. Ищите такую же его дозировку в каждой 500 мг капсуле с комбинациями ингредиентов.

Чеснок широко используется для здоровья и в медицине столетиями. Например, и римский поэт Вергилий и греческий врач Гиппократ упоминают его как средство от пневмонии и при укусах змеи. Ничего не говоря насчет укуса змеи, современная наука сообщает, что чеснок – это хорошее противогрибковое и антибактериальное средство, и он ингибирует как дрожжи и плесень, так и грибок, и бактерии. Доказана его эффективность против золотистого стафилококка и кишечной палочки, а также *Candida albicans*. Из этих трех организмов, кандиды показала себя наиболее чувствительной к соку чеснока.

Даже небольшое количество чеснока будет эффективна, но его наиболее активный химический компонент (аллицин) также придает чесноку его сильный запах. Поэтому остерегайтесь формул «без запаха» (хотя они все еще могут обеспечить некоторые преимущества по отношению к уровню холестерина и жирового обмена).

Добавки из чеснока особенно важны, если вам не нравится его вкус или запах, и поэтому вы не получаете его в вашем рационе.

Масляная кислота, еще одна насыщенная жирная кислота с короткой цепью, помогает хелировать микотоксины, которые повышают уровень липопротеидов низкой плотности (холестерин ЛПНП). Она целебна для слизистых оболочек желудка, толстой и тонкой кишки. Она может, например, восстановить нанесенные *Candida albicans* повреждения – пробуренные отверстия в стенках кишечника. Масляная кислота также повышает иммунную функцию путем детоксикации лимфатической системы от дрожжей и грибков, и производимых ими микотоксинов. Масляную кислоту, выпускаемую в жидком виде, отдельно или с другими противогрибковыми компонентами, достаточно сложно найти. Пока вы получаете каприловую или ундециленовую кислоту, вам не стоит беспокоиться насчет масляной, если вы не можете ее найти.

Тиоктовая или липоевая кислота хелирует микотоксины, накапливающиеся в печени, и нормализует ферменты печени. Также доказано, что она выводит ртуть, арсенобензолы, четыреххлористый углерод и анилиновые красители. Эксперименты показали огромный рост подачи и использования кислорода при лечении липоевой кислотой. Эту жидкость также сложно найти. Лучшим выбором может стать комбинация с каприловой или ундециленовой кислотой, и еще раз повторю, не важно получаете ли вы одну или обе, это не критично.

Органический германий — это металлический элемент, который помогает избавиться от дрожжей и грибка, так как он способствует повышенному производству интерферона, который действует против токсинов и паразитов. Он также усиливает обменные реакции с участием кислорода (то есть для человеческого тела это большинство из них). Органический германий также на клеточном уровне стимулирует электрические импульсы, помогая телу разрядить некоторые нежелательные электрические поля и позволяя необходимому току проходить. Другими словами, он помогает установить нужный электрический баланс. Это очень важно, так как при помощи электричества обеспечивается основная организация и контроль в организме – как основа для всех других процессов. Капсулы германия обычно содержат всего 25-50 мг, если вы покупаете комбинацию, ищите такое же количество германия.

Редкие металлы (в дополнение к родию и иридию, описанным выше) включают в себя золото, галлий, осмий, рутений, палладий и платину. Они все производятся в коллоидной форме, поэтому вы должны принимать 3-5 капель 3 раза в день, или следуйте инструкциям на упаковке.

Золото поддерживает собственную систему естественной защиты организма. Его с успехом использовали для лечения артритов, язв кожи, ожогов, некоторых операций на нервных окончаниях, различных типах проколов, ожирении и неоперабельном раке, но оно вышло из употребления с появлением антибиотиков и других (токсичных) лекарств.

Золото – это проводник электричества, что может помочь в клеточной взаимосвязи, обмене веществ и регенерации. Исследования показали, что у золота есть потенциал ремонтировать поврежденную ДНК. Золото может иметь эффект психологической балансировки и эффекта гармонизации, облегчая депрессии, сезонные аффективные расстройства, меланхолию, печаль, страх, отчаяние, тоску, разочарование, и даже суицидальные наклонности. Препараты золота нужно искать: в дорогих ювелирных украшениях. Шучу! Если серьезно, все что вам нужно это коллоидная форма.

Галлий помогает формировать противоопухолевые соединения. Он имеет особые зоны ферментативной активности в человеческом мозге и было заявлено, что он снижает число заболеваний раком мозга у лабораторных животных. Британские исследования показывают, что если беременные женщины принимают галлий, у их детей уменьшается число заболеваний раком мозга.

Осмий, рутений, палладий и платина, также как и родий и иридий, имеют необычайные электропроводящие свойства. Как и германий, они являются электростимуляторами, но с другой специализацией: они повышают способность ДНК проводить электричество и усиливают связь между клетками. Они также стимулируют обмен веществ. Выбирайте коллоидные препараты.

Исследования в лабораториях Bristol-Myers-Squibb свидетельствуют, что использование драгоценных металлов в присутствии рака может корректировать измененную ДНК. Ученые связывали эти элементы с клетками через передачу света – кодированных вспышек ультрафиолетового лазера. Электроны, которые текли через сверхпроводник, разрушали пару и превращались в свет. Сверхпроводники помогают переносить свет, и галлий, золото, родий, иридий, осмий, рутений, палладий и платина повышают уровень света в человеческом теле.

История Эдны

Все, что я хотела, это спать. Я могла сидеть в своем офисе и обнаружить, что не могу проснуться. Я уходила домой вечером и засыпала прямо на полу еще до того, как наступало время ложиться. Я не могла нормально функционировать или делать то, что было нужно. Я не могла даже предпринять попытку тренироваться. Я была напряженной и бледной настолько, что люди спрашивали, все ли со мной в порядке.

Я была готова попробовать что угодно, поэтому когда мне предложили анализ живой крови, я подумала, как бы эксцентрично это не звучало, я просто схожу и гляну,

что это такое. Обладая сейчас знаниями о том чем я питалась (и чем не питалась), я бы не удивилась, что анализ показал острый дисбаланс дрожжей/грибков, перегрузку надпочечников и эритроциты неправильной формы.

Я начала Очищение с добавками и соком зеленых овощей. Через три дня я добавила различные виды овощей, индейку и рыбу. Я ела жареный рис на ужин, грызла морковь и сельдерей на обед и пила овощной сок на завтрак.

Я начала принимать витамин B5, бета каротин, мультиминеральный комплекс, pH капли, ундециленовую и каприловую кислоты, бромелаин, цитрон, хром, ванадий, омега-3, масло огуречника и рыбий жир, коллоидное серебро, и еще несколько травяных смесей, содержащих как минимум еще двадцать ингредиентов. Я не могла поверить, что я принимаю столько таблеток! К тому времени, как я приняла все добавки и немного сока, я уже была сыта.

Я честно следовала этому режиму в течение двух месяцев. Постепенно, я чувствовала себя все лучше и лучше. По окончании первой недели мое лицо вернуло прежний цвет и у меня стало больше энергии. Я лучше спала ночью. Самым важным было то, что я могла прийти домой и приготовить ужин для семьи из девяти человек. Помимо улучшения самочувствия и прибавления энергии, я сбросила шестьдесят фунтов (27 кг). Мой муж говорит, что даже мои глаза стали ярче.

Я отправилась за покупками и приобрела платье с прямой юбкой. Я не носила такого уже двадцать лет. Мой гардероб был забит одеждой от восьмого до восемнадцатого размера, и я просто вычистила все кроме моего нынешнего девятого размера.

На следующем анализ крови я с радостью увидела улучшения на экране монитора. На этот раз эритроциты были совершенно круглой формы и в крови не было большинства бактерий и совсем немного дрожжей.

Я на самом деле получаю удовольствие от того, что сейчас ем. Раньше я никогда не ела сырые орехи или авокадо. Их вкус был мне неприятен. Теперь мои вкусовые рецепторы изменились и даже овощи кажутся сладкими! Помидоры – это для меня настоящий праздник!

Эта программа вернула мне чувство благополучия и позволила сбросить вес, от которого я никак не могла избавиться. Она буквально спасла мое здоровье.

Дополнительные добавки

Эти добавки не для всех, но если они необходимы в вашей ситуации, их значение будет неоценимо:

Пробиотики могут быть полезны при восстановлении здоровых популяций микроформ в пищеварительном тракте. Они нужны не каждому. Если вы страдаете от запоров, недостаточного или избыточного веса, принимали антибиотики в течение последнего года, или у вас плохое пищеварение – вам стоит их попробовать. Смешайте 1-2 капсулы в стакане воды и оставьте на 8 часов, чтобы значительно увеличить микрофлору. Пейте за полчаса до «еды» во время

Очищения или настоящей еды вне его. После этого, если пищеварение и опорожнение пришли в норму, можете перестать принимать эту формулу. В противном случае, продолжайте по мере необходимости.

Вам нужно принимать препараты, содержащие различные бактерии – обычно это ацидофилин, лактобактерии и бифидобактерии. Нужно принимать 50-250 мг каждого ингредиента, в зависимости от того, что еще содержится в смеси.

Другим вариантом будет клизма с пробиотиками каждое утро (начинать по желанию во время Очищения). смешайте 4 капсулы пробиотиков и 18 унций (532 мл) чистой воды и оставьте на 8 часов или на ночь. Используйте половину смеси и задержите содержимое на 15 минут. Повторите через полчаса.

Антипаразитарная формула содержит кожуру черного грецкого ореха. Принимайте по 4 капсулы три раза в день в течение 10 дней, потом сделайте перерыв на 4 дня. Повторите цикл как минимум 6 раз. Хотя можно найти отдельные препараты черного грецкого ореха, я предпочитаю комбинации, которые его включают.

Решение специфических проблем при помощи добавок

Помимо основного действия, правильно подобранные добавки будут мощным инструментом при борьбе с определенными симптомами. Нижеперечисленные добавки вы можете добавлять к обычному своему набору, подстраиваясь под конкретную ситуацию. Используйте их до исчезновения симптомов, а также принимая их от случая к случаю после этого для профилактики. Если одна и та же добавка нужна для нескольких состояний – не умножайте дозировку, используйте максимально разрешенную.

Носоглотка: растворите 2 капсулы антидрожжевой добавки в бутылке физраствора (продается в аптеках). Брызгайте в нос минимум 3 раза в день, следуя инструкциям на упаковке. Также можно использовать одну-две капли коллоидного серебра или жидкого экстракта сосновой коры в каждую ноздрю один или два раза в день. Если не можете найти жидкий экстракт, используйте смесь порошка с водой в той же дозировке. Синусовые симптомы должны неуклонно уменьшаться по мере очистки организма от токсинов и восстановлении хорошего пищеварения.

Проблемы с глазами или ушами, включая катаракты, глаукомы, покраснение, помутнение зрения, плохое зрение, звон в ушах, боли в ухе, болезненность или отек ушей, повреждения барабанной перепонки, снижение слуха, и (в редких случаях) потеря слуха: используйте по одной капле коллоидного серебра местно (прямо в глаз или ухо) три раза в день.

Запоры: у вас три варианта на выбор, поэкспериментируйте, чтобы выбрать лучший:

1. Если вы еще их не используете, добавляйте 3-5 капель ClO₂ на 8 унций (236 мл) воды три раза в день;

2. используйте 3-5 капель коллоидного серебра или жидкого экстракта коры сосны 3 раза в день, под язык.

3. Используйте масла семян льна или огуречника в капсулах, как и любую другую добавку. Или принимайте по чайной ложке 3 раза в день. Или используйте больше этих масел при приготовлении пищи.

Перегрузка печени. Печень, которая фильтрует токсины в нашем организме, сама должна проходить детоксикацию как минимум три-четыре раза в год. Найдите формулу для печени, содержащую экстракт печени, корень одуванчика и сарсапариллы, красный клевер, чапарель, корень курчавого щавеля, кору каскара саграда, корень солодки, семена сельдерея, корень лопуха, эхинацию, корень орегонского винограда, стиллингию, кору зантоксилума, кору крушины, кайенский перец, ламинарию и корень дикого ямса. Принимайте по две капсулы как минимум за полчаса до еды (при трехразовом питании), со стаканом воды, чтобы в обеих сложностях получилось 180 капсул за 30 дней. Если вы используете состав с пробиотиками, комбинируйте его с формулой для печени. Этот вариант также может помочь при гепатите, циррозе и желтухе.

(Экстракты, такие как экстракт печени здесь, экстракт легкого далее по тексту и прочие в этом разделе, на самом деле являются животными продуктами, обычно сделанными из коровьих органов. В составах они выступают в роли проводников: они переносят нутриенты в специфические области. Они поставляют нутриенты туда, откуда соответствующая железа была взята. К примеру, если пометить ингредиенты указанной ранее формулы радиоактивными изотопами, а затем проследить их путь по телу, вы увидите, что они направляются прямо к печени. (И такие исследования проводились). Вы можете приобрести аналогичный продукт без экстракта, если хотите скрупулёзно избегать животных продуктов, хотя тогда его действие не будет направленным).

Проблемы с легкими, в том числе пневмония, астма, бронхит, круп, туберкулез, простуды, гриппа, сенной лихорадки, и эмфиземы: ищите комплекс для легких, включающий экстракт легкого, плевральный корень, кору дикой вишни, кору скользкого вяза, подорожник, листья коровяка, звездчатку, белокудренник, корень лакрицы, ламинарию, кайенский перец и листья сереноя. Принимайте по 2 капсулы с каждым приемом пищи. Также можете использовать по 5-10 капель коллоидного серебра или экстракта коры сосны в ингаляторе, который можно приобрести в аптеке. Добавьте воду и капли, и он создаст из них туман, который вы будете вдыхать, что очень полезно для легких или при заложенности носа.

История Ширли

После Дня Благодарения я наконец-то добралась до больницы. Мне казалось, я никогда не избавлюсь от того, что выглядело как ужасная простуда с постоянным кашлем на протяжении всего дня и ночи в течение примерно недели. Врачи приняли меня на обследование. Сначала они решили, что это пневмония. Потом пульмонолог подумал, что это другой тип легочной инфекции. Прописанные им препараты, похоже, помогли, и через несколько дней я отправилась домой.

Прямо перед Рождеством мой врач позвонил и попросил вернуться для дополнительных тестов после праздников. Вернувшись в больницу, у меня нашли два «пятна» на печени и очень низкий уровень натрия, и мне сказали, что есть подозрение

на рак! На следующий день врачи обнаружили образование в легком. Потом на томографии нашли опухоль в правой части мозга и еще одну позади левого глаза. В конце концов они отследили происхождение рака в моих бронхах.

Врачи сказали моим дочерям – но не мне – что у меня мелкоклочный рак, очень агрессивная форма. Если я пройду химиотерапию, у меня будет еще два-три года жизни. Без нее мне оставалось месяцев шесть. Врачи попросили дочерей не сообщать мне подробности о том, сколько мне осталось, чтобы я не теряла надежду.

Я прошла первый курс химиотерапии, который длился три дня. Затем я начала облучение опухолей в голове – пятнадцать процедур в течение трёх недель.

В середине всего этого, пришла моя дочь, нагруженная бутылками, книгами и кассетами о принципах доктора Янга. Она радикально изменила мое питание и начала давать мне кучу добавок. На моем столе она поместила примерно десять маленьких коричневых бутылочек с тем, что она называла коллоидами, и давала мне их перед и во время еды, как рекомендовал доктор Янг, до тех пор, пока я сама не выучила, как мне их употреблять. Я начала замечать другое ощущение в голове и груди.

Примерно через две недели лечения программой Чудо pH, у меня было назначена первая встреча с врачом после выписки из больницы. Он сказал, что анализ крови нормальный. Он казался немного смущенным и спросил, делала ли я облучение грудной клетки. Я не делала. Он сказал, что масса в моих бронхах исчезла – и раз рака не было в месте возникновения, вероятно, его уже не найти нигде в организме!

Второй раз в разговоре с врачами (после диагноза) я не могла поверить в то, что услышала. Потребовалось несколько часов, чтобы по-настоящему осознать это. Какой груз упал с моих плеч – и с моей семьи! Как мы это праздновали!

Тем не менее, я прошла еще два курса химиотерапии (я полагаю, врачи тоже не совсем смогли поверить в это). Анализы крови возвращались практически нормальными, что было очень необычно. На следующем приеме у врача, через месяц, я получила поразительные результаты томографии: опухоли в моей голове точно исчезли! Врач отменил химиотерапию и сказал прийти на обследование через два месяца. Его последние слова до сих пор звучат у меня в ушах: «Что бы вы не делали, продолжайте это!»

Проблемы с поджелудочной железой, такие как гипогликемия и гипергликемия (диабет): ищите комплекс для поджелудочной, в который входят экстракт поджелудочной железы, толокнянка, корень одуванчика, петрушка, корень горечавки, листья черники и малины, листья бучу, ягоды со пальметто, ламинария и Фукус vesiculosus. Принимайте 2 капсулы с каждым приемом пищи, и 3-5 капель жидкого или коллоидного хрома и жидкого ванадия перед едой под язык. Ванадий помогает всасыванию хрома и созданию эффективного взаимодействия глюкозы и инсулина.

Перегрузка надпочечников (симптомы включают бессонницу, усталость, низкое кровяное давление, плохое кровообращение, чувство холода, головокружение в положении стоя, артрит в суставах и спине, вялость или

сонливость днем, хронические боли): У вас есть четыре варианта, которые можно использовать вместе:

1. С каждым приемом пищи принимайте по 2 капсулы комплекса для надпочечников, который включает экстракт надпочечников и пантотеновую кислоту (витамин B5).

2. 3-5 капель под язык 3 раза в день антимикотоксинового комплекса, содержащего N-ацетилцистеин, L-таурин и органическую серу. Каприловая и ундециленовая кислоты, экстракт сосновой коры и экстракт из семян винограда будут хорошим дополнением.

3. 3-5 капель под язык 3 раза в день комплекса, содержащего хром и ванадий.

4. Принимайте 3-5 капель жидкого B-комплекса 3 раза в день под язык.

Проблемы с щитовидной железой: ищите комплекс для щитовидки, включающий ламинарию, корень горечавки, ягоды со пальметто, кайен и ирландский мох. Принимайте 1-2 капсулы с каждым приемом пищи.

Помощь пищеварению: для облегчения при кишечных газах (метеоризм), энтерите, коликах и изжоге, ищите комплексы, содержащие листья папайи и мяты перечной, корень имбиря, кошачью мяту, семена фенхеля и со пальметто ягоды. Принимать по 2 капсулы с каждым приемом пищи. Затем есть два других варианта:

1. Принимайте 1-2 капсулы концентрата ягод нони перед едой с небольшим количеством воды и 1-2 капсулы антидрожжевого комплекса, содержащего ундециленовую и каприловую кислоты, и ферменты, такие как бромелаин и папсин, а также травяные сборы для пищеварения за полчаса перед каждой едой.

2. Для переваривания жиров, с каждой едой принимайте 1-2 капсулы концентрата фрукта нони и антимикотоксиновый комплекс, содержащий N-ацетилцистеин, L-таурин и органическую серу, как минимум, и, возможно, ундециленовую и каприловую кислоты экстракты коры сосны и семян винограда.

Непроходимость лимфатических сосудов: два варианта:

1. Принимайте по 1 капсуле утром и вечером лимфатического комплекса, включающего рыбий жир, бета-каротин, корень одуванчика, очанку, корень алтея, корень лакрицы и петрушку.

2. хотя это и не добавка, но будет очень полезно при непроходимости лимфатических сосудов, поэтому я и включил это сюда: серия по крайней мере из 24 лимфодренажных массажей, что помогает лимфотоку и выведению токсинов из лимфатических узлов. Делайте поглаживание руками по направлению к лимфатическим сосудам – никаких нисходящих движений. Массаж начинается со ступней к бедрам, далее к торсу в направлении сердца, с нижней части спины вверх и через плечи к сердцу, и от пальцев к плечам в направлении сердца. Проконсультируйтесь с опытным массажистом. Регулярный массаж также будет очень полезен. Или, что проще, ежедневно растирайте кожу сухой щеткой. Приобретите щетку для кожи в магазине натуральных продуктов или косметологическом отделе, и массируйте ей, сухой или мокрой – но всегда по направлению к сердцу.

История Ким

Длительное время я была в крайнем напряжении, и это начало оказывать влияние на физическое состояние, что включало высокое давление крови, неустойчивое сердцебиение и фибрилляции. Я также многие годы боролась с сильной болью в левой груди и лимфоузлах в левой подмышке, а также низким уровнем энергии, что делало меня нефункциональной в большой степени.

Боль все ухудшалась, и я обнаружила комок в левой груди. Было это разумно или нет, я решила не делать маммографию, предпочитая полагаться на интуицию и веру. Я была не готова к биопсии, лекарствам, операциям, химиотерапии, или чему-то еще, что могло бы в еще большей степени поставить мою жизнь под угрозу, поэтому толку от маммограммы все равно бы не было. Я понимала, что это рискованно, но я хотела дать организму шанс исцелиться естественным и холистическим путем.

Я начала принимать коллоидное серебро, после того как друг сказал мне, что он узнал от доктора Янга о том, что это натуральный антибиотик широкого спектра, который борется с дрожжами, грибами, паразитами и вирусами. Я также узнала о травяном чае Essiac – если верить прочитанной статье, личный врач президента Кеннеди вылечил себя от рака, только принимая этот чай. Я приобрела коллоидную форму, вместо того, чтобы пить чай. Позже от доктора Янга я узнала о противодрожжевых ферментах, йоде (для моей дисфункции щитовидки), антидрожжевом/противогрибковом комплексе каприловой и ундециленовой кислот, и экстракте сосновой коры.

К моему удивлению и радости, через четыре дня после начала приема Essiac и каприловой кислоты, комок полностью исчез! Мой энергетический уровень определенно улучшается. Я все еще борюсь с некоторыми проблемами со здоровьем, но понимаю, что это процесс, и раз я перешла на щелочную диету программы и стала больше отдыхать, значит мое здоровье будет все больше улучшаться.

Контроль веса и метаболизм жира и глюкозы: у вас несколько вариантов, можете смешивать и сравнивать:

1. Принимайте по 1-2 капсулы и мультивитаминного, и мультиминерального комплексов ежедневно. Принимая готовые к употреблению нутриенты в капсулах, вы сохраняете энергию и при их переваривании не будет образовываться кислота.

2. Принимайте 2-3 капсулы экстракта сосновой коры за час до еды и 3-5 капель коллоидного хрома и ванадия 3 раза в день под язык (если не сможете найти коллоидную форму – принимайте капсулы).

3. Принимайте 1-2 капсулы три раза в день во время еды комплекса для гипофиза/щитовидной железы, который содержит ламинарию, корень горечавки, ягоды со пальметто, кайенский перец и ирландский мох.

4. Для женщин: принимайте комплекс жидких аминокислот (среди прочего, там должны быть лизин, метионин, аргинин, лейцин, тирозин, триптофан,

фенилаланин), а также коллоидный кальций и бор, 3-5 капель 3 раза в день, под язык, и 1-2 капсулы комплекса для женщин, содержащего экстракты матки и яичника, корень клопогона кистевидного, корень солодки, листья малины, пассифлору, ромашку, пажитник, кору черного боярышника, ягоды со пальметто, бруснику, корень дикого ямса и ламинарию.

Для мужчин: принимайте комплекс жидких аминокислот (среди прочего, там должны быть лизин, метионин, аргинин, лейцин, тирозин, триптофан, фенилаланин), коллоидный цинк, и коллоидный витамин B6, 3-5 капель в день под язык.

5. Комплекс, содержащий лецитин.

6. Цитрон или гарциния камбоджийская, щелочной горький фрукт, который помогает снижать кислотность и тем самым необходимость накопления жира в организме.

7. Вот еще кое-что не из серии добавок: строго соблюдайте рекомендации по питанию в программе! Ваш вес натуральным образом будет контролироваться самостоятельно, когда вы перейдете на щелочную диету. Также поможет употребление 8 унций (около 240 мл) зеленого овощного сока 6-8 раз в день, как в первой фазе Очищения.

Боли в суставах и мышцах: у вас четыре варианта:

1. Принимайте 3 капсулы кальция и 4 капсулы рыбьего жира/масла огуречника в комплексе с каждым принятием пищи. Для уверенности правильного сочетания, принимайте масла с пищей из овощей или овощным соком.

2. Принимайте 3-5 капель коллоидного кальция, бора и антимикотоксиновый комплекс (с N-ацетилцистеином, L-таурином и органической серой, и, возможно, каприловой и ундециленовой кислотами, экстрактом сосновой коры и экстрактом виноградных косточек), 3 раза в день, под язык.

3. Принимайте комплекс для суставов и мышц, содержащий коллоидный глутатион (3-5 капель 3 раза в день под язык), кальций и магний (2-3 капсулы 3 раза в день во время еды), и цинк (2-3 капсулы 3 раза в день во время еды). При острой и хронической формах принимайте 4-6 капель 3 раза в день.

4. Принимайте комплексный препарат, содержащий траву юкки, уменьшающий воспаление, болезненность и отечность.

Нарушения репродуктивных органов: у вас два варианта:

1. Принимайте коллоидные родий и иридий по 3-5 капель 3 раза в день под язык.

2. Для женщин: найдите «Женский тоник», содержащий экстракты матки и яичника, корень клопогона кистевидного, корень солодки, листья малины, пассифлору, ромашку, пажитник, кору черного боярышника, ягоды со пальметто, бруснику, корень дикого ямса и ламинарию. Принимайте по 2-3 капсулы с каждым

приемом пищи, 3-5 капель жидкого прегненолона, коллоидные кальций и бор 3 раза в день под язык. Комплекс с ростками сои (приготовленный обезвоживанием, к примеру, 20 унций ростков (примерно 570 г) до состояния 1 унции добавки (около 28 г) путем теплой сушки) может заменить прегнеголон, принимайте его 3-5 капель 3 раза с едой, а также заменой может быть крем прогестерона, используемый в соответствии с инструкцией.

Для мужчин: принимайте 1-3 капсулы комплекса для мужчин, содержащего экстракт железы простаты, петрушку, ягоды со пальметто, кукурузные рыльца, листья бучу, кайенский перец, ламинарию и семена тыквы во время еды, и 3-5 капель коллоидных цинка и витамина B6 и комплекс жидких аминокислот (среди прочего, там должны быть лизин, метионин, аргинин, лейцин, тирозин, триптофан, фенилаланин), три раза в день, под язык.

Инфекционные и дегенеративные симптомы, такие как СПИД и рак: попробуйте коллоидные препараты осмия, рутения и палладия; ко-энзим Q 1 (CoQ 1, также известный под аббревиатурой очень длинного химического названия - NADH); противодрожжевые каприловую и ундециленовую кислоты; а также ферменты, такие как бромелаин и папаин.

Токсический стресс (закисление и микотоксины): попробуйте коллоидный или жидкий витамин C, эхинацею, глутатион, кальций, бор, серебро, литий, селен, прегненолон, экстракт сосновой коры, прогестерон (для женщин – когда им не требуется прегненолон), рыбий жир, бета-каротин, корень одуванчика, очанку, корень алтея, корень лакрицы, петрушку, N-ацетилцистеин, L-таурин, серу, каприловую и ундециленовую кислоты, экстракт косточек винограда, мультиминеральный комплекс и ростки сои. Прогестерон в виде крема продается без рецепта. Ростки сои являются еще одним натуральным источником гормонов.

Добавки являются сильными союзниками в этой программе. Они максимально увеличат результаты, полученные во время Очищения и от щелочной диеты. Но нет такой вещи, как волшебная пуля – ничто не сможет избавить вас от всех проблем, или поддерживать здоровье навсегда. И несмотря на их силу, они не смогут противостоять этому бедствию, имя которому – Американская диета. Если вы не измените ваш стиль питания, любые добавки будут бесполезны. Ключом является сочетание диеты и добавок.

Глава 11

Соберем все вместе

Чем дольше вы следуете этой программе, тем проще становится это делать. Вы и ваше тело приспосабливаетесь. Все это скоро будет казаться вам привычным делом. Но в настоящий момент, вы находитесь на крутом повороте обучения. Мы предоставили вам сразу очень много информации, и вероятно, вас ожидают довольно значительные перемены по сравнению с тем, как вы живете сейчас. Опыт – самый лучший учитель. Но пока вы набираетесь опыта, мы хотим дать вам несколько практических советов по следованию данной программы. Вы узнаете, как укомплектовать (на самом деле – обновить) вашу кухню, начиная с продуктов и оборудования, заканчивая тем, как проращивать семена и обезвоживать пищу. В заключении, Шелли поделится своими «секретами», как использовать программу в вашей повседневной, с постоянной нехваткой времени, жизни.

Наполняем кладовую

Вы готовитесь, чтобы погрузиться в приключение всей жизни – приключение здорового образа жизни. Вы уже узнали о научных исследованиях, и теперь хотите узнать, как постоянно использовать научные достижения на кухне. Когда вы посмотрите на то, что есть в вашем доме из еды, вероятно, вы столкнетесь с жестокой реальностью, что большая часть продуктов для вас вредна, так как теперь вы начинаете понимать основы Новой биологии.

Вероятно, в ваших продуктах недостаточно питательных веществ и клетчатки, а многое из того, что есть, способствует образованию кислот в организме. Чтобы следовать программе было проще, вам скорее всего понадобится преобразить вашу кухню. Но когда вы это сделаете, вы увидите, как это легко и просто – следовать принципам щелочной диеты. Главное – всегда иметь необходимые продукты под рукой в кладовке или холодильнике, чтобы вы без раздумий смогли приготовить вкусное, не содержащее кислот, блюдо.

Вот что вы увидите, если вы заглянете на мою кухню:

Пряности. На случай, если я не могу купить их свежими, я храню сушеные пряности, которые покупаю оптом. Я всегда покупаю измельченный чеснок, сушеный лук, тмин, базилик, кинзу, кайенский перец, куркуму, корицу, карри и петрушку. У меня всегда есть подщелачивающая соль. Я предпочитаю соль марки «Read Salt»; соль Кельтского моря (очень тяжело найти); овощную соль (смесь обезвоженных овощей и соли); TruSalt (специя, состоящая из морской соли, овощей, чили и хрена) и Herby (довольно острая, т.к. содержит черный перец). Bragg™ Liquid Aminos (жидкие аминокислоты) – это отличный выбор для замены соевого соуса (он всё ещё содержит немного кислот, но уже намного лучше ферментированного соевого соуса).

Помимо этого, я предпочитаю хранить заранее смешанные комбинации специй, что позволяет брать специи не глядя, уменьшает беспорядок на полке и

упрощает их хранение. Я фанат бренда “Spice Hunter” (см. Ресурсы). Смеси специй мне тоже очень нравятся, будь то Мексиканская, Итальянская, Тайская, Ямайская или Сычуньская смесь, или смеси для пиццы, карри или смесь Прованских трав. И не только эти! Вы можете менять вкус одного и того же блюда используя разные специи.

Семена. У меня есть как семена, так и ростки следующих растений: льна (неочищенные семена), кунжута, подсолнечника, люцерны и тыквенные семечки. Так же у меня есть тахини (паста из семян кунжута).

Орехи. У меня всегда есть сырые орехи, такие как миндаль, фундук, кедровые орехи, бразильские орехи и макадамия, а также свежие сезонные грецкие орехи, пекан и миндальное масло.

Зерна. У меня всегда под рукой полба, гречневая крупа, просо, камут, киноа, бурый рис басмати и амарант, а также несоленые лепешки из коричневого риса, паста из киноа и полбы, гречневая и рисовая лапша соба, лепешки из пророщенной пшеницы, крекеры LaVosch (из тофу, без добавления дрожжей) и мука (в основном из цельной пшеницы, неотбеленной, бурого риса, ржи и просо, соевая и рисовая мука тоже ничего, если не хранить её достаточно долго.) У меня также найдется пресный хлеб из цельной пшеницы (например, Nature's Path Manna Bread и Earth Seeds Breads) в морозильной камере (из отдела заморозки в магазине).

Бобовые. У меня всегда есть соевые бобы (иногда их называют бобы эдамаме - в магазине ищите их в отделе с замороженными продуктами), бобы адзуки, чечевица, маш, клюквенные бобы, чёрные бобы, черноглазые бобы, турецкий горох, пятнистые бобы, фасоль. Также у меня в холодильнике почти всегда можно найти хумус.

Морские водоросли. Я обычно использую листы нори, тёмно-красную съедобную водоросль, и китайскую крапиву.

Лепешки. Ищите лепешки из проросших сортов пшеницы. Рестораны, специализирующиеся на роллах, могут продавать лепешки собственного производства. Если у вас есть возможность, создайте коммерческую учётную запись в компании по производству продуктов питания SYSCO, и вы сможете покупать целый ряд различных лепешек – я предпочитаю со шпинатом, чесноком, луком и перцем. Компания Costco также продаёт лепешки, либо вы сможете их испечь сами (см. Рецепты).

Полезные масла. У меня всегда есть несколько вариантов, особенно оливковое масло холодного отжима, масло из виноградных косточек, кунжутное масло, льняное масло и смеси (такие как Udo's Choice® или Essential Balance, выпускаемое брендом Omega Nutrition или Arrowhead Mills). Конопляное масло имеет довольно сильный аромат, но я иногда использую и его тоже. Ищите Essential Balance в холодильниках магазинов здоровых продуктов и храните его дома в холодильнике или морозильнике. Это смесь с Прекрасным ароматом из комбинации органического льняного масла с подсолнечным, тыквенным, и кунжутным маслами, маслом семян огуречника. Это единственное органически переработанное масло, нерафинированное и отжатое из органических семян. Оно идёт в чёрных бутылках, чтобы защитить продукцию от вредного воздействия прямых солнечных лучей.

“Молоко.” Когда оно мне нужно, но нет времени чтобы его приготовить, я храню миндальное, соевое или рисовое молоко.

Вода. Я использую дистиллированную воду или бутилированную воду (по 1 галлону) очищенную методом обратной фильтрации.

Соя. У меня всегда под рукой есть тофу, включая запеченный тофу, а также у меня можно найти соевые бургеры в морозильнике (предпочитаю Boca Burgers, или вегетарианские варианты).

Продукты. Поскольку продукты должны быть свежими, очевидно, что я не храню их длительное время, тем не менее, овощи с долгим сроком хранения, такие как чеснок, имбирь (я храню целый корень в морозильнике и использую по мере необходимости), лук, свежий и сушеный чили, лимон и лайм я покупаю достаточно много, что бы они всегда были под рукой. И поскольку я постоянно что-то проращиваю, у меня каждый день есть свежий урожай. (В состав моего любимого протеинового коктейля входят пророщенные маш, бобы адзуки, чечевица, горох и семена подсолнечника. Также я могу добавить семена люцерны или другие мелкие семена). В моём шкафу не обойтись без вяленых томатов в оливковом масле, жареного в оливковом масле сладкого перца, и овощного бульон (убедитесь, что он не содержит дрожжей).

Помимо этого, я покупаю свежие продукты дважды в неделю, у меня дома всегда есть свежие овощи или фрукты с низким содержанием сахара. Конечно, вы не увидите всё в одном месте, но у меня всегда есть молодые побеги зелени, темный салат, брокколи, шпинат, краснокочанная и белокочанная капуста, сельдерей, морковь, огурцы, цветная капуста, кабачки, цуккини, свекла, редис, авокадо, томаты, сладкий перец, мангольд, спаржа, зеленый бобы, лук-порей, баклажаны – основной набор продуктов, которые в данной программе можно кушать без ограничений. У меня на кухне всегда есть свежая зелень, особенно петрушка, базилик, кинза, а также немного свежего соуса сальса (делаю с добавлением лимона и лайма, никогда с уксусом).

Конечно, существует множество других продуктов, которые здесь не упомянуты. Ваш выбор продуктов должен соответствовать вашим вкусам и вкусам вашей семьи, как и рецепты, которые вы чаще используете. Ваша кухня не будет выглядеть в точности как моя, но на ней должны быть все необходимые продукты, что бы вы почувствовали, насколько легко и естественно можно следовать диете. (Не забывайте внимательно читать этикетки, чтобы не покупать скрытые вредные продукты, особенно содержащие лимонную кислоту, подсластители, искусственные подсластители, дрожжи, уксус, арахис и кукурузный сироп). У вас нет необходимости покупать все продукты из этого списка. Начните с нескольких разновидностей из каждой категории продуктов и расширяйте перечень со временем. Пусть создание разновидностей щелочных блюд станет приключением для вас и ваших любимых!

Правильная кухонная утварь.

Вы можете готовить отличные щелочные блюда имея только один хороший нож и массу свободного времени. Тем не менее, любой хороший плотник знает, что

подходящий инструмент ускоряет работу, делает её проще и позволяет показывать лучшие результаты. Далее краткий обзор вещей, без которых я (Шелли) не представляю мою кухню:

Хорошие ножи просто необходимы для очистки, рубки и нарезания овощей. Я неплохо обходилась тремя ножами, прежде чем потратила деньги на более специализированный набор. Я пользуюсь ножами каждый день и просто не могу обойтись без них. Если у вас ножи тупые или низкого качества, вы будете удивлены тем, что можно сделать высококачественными, правильно заточенными ножами. Я предпочитаю ножи фирмы "Cutco", которые продаются с пожизненной гарантией, и их почти не надо точить.

Кухонный комбайн уменьшит время на измельчение, взбивание и смешивание на 90%, особенно когда вам надо приготовить еду на большое количество человек. Я использую «Cuisinart». Вначале я пользовалась стандартной чашей 7го размера, которая отлично подходит для ежедневных нужд. (Сейчас, когда надо приготовить сразу на большое количество человек, я пользуюсь чашей 16го размера.) Выбирайте такой комбайн, который идёт сразу с двумя типами S-образных лезвий: острыми и тупыми, а также дисками для измельчения и нарезки на дольки. Острый S-образный нож подходит для смешивания, измельчения, получения мелкого и крупного помола, смешивания блюд типа хумуса, эмульгации, например, для приготовления заправки салата, или для измельчения до порошкообразной массы семян, орехов, зерна или сухих лепешек. Тупой S-образный нож я использую для замешивания теста на лепешки. Кроме того, я люблю в комбайне резать всё подряд, т.к. это позволяет очень быстро делать великолепные салаты.

Блендер тоже очень полезен для смешивания, взбивания и измельчения. Я использую блендер от компании «Vita-Mix®». В этом блендере очень мощный мотор и хороший диапазон изменения скорости (даже реверса). Отличительная особенность блендера – и я ее часто использую – в том, что если оставить его включенным на длительный период, то происходит нагревание продуктов из-за трения, поэтому если готовить сырые супы на высокой скорости, то потом их можно подавать непосредственно из блендера. (Конечно, их можно подавать и холодными – просто тратьте меньше времени на смешивание ингредиентов в блендере быстрее).

Моя рисоварка почти всегда на столе, свежесваренный бурый рис, гречневая крупа или другие зерновые отлично подходят для моей семьи, чтобы утолять голод в течении дня. Я использую рисоварку фирмы «Zojirushi®», в которой кроме зерновых, можно варить и бобы. Иногда я включаю её перед сном, чтобы на завтрак был горячий рис.

Я не могу обходиться без центрифуги для салата (и никогда не хотела без неё обходиться). Я использую её что бы быстро высушить зелень, после того как помыла её.

Мне очень нравится моя терка со сменными ножами, чтобы нарезать овощи оригинальными кусочками. Поддачи блюда является ключевым пунктом в вашем отношении к еде, и этот простой способ позволяет сделать блюдо красивым и более аппетитным.

Мне нравится небольшое механическое устройство «Saladacco» с помощью которого можно сделать тонкую «пасту» из тыквы (я делаю её из желтой тыквы с цуккини, но и обычная тыква тоже подойдет). С помощью этого устройства можно сделать отличные украшения в гавайском стиле из свеклы или моркови.

Если вы полны решимости готовить блюда из сырых продуктов, вас могут заинтересовать подобные устройства. По возможности покупайте подобные устройства, это упростит приготовление еды и доставит вам больше удовольствия. Экспериментируйте и наслаждайтесь.

Проращивание

Ростки, с их огромной регенеративной способностью, невероятно питательны и не содержат кислот. В семенах и зернах, лопающихся при прорастании, содержится широкий спектр витаминов и минеральных веществ. При прорастании крахмалы, белки и гормональные вещества из семян превращаются в очень сильно подщелачивающие, легко усваиваемые белки и легкие овощные сахара. Кроме того, фитохимические вещества, содержащиеся в растениях в фазе прорастания, защищают от онкологических заболеваний. Я считаю, что человек может питаться исключительно ростками и при этом не испытывать проблем со здоровьем.

Поэтому, у меня всегда множество различных ростков – я их выращиваю. И для этого не нужны специальные навыки. Правда. Это очень просто! За очень короткий период, щепотка семян почти волшебным образом превращается в свежие продукты, которые во много раз превышают их массу. Иногда это происходит уже через два дня.

Начните с органических семян. Вы можете их хранить очень долго (до 10 лет, если упаковка не вскрыта, и в течении двух лет, если открыта, но хранится в сухом и прохладном месте), поэтому покупайте и храните разнообразные семена под рукой. Самые простые для проращивания, это семена люцерны, маша, гороха, зеленой чечевицы, кунжута, подсолнечника, гречки и пшеницы. В таблице с Руководством по проращиванию содержатся основные рекомендации для популярных видов семян.

Я замачиваю семена на ночь в очищенной воде, пока они не набухнут, затем сливаю воду, пересыпаю их в лотки для проращивания, помещаю их в теплое, темное место, и поливаю два раза в день. Я держу лотки рядом с водой, поэтому, когда утром и перед сном я пью воду, я даю попить и росткам, проливая их водой и потом подсушивая.

Через 2-3 дня большинство ростков готово к употреблению (см. инструкцию по проращиванию). Ростки должны быть хрустящими и слегка сладкими, и никогда - кислыми. Если они кислят, значит они, как и магазинные, уже переросли и стоит начать всё заново. Ростки не должны быть коричневыми или покрыты слизью. Готовые к употреблению ростки можно в хранить в течении недели в холодильнике в стеклянной банке или в герметичной пластиковой упаковке.

Вы можете проращивать ростки в стеклянной банке с сеткой вместо крышки или использовать специальные банки с дренажными крышками вместо лотков. Выбирайте способ, который кажется вам проще.

Чтобы помочь вам начать проращивать семена, я рекомендую использовать наборы от компании «Life Sprouts» (см. Ресурсы). Ростки продаются в большинстве магазинов здорового питания, как и их семена.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОРАЩИВАНИЮ

<i>Семена</i>	<i>Количество</i>	<i>Время замачивания (часов)</i>	<i>Промывать/подсушивать (в день)</i>	<i>Дней до готовности</i>	<i>Высота при готовности (дюймов)</i>
Люцерна	2 унций	6 to 8	2	3 to 6	1 to 2
Китайская капуста	1 чашка	6 до 8	2	3 до 4	½ до 1
Пажитник	1 чашка	6 до 8	2 до 3	3 до 4	½ до 1
Горох нут	1 чашка	16	2 до 3	3 до 6	1/8 to 1
Чечевица	1 чашка	8 to 12	2 до 3	2 до 4	½ до 1
Горох маш	½ чашки	8 to 12	2 до 3	2 до 4	½ до 1
Горох	½ или 1 чашка	8 до 12	2 до 3	2 до 3	½ до 1
Редис	2 ст. Ложка или 1 чашка	6 до 8	2	3 до 4	½ до 1
Красный клевер	2 ст. ложки	8	2	3 до 6	½ до 2
Кунжут	¼ чашки	8	2	1 до 3	0 до 1
Соевые бобы	½ или 1 чашка	16	3	3 до 5	½ до 1
Подсолнечник	½ или 1 чашка	6 до 8	2	1 до 2	0 до ½

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РОСТКОВ

Ростки являются отличными ингредиентами для блюд. Их можно жарить или варить, есть самостоятельно или добавлять в сэндвичи или салаты, посыпать суп. Попробуйте все способы их приготовления – чем больше ростков вы используете, тем лучше. Ростки должны входить в ежедневный рацион каждого.

Почти все ростки отлично подходят для салатов. Кроме того, я (Шелли) постоянно использую их для приготовления сэндвичей и роллов, супов и соков, в

паровых блюдах и запеканках. Они отлично подойдут как легкая закуска. Ниже мои рекомендации:

Салат: люцерна, китайская капуста, пажитник, нут, чечевица, маш, горох, редис, красный клевер, семечки подсолнечника

Сэндвич: люцерна, редис, красный клевер

Сок: люцерна, китайская капуста, редис, красный клевер

Суп: нут, чечевица, маш, горох, соевые бобы

Запеканка: нут, кунжут, соевые бобы

Закуска: пажитник, кунжут, семечки подсолнечника

Блюдо на пару: чечевица, маш, горох, соевые бобы

Это только для начала. Используйте вашу фантазию для экспериментов, доверьтесь вашему вкусу. Просто начните употреблять ростки в пищу.

Сушка

Сушка – это отличный способ подавать еду теплой, но не приготовленной. Это также и отличный способ хранить овощи в вашем шкафу (однажды высушенные, свежие овощи можно в течение года хранить в герметичном пакете или контейнере в сухом и прохладном месте). Дегидраторы продуктов также могут пригодиться для разогревания паштетов и рецептов типа различных хлебов перед подачей на стол.

Сушеные овощи и орехи подходят как отличная закуска или прекрасный гарнир. Наслаждайтесь сушёными овощами в чистом виде или с любимой заправкой или паштетом. Они очень хорошо подходят для украшения супа, салата или любого другого блюда.

Нет ничего проще, чем заготовить сушёные овощи. Их надо просто помыть, нарезать соломкой (толщиной около ¼ дюйма), замариновать при желании, обсушить, и поместить их в сушилку. Сушите до тех пор, пока вода полностью не испарится, а овощи не станут хрустящими.

Вы можете делать это с любыми овощами. Особенно мне нравятся заготовленные таким способом морковь, томаты, лук, сельдерей и сладкий перец. Корнеплоды, такие как зимняя тыква, морковь или ямс, я предпочитаю сначала мариновать в течение часа в соусе «Bragg™ Liquid Aminos» с добавлением чеснока, имбиря и специй.

Попробуйте высушить и орехи! Начните с вымоченных орехов. Замаринуйте их, как указано выше, в течение 1-12 часов. Хорошо промойте, поместите в сушилку и сушите пока они не станут хрустящими. Храните их в герметичной упаковке в холодильнике.

В качестве сушилки я пользуюсь продукцией компании «Excalibur®», потому что мне импонирует технология, когда воздух циркулирует внутри каждого лотка, а не просто снизу-вверх. Гибкие подложки для лотков позволяют легко готовить из

ингредиентов маслянистой консистенции, типа «Чипсов из льна» (см. Рецепты) или достать продукты из сушилки, когда они достаточно высушены.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ниже несколько советов для быстрого и простого приготовления щелочных блюд:

- Постоянно держите в холодильнике готовый большой салат. Я готовлю такой салат, который может храниться 3 дня из следующих продуктов: шпинат, красный лук, кедровые орехи, тофу в кубиках, измельченные морковь и свекла, редис и пророщенные семечки подсолнечника. Благодаря этому я могу быстро перекусить салатом или сделать ролл. Это очень помогает, когда из школы возвращаются проголодавшиеся дети.
- Делайте ваши любимые заправки к салату сразу на всю неделю.
- Используйте заранее приготовленные смеси специй. У меня есть определенный набор в шкафу. Я использую их, чтобы добавить разнообразие в блюда, которые я готовлю.
- Держите в холодильнике миску с замоченным миндалем. Это великолепная сладкая хрустящая закуска, а также его можно добавлять в салат вместо сухариков. Его также можно использовать для приготовления орехового «молока» на скорую руку. Просто замочите миндаль на ночь и меняйте воду ежедневно. В таком виде его можно хранить до трех дней.
- Приготовьте ваши любимые соусы, например, песто или хумус. Используйте их для заправки сырых овощей, или добавляйте в вареные овощи, намазывайте их на крекеры и добавляйте в роллы. Вы можете найти отличные соусы в ближайшем магазине здоровых продуктов, включая соус песто без молочных ингредиентов. Не забывайте читать этикетки, чтобы знать, что вы в действительности покупаете.
- Удвойте или утройте количество ингредиентов в рецепте и заморозьте приготовленные блюда для будущих перекусов.
- Храните лимон и лайм под рукой, чтобы использовать их в качестве заменителя уксуса. Добавляйте лимонный сок в питьевую воду в течении дня. Я использую лимон практически во всех блюдах, которые готовлю.
- Купите несколько упаковок лепешек из пророщенной пшеницы, распакуйте их и положите на ночь на столешницу. Или положите их в печь, разогретую до 300 градусов на 15-20 минут, пока они не станут хрустящими, но не успеют подрумяниться. Они должны легко разламываться, как крекеры. Потом их нужно перемолоть в кухонном комбайне или блендере, и можно использовать вместо муки или хлебных крошек. Храните их в герметичной упаковке. В темном и прохладном месте их можно хранить в течении нескольких недель (меньше во влажную погоду).
- Используйте ваш морозильник с пользой. Фасуйте в порционные пакеты орехи, зелень и даже хорошие масла, например, льняное. Доставайте их из морозильника по мере необходимости (они все ещё будут свежими и разморозятся очень быстро). Я храню свежий имбирный корень в морозильнике. Его легко натереть в блюдо, если этого требует рецепт. Мой любимый способ использования имбиря – готовить из него «чай» с лимоном, который я пью после приема пищи.
- Храните в рисоварке порцию свежих бобовых или зерновых, которые составляют 20-30 процентов вашего рациона.

- Научитесь самостоятельно проращивать семена и хранить свежие ростки под рукой в качестве легкой закуски или для увеличения питательности любого блюда.
- Стремитесь к тому, чтобы хрустящие закуски были всегда доступны. В качестве таких закусок можно использовать запеченные пшеничные лепешки, сырой миндаль (лучше вымоченный), сырые овощи (один из наших любимых вариантов – это сладкие палочки хикамы, которые хороши всегда, но особенно когда тянет на сладкое), запеченный тофу.
- Покупайте хорошую воду, и пейте её. Когда ваше блюдо на 80% состоит из щелочных ингредиентов, вы можете не чувствовать жажды, т.к. большинство овощей на 70-90% состоит из воды. Но между приемами пищи – пейте воду, т.к. это лучшее, что вы можете сделать для себя.

Часть 3

РЕЦЕПТЫ

Выбираем правильный рецепт

Открою вам секрет: Пока я не узнал о целебных свойствах продуктов, я никогда не любил готовить. Это просто была очередная муторная трата времени, создающая беспорядок – и все приходилось повторять снова, как только вы закончили прибираться. Я чувствовал, что застрял на кухне, когда я бы лучше был снаружи с остальным миром. Но с тех пор, как я понимаю, какое сильное воздействие оказывает наша пища на здоровье и благополучие, я обожаю создавать целебные блюда. И я дорожу тем осязаемым чувством, которое дает кормление моей семьи. Тем не менее, я все еще хочу, чтобы этот процесс был эффективным! Мне нравится потратить немного времени на приготовление – и много времени на расслабление и наслаждение каждым кусочком пищи (и конечно же компанией моей семьи, что тоже является частью целебной силы).

Мне также хочется создавать что-то, что мне захочется съесть – и что понравится моей семье. Поэтому данный раздел состоит из рецептов, которые делают нас счастливыми. Я не трачу много времени на кухне, мы все питаемся здоровой пищей – и мы обожаем то, что едим. Нужно добавит, мы искренне любим то, что едим, так как похоже некоторым людям кажется первое время, что такой образ питания хорош лишь «для птиц» или это еда «для кроликов». Все эти блюда восхваляют разнообразие, текстуру и неземные ароматы в каждом рецепте. Это никогда не надоедает. (И все это не сильно бьет по карману. Купить органические ингредиенты стоит не дороже, чем платить за мясо, сыр, конфеты, пиво и так далее). Эта программа далеко не заставляет терпеть лишения, это подарок, который мы дарим самим себе.

Многие обнаруживают, что их вкус настолько испорчен искусственными субпродуктами, настолько неестественно стимулирован тяжелыми сахарами и солью, и они первое время не чувствуют нежность цельной натуральной пищи. Если вы из их числа, не бойтесь: когда вы перестроитесь на питание в соотношении 80/20, вы обнаружите, что ваши вкусовые рецепторы пробудились для тех великолепных ощущений, что вы им даете. Также позади останется то странное желание саморазрушения для удовольствия, которое я видел во многих людях, для которых пища – одно из главных развлечений в жизни.

Некоторые живут, чтобы есть, хотя на самом деле должно быть наоборот. В этой программе, еда питание представлено в правильной перспективе – мы едим, чтобы жить – без потери его огромного чувственного влияния. Хорошие блюда все еще могут доставлять значительное удовольствие и глубокое удовлетворение. И при этом пища не должна убивать вас.

Многие из этих рецептов не подходят на стадии Очищения (хотя многие соки и супы вполне приемлемы и тогда). И многие не стоит есть в первые несколько недель сразу после Очищения. Также многие рецепты предназначены для питания после полной балансировки ваших систем. Большая часть подойдет практически

всегда (кроме стадии Очищения), и всегда должна составлять большую часть вашего рациона, вне зависимости от этапа.

Следуйте основным принципам, которые вы изучили в этой книге, при выборе рецептов для себя, где бы вы не находились в рамках программы. Также посмотрите списки рекомендуемых блюд для каждого этапа. Также ознакомьтесь с вариантами для завтрака, полезных закусок и быстрых блюд. Когда вам известны основы, эта программа не только принесет здоровье, но и будет легкой и простой – а также приятной и очень вкусной!

Рецепты для Очищения

Основной зеленый овощной сок

Коктейль из садовой зелени с овощами для кроветворения (сок)

Овощной/травяной основной зеленый напиток*

Коктейль «Зеленая сила»

Весенний зеленый напиток

Натриевый особый напиток (сок)

Генератор инсулина (сок)

Напиток с массой витаминов С и Е

Очиститель кожи (сок)

Противораковый суп

Суп «Аспара Цинкадо»

Суп из брокколи/цветной капусты

Суп из сельдерея

Суп из сельдерея и цветной капусты

Кремный или хрустящий суп из брокколи

Кремный овощной суп

Гаспачо

Мадридский Гаспачо

Зеленый сырой суп

Целебный суп

Гороховый суп

Суп Попай

Консоме из сладкого перца

Овощные минестроне

Миндальное молоко (свежее, необработанное)

Салат из ростков люцерны

Щелочной/энергетический огуречный салат

Салат из ростков фасоли

Салат из брокколи

Смесь из цветной капусты

Разноцветная капуста (исключите морковь при Очищении на соках)

Калиевый салат (исключите морковь при Очищении на соках)

Радужный салат (исключите свеклу, морковь, хикаму при Очищении на соках)

Салат из шпината

Салат из пророщенной чечевицы

Салат из ростков пшеницы (исключите морковь при Очищении на соках)

Смесь из цуккини

Идеи для завтрака

Салат. Хороший салат с большим количеством ростков, сдобренный льняным маслом, лимоном и заправкой Bragg's (или той, что вы любите) станет освежающим завтраком, особенно в жаркую погоду

Гречневые хлопья с миндальным молоком станут быстрым и питательным завтраком в холодное утро. Хлопья из гречихи или гречишный крем продаются в большинстве магазинов здорового питания.

Каша из ростков

Суп. Я обожаю согреться супом на завтрак в морозное утро. В теплые дни я выберу холодные супы. (Суп Аспара Цинкадо, Суп Попай, и Кремовый или Хрустящий суп из брокколи особенно удовлетворяют начало дня). Душевный супчик и жаркое проходят через тело, создавая отличное сияние, которое длится часами.

Овощной сок. Выпить стакан свежего сока – это отличный легкий – но невероятно питательный – способ проснуться.

Яркий завтрак. Это несомненно фаворит в нашем доме. Это душевный выбор. Обычно я не чувствую голода до середины полудня после Яркого завтрака! В основном он состоит из любых полезных подогретых цельных зерен, увенчанных авокадо и помидорами плюс любыми другими овощами на ваш вкус, сдобренный хорошим маслом, соком лимона или лайма, и заправкой Bragg's, посыпанный сверху пикантными специями типа The Zip (производства Spice Hunter) или другими.

Роллы. Горстка свежих или паровых овощей, вымоченных семян или орехов и несколько сушеных томатов в лепешке из пророщенной пшеницы (или любая

другая комбинация, что придет вам в голову) станут очень вкусным, быстрым в приготовлении и «мобильным» блюдом.

Запеканка из цветной капусты. Это блюдо отлично подойдет в любое время, но особенно приятно на завтрак.

Брокколи на пару. Отварите цветки капусты на пару в течение 5 минут. Добавьте мелко порубленный лук и/или другие зеленые овощи, перемешайте с небольшим количеством Основной Салатной заправки, и украсьте вымоченным миндалем или фундуком.

Идеи для быстрого перекуса

Салат. Храните помытую и высушенную зелень и немного салатной заправки в холодильнике, чтобы по-быстрому закинуть пару пригоршней чего-либо мелко нарубленного, что вам будет по душе в этот день, и еда готова.

Роллы. Начните с лепешкой из пророщенной пшеницы размером с буррито, намазанной хумусом или другим любимым соусом. Добавьте немного ростков, фасоли, авокадо, помидоров, и/или любых других овощей, которые есть под рукой или которых вам хочется. Сбрызните соусом Bragg Liquid Aminos и/или добавьте свежей сальсы или песто. Вот какой прекрасный ролл получился!

Суп. Выберите рецепт быстрого приготовления типа Мадридского Гаспачо, чтобы взбить его, когда понадобится. Или в выходные приготовьте большую кастрюлю, чтобы есть в течение недели. Для сырых супов, подаваемых охлажденными, вам даже не надо тратить время на подогревание!

Рецепты на любое время

Эти рецепты не требуют тепловой обработки (блюда готовятся сырыми) и их подщелачивающий эффект составляет от 90 до 100 процентов. Их можно есть в любое время, включая первые недели программы, сразу после Очищения, либо когда у вас особый дисбаланс или серьезные симптомы. По мере достижения равновесия, они отлично подойдут для тех 70-80 процентов вашего рациона, которые будут составлять щелочные продукты.

These recipes require no cooking (they are raw) and are 90 to 100 percent alkalizing. They can be used any time, including the early weeks of the program, immediately following a Cleanse, or when you are dealing with any specific imbalances or serious symptoms. Once you are in balance, these are all perfect for that 70 to 80 percent of your meal that is alkaline.

Салат из ростков люцерны

Щелочной/энергетический огуречный салат

Салат из ростков фасоли

Салат из брокколи

Смесь из цветной капусты
Разноцветная капуста
Отличный открытый слоеный пирог
Калиевый салат
Радужный салат
Салат из шпината
Салат из пророщенной чечевицы
Салат из ростков пшеницы
Смесь из цуккини

Поддерживающие рецепты

Когда вы почувствуете себя в равновесии и перестанете бороться с симптомами, у вас будет более широкий выбор рецептов для изучения, тем не менее, сохраняйте пропорцию 70/30 или 80/20 для вашего рациона – и эта часть блюд составит 20 – 30 процентов. Например, вы можете съесть большой салат с гарниром из Итальянских фрикаделек из тофу.

Эти блюда добавляют больше текстуры и такого важного разнообразия в ваш рацион. Некоторые из них будут горячими, обработанными или сваренными, и потому понадобится больше времени на их переваривание. Не стоит употреблять эти блюда в первые недели после очищения, или, когда у вас острое заболевание или дисбаланс в организме.

Также эта еда хорошо подойдет тем, кто медленно переходит на щелочной путь питания, постепенно исключая кислотные продукты типа мяса, молочных продуктов, сахара и фруктов.

Любимая паста Александры
Цуккини, фаршированный миндалем/морковью/имбирем
Осенние блины с карри и начинкой из тушеных овощей
Печеные оладьи фалафель
Темные филе с травами
Капустные голубцы с овощной начинкой
Красные бобы в стиле Каджун с бурым рисом
Запеканка из цветной капусты
Холодные кармашки из тофу
Запеканка Док Брок

Пирожки с эдамаме
Миндально-имбирный топpling
Лепешка с зеленым чили и тофу
Сытная урожайная запеканка
Кармашки из лепешек от Марен
Торт из проса/гречки в духовке
Оладьи из проса и ямса
Непальский овощной карри
Ореховый «мясной хлеб»
Пирог-мусс Попай
Овощной суп с сотэ из эдамаме
Фасоль от Шелли
Супер-лепешки от Шелли
Супер-роллы от Шелли
Запеканка из проросшей фасоли
Ореховая тыква с начинкой
Капустные роллы с начинкой
Салат Азиатский восход
Салат из трех бобовых
Итальянские фрикадельки из тофу
Пирожки с тофу
Пирог-киш с тофу и шпинатом
Тушеный тофу
Лапша-соба из дикого ямса с кале и острыми кедровыми орешками
Обжаренные паровые овощи
Яркий завтрак

80 или 20?

Следующие рецепты подходят к любой части пропорций 80/20 или 70/30, в зависимости от того, приготовлены они или сырые. В первом случае они перемещаются из 80 процентов в 20 (или из 70 в 30).

Противораковый суп

- Суп Аспара Цинкадо
- Суп из брокколи/цветной капусты
- Суп из сельдерея
- Суп из сельдерея/цветной капусты
- Плотный овощной суп
- Кремовый или хрустящий суп из брокколи
- Кремовый овощной суп
- Дал (густой супчик) из тыквенного карри
- Гаспачо
- Зеленый сырой суп
- Целебный суп
- Гороховый суп
- Суп Попай
- Суп из обжаренной масляной тыквы/сельдерея с карамелизированным луком
- Особый морковный суп
- Консоме из сладкого перца
- Суп-пюре из белой фасоли
- Овощной минестроне
- Вегетарианский борщ

Полезные закуски

Эти закуски удовлетворят потребность детей любого возраста что-то погрызть и пожевать, а также отлично подойдут, если надо срочно перекусить или если вы в пути. Или может у вас в доме есть один из тех детей, что живут на снэках? Также они полезны и в переходный период, и помогут при наличии тяги к сладкому. Некоторые из них отлично хранятся в дороге, поэтому вы можете продолжать есть их вне зависимости где вы и что делаете.

Конечно, всегда можно перехватить что-то простое типа сырого миндального масла на хлебце из бурого риса или лепешке из пророщенной пшеницы. Но если у вас созидательный настрой, или хочется чего-то другого, или хочется себя побаловать попробуйте вот это:

- Овощной коктейль
- Миндальный паштет
- Закуска из авокадо/томатов

Охлажденный хлеб туриста
Огуречный освежитель
Хрустящая гречневая крупа
Хрустящая начинка из редиса
Хрустящая овощная начинка
Сушеные чипсы из льна
Сушеные овощи и орехи «Жуй и хрусти»
Хлеб Эссен
Свежий укропный огурчик
Свежая начинка из шпината
Паста из гарбанзо
Начинка из садового разнообразия
Отличный Оле Гуакамолле
Душевная ореховая начинка
Кале с египетским чесночным соусом
Соус «Сюрприз Леприкона»
Мексиканский рис
Тыквенный пирог
Бамия и томаты по-креольски
Сырой паштет из пекана
Пережаренная фасоль
Зеленые бобы со специями
Зимняя тыква со специями
Острые гренки из пекана
Хлопья из ростков
Хлеб из ростков пшеницы
Обжаренные паровые ростки
Паста из салата с тофу
Вегетарианские палочки и крекеры
Юмус Хумус
Яркий салат из гарбанзо
Цуккини в итальянском стиле

Салаты

Салаты – это мое любимое блюдо. Часто я ем их на завтрак – вообще то, практически я их ем с каждым приемом пищи. Традиционно, салат считается чем-то символическим по сравнению с «настоящей» едой, но мы должны думать по-другому. Салаты – это основное блюдо. Остальные веганские блюда, включая зерновые, супы, лепешки, паштеты, и прочие разогретые и термически обработанные блюда, должны быть дополнением к салату, а не наоборот.

К счастью, нет ничего легче приготовления отличного салата. Даже полные новички на кухне могут блистать в этом деле, сразу с первого дня. И разнообразие салатов ограничивается лишь доступностью ингредиентов и вашим воображением. Конечно, это может занять немного больше времени, чем ткнуть пару кнопок на микроволновке и разогреть еду. Но опять же, большая порция салата в герметичном контейнере может храниться в холодильнике до трех дней. (Используйте сушилку для салата для удаления излишков воды и тщательной сушки зелени, чтобы она оставалась свежей). Храните чистые, высушенные, темные листья салата и шпината в холодильнике в закрытом контейнере с бумажным полотенцем в качестве подложки.

Проявляете фантазию при создании салатов. Демонстрируйте простоту овощей, используя немного ингредиентов, или устройте сложное шоу с применением целой кучи добавок. Подавайте салаты как отдельные группы из каждого компонента или перемешайте все вместе. Готовьте овощи по-разному – порубленными, нарезанными кубиками, ломтиками или соломкой, крупными кусками и так далее – или делайте все в одном стиле. Создавайте салаты одного цвета (особенно популярна зеленая тема), или яркими, разноцветными и радужными. Делайте легкие салаты или более плотные, добавляя кубики тофу (свежие, запеченные или маринованные), кедровые орешки, вымоченный миндаль, ростки, сушеные зерновые (типа Хрустящей гречневой крупы), или кусочки запеченного теплого фалафеля. Получайте удовольствие, исследуйте салатные горизонты – и питайтесь правильно.

Щелочной/энергетический огуречный салат

3 порции

Огурец – это один из наиболее подщелачивающих и дающих энергию продуктов. Считается, что он обладает очищающим эффектом для пищеварительной системы и очень полезен для волос и кожи. (Для освежающей «подтяжки» полежите несколько минут с дольками огурцов на каждом глазу или поскребите предварительно очищенную кожу лица кусочком огурца).

2 миски порубленных огурцов

2 ст.ложки порубленной петрушки

1 ст.ложка лимонного сока

1 ст.ложка льняного или оливкового масла

1/3 миски мелко нарубленных листьев мяты

В небольшую сервировочную миску поместите огурцы, петрушку, лимонный сок, масло и мяту. Перемешайте. Охладите в течение нескольких часов или оставьте на ночь. Перед подачей снова перемешайте.

Радужный салат

8-12 порций

Я обожаю цвета овощей! подача прекрасно составленных щелочных блюд может быть искусством. Помимо этого, употребление радужных цветных продуктов поддерживает баланс энергии в организме. Этот салат является основным, и я делаю его каждую неделю. Тертые овощи проявляют свою естественную сладость.

1-2 головки зеленого листового латука, мытого, высушенного и разорванного на маленькие кусочки

1-2 головки красного листового латука, мытого, высушенного и разорванного на маленькие кусочки

1 упаковка предварительно помытого молодого органического шпината

1 вилок зеленой капусты, шинкованный

1/2 -1 вилка краснокочанной капусты, шинкованной

3-4 тертых на крупной терке свеклы

4-5 тертых на крупной терке моркови

2-3 летних (желтых) тыквы или цуккини, тертых на крупной терке, или 1/4 масляной тыквы, натертой на крупной терке

1/3-1/2 большой хикамы, тертых на крупной терке

По одному красному, желтому и оранжевому сладкому перцу, нарезанных дольками

1-2 нарезанных дольками огурца

1-2 упаковки (примерно 8 унций – 226 г) ростков подсолнечника или смеси ростков, или ростков на ваш вкус

1 фунт (453 г) свежего зеленого гороха из стручков

1-2 ст. ложки салатной заправки на ваш вкус на каждую порцию

Наполните большую салатную миску латуком (В качестве замены можно взять упакованную смесь для салата, выбирайте самую свежую и по возможности органическую). Разместите натертые овощи поверх зелени, начиная с более глубоких и темных цветов снаружи и продолжая более светлыми, двигаясь внутрь, для создания эффекта радуги. Сверху положите дольки огурцов и перцев. Насыпьте ростки и горох. Закончите салатной заправкой или просто подайте ее на стол. Заправку выбирайте из любого рецепта в этой книге, или купите ту, что

подходит для программы. Или просто сбрызните полезным маслом, соусом Bragg Liquid Aminos, свежим лимонным соком и специями на ваш вкус. Я надеюсь, что когда вы попробуете этот салат, вы будете свободно импровизировать с ингредиентами, пропорциями и сервировкой.

Салат из ростков чечевицы

4 порции

Это плотный салат и также хорошо подходит как начинка для половинок сладких перцев.

2 чашки пророщенной чечевицы

½ чашки порубленного лука

1 ст. ложка лимонного сока

1 ч. ложка Bragg™ Liquid Aminos

1 ч.ложка льняного масла, смеси масел Udo's Choice® Oil, или Omega Nutrition/Essential Balance Oil

1 зубчик чеснока, мелко нарубленный

1 ч. ложка приправы карри (марки Spice Hunter)

Щепотка смеси приправ Zip (Spice Hunter)

В небольшой миске смешайте масло, лимонный сок, чеснок, Liquid Aminos, Zip и порошок карри. В отдельной миске смешайте чечевицу и лук, и перемешайте все ингредиенты.

Дополнительно: можно также добавить ростки Гарбанзо.

Салат из шпината, вариант 1

2-3 порции

1 головка шпината

½ чашки цветной капусты, порезанной на мелкие кусочки

2 стебля сельдерея, порубленного

6 редисок, порубленных

В большой миске тщательно перемешайте все компоненты. Добавьте Основную заправку (см. рецепт далее)

Салат из шпината, вариант 2

2-3 порции

1 головка шпината

½ чашки цветной капусты, порезанной на мелкие кусочки

2 стебля сельдерея, порубленного

6 редисок, порубленных

2 лука-шалота, порубленного (или 1 маленький красный лук)

½ чашки рубленного базилика

4 ст. ложки кедровых орехов

В большой миске тщательно перемешайте все компоненты. Добавьте основную заправку (см. рецепт далее)

Салат из ростков фасоли

4 порции

¼ чашки льняного масла

2 ч. ложки свежего лимонного сока

2 ст. ложки Bragg™ Liquid Aminos

½ ч. ложки свежемолотого черного перца

2 ст. ложки семян кунжута (замоченных на ночь)

½ чашки мелко порубленного зеленого лука

¼ чашки мелко порубленного пименто (ямайского перца)

2 чашки свежих ростков фасоли

1 раздавленный зубчик чеснока

Для заправки поместите масло, лимонный сок, Liquid Aminos, перец, чеснок и кунжут в блендер и измельчите в пюре.

Промойте ростки фасоли в холодной воде и обсушите. Добавьте в миску ростки, пименто и лук, слегка перемешайте с заправкой.

Салат из трех бобовых

2 порции

Смешайте в большой миске:

6 унций (170 г) свежей зеленой фасоли, приготовленной на пару

6 унций (170 г) свежих восковых бобов, приготовленных на пару

6 унций (170 г) отваренной красной фасоли, обсушенной

½ чашки зеленого лука, порубленного

¼ чашки нарезанной свежей петрушки

Заправка:

¼ чашки льняного масла, или смеси Udo's Oil, или Omega Nutrition/Essential Balance Oil

⅛ чашки Bragg™ Liquid Aminos

2 зубчика чеснока

½ ч. ложки Итальянской приправы (марки Spice Hunter)

Смешайте заправку и бобовую смесь, оставьте в холодильнике на 2 часа. Прямо перед подачей, выложите бобовую смесь на подложку из латука.

Калиевый салат

4 порции

1 кочан капусты (зеленой или белой), нашинковать или мелко порубить

¾ чашки рубленной петрушки

3 натёртых на крупной терке моркови

1 авокадо, нарезанный на мелкие дольки (не обязательно, но оно добавит в салат еще больше калия)

Заправка:

⅔ чашки льняного масла

¼ чашки Bragg™ Liquid Aminos

Темно-красная водоросль, порошки чеснока и лука

Тщательно перемешайте овощи в большой миске, добавьте заправку по вкусу.

Салат из ростков люцерны

6 порций

3 чашки ростков люцерны

3 чашки порубленного кабачка или патиссона

2 красных перца, нарезанных кубиками

2 порубленных зеленых лука

¼ чашки рубленного красного лука

Заправка:

1 чашка льняного масла

Сок одного лимона или лайма

1 ч. ложка соли Real Salt™

1-2 ч. ложки смеси приправ (опционально), таких как Итальянская или Мексиканская (я использую смеси марки Spice Hunter)

Поместите овощи в большую миску. Перемешайте с добавлением заправки по вкусу.

Салат из ростков пшеницы

6 порций

3 чашки свежих ростков

1 чашка крупно натертой моркови

¾ чашки нарезанного лука

3 ст. ложки льняного масла, смеси Udo's Oil или Essential Balance/Omega Nutrition Oil

1½ ст. ложки свежего лимонного сока

Паприка

Смешайте все ингредиенты за исключением паприки, которой посыпьте салат. Подавайте на подложке из латука.

Салат из брокколи

2-4 порции

1 головка брокколи

1 чашка порезанного кубиками сельдерея

4 порубленных лука-шалота (лук-перо)

1/3 чашки заправки из петрушки или заправки из трав (см. далее)

Порежьте сырую брокколи на мелкие кусочки. Перемешайте все ингредиенты, охладите в течение часа.

Разноцветная капуста

4 порции

Капуста считается одним из мощнейших лечебных продуктов в мире. Многие исследования подтвердили связь употребления капусты и уменьшения риска раковых заболеваний, особенно рака кишечника. Также, доказано свойство капустного сока помогать при язве желудка и предотвращать рак желудка.

2 чашки тонко нарезанной краснокочанной капусты

2 чашки тонко нарезанной зеленой капусты

1 крупно натертая морковь

1 нарезанный полосками красный перец

1 нарезанный полосками желтый перец

1 нарезанный полосками зеленый перец

1 нарезанный полосками оранжевый перец

4 ст. ложки порубленного зеленого лука

4 ст. ложки мелко порубленной петрушки

¼ чашки лимонного сока

3 ст. ложки воды

1 ст. ложка масла (оливковое нерафинированное высшего качества, льняное или смесь Udo's Choice®)

1-2 ч. ложки сухого перца чили

Немного соуса Bragg™ Liquid Aminos

Тщательно смешайте все ингредиенты и дайте ароматам перемешаться хотя бы полчаса перед подачей на стол.

Смесь из цуккини

4 порции

1 средний кочан красного латука

1 маленький римский салат-латук

2 средних цуккини, нарезанных тонкими ломтиками

1 чашка нарезанного ломтиками редиса

3 шт. зеленого лука, нарезанных

Заправка:

¼ чашки льняного масла

2 ст. ложки соли Real Salt™

Зубчик(и) чеснока по вкусу

¼ ч. ложки сухих листьев эстрагона

Перемешайте все овощи с заправкой в большой миске.

Смесь из цветной капусты

4 порции

½ среднего римского салата-латук, порванного на кусочки

½ маленького кочана цветной капусты (разломанного на соцветия)

¼ чашки нарезанного ломтиками редиса

Заправка:

¼ чашки льняного масла

1 шт. Нарезанного зеленого лука

¼ ст. ложки сушеного укропа

Морская соль или соль с овощами

Свежемолотый перец

Выложите половину латука и цветной капусты в салатную миску. Сверху положите редис и оставшиеся салат и капусту. Смешайте ингредиенты заправки и залейте в салат.

Свежие укропные огурчики

6 порций

2 больших огурца, очищенных от кожуры и тонко нарезанных

Смешайте вместе:

2 ст. ложки свежего укропа

1 ст. ложка свежего лимонного сока

3 ст. ложки дистиллированной воды

½ ч. ложка соли Real Salt™

Щепотка кайенского перца

Тщательно обсушите огурцы, добавьте заправку. Тщательно размешайте. Накройте и оставьте на ночь в холодном месте.

Салатные заправки

Вы можете делать заправки более густыми на ваш вкус при помощи перемолотых семян льна, подорожника, а также агара агара или корня кудзу, все это вы можете найти в магазине здорового питания.

Мятно-коричная заправка

4 порции

Это несоленая освежающая заправка.

5 ст. ложек морковного сока

½ чашки оливкового масла

⅓ чашки лимонного сока

1 ч. ложка смеси перцев Orange Ginger Pepper (Spice Hunter)

½ ч. ложки лимонного перца

½ ч. ложки корицы

⅛ ч. ложки паприки

1 ст. ложка мелко нарубленной свежей мяты

Поместите все ингредиенты кроме мяты в кухонный комбайн или блендер. Перемешивайте до однородного состояния. Добавьте мяту.

Соево-огуречная заправка

4 порции

Нежная освежающая заправка

2-3 ч. ложки морковного сока

1 большой огурец (очищенный и без семян)

½ красного сладкого перца

½ маленькой луковицы

1 чашка соевого молока

1 ч. ложка сухого базилика (или 2 ч. ложки свежего)

1 ст. ложка Bragg™ Liquid Aminos или соли Real Salt™, по вкусу

Перемешайте все ингредиенты в кухонном комбайне или блендере до однородного состояния.

Салатная заправка с травами

2 порции

1 ч. ложка сухой горчицы

1 ч. ложка свежей петрушки

1 ч. ложка укропа

½ ч. ложка соли Real Salt™

¼ ч. ложка эстрагона

¼ ч. ложка молотого черного перца

⅛ ч. ложка тимьяна

⅓ чашки масла на выбор (оливковое, льняного, из косточек винограда, смесь Udo's или Essential Balance)

Щепотка орегано

Перемешайте все ингредиенты.

Острая азиатская заправка

4-6 порции

Эта заправка легко взбивается в кухонном комбайне и придает салатам отличную азиатскую нотку. Если вы не очень любите острое, используйте половину указанных ниже специй.

⅓ чашки плюс ст. ложка кунжутного тахини

½ чашки воды

½ чашки Bragg Liquid Aminos

2 ч. ложки сухого лука

6 ст. ложек льняного масла

½-1 ч. ложки порошка корня цикория (подсластитель)

3 ст. ложки натертого корня имбиря

½ ч. ложки китайской приправы из 5 специй

⅛-¼ ч. ложки кайенского перца или приправы Hot Zip (Spice Hunter)

½ ч. ложки тмина

Дополнительно: добавьте воды для более жидкой консистенции, если нужно

Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и смешивайте до однородного состояния. Эта заправка может храниться в холодильнике несколько дней.

Морковно-миндальная заправка-карри

4 порции

Это простая, быстрая в приготовлении и очень ароматная заправка. Я выяснил, что лучше снять кожицу с вымоченного миндаля. Так как в заправке содержится свежий морковный сок, она быстро портится, поэтому готовьте столько, сколько потратите за один-два дня.

½ чашки вымоченного и бланшированного миндаля без кожицы (резиновый цилиндрический валик для чеснока быстро снимет кожицу)

1 чашка свежего морковного сока

⅓ до ½ ч. ложки порошка карри

½ ч. ложки сушеного лука

Немного соуса Bragg™ Liquid Aminos, по вкусу

Немного сока лимона или лайма, по вкусу

Дополнительно: 1 зубчик свежего или 2 зубчика печеного чеснока

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите на высокой скорости до однородного состояния. Если вы хотите сделать подобие соуса для макания, добавьте больше миндаля и меньше сока, и обрабатывайте до необходимой густоты.

Заправка/соус-дип из тахини

4 порции

1 чашка сырого тахини

1 ч. ложка сухой петрушки или полчашки свежей

1 ст. ложка сухого или 1 штука маленького лука, нарубленного

2-3 штуки вяленых помидоров

½ огурца, очищенного и нарубленного

1 шт. свежего помидора, нарубленного

2 ст. ложки сока лимона или лайма (я добавляю больше)

1 ч. ложка мелко нарубленной кинзы

½ ч. ложки тмина

1-3 зубчика свежего или 4-6 запечённого чеснока

Немного соуса Bragg™ Liquid Aminos, по вкусу

1 ч. ложка соли Real Salt™

Щепотка кайенского перца или приправы Zip (Spice Hunter)

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородного состояния. Разведите водой или маслом, чтобы получилась заправка, или оставьте в холодильнике для получения соуса-дип.

Заправка из миндального масла «Воуи Зоуи»

6 порций

Насыщенная, сладкая заправка, прекрасно подходит к салатам, рису или к любым паровым овощам. Особенно понравится детям из-за кремово-орехового вкуса. Добавляйте воду, если необходимо сделать ее более жидкой.

1 чашка сырого миндального масла (я использую марку Marantha)

½-1 чашки воды

Сок одного лимона

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos или 1 ч.ложка Real Salt™

2 ч. ложки порошка корня цикория (подсластитель)

1 ст. ложка с горкой сушеного лука

2 зубчика чеснока

1 ст. ложка натертого корня имбиря

1 ст. ложка кунжутного масла

½ ч. ложки приправы Zip (Spice Hunter)

В блендере или кухонном комбайне тщательно смешайте миндальное масло, воду, лимонный сок, Bragg Liquid Aminos и корень цикория. Когда все это тщательно перемешается, не выключая блендер добавьте лук, чеснок, имбирь, масло и приправу. Вновь тщательно перемешайте и добавьте воду, если нужна более жидкая консистенция. Может подаваться теплой или охлажденной. Наслаждайтесь!

Основная заправка

4-6 порций

1 чашка масла на выбор (Udo's, Essential Balance, оливковое, льняное или из виноградных косточек)

¼ чашки Bragg Liquid Aminos или 1 ч. ложка соли Real Salt (по вкусу)

Сок одного свежего лимона

½-1 ч. ложки предпочитаемой приправы, типа Итальянской, Мексиканской (Spice Hunter), песто, порошка чеснока или лука, петрушка, базилик или орегано.

Тщательно перемешайте все ингредиенты в кухонном комбайне или просто поместите в банку для салатной заправки и тщательно потрясите. Охладите и подавайте на стол.

Базовая салатная заправка

6 порций

1/3 чашки сока лимона или лайма

1 чашка оливкового масла холодного отжима высокого качества, или любое другое предпочитаемое масло

1/2 ч. ложки перемолотого орегано

1/2 ч. ложки перемолотого тмина

1/2 ч. ложки чесночного порошка

1/2 ч. ложки приправы Zip, от Spice Hunter (или щепотка кайенского перца)

1 ст. ложка соуса Bragg Liquid Aminos

Поместите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и измельчите до однородного состояния.

Заправка с петрушкой

4 порции

1 3/4 чашки воды

2 стебля сельдерея

1/3 чашки масла на ваш выбор (оливкового, льняного или др.)

1-3 зубчика чеснока

1/4 чашки петрушки

Дополнительно: соль, соус Bragg Liquid Aminos, или любая приправа на выбор

Смешайте все ингредиенты в блендере. Используйте в салатах, с овощами.

Имбирно-миндальная заправка

4 порции

3 шт. лука-шалота (только белая часть)

Очищенный свежий имбирь (3 дюйма (7,5 см))

2 зубчика чеснока

4 ст. ложки миндального масла

1 ч. ложка льняного масла

Соус Bragg™ Liquid Aminos по вкусу

1 чашка воды, или больше, если необходимо

Дополнительно: 1-2 вяленых помидора в оливковом масле

В кухонном комбайне, переработайте шалот, имбирь и чеснок до однородного состояния. Добавьте миндальное масло, льняное масло и Liquid Aminos и перемешайте снова. Медленно добавляйте воду до желаемой консистенции, и продолжайте перемешивать до однородности. Подавайте с некрахмалистыми овощами, салатами и т.д.

Супы

Кремовый или хрустящий суп из брокколи

4-6 порций

Этот суп с высоким содержанием белка просто должен понравиться любителям брокколи! И на его приготовление уйдет всего 15 минут.

2 чашки овощного бульона или воды

3-4 чашки брокколи, нарубленной

1 красный сладкий перец, нарубленный

2 красных или желтых луковицы, нарубленных

1 авокадо

1-2 стебля сельдерея, нарезанных крупными кусками

Соус Bragg™ Liquid Aminos или соль Real Salt™ по вкусу

Тмин и имбирь по вкусу (экспериментируйте с разными специями)

В электрической кастрюле разогрейте 2 чашки воды или бульона, поддерживая температуру до 118 градусов (47,8 по Цельсию – проба на палец). Добавьте нарезанную брокколи и разогрейте в течение 5 минут. В блендере сделайте пюре из теплой брокколи, сладкого перца, лука, авокадо и сельдерея, разводя водой по мере необходимости, чтобы достичь нужной консистенции. При желании, сохраните стебли брокколи, очистив твердую наружную кожуру, измельчите их в комбайне до мелких кусочков, и добавьте в суп перед подачей, чтобы сделать его «хрустящим»!

Подавать теплым, добавив аромат при помощи соуса Bragg's, свежего имбиря, тмина или других специй на ваш вкус. Добавьте ломтик лимона сверху для украшения.

Зеленый сырой суп

4-6 порций

Я предпочитаю этот прекрасный щелочной суп подавать холодным в летние месяцы и теплым – зимой. Он заряжает энергией и легко усваивается.

1-2 авокадо

1-2 огурца, очищенного от кожуры и семечек

1 перец халапеньо с семенами

½ желтого лука, нарезанного кубиками

Сок половины лимона

1-2 чашки легкого овощного бульона или воды

3 зубчика жаренного чеснока

1 ст. ложка свежей кинзы

1 ст. ложка свежей петрушки

1 морковь, порезанная мелкими кубиками

Сделайте пюре из всех ингредиентов (за исключением лука и моркови) в кухонном комбайне или блендере Vita-Mix®. Используйте больше или меньше воды для необходимой консистенции. Добавьте лук и хрустящие кусочки сырой моркови в конце для украшения. Мммм!

Суп Аспара Цинкадо

3-5 порций

Этот великолепный суп богат цинком и имеет отличный томатный вкус – и готовится всего за 15 минут.

This great soup is rich in zinc and has a rich tomato flavor—and takes only 15 minutes to prepare.

12 средних стеблей спаржи (или 17 тонких)

1 авокадо

5-6 больших помидоров

1 чашка свежей петрушки

3-5 вяленых томатов (в оливковом масле)

¼ чашки сухого лука

4 зубчика свежего чеснока

1 красный сладкий перец

Соус Bragg™ Liquid Aminos по вкусу

1-2 ч.ложки смеси трав Spice Hunter's Herbes de Provence

2 ч.ложки травы укропа Spice Hunter's Deliciously Dill

2 лимона или лайма, нарезанных тонкими ломтиками

Отрежьте верхушки спаржи и отложите для украшения. В кухонном комбайне или блендере Vita-Mix® измельчите спаржу и красные помидоры, петрушку, вяленые помидоры, специи, чеснок, лук и сладкий перец. Затем добавьте авокадо, перемешивая до однородной и кремовой консистенции. Разогрейте в электрической кастрюле и украсьте дольками лимона или лайма. Сбрызните соусом Bragg's по вкусу, а летом подавайте холодным. Перед подачей посыпьте верхушками спаржи, нарезанной кубиками. Вкуснятина!

Овощной суп с пассированными бобами эдамаме

6-8 порций

Бульон в этом супе получается шелковистым после отжима пюре – дополнительный шаг, но это того стоит. Если вы пассируете овощи до коричневого цвета, вы заметите прекрасный аромат поджарки в супе. Бобы эдамаме придают супу сладость.

1 ст. ложка масла из виноградных косточек

3 больших помидора, без серединок, порезанные на четвертинки

1 большая луковица, нарезанная ломтиками

1 большой красный перец, нарезанный полосками в 1,25 см

1 морковь, нарезанная ломтиками

1 зубчик чеснока, нарубленный

2 кварты (около 1,9 литра) овощного бульона (я использую марку Pacific Foods of Oregon brand)

3 больших веточки петрушки

¾ ч. ложки сухого тимьяна

1 упаковка в 10 унций (283 г) бобов эдамаме (ищите в морозильном отделе магазина)

Соль по вкусу

Нагрейте масло на дне суповой кастрюли до высокой температуры. Добавьте помидоры, лук, красный перец, морковь и чеснок. Пассируйте до темно-золотистого цвета, примерно 15 минут. Затем вытащите из кастрюли примерно половину, мелко порубите и отложите.

К остаткам овощей добавьте овощной бульон, петрушку и тимьян, доведите до кипения, накройте, убавьте температуру и томите еще 10 минут. Уберите с плиты и слегка охладите. Порциями помещайте суп в блендер и сделайте пюре. Перенесите в набор для отжима над миской. Процедите пюре через сетку(ткань), чтобы жидкость стекала в миску. Выбросите отжатые компоненты, а шелковистый бульон и оставшиеся овощи поместите в суповую кастрюлю. Бульон должен иметь прекрасный оранжевый цвет. Добавьте соль Real Salt по вкусу. Я добавляю чайную ложку. Добавьте эдамаме и потомите немного до их полного прогрева, примерно еще 5 минут.

Суп Попай

4-6 порций

Это отличный щелочной суп из огурцов и зелени. На его приготовление уходит всего 10 минут. Подавайте подогретым со свежей лепешкой.

1 авокадо

1 чашка воды или овощного бульона (марка Pacific Foods of Oregon не содержит дрожжей)

2 огурца, очищенных от воска

1 чашка свежего сырого шпината

2 зеленых луковицы

1 зубчик чеснока

1/3 красного сладкого перца

Соус Bragg™ Liquid Aminos или соль Real Salt™ по вкусу

Ближневосточные специи (1/2-1 ч. ложки марки Spice Hunter's Garam Masala, 1/2-1 порошка карри, и 1/2-1 специй Zip)

Свежий лимонный сок по вкусу

4 листика мяты для украшения

В блендере приготовьте пюре из авокадо и половины воды или бульона, затем добавьте остальные ингредиенты, за исключением мяты, по одному за раз, измельчая до желаемой густоты и разбавляя остатками воды. Добавьте соус Bragg™ Aminos или соль Real Salt™ по вкусу, и заправьте специями и лимонным соком. Можно добавить парочку измельченных вяленых помидоров. Экспериментируйте! Этот суп также хорош для жидкого Очищения.

Варианты подогрева: суп может подаваться теплым или холодным. При измельчении в блендере Vita-Mix®, суп будет разогреваться тем больше, чем дольше он обрабатывается. Если у вас нет Vita-Mix®, вы можете осторожно разогреть суп (не варить его) в электрической кастрюле при низкой температуре. Разогревайте суп до температуры, которую терпит палец. Это составит примерно 118 градусов (47,8 по Цельсию), что сохранит пищу сырой, но теплой и не сваренной. Подавайте с листиками мяты. Наслаждайтесь!

Целебный суп

6-8 порций

Этот суп хорош в любое время, даже на стадии Очищения. Он успокаивает, если вы устали или напряжены, или если у вас простуда или грипп, и у него очень сильный противогрибковый эффект.

2-3 целых зубчика чеснока

2 ст. ложки свежей кинзы

1 большая целая луковица

2-3 ст. ложки свежего имбиря, нарубленного кубиками

3 ст. ложки растворимого бездрожжевого овощного бульона

2-3 кварты воды (1,9-2,8 литра)

1 огурец

Соль Real Salt™ по вкусу

1-2 моркови (по желанию)

1 маленький кочан капусты или брокколи (по желанию)

3 стебля сельдерея (по желанию)

Раздавите зубчики чеснока и немного обварите на пару. Отложите в сторону. Целую луковицу положите в глубокую кастрюлю в воду, покипятите на медленном огне, пока лук не станет прозрачным (примерно 1 час). Добавьте чеснок и овощной бульон. Порежьте огурец и любые другие овощи, которые вы используете, и добавьте в суп. Потомите 10-15 минут. Добавьте имбирь, кинзу, и соль по вкусу.

Вариант 1: можно довести воду до кипения, снять с плиты и закинуть в нее разные мелко нарубленные овощи. Это просто подогреет их, но не сделает вареными.

Вариант 2: вы можете натереть на терке, отжать сок или измельчить в комбайне все ингредиенты до состояния влажной пасты, и затем добавить их в горячую воду.

Суп из брокколи и цветной капусты

4 порции

1-2 чашки нарубленной брокколи

1-2 чашки нарубленной цветной капусты

1 чашка огуречного сока или овощного бульона (марки Pacific Foods of Oregon)

½ чашки вымоченного миндаля

1 зубчик чеснока, мелко порезанный

¼ ч. ложки тмина

¼ ч. ложки порошка карри

1 ст. ложка сока лимона или лайма

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

½ ч. ложки соли Real Salt™

В кухонном комбайне или блендере смешайте миндаль с огуречным соком или бульоном и чеснок. Хорошо измельчите. Не выключая прибор, добавьте брокколи и цветную капусту и измельчите до однородности. Наконец, добавьте туда же приправы и лимонный сок, соус и соль. Добавьте бульона или воды до необходимой консистенции.

Вариант: используйте авокадо вместо миндаля, и попробуйте этот суп в качестве салатной заправки.

Суп из сельдерея и цветной капусты

6-8 порций

1 луковица, очищенная и порубленная

1 целый пучок сельдерея, обрезанный и нарубленный (сохраните несколько листьев для украшения)

1 кочан цветной капусты, обрезанный и порубленный

1 ст. ложка масла (оливкового или смеси Udo's)

1-2 кварты (950-1900 мл) овощного бульона

½-1 кварты (475-950 мл) миндального молока

Соль, перец и приправы на выбор по вкусу

Приготовьте на пару лук с небольшим добавлением воды и после нагрейте в масле на дне большой суповой кастрюли примерно 5 минут, не доводя до потемнения. Мелко порубите в комбайне сельдерей и цветную капусту.

Добавьте смесь сельдерея и цветной капусты в кастрюлю и разогревайте до мягкости. Добавьте овощной бульон и миндальное молоко, и потомите примерно 15-30 минут, или можете оставить смесь сырой и не варить вовсе.

В блендере или комбайне приготовьте пюре из супа до однородной текстуры. Приправьте солью и остальными специями по вкусу. Подавайте горячим или холодным.

Плотный овощной суп

4 порции

2½ чашки свежего морковного сока

1 авокадо

6-8 стеблей сельдерея

2 моркови

1 маленький кабачок или патиссон

Небольшой пучок рукколы

Варианты приправ: петрушка, базилик или кориандр

Для бульона смешайте морковный сок, авокадо и 3-4 стебля сельдерея. Натрите на крупной терке патиссон (кабачок), морковь и остатки сельдерея, добавив мелко нарубленную рукколу и другие зеленые специи. Подавайте в миске или чашке, украсив свежими травами.

Крем-суп из брокколи

6 порций

4 чашки нарубленной брокколи

Один средний или большой турнепс, порезанный

2 чашки чистой воды

½ чашки сельдерея, нарубленного

½ ч. ложки соли Real Salt

1 порубленная луковица

Щепотка белого перца

2 ст. ложки масла

½ кварты (475 мл) овощного бульона

1 ч. ложка с горкой порошка лецитина

Аккуратно пассируйте сельдерей и лук в масле. Добавьте бульон, 1 чашку воды и брокколи. Варите на медленном огне пока брокколи не станет мягкой, но слегка хрустящей. Одновременно приготовьте на пару турнепс пока он не станет горячим, но не слишком мягким. Дайте слегка остыть и измельчите в пюре с достаточным количеством воды, до густой однородной консистенции. Добавьте в блендер лецитин и перемешивайте еще несколько секунд. Добавьте пюре в суп и сдобрите приправами. Варите несколько минут до загустения.

Противораковый суп

2 порции

2 чашки горячей воды

2 зеленых луковицы, нарезанных

2 ст. ложки семян тмина

2 моркови

2 ломтика пурпурной и зеленой капусты

2 стебля брокколи

1 красный перец, порезанный дольками

3 ст. ложки укропа

Замочите семена тмина на 24 часа в чистой воде перед использованием, затем слейте жидкость. Поместите мелко нарезанные соцветья и тонкие ломтики стебля брокколи в кастрюлю с крышкой. Сверху натрите на крупной терке морковь и капусту, и добавьте тмин. Измельчите лук в 2 чашках горячей воды и добавьте

бульон в овощи. Накройте крышкой, пропарьте 5 минут, посыпьте укропом и ломтиками красного перца (время на приготовление 20 минут).

Гороховый суп

4 порции

2 очищенных морковки

2 стебля сельдерея, порезанных как вам захочется

6 веточек петрушки

1 луковица

4 чашки воды или овощного бульона

2 чашки зеленой фасоли, приготовленной не полностью на пару

1½ чашки спаржи, приготовленной не полностью на пару

Щепотка мускатного ореха

1 лавровый лист

½ ч. ложки соли Real Salt или соуса Bragg Liquid Aminos по вкусу

½ ч. ложки кумина, укропа или специй Прованские травы (по желанию)

Измельчите все овощи в кухонном комбайне, перелейте в суповую кастрюлю и добавьте 4 чашки воды или овощного бульона, а также лавровый лист. Немного потомите до легкого размягчения овощей, примерно 10 минут, уберите лавровый лист, поместите содержимое в блендер и приготовьте пюре, готовая масса должна быть кремовой и однородной. Добавьте соль и приправы. Подавайте теплым.

Овощной минестроне

4 порции

1 маленький кочан капусты

1 красный сладкий перец

1 луковица

2 моркови

2 стебля сельдерея

1 цуккини

1 патиссон (или маленький кабачок)

Льняное масло по вкусу

Bragg Liquid Aminos по вкусу

Кайенский перец по вкусу

Овощи порежьте, поместите в кастрюлю сельдерей и морковь, залейте водой или овощным бульоном. Осторожно варите до состояния легкой готовности, затем добавьте остальные овощи. Не переварите. Подавайте горячим с соусом, льняным маслом и кайенским перцем по вкусу.

Суп из сельдерея

2 порции

4-5 стеблей сельдерея (вместе с листьями, если они свежие)

3 чашки чистой воды

2 ст. ложки бездрожжевого растворимого овощного бульона

Льняное масло по вкусу

Bragg Liquid Aminos по вкусу

Кайенский перец по вкусу

Отварите сельдерей до мягкости. Добавьте смесь воды и порошка бульона. Вылейте все в блендер. Измельчайте 15-20 секунд. Снова нагрейте и подавайте на стол с соусом, льняным маслом и кайенским перцем по вкусу.

Особый морковный суп

4 порции

4 больших моркови, нарезанной дольками

1 маленькая луковица, нарубленная

1 измельченный зубчик чеснока

1 ст. ложка масла

¼ ч. ложки куркумы

¼ ч. ложки имбиря

¼ ч. ложки семян горчицы

¼ ч. ложки кумина

¼ ч. ложки соли Real Salt™

Щепотка молотой корицы

Щепотка кайенского перца

7 чашек воды

⅓ чашки корня кузу

1 ч. ложка жидкого или порошкового лецитина

В кастрюльке для соуса приготовьте на пару лук. Добавьте морковь, чеснок, семена горчицы, специи и соль. Варите 2-3 минуты, постоянно помешивая. Добавьте пол чашки воды, накройте крышкой и томите, пока морковь не начнет становиться мягкой. Остудите. В большой кастрюле доведите до кипения 5 чашек воды и уменьшите температуру. Размешайте корень кузу в чашке холодной воды. Медленно вливайте в разогретую воду и варите до густоты. Остывшую смесь моркови измельчите до состояния пюре в блендере на низкой скорости, пока масса не станет однородной, добавив немного воды. Пюре вылейте в загустевшую воду с корнем кузу и варите 5 минут, помешивая по необходимости. Добавьте лецитин и помешивайте в течение минуты. Регулируйте густоту по вашему желанию.

Овощной крем-суп

8 порций

Кремовость этого супа получается от добавления тофу. Тщательно перемешайте его в блендере для получения богатой равномерной, однородной, кремовой структуры.

1 чашка нарубленного лука

2 измельченных зубчика чеснока

2 нарубленных больших лука-порей

3 нарезанных стебля сельдерея

2 чашки шинкованной зеленой капусты

½ фунта (227 г) мелко нарезанной спаржи

1 упаковка мягкого тофу

4 чашки овощного бульона

2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки

2 ч. ложки сухого укропа

2 ч. ложки сухого базилика

1 ч. ложка сухого орегано

Соль Real Salt™ и перец по вкусу

В сковороде приготовьте на пару лук и чеснок в течение нескольких минут. Добавьте капусту, сельдерей и спаржу. Пересыпьте в большую кастрюлю и добавьте лук-порей и овощной бульон. Подмешайте петрушку, укроп, базилик, орегано, соль и перец. Потомите до осветления овощей. Немного остудите, затем приготовьте пюре по две чашки за один раз, добавляя немного тофу, и складывая затем в другую кастрюлю. Подогрейте суп не выше 118 градусов (47 по Цельсию) и подавайте на стол.

Гаспачо

6 порций ($\frac{3}{4}$ чашки на порцию)

4 чашки приготовленного вами томатного сока

$\frac{1}{2}$ чашки нарубленного огурца

$\frac{1}{4}$ чашки нарубленного зеленого перца

$\frac{1}{4}$ чашки мелко нарубленного сельдерея

1 ст. ложка оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. ложки перца

1 ч. ложки базилика

$\frac{1}{2}$ ч. ложки мелко нарезанного чеснока

Смешайте все ингредиенты. Накройте крышкой и оставьте в холодильнике на ночь.

Мадридский гаспачо

6-8 порций

3 больших помидора

2 огурца

1 красный сладкий перец

1 маленький перец халапеньо

1 кварта (примерно литр) чистой воды

3 ст. ложки оливкового масла

Сок двух лимонов

1 ч. ложка кумина

2 ч. ложки соли Real Salt

Чеснок по вкусу

Измельчите овощи в блендере, затем добавьте воду, масло, сок и специи. Снова перемешайте в блендере, если нужно – частями. Подавайте охлажденным, украсив порубленными помидорами, сельдереем, зеленым луком, огурцами, красным перцем и авокадо.

Суп из печеной масляной тыквы и сельдерея с карамелизированным луком

6-8 порций

Сытный суп для прохладных осенних и зимних дней. Вкусным он будет и с обычной тыквой и отлично подойдет для завтрака, обеда, ужина или в качестве перекуса.

2 масляных тыквы

3 стебля сельдерея, нарезанных крупными кусками

Ода очищенная и нарезанная кусками луковица

2 ст. ложки оливкового масла или смеси масел Udo's

3-4 чашки овощного бульона (я использую марку Pacific Foods of Oregon)

Корица и мускатный орех или соль и перец по вкусу

Разрежьте тыкву пополам и удалите семена. Слегка смажьте маслом срез тыквы, куски сельдерея и лука. Поместите тыкву срезом на противень для выпечки, туда же добавьте сельдерей и лук, и выпекайте при температуре 400 градусов (204 по Цельсию) примерно 45 минут, или до мягкости и легкого коричневого оттенка. Ложкой выберите мякоть тыквы.

Сделайте пюре из запеченных овощей с добавлением небольшого количества бульона. Если вы хотите еще более тонкой структуры, процедите суп через специальную ткань в чистую кастрюлю. Добавьте остатки бульона, приправьте по вкусу и оставьте теплым.

Для украшения луковыми кольцами, обжарьте лук в масле в течение 10 минут, чтобы он стал коричневым и немного хрустящим. Выложите в суп и сразу же подавайте на стол.

Вегетарианский борщ

8 порций

6 чашек овощного бульона

1 чашка натертой на крупной терке моркови

1 чашка грубо нарубленной свеклы

1 чашка тонких долек лука

1½ чашки нашинкованной капусты

1 нашинкованный красный перец

Овощная соль или Real Salt™, по вкусу

Перец по вкусу

В большой кастрюле соедините бульон, морковь, свеклу и лук. Слегка отварите овощи до мягкости. Добавьте капусту и красный перец, посолите и поперчите по вкусу, и варите еще 5 минут. У супа будет более сильный аромат, если перед подачей на стол его полностью остудить, и снова разогреть.

Консоме из сладкого перца

6 порций

3 средних красных перца

2 помидора

1 средняя луковица

¾ ч. ложки соли Real Salt™

1 целый зубчик чеснока

2 кварты (около 2 литров) кипящей воды

Порежьте перцы на четвертинки и удалите семена. Также на четвертинки нарежьте помидоры и лук. Поместите все ингредиенты в кипящую воду. Томите на медленном огне примерно полтора часа под крышкой. Процедите и добавьте специи. Этот нежный и вкусный бульон можно подавать холодным или горячим.

Густой суп из пюре фасоли

8 порций

2 фунта (900 г) сухой белой фасоли, помыть и перебрать

2 нарубленных луковицы

3 мелко нарезанных крупных зубчика чеснока

7 чашек воды

1 лавровый лист

2 веточки петрушки

Целый лист мангольда, нарезанный крест-накрест

Соль Real Salt™ или соус Bragg™ Liquid Aminos по вкусу

Свежемолотый черный перец по вкусу

Замочите фасоль на 24 часа в объеме воды, в три раза большем их собственного, затем обсушите. Приготовьте на пару лук и один зубчик чеснока до мягкости. В большую кастрюлю налейте 7 чашек воды, поместите лук, весь чеснок, фасоль, лавровый лист, петрушку и мангольд, и доведите до кипения. Убавьте температуру, накройте крышкой и томите в течение часа. Добавьте соль и перец и продолжайте готовить, пока фасоль не станет мягкой. Уберите лавровый лист и

петрушку. Порциями приготовьте из супа пюре в блендере. Верните в кастрюлю и приправьте по вкусу. Этот суп можно заморозить.

Холодный огуречный освежитель

6 порций

4 чашки овощного бездрожжевого бульона

1 чашка огурцов, натертых на крупной терке.

Трава укропа

Смешайте бульон и огурцы, остудите. Каждую порцию посыпьте травой укропа.

Основные блюда

Темные филе из зелени

4-6 порций

Подобное покрытие (типа кляра) с пряностями может быть использовано для филе красного снэппера, трески, лосося или даже экстра твердого тофу, нарезанного тонкими ломтиками (¼ до ⅓ дюйма – 6-20 мм). Я обычно делаю в два-три раза больше ингредиентов по этому рецепту, так как мне нравится плотная корочка на филе.

½ масла из виноградных косточек

3 ст. ложки паприки

2½ ч. ложки сухого лука

½ ч. ложки специ Spice Hunter's Zip или кайенского перца

1½ ч. ложки сухого тимьяна

1½ ч. ложки сухого орегано

1½ ч. ложки сухого базилика

¾ ч. ложки молотого кумина

1 ч. ложки соли Real Salt

¼ чашки листьев мяты, мелко порезанных, для украшения

Дольки лимона или лайма

4-6 штук филе свежей рыбы или тофу (4-6 унций – 120-170 г)

В глубокой миске хорошо перемешайте все специи, кроме мяты.

В другую глубокую миску налейте масло и поставьте миски рядом.

Разогрейте сковороду до высокой температуры.

Макните рыбные филе в масло, чтобы оно их хорошо покрыло, затем переместите в смесь трав и обваляйте с обеих сторон

Готовьте в горячей сковороде на одной стороне, пока травы не потемнеют, но не обуглятся (1-3 минуты), затем переверните на другую сторону.

Для того, чтобы рыба полностью приготовилась, я иногда сначала жарю рыбу на среднем огне до готовности, затем макаю в масло и специи и жарю до хрустящей корочки снаружи.

Посыпьте филе сверху мелко порезанной мятой и украсьте дольками лимона и лайма перед подачей на стол.

Паста из салата с тофу

4 порции (выход: 3 ½ чашки)

8 унций (227 г) свежего тофу, тщательно обсушенного

¾ чашки нарубленного зеленого лука

1 чашка мелко нарубленного сельдерея

¾ чашки мелко нарубленной моркови

6 ст. ложек Фальшивого майонеза (рецепт далее)

1 ст. ложка сухой петрушки

¼ ч. ложка базилика

¼ ч. ложка шалфея

¼ ч. ложка тимьяна

1½ ч. ложки овощной соли или соли Real Salt

½ ч. ложки порошка чеснока

⅛ ч. ложки кайенского перца

Перемешайте все ингредиенты. Подавайте на подложке из зелени.

Пирожки из тофу

6 порций

1 упаковка свежего тофу, обсушить

3 ст. ложки нарубленного лука

⅜ ч. ложки соли Real Salt™

1 чашка натертого на крупной терке цуккини

½ ст. ложки смеси овощного бульона

Заменитель яйца, (на 2 шт.)

Порежьте тофу ломтиками и готовьте на пару 5-10 минут. Порубите и хорошо обсушите. Приготовьте на пару лук. Добавьте смесь овощного бульона и цуккини, и тщательно размешайте. Добавьте туда же соль, тофу и заменитель яйца и смешайте все ингредиенты. Сформируйте пирожки. Поместите на смазанный противень и сделайте немного плоскими. Выпекайте при температуре 350 градусов (176 по Цельсию). Переверните пирожки, когда основание станет слегка коричневым. Не дайте им сильно запекаться.

Запеканка из пророщенных бобов

6 порций

По 1 чашке пророщенных бобов маш, лима и пинто

1 нарубленная большая луковица

1 большой нарубленный сладкий перец, красный или зеленый

1 мелко нарубленный зубчик чеснока

3 чашки нарубленного лука-порей

3 ст. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos

Свежемолотый перец, по вкусу

Приготовьте на пару лук и чеснок. Добавьте лук-порей, соус Bragg™ Liquid Aminos и перец. Томите 15 минут. Добавьте нарубленные перцы и продолжайте готовить еще 5 минут. В посуде для запеканки вылейте приготовленную массу поверх бобовых. Слегка перемешайте. Выпекайте 15 минут при 350 градусах (176 по Цельсию).

Тушеный тофу

8 порций

2 средних луковицы, нарезанных ломтиками

3 чашки воды

1 лавровый лист

3 листа капусты кале, порванной на мелкие кусочки

1½ чашки свежей зеленой фасоли

2 штуки лука-порей, порезанного на мелкие кусочки

3 больших луковицы, разрезанных на четвертинки

1 упаковка свежего тофу, плотность на ваш выбор

Приготовьте на пару ломтики лука в 3-литровой кастрюле с крышкой. Добавьте воду, лавровый лист и кале. Накройте и готовьте на медленном огне до размягчения кале. Удалите лавровый лист. Добавьте зеленую фасоль, лук-порей и четвертинки лука и продолжайте томить, пока фасоль не станет нежной.

В то же время, обсушите тофу и порежьте на ломтики, затем разогрейте в кастрюле или отдельно в пароварке. Добавьте специи по желанию. При подаче на стол выложите тофу поверх тушёных овощей.

Запеканка Док Брок

6 порций

Эта великолепная запеканка гарантированно заставит ваших детей думать, что они едят гамбургер. И маленькие, и большие дети одинаково обожают картофельные чипсы с травами.

1 упаковка соевого фарша (smart ground – заменитель из соевого белка, похожий на говяжий фарш, я использую марку Lightlife)

Соцветья от двух больших кочанов брокколи (сохраните листья и стебли, последние почистите и промойте)

1 маленький пучок свежего базилика или эстрагона, без стеблей и мелко нарезанного

1 чашка мягкого тофу

1 ч. ложка молотых семян горчицы (я использую острые сорта)

2/3 чашки оливкового масла

Соль и перец по вкусу (возможна замена на специю Spice Hunter's Zip)

1 упаковка картофельных чипсов Terra Red Bliss (я покупаю с ароматом оливкового масла и трав)

Приготовьте брокколи на пару в закрытой кастрюле в течение 4-5 минут с небольшим количеством воды, пока она не станет светло-зеленой и слегка хрустящей, но нежной

Тщательно измельчите в кухонном комбайне листья и стебли брокколи.

Добавьте туда же тофу, горчицу, базилик или эстрагон, соль и перец и снова измельчите. Не выключая комбайн медленно добавляйте оливковое масло до превращения в эмульсию и продолжайте смешивать до кремообразного состояния. В большой сковороде нагрейте немного масла и выложите соевый фарш, размельчите его и обжаривайте пару минут, затем добавьте паровую брокколи и налейте соус (из кухонного комбайна) сверху, затем хорошо размешайте и перемешайте.

Возьмите упаковку картофельных чипсов и поломайте чипсы прямо в пакете при помощи скалки до превращения в крошку. Посыпьте ими запеканку и подавайте на стол.

Овощные роллы из нори от Эшли

4-6 порций (по 2-3 ролла)

2 чашки отваренного риса (басмати или бурого)

1 упаковка пластинок нори

Сок 1 лимона

2 ст. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos

1 ч. ложка экстра-вирджин оливкового масла или льняного масла

Щепотка корицы или кайенского перца

2 порезанных брусочками моркови

3 порезанных полосками лука-шалота (или зеленого лука)

1 авокадо, порезанный брусочками

1 цуккини, порезанный брусочками

1 огурец, порезанный брусочками

Ростки люцерны

Ростки гречихи или подсолнечника

В небольшой миске смешайте лимонный сок, Bragg™ Aminos, масло и корицу или кайенский перец. Овощи поместите в глубокую кастрюлю и полейте этой смесью. Тщательно обсушите овощи при помощи дуршлага или бумажных полотенец. Выложите тонкий слой риса на каждый лист нори, оставляя по краям границу нори примерно в треть дюйма (чуть меньше сантиметра). Разместите маринованные овощи на листах нори, сверху насыпьте много ростков и скрутите роллы (я использую мат для суши). Оставьте на некоторое время, чтобы они сохранили форму и порежьте на небольшие кусочки острым ножом.

Вариации: используйте овощи, которые вам нравятся. Также подавайте с различными дип-соусами.

Капустные голубцы с начинкой

4 порции

1 средний кочан капусты

1 лавровый лист

1 зубчик чеснока

1 чашка мелко нарубленного лука

1 упаковка обсушенного свежего тофу (поломать на мелкие кусочки)

1/8 ч. ложка черного перца

1/2 ч. ложка соли Real Salt™ или овощной соли

1 ч. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

3 чашки холодного овощного бульона

1/2 чашки смеси овощного бульона

Смажьте глубокую кастрюлю с плотной крышкой для запеканки маслом. Удалите вялые листья с капусты. Помойте и разрежьте кочан пополам. Удалите 8

больших листьев. Нашинкуйте оставшуюся капусту в количестве равном двум чашкам и распределите в форме для запеканки. Добавьте лавровый лист, зубчик чеснока и отставьте в сторону. В большую кастрюлю налейте кипящей воды на один дюйм (2.54 см). положите туда восемь капустных листьев и добавьте соль. Накройте и потомите 2-3 минуты.

В то же время приготовьте на пару нарубленный лук, тофу, перец и соус Liquid Aminos. Поместите четверть чашки этой смеси в каждый из восьми листьев и скрутите в роллы, зажав края листьев. Закрепите деревянными зубочистками и расставьте поверх шинкованной капусты в блюде для запеканки.

Размешайте бульонную смесь с холодным бульоном и полейте капустные роллы, добавив несколько зерен перца. Накройте крышкой и томите при низкой температуре 30 минут. Удалите лавровый лист и зубочистки перед подачей на стол.

Пряный суп-пюре Дал из тыквы с карри

8 порций

Для этого прекрасного теплого блюда можно использовать любые виды тыквы. Его можно готовить густым как подливку для риса, или более жидким как суп, с которого можно отлично начать ветреное утро!

- 1 средняя желтая луковица, разрезанная на четвертинки**
- ½ банки кокосового или миндального молока без подсластителей**
- 3 зубчика чеснока, порезанных ломтиками**
- 2 перца серрано или тайского чили, без семян, нарезанных**
- 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего имбиря**
- 2 ч. ложки порошка гарам масала**
- 1 ч. ложка молотого кумина**
- ½ ч. ложки корицы**
- 1 ч. ложка соли Real Salt™**
- ¼ ч. ложка куркумы**
- ¼ ч. ложка молотого кориандра**
- 2 чашки овощного бульона или воды**
- 1 ст. ложка смеси Udo's Choice® oil или оливкового масла**
- 2 чашки свежих помидоров, нарезанных кубиками**
- 2-4 измельченных вяленых томата**
- 4 чашки очищенной и нарезанной кубиками масляной тыквы**
- 2 чашки пятнистых бобов или чечевицы, отваренных**
- 2 чашки нарубленных шпината или кале**

1 чашка зеленого горошка**3 ст. ложки мелко нарезанной мяты**

Сложите в блендер лук, миндальное молоко, чеснок, перцы чили, корень имбиря, гарам масала, вяленые томаты, кумин, корицу, соль, куркуму, кориандр и 3 ст. ложки бульона или воды. Сделайте пюре, несколько раз соскребая содержимое со стенок блендера.

В большой кастрюле нагрейте масло, добавьте пасту из специй, и готовьте часто помешивая в течение 10 минут.

Добавьте остатки бульона, помидоры и тыкву. Готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока тыква не станет мягкой, примерно 20 минут.

Подмешайте бобы, горошек и шпинат. Продолжайте готовить, часто помешивая, пока шпинат не станет нежным, примерно еще 10 минут. Уберите с плиты. Попробуйте и при необходимости добавьте приправ. Добавьте мяту перед подачей на стол. Вкуснятина!

Печеные оладьи фалафель**8 порций (примерно две с половиной дюжины)**

Этот рецепт удивительно быстро готовится в кухонном комбайне. Свежая кинза и красный острый чили перец добавляют веселую расцветку. (Красный острый чили перец не такой уж и острый сам по себе, но не забывайте удалять перегородки и семена из середины). Я подаю это блюдо теплым на листьях капусты или латука, завернутыми в качестве закуски, но оно прекрасно подойдет в качестве гарнира к большому салату или может использоваться как ролл с лепешкой пита. Оно очень питательно, так как состоит из нута и фасоли, обогащающих его кальцием и белками. Я использую разные бобовые для изменения вкуса и цвета оладьей. Еще один плюс – в отличие от обычного фалафеля, он выпекаются, а не жарятся в масле. Приятного аппетита!

8 унций (1 чашка – 230 г) бобов, замоченных на ночь (тщательно обсушите и варите в кипящей воде примерно 10 минут, или в крайнем случае используйте консервированные бобы. Я использую пятнистые, клюквенные бобы или бобы лима)

¼ чашки свежей петрушки, грубо нарубленной

¼ чашки кинзы, грубо нарубленной

1½ чашки консервированного нута, промытого и обсушенного (банка 15 унций – 425 г)

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

1 ч. ложка кумина

1 ч. ложка куркумы

1 красный острый чили перец, без семян и перегородок, мелко нарезанный

1 ст. ложка свежего лимонного сока

3 ст. ложки муки (из полбы, проса, или цельной пшеницы) 2 кочана масляного латука или савойской капусты, листья отделить, крупные порвать пополам

6 помидоров-черри, нарезанных на четвертинки, или один маленький мелко нарубленный помидор

Соус из тахини и тофу (см. далее)

1 ст. ложка обжаренных или сырых семян кунжута

1 ч. ложка соли

¼ чашки нарубленного красного лука

В чаше кухонного комбайна измельчите петрушку и кинзу. Добавьте нут, бобы, чеснок, кумин, куркуму, соль, красный лук, перец чили и лимонный сок. Измельчите до состояния очень густой, достаточно однородной пасты (при этом нужно будет соскребать содержимое со стенок чаши несколько раз в процессе переработки). Добавьте муку и продолжайте перемешивать. Выложите пасту в миску и уберите в сторону. Эту смесь можно готовить за день до употребления и хранить в герметичном контейнере в холодильнике.

На непригораемый противень выкладывайте смесь для оладьев по столовой ложке на каждую и выпекайте при температуре 350 градусов (177 по Цельсию) 10-12 минут. Можете смазать оладьи оливковым маслом и выпекать до темно-золотистого оттенка, если хотите.

Подавайте теплым на чашечке из латука или капусты. Украсьте луком, помидорами, хорошей порцией соуса из тахини и тофу и посыпьте кунжутом. Заверните в капустный лист и употребляйте как закуску или подавайте вместе с салатом.

Соус из тахини и тофу

2 порции (примерно ⅔ чашки)

Подавайте этот кремовый прекрасный соус с печеными оладьями фалафель, или используйте как соус для макания свежих овощей, либо вместе с приготовленными на пару овощами. Может использоваться и как паста в лепешках.

1 мелко нарубленный зубчик чеснока

2 ст. ложки (или больше) свежего сока лимона или лайма

¼ чашки тахини

1½ ч. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos, или ½-1 ч. ложки соли

1 ст. ложка оливкового масла

1/3 чашки мягкого тофу (марки Нори)

Семена кунжута, сырые или обжаренные, для украшения

Смешайте в комбайне чеснок, лимонный сок, тахини и соус Bragg's. Не выключая комбайн, добавляете медленно оливковое масло, затем мягкий тофу, и перерабатывайте до однородной консистенции. Украсьте семенами кунжута. Соус можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере день или два.

Для сухой обжарки семян кунжута, разогрейте тяжелую сковороду до средне-низкой температуры. Добавьте семена кунжута и слегка потрясите сковороду, чтобы семена обжаривались со всех сторон и не пригорали. Обжаривайте, пока семена не дадут аромат и слегка не приобретут цвет. Слегка охладите перед подачей.

Пирог-мусс Попай

6-8 порций

В этом рецепте используются семена подорожника в качестве связующего агента, помогающего тесту держаться. Узнайте в магазине здорового питания или купите семена подорожника и измельчите их в порошок в маленькой кофемолке. Размер пирога – 9 дюймов (23 см).

Миндальная основа:

2-3 чашки миндаля, замоченного на 8-12 часов

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

2-4 ст. ложки воды или лимонного сока

1 ст. ложка порошка семян подорожника

1 ч. ложка чесночной приправы Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)

Мусс Попай

5 чашек грубо нарубленного шпината

1/2 чашки сырых кедровых орехов

1/3-1/2 чашки лимонного сока

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

1 ст. ложка воды

1/2 твердого тофу

1 ст. ложка нарубленного красного лука

1 ст. ложка свежего нарубленного укропа, или 1 1/2 ч. ложки укропной приправы Deliciously Dill spice (Spice Hunter)

1 стебель сельдерея, грубо нарубленный

2 ч. ложки порошка семян подорожника

Для миндальной хрустящей основы, измельчите в комбайне орехи до равномерно измельченного состояния. Добавьте соус Liquid Aminos и продолжайте измельчать. Постепенно добавляйте воду пока смесь «держится» вместе. В конце, высыпьте порошок подорожника и специи, не выключая комбайн. Плотно уложите в 9-ти дюймовую (23 см) сковороду и уберите в сторону.

Для приготовления мусса поместите в комбайн шпинат, сельдерей, лимонный сок, соус Liquid Aminos и воду и перемешивайте до однородного состояния. Добавьте тофу, кедровые орешки, лук и укроп. Продолжайте размешивать до превращения в густое пюре. Постепенно всыпьте подорожник, не выключая комбайн. Немедленно плотно уложите пасту в основу пирога. Охладите по крайней мере 30 минут или до 24 часов перед употреблением.

Отличный открытый слоеный пирог

6-8 порций

Прекрасный рецепт с богатой цветовой гаммой сырых овощей. При его приготовлении используется порошок семян подорожника. Используйте рецепт хрустящей основы из Пирога-мусса Попай и на его основе постройте три слоя пирога.

Слой первый:

2½ чашки грубо нарубленного шпината

2½ чашки грубо нарубленной зеленой капусты

½ чашки свежего лимонного сока

½ ч. ложки соли Real Salt™

½ чашки твердого тофу

1 ст. ложка мелко нарубленного красного лука

1 ст. ложка укропной приправы Deliciously Dill (Spice Hunter)

½ чашка сырых кедровых орехов

1½ ч. ложка порошка семян подорожника

Слой второй:

⅓ чашки твердого тофу

4-5 нарубленных морковок

1 оранжевый сладкий перец

½-1 ч. ложка порошка семян подорожника

Слой третий:

⅓ чашки плотного тофу

2-3 средних свеклы, очищенных и нарубленных**1 красный сладкий перец****1 маленький помидор****½-1 ч. ложки порошка семян подорожника**

Слой первый: все ингредиенты, кроме подорожника, измельчите в комбайне до тщательного смешивания и достаточной однородности. Не выключай комбайн, медленно добавляйте порошок семян подорожника. Тщательно перемешайте и вылейте в миндальную основу. Поставьте в холодильник, чтобы пирог схватился, пока вы готовите второй слой.

Слой второй: измельчите до однородности тофу, морковь и оранжевый перец. Не выключай комбайн, медленно добавляйте порошок семян подорожника и продолжайте перемешивать до однородности. Равномерно распределите поверх первого слоя и уберите в холодильник, пока готовите третий слой.

Слой третий: следуйте тем же процедурам, что и для первого и второго, и равномерно распределите поверх второго слоя. Оставьте в холодильнике на 4-6 часов или на ночь.

Разрежьте и подавайте с любимыми приправами или соусом сверху по желанию. Отлично подойдет имбирно-миндальный соус.

Супер-роллы от Шелли**4 порции**

Роллы – это сегодняшний ответ на требования к здоровому быстрому питанию. Если в вашем холодильнике достаточно «основных» продуктов, вы можете приготовить ролл за несколько минут. Они хорошо транспортируются и если вы добавляете любимые специи, они могут быть «смертельно вкусными»!

1 чашка Юмус Хумус (см. рецепт далее) или другого хумуса**1 банка престо (я использую марку Garlic Galor) или приготовьте Весенний песто по рецепту далее в этом разделе****1 кочан римского латука или любого другого салата по вашему выбору, или зелени (чаще всего я беру зелень из нашего Радужного салата для добавления в эти роллы)****½ чашки вымоченного миндаля****8 вяленых томатов в оливковом масле****½ красного, желтого, оранжевого или зеленого перца, нарезанного тонкими ломтиками****2 морковки, нарубленных или натертых****1 чашка нарубленной брокколи**

- 1 чашка нарубленной цветной капусты**
- ½ красного лука, нарезанного ломтиками**
- 4-8 зубчиков жареного чеснока**
- 1 упаковка ростков подсолнечника**
- 1 упаковка 8 унций кедровых орешков (227 г)**
- Сок одного лимона или лайма**
- Любимые специи по вкусу**

Начните с лепешки, либо сделанной по рецепту Супер-лепешка Шелли (далее), либо лепешки из пророщенной пшеницы из магазина здорового питания, либо иногда вы можете купить лепешки в кафе или ресторане и хранить их в холодильнике или морозилке. Хумус и песто без молочных составляющих ищите в магазине здорового питания.

Разложите лепешку на столе и намажьте хумусом или песто (я всегда использую их вместе!), или любой пастой на ваш вкус. Соус из жаренного перца и макадамии (см. в рецептах) или даже Паштет из сырых пеканов (далее) также отлично подойдет. Затем положите несколько листьев салата или смеси зелени в центр. Поверх зелени выложите остальные ингредиенты. Сверните ролл и запакуйте плотно в соответствующую обертку (пара слоев). Ешьте сразу же или по крайней мере в тот же день, чтобы лепешка не отсырела. Наслаждайтесь!

Супер-лепешки Шелли

6-8 порций

- 4 чашки муки (используйте любую смесь, типа цельнозерновой, неотбеленной или из полбы)**
- 2 ч. ложки соли Real Salt™**
- 4 ч. ложки приправы на ваш выбор (я использую Spice Hunter's Mexican и California Pizza)**
- 2 ст. ложки сухого лука**
- 12 вяленых томатов в оливковом масле**
- 2 ч. ложки чесночного порошка**
- 2-4 листика свежего базилика**
- 1½ чашки кокосового молока или воды**
- 2 ст. ложки оливкового масла**

В кухонном комбайне с насадкой для теста перемешайте все ингредиенты. Используйте пульсацию, чтобы не перегреть двигатель. Когда тесто примет форму цельного большого шара, выложите его на плоскую поверхность, посыпанную мукой, разделите на шарики и раскатайте до толщины ⅛ - ¼ дюйма (3-6 мм).

Переместите на слегка смазанную маслом сковороду и готовьте на обеих сторонах, пока не начнут формироваться воздушные карманы. Снимите с плиты и дайте остыть, затем заверните в герметичный пакет и храните в холодильнике или морозилке. Не пережаривайте, если только вы не хотите использовать лепешки для макания в соус или для супа. Также вы можете уменьшить содержание воды или молока и добавить свежий овощной сок, типа сока шпината, петрушки или моркови.

Непальский овощной карри

4-6 порций

- 1 нарубленная луковица**
- 1 поломанный лавровый лист**
- 1 нарубленный зеленый чили**
- 1 мелконарезанный зубчик чеснока**
- 1 дюйм (2,54 см) имбиря, натертого на терке**
- ¼ ч. ложки куркумы**
- Соль Real Salt™ или овощная соль по вкусу**
- 1 фунт (454 г) нарезанной кубиками моркови**
- Половина кочана цветной капусты, поломанной на соцветия**
- 1 чашка зеленого горошка**
- По одной ч. ложке кориандра и кумина**
- 1 чашка горячей воды**

Слегка обжарьте на пару лук. Добавьте лавровый лист, чили, чеснок, имбирь, куркуму и соль. Добавляйте морковь, слегка потрясывая сковороду. Добавьте остальные ингредиенты. Осторожно готовьте на среднем огне до мягкости овощей.

Итальянский «фрикадельки» из тофу

8-10 порций (10 штук 5-см или 20 2,5-см фрикаделек)

Это отличное блюдо для перехода с мясной пищи. При использовании дикого риса, вы получите сладкий ореховый привкус. Могут подаваться теплыми как основное блюдо, а холодными станут отличной закуской из холодильника. (Мы обычно делаем в два раза больше фрикаделек, так как все их просто обожают!)

- ½ чашки отваренного бурого риса**
- ½ чашки отваренного дикого риса**
- 2 стебля сельдерея с листьями, мелко нарубленного**
- 1 мелко нарубленная красная луковица**

2 зубчика чеснока, мелко нарезанного

2 фунта (900 г) твердого тофу (марки Nigari), мелко покрошить

1 чашка овощного бульона (марки Pacific Foods of Oregon)

¼ чашки Геркулеса

3 ст. ложки Bragg™ Liquid Aminos

2 чашки мелко нарубленного свежего базилика

1 чашка петрушки

¼ ч. ложки свежемолотого черного перца

2 ч. ложки приправы Zip (Spice Hunter) или щепотка кайенского перца

1-2 чашки крошек лепешки из пророщенной пшеницы

1 ст. ложка оливкового масла

Прованские травы по вкусу (примерно 1 ч. ложка)

Возьмите 8-10 лепешек из пророщенной пшеницы и оставьте их высыхать на столе или быстро подсушите их в духовке. Поломайте на кусочки и измельчите в комбайне до состояния мелких крошек. Отложите в сторону.

В сковороде приготовьте на пару сельдерей, лук и чеснок, и варите до размягчения примерно 6 минут. Высыпьте в большую миску. В блендере смешивайте до однородного состояния тофу, овощной бульон, геркулес и Liquid Aminos. Добавьте петрушку, базилик, черный перец и приправу Zip, и продолжайте перемешивать. Добавьте содержимое в луковую смесь.

Далее туда же добавьте сваренный дикий рис, вместе с крошками лепешек и тщательно перемешайте. Смесь должна быть слегка липкой, но легко формировать шарики. Если смесь слишком влажная, нужно добавить еще крошек.

Разогрейте духовку до 400 градусов (105 по Цельсию). Слегка смажьте противень маслом. Сформируйте смесь в шарики и обваляйте в остатках крошек. Выпекайте до слегка коричневого цвета, 20-30 минут. Подавайте с Соусом из жареного перца и макадами (ниже), чтобы макать в него шарики. Наслаждайтесь!

Соус из жаренного перца и макадами

6-8 порций

Это насыщенный соус отличного цвета, который можно приготовить густым, чтобы макать в него жаренные кусочки тофу или Итальянские «фрикадельки» из тофу, или его можно сделать более жидким и использовать как отличную заправку для салата.

4-5 больших кусков жаренных красных перцев (приготовленных самостоятельно или купленных в магазине)

6 зубчиков жаренного чеснока

1 фунт (454 г) орехов макадамия (лучше всего сырых, жаренные дадут другой вкус)

½-1 чашки оливкового масла

3 больших листа базилика

Соль Real Salt™ и перец по вкусу

Измельчите в комбайне до однородного состояния жаренные перцы, чеснок, базилик и треть масла. Не выключая комбайн, добавляйте сверху макадамию, и продолжайте перемешивать, пока смесь не станет полностью однородной. В конце добавьте остатки масла и воду до желаемой густоты.

Голубцы из капусты с овощами

6 порций

8 капустных листьев

1 чашка зеленой фасоли по-французски

3 ч. ложки дегидрированных луковых хлопьев, смоченных томатным соком или овощным бульоном

2 стебля сельдерея

½ чашки ростков фасоли

½ зеленого сладкого перца

1 ч. ложка петрушки (нарубленной)

2 чашки овощного бульона

Соус Bragg Liquid Aminos, льняное масло и кайенский перец по вкусу

Ошпарьте капустные листья кипящей водой и оставьте в закрытой кастрюле на полчаса. Все овощи мелко нарежьте, добавьте петрушку и перемешайте. Ложкой выложите овощную смесь на листья капусты. Плотно скрутите и заправьте кончики. Закрепите при помощи зубочисток, томите в овощном бульоне в течение часа. Подавайте на стол, приправив соусом, льняным маслом и кайенским перцем.

Красные бобы в стиле Каджун с бурым рисом

8 порций

1 фунт (454 г) сухих бобов пинто

2 чашки нарубленного желтого лука

1 чашка нарубленного зеленого лука

1 чашка нарубленного зеленого сладкого перца

½ ч. ложки мелко нарезанного чеснока

- ¼ ч. ложки красного кайенского перца**
- ¾ ч. ложки черного перца**
- ½ ч. ложки соли Real Salt**
- ¼ ч. ложки орегано**
- ¼ ч. ложки чесночного порошка**
- 1 унция (30 мл) соуса Bragg™ Liquid Aminos**
- 6 унций (170 г) томатной пасты**
- ¼ ч. ложки тимьяна**
- 1 ч. ложка хлопьев сельдерея**
- 6 чашек вареного бурого риса**

Бобы сполосните и замочите на 12 часов. Слейте воду. Высыпьте бобы в большую кастрюлю, добавьте воды, чтобы она на сантиметр покрывала бобы. Добавьте остальные ингредиенты, кроме риса, и варите на слабом огне 2-2,5 часа, под крышкой. Подавайте поверх порции бурого риса.

Бобы и рис

4-6 порций

2 чашки сухих бобов, типа обыкновенной фасоли, пинто или гарбанзо, вымоченных и отваренных в соответствии с инструкцией на упаковке, без воды

- ½ ч. ложки кумина**
- ½ ч. ложки порошка чили**
- 1 ч. ложка соли Real Salt**
- 1-2 мелко нарезанных зубчика чеснока, по вкусу**
- 2 чашки овощного бульона**
- ¼ чашки свежей нарубленной петрушки**
- ½ нарубленной луковицы**
- 1 красный сладкий перец, нарубленный**
- 2 натертых на крупной терке моркови**
- Соус Bragg Liquid Aminos**
- 2-3 нарубленных помидора**
- Басмати или бурый рис**

Приправьте бобы кумином, порошком чили, солью и чесноком. Добавьте столько бульона, чтобы он только покрывал бобовую смесь. Вмешайте петрушку,

лук, перец и морковь, и томите до размягчения лука. Добавьте соус Bragg's по вкусу. Перед подачей на стол подмешайте помидоры с поварешкой риса. В крайнем случае, можно использовать консервированные бобы. Для более «сырого» и энергетического блюда, используйте пророщенные бобы типа гарбанзо или чечевицы.

Фаршированная ореховая тыква

4 порции

2 небольших ореховых тыквы, разрезанных пополам и очищенных от семян

¼ чашки воды

½ чашки нарезанного кубиками лука

½ чашки нарезанной кубиками моркови

½ чашки нарезанного кубиками красного сладкого перца

½ чашки цуккини, нарезанного толстыми ломтиками

½ ч. ложки мелко нарезанного чеснока

Овощной не пригорающий спрэй для жарки

Разогрейте духовку до 350 градусов (177 градусов по Цельсию). Нанесите спрэй для жарки на большой противень. Приготовьте на пару половинки тыквы, складывая ее разрезанной стороной в кастрюлю с четвертью чашки воды на 10-15 минут. слегка отварите на пару остальные ингредиенты, всего несколько минут, часто помешивая. Ложкой выложите овощи в половинки тыквы. Запекайте 20-25 минут или пока тыква не станет нежной.

Осенние блинчики карри с начинкой из овощей

6 порций

Отличное разноцветное блюдо в тайском стиле может подаваться как закуска перед едой или отдельно, либо как гарнир к основному блюду. Подавайте блинчики прямо с грили, или храните в холодильнике и наполните их начинкой на следующее утро для действительно острого теплого завтрака!

1 чашка миндального молока (я использую марку Pacific Foods of Oregon)

3 ст. ложки несладкого кокосового молока

½ ч. ложки куркумы

¼ ч. ложки порошка карри

Щепотка корицы

1½ ч. ложки заменителя яиц или 1½ ст. ложки хлопьев агар-агара (гель из водорослей, продается в магазинах здорового питания)

⅓ чашки воды

1 ст. ложка оливкового масла

1 чашка обычной муки (или муки из полбы, проса или цельнозерновой пшеницы)

½ ч. ложки соли (по желанию)

Взбейте в миске миндальное и кокосовое молоко, заменитель яиц или агар-агар, воду, масло, куркуму, корицу и карри. Затем подмешивайте, продолжая взбивать, муку и соль, пока в тесте не останется комочков. Если вы используете агар-агар, поместите смесь в комбайн и смешивайте до однородности. Заверните миску пленкой и поместите в холодильник как минимум на пол часа, или вплоть до одного дня.

Разогрейте до средней температуры не пригорающую сковородку для блинов (я пользуюсь электрической). Если тесто начнет расслаиваться, аккуратно перемешайте его снова до однородности. Когда сковорода разогреется, налейте 2 столовых ложки теста и покрутите сковороду, чтобы оно равномерно покрыло дно. Если тесто легко не растекается, добавьте немного воды, чтобы его слегка разбавить. Готовьте блины. Пока верхняя часть не подсохнет, примерно 1-2 минуты. При помощи лопаточки, переверните блин и готовьте нижнюю часть до легкого коричневого оттенка и пока блин не будет легко отставать от сковороды, примерно минуту-две. Выложите блин на бумажное полотенце или тарелку. Блины можно приготовить заранее и держать в холодильнике или заморозить.

Овощная начинка-карри

6 порций

Это острая и разноцветная начинка! Вы можете менять овощи по вашему желанию, и она всегда получится вкусной! Это блюдо особенно хорошо подойдет осенью или зимой, из-за его согревающих специй и чувства сытости, которое оно дает.

10-12 тонких стеблей спаржи, разрезанных на части по 3 дюйма (8 см)

2 средних красных сладких перца, очищенных от семян и перегородок и нарезанных полосками

2 средних оранжевых или желтых сладких перца, очищенных от семян и перегородок и нарезанных полосками

½ чашки снежного горошка

¼ чашки оливкового масла

1 желтая луковица, нарезанная тонкими ломтиками

1 ст. ложка свежего натертого имбиря

4 зубчика мелко нарезанного чеснока

1½ ч. ложки молотого кумина

1 ст. ложка порошка карри

½ ч. ложки корицы

½ чашки кедровых орешков

1 ч. ложка соли Real Salt™ или соуса Bragg™ Liquid Aminos, по вкусу

½ - 1 ч. ложка молотых семян горчицы

⅓ чашки несладкого кокосового молока

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде до средневысокой температуры. Выложите спаржу и горох, и готовьте, постоянно помешивая, пока они не начнут становиться светлыми и мягкими. Добавьте лук и чеснок и убавьте температуру до средней. Продолжайте готовить, пока лук слегка не размякнется. Добавьте сладкие перцы и готовьте на пару с небольшим количеством воды (при необходимости), пока перцы слегка не размякнут.

Добавьте имбирь, кумин, карри, корицу и семена горчицы, и еще немного оливкового масла, и продолжайте готовить, помешивая. Добавьте соль, кедровые орешки и кокосовое молоко, и готовьте до желаемой мягкости. Я сохраняю в овощах среднюю степень «хрустящести». Подавайте теплым с Осенними блинчиками-карри, или поверх риса или других зерновых, которые вы предпочитаете.

Холодные кармашки из тофу

2 порции

1 упаковка твердого или очень твердого свежего тофу

3 шт. лука-шалота (или зеленого лука)

¼ чашки нарубленного свежего кориандра

¼ красного сладкого перца

1 ч. ложка семян кунжута

1 чашка соуса Bragg™ Liquid Aminos

Замочите семена кунжута на ночь. Обсушите тофу. Разрежьте его по диагонали на два треугольника, затем вырежете кармашек в каждом треугольнике. Мелко нарубите лук, кориандр и перец. Смешайте с семенами кунжута. Наполните половиной смеси один из кусочков тофу. Полейте соусом и промаринуйте в холодильнике минут 10 перед подачей на стол.

Тушеные овощи

4 порции

1 ст. ложка масла

1 ломтик свежего имбиря, толщиной 1/8 дюйма, без кожуры

1 маленький раздавленный зубчик чеснока

1/2 чашки брокколи (мелкими кусочками)

1/2 чашки ломтиков цветной капусты

1/2 чашки полосок красного сладкого перца

1/2 чашки ломтиков лука

1 чашка стручков гороха

1/4 ч. ложка соли Real Salt™

1/2 чашки нарезанного сельдерея

Соус Bragg Liquid Aminos по вкусу

Масло на ваш выбор по вкусу

Кайенский перец, по вкусу

В сковороду или вок выложите масло, имбирь, соль и чеснок. Готовьте без крышки при температуре, при которой масло не будет пригорать, примерно 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте брокколи, цветную капусту, перцы, лук, стручки гороха и сельдерея и готовьте еще 3 минуты, также постоянно помешивая. Выключите плиту, накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Подавайте, приправив соусом, маслом и перцем по вкусу. Если вам кажется, что брокколи не приготовится как нужно, попробуйте ее слегка приготовить на пару перед добавлением в смесь.

20-минутная щелочная поджарка

4 порции

1 упаковка гречневой лапши-соба

Половина упаковки очень твердого тофу, порезанного кубиками

Соус Bragg Liquid Aminos, по вкусу

Овощной бульон, по необходимости

1 нарубленный красный сладкий перец

1 нарубленная луковица

1 кочан брокколи, нарезанной на соцветья или 1 пучок спаржи, порезанной на дюймовые (2,54 см) кусочки

Оливковое масло

Сырые, нелущеные семена кунжута

Чеснок

Смесь специй для жарки и/или имбирь

Поломайте лапшу на четвертинки, приготовьте в соответствии с инструкциями на упаковке и слейте воду. Пока готовится лапша, обжарьте в большой кастрюле на масле тофу, с добавлением небольшого количества соуса и овощного бульона примерно 5 минут. выложите из кастрюли и отложите в сторону. Так же приготовьте овощи в течение 5 минут с добавлением соуса и бульона. Добавьте тофу и лапшу. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте семенами кунжута и специями, аккуратно перемешайте.

Овощи, обжаренные на пару

4 порции

1-2 ч. ложки свежего натертого имбиря (используйте ручную терку)

2-3 раздавленных зубчика чеснока

½ чашки брокколи (мелко нарежьте)

½ чашки ломтиков цветной капусты

½ чашки полосок красного сладкого перца

½ чашки долек лука

½ чашки желтой тыквы

1 чашка стручков гороха

(другие овощи, нарезанные для жульен, по желанию)

1 чашка жаренного тофу (или маринованного тофу из магазина здорового питания)

¼ ч. ложки соли Real Salt™

Соус для обжарки:

⅓ чашки воды или овощного бульона

1 ч.ложка смеси специй для обжарки Stir-Fry Ginger Spice (Spice Hunter)

Сок половины лимона или лайма

Соус Bragg™ Liquid Aminos, по вкусу

Нагрейте сковороду. В небольшом количестве воды, обжарьте на пару имбирь и чеснок в течение пары минут. добавьте овощи, тофу и соль, и продолжайте жарить на пару пока овощи станут очень светлыми и слегка размягчатся. Влейте соус для обжарки и продолжайте парить 1 или 2 минуты. Сразу же подавайте на стол!

Вариант: Иногда я добавляю кедровые орешки или пеканы для более богатого вкуса.

Кармашки из лепешек от Марен

2-4 порции

Это рецепт двух закрытых сэндвичей (4 отдела), и они просто восхитительны! Подавайте с супом или салатом. Эти сэндвичи также прекрасно скрывают содержимое внутри. Особенно они нравятся детям. А еще это отличная закуска перед едой.

2 больших лепешки из пророщенной пшеницы или любых других

Начинка на ваш вкус, например:

½ чашки хумуса, ½ чашки риса, ¼ чашки сальсы

¼ чашки песто, ¾ паровых овощей, 1 ч. ложка миндального масла

¼ чашки сальсы, ½ чашки черных бобов, ½ чашки отварной гречки или просо

½ чашки авокадо, ⅓ чашки сальсы, ½ чашки жаренных кубиков тофу

¾ чашки натертых овощей, ¼ чашки вяленых томатов, ¼ чашки вымоченного нарубленного миндаля

1 чашка тушеных овощей

1 чашка запеканки из цветной капусты

Масло на ваш выбор

Соль Real Salt или соус Bragg Liquid Aminos

Специи (по желанию), например, мексиканская, итальянская или барбекю смеси (я использую марку Spice Hunter)

Подготовьте пресс или гриль для приготовления сэндвичей. Сделайте форму из картона по размеру пресса для сэндвичей. Установите температуру на среднюю или средневысокую и оставьте прибор открытым. Выложите лепешки стопкой. Положите картонную форму посерединке и вырежьте по ней лепешки острым ножом. (обрезки можно использовать для приготовления чипсов в духовке). В нижнюю часть прибора положите подготовленную лепешку. В среднюю часть пресса поместите начинку, стараясь не выходить за края. Сверху накройте второй лепешкой, закройте и заблокируйте крышку на 3 минуты или до золотистого оттенка.

Подавайте с супом или салатом, или как здоровую закуску. Вы можете их приготовить впрок, и они отлично подходят для поездок. Экспериментируйте и придумывайте свои собственные начинки!

Азиатский салат «Восход»

4 порции

Это сытный сочный салат с добавками бобов и дикого риса.

This is a hearty chewy salad with the addition of beans and wild rice.

½ чашки бобов адзуки

½ чашки черных бобов

½ чашки пятнистых бобов

½ чашки бурого риса

½ чашки дикого риса

½ тонко нарезанной красной луковицы

⅓ чашки свежего лимонного сока

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos или 1 ч. ложка соли Real Salt™

1 ч. ложка порошка карри

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

1 ч. ложка специй Zip (Spice Hunter) или 2 ч. ложки черного перца

1 дюймовый кубик натертого свежего имбиря

1 морковь, нарезанная соломкой

Половина чашки стручков снежного гороха, без кончиков и нарезанных ломтиками

1 чашка ростков бобовых или любых других растений (я использую смесь Pro-Vita компании Life Sprouts)

Бобы и рис положите в большую миску.

В небольшом комбайне перемешайте лимонный сок, соус Bragg™ Aminos, чеснок, карри, имбирь и перец. Постепенно добавляйте оливковое масло и готовьте до состояния эмульсии.

Вылейте заправку поверх бобов и риса. Добавьте оставшиеся овощи. Тщательно перемешайте и охладите в течении 2 часов перед подачей на стол.

Пирог-киш из шпината и тофу

6-8 порций

Выпечка:

4 чашки муки из цельнозерновой пшеницы

6 ст. ложек масла на ваш вкус

Щепотка соли Real Salt™

Немного холодной воды

Начинка:

2 нарезанных кубиками луковицы

¾ чашки овощного масла

2 ст. ложки нарубленной петрушки

2 ст. ложки травы укропа

2 чашки отваренного и нарубленного шпината

2 упаковки мороженого шпината по 10 унций (283 г)

Соль Real Salt™, по вкусу

2 чашки тофу

¼ чашки соевого молока (если необходимо)

Тесто:

Смешайте все ингредиенты и вымесите тесто в плотный шар. Раскатайте на посыпанной мукой доске и плотно уложите на смазанную маслом форму для пирога

Начинка:

Обжарьте лук до прозрачности. Добавьте укроп, петрушку, размороженный шпинат, соль и хорошо перемешайте.

Измельчите в комбайне тофу, если тяжело измельчается – добавьте соевое молоко. (также можно добавить петрушку, чтобы она лучше измельчилась).

Вылейте эту смесь поверх овощей и тщательно перемешайте.

Наполните начинкой основу пирога и выпекайте примерно 30 минут при температуре 375 градусов (190 по Цельсию).

Ореховый «мясной хлеб»

6 порций

1 чашка сырого миндаля

⅔ чашки сырых семян подсолнечника

½ чашки сырых бразильских орехов

¼ чашки молотых семян льна

½ чашки воды

2 порезанных кубиками маленьких луковицы

½ чашки свежей петрушки

½ ч. ложки соли Real Salt™

½ ч. ложки сладкого базилика

½ ч. ложки шалфея

1/3 ч. ложки тимьяна

Соус:

1/2 чашки молотого миндаля

2 чашки воды

1 ч. ложка приправы на ваш вкус

2 ст. ложки муки корня арроурута

Щепотка кайенского перца

2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки соли Real Salt™

Разогрейте духовку до 350 градусов (177 по Цельсию). Размельчите орехи и семена в комбайне, блендере или измельчителе. Добавьте остальные сухие ингредиенты, хорошо перемешайте. Добавьте воды и снова перемешайте. Поместите в хорошо смазанную маслом форму для хлеба и выпекайте 25 минут при 350 градусах (177 по Цельсию). Порежьте на кусочки и подавайте с соусом.

Смешайте все ингредиенты соуса, доведите до кипения, постоянно помешивая. Убавьте температуру и томите до густого состояния. Полейте «мясной хлеб» готовым соусом.

Подавайте со смесью салата или паровыми овощами. Это также хорошая закуска, а также блюдо отлично замораживается. В качестве замены перечисленных специй, я использую смесь специй барбекю Spice Hunter's Cowboy Barbecue Rub и три вяленых томата.

Любимая паста Александры

6 порций

2 ч. ложки оливкового масла

1 банка сливовых томатов, с жидкостью, 28 унций (0,83 л)

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

16 унций (454 г) спагетти или феттуччини (невареных)

8 унций (226 г) миндального сыра

1/8 ч. ложки хлопьев красного перца

Нарежьте томаты кубиками, нагревайте при средней температуре с чесноком и оливковым маслом в течение 20 минут.

В то же время, отварите пасту, слейте воду и положите в сервировочную миску. Добавьте томаты, сыр и хлопья красного перца, перемешайте. Накройте миску минут на пять, чтобы дать сыру растаять. Перед подачей снова перемешайте.

Паста с кремовым соусом песто

4-6 порций

Отличный и разноцветный вариант добавления овощей в пасту. Или даже лучше – вы можете есть только овощи и соус, без пасты. Я подаю соус сырым и блюдо холодным в летнее время, а зимой сначала подогреваю.

3 чашки очищенной желтой тыквы (также подойдет цуккини)

2 красных сладких перца, очищенных и нарезанных на длинные тонкие полоски

1 красная луковица, тонко нарезанная (маринованная в соусе Bragg Liquid Aminos с добавлением по желанию соли Real Salt)

1 чашка нарубленных помидоров

½ чашки вяленых томатов, очень мелко нарубленных в комбайне

½ чашки свежего базилика, нарубленного (или 1 ч. ложка сухого)

2 ст. ложки свежего орегано, нарубленного (или 1 ч. ложка сухого)

1 ст. ложка свежего розмарина без стеблей, нарубленного (или ½ ч. ложки сухого)

½ ч.ложки специи Spice Hunter's Zip

1 ч. ложка мелко нарезанного чеснока (или ½ чесночного порошка)

1 ч. ложка мелко нарезанного имбиря (или ¼ -½ имбирного порошка)

⅓ чашки свежего лимонного сока

1 фунт (454 г) овощной пасты, приготовленной без добавления яиц

1 порция Весеннего песто (см. далее) или 1 бутылка песто с вялеными томатами и чесноком Garlic Galore Pesto with Sun-Dried Tomatoes

1 банка кокосового молока

Соль Real Salt по вкусу

Соевый пармезан (по желанию)

Инструментом для чистки овощей нарежьте тыкву (или цуккини) по всей длине длинными тонкими полосками, отрезая остатки с семенами тонкими полосками с помощью ножа, или пропустите тыкву сквозь машинку Saladacco, которая режет в очень тонкую лапшу. В миске смешайте тыкву с овощами вплоть до лимонного сока, хорошо перемешайте и уберите в сторону. Приготовьте пасту в соответствии с инструкциями на упаковке. Слейте воду и добавьте немного оливкового масла, чтобы паста не слипалась. Держите теплой. Песто и кокосовое молоко смешайте в комбайне до кремового состояния. Не выключая комбайн, добавьте воду до нужной консистенции. Добавьте соль по вкусу. При подаче на

стол, выложите пасту на тарелку, сверху положите смесь овощей и полейте кремовым соусом с песто. По желанию можно посыпать соевым пармезаном.

Цуккини с начинкой из миндаля, моркови и имбиря

4 порции

1 очищенная и нарезанная большая луковица

2 ст. ложки оливкового масла

4 средних цуккини

1 мелко нарезанная головка чеснока

4 средних моркови, очищенных и порезанных мелкими кубиками

1 ч. ложка натертого свежего имбиря

$\frac{2}{3}$ чашки замоченного миндаля, нарубленного, или сырые нарубленные орехи макадамия

Соль Real Salt™, по вкусу

Специя Zip (Spice Hunter) или перец по вкусу

Разогрейте духовку до 375 градусов (190 по Цельсию)

Обжарьте лук в масле в среднего размера кастрюльке для соуса в течение 5 минут. разрежьте цуккини пополам и ложкой выберите мягкую середину, создав хорошие пустоты для начинки.

Серединки цуккини порубите и добавьте к луку вместе с чесноком, морковью и имбирем. Накройте крышкой и готовьте примерно 10 минут, пока овощи не станут слегка мягкими.

Уберите с плиты, добавьте нарубленный миндаль или макадамию и приправы по вкусу.

Кожу цуккини поместите в глубокое блюдо для запеканки, смазанное маслом и наполните морковной смесью. Накройте и выпекайте 30-40 минут. Сразу же подавайте на стол.

Пирожки из бобов эдамаме

4 порции

Edamame Patties

SERVES 4

Этот маленький крепкий овощной бургер можно пожарить на сковороде, если вы торопитесь, или приготовить в сушилке в течение 4-6 часов, чтобы получилась более хрустящая корочка. Основой тут будут бобы эдамаме (soя из

стручка), которые можно найти в морозильном отделе магазина здорового питания.

3 ст. ложки порошка из семян льна

6 ст. ложек воды

Упаковка в 10 унций (280 г) соевых бобов в стручках (можете очистить их сами или купить уже очищенные)

1 морковь, натертая на мелкой терке или переработанная в пюре

2 зубчика чеснока

1 ч. ложка сухого лука

½ чашки петрушки

½ ч. ложки сухой горчицы

½ ч. ложки куркумы

1 ч. ложка мексиканской приправы (Spice Hunter)

⅓ ч. ложки укропной специи Deliciously Dill (Spice Hunter)

1 ч. ложка соли Real Salt™

2 вяленых томата в оливковом масле

Измельчите семена льна в порошок и высыпьте в миску. Добавьте воды и хорошо размешайте. Отставьте в сторону, чтобы получился гель.

В комбайне перемешайте до желаемой консистенции морковь, чеснок, сухой лук, вяленые томаты, льняную смесь, и все специи. (я предпочитаю достаточно однородную смесь). Затем добавьте бобы эдамаме и измельчайте до получения хорошей смеси. Можете сделать смесь более грубой с кусочками, чтобы были видны бобы, или более однородной и перемешанной. Также можно использовать больше бобов, если смесь кажется сыроватой. Из смеси должны формироваться пирожки, их нужно вылепить и поместить в сушилку на 4-6 часов, или, смазав маслом из виноградных косточек и обмакнув в крошки из лепешек, обжарить с обеих сторон. Подавайте с Богатым сырым томатным соусом (см. далее).

Дополнительно можно выбирать разные варианты приправ. Я иногда пользуюсь итальянской смесью или смесью для пиццы, или травами для чесночного хлеба. Также можно добавить бобовые других сортов, чтобы увеличить выход блюда или прибавить другой привкус. Экспериментируйте и наслаждайтесь!

Сытная Урожайная запеканка

12 порций

2 больших луковицы, разрезанных и разделенных на кольца, толщиной ¾ дюйма (примерно 2 см)

По одному среднему зеленому и красному перцу, порезанные на полоски в 1 дюйм (2,54 см)

1 чашка проросшего ячменя, частично отваренного (сохраните 1 чашку жидкости)

1 чашка воды после варки ячменя

4 ст. ложки смеси овощного бульона

3 средних морковки, порезанных на куски

2 больших помидора, очищенных от кожуры и порезанных на четверти

2 средних цуккини, порезанных на куски в полтора дюйма (3,75 см)

1 фунт зеленой фасоли, разделенной на половинки

Половина кочана соцветий цветной капусты

2 раздавленных зубчика чеснока

1 ст. ложка соли Real Salt™

¼ ч. ложки черного перца

1 ч. ложка паприки

¼ чашки нарубленной петрушки

Обжарьте на пару лук и перцы. Смешайте все ингредиенты в посуде для запеканки. Накройте крышкой. Выпекайте при 350 градусах (177 по Цельсию) в течение часа. Ячмень должен стать нежным.

Зимняя тыква со специями

2 порции

2 чашки натертой на крупной терке масляной тыквы

2 ст. ложки оливкового масла

1 чашка натертой на крупной терке ореховой или банановой тыквы

2 ч. ложки порошка гарам масала или карри (Spice Hunter)

Щепотка корицы

1 ст. ложка сока лимона и/или лайма

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

2 ст. ложки мелко нарезанного лука

Смешайте тыкву, масло, специи, сок, Bragg™ Liquid Aminos и лук. Тщательно перемешайте и встряхните. Затем переложите в сковороду и слегка разогрейте прямо перед подачей на стол.

Выпечка из свежего шпината и цуккини

6 порций

2½ ст. ложки масла

2 зубчика чеснока, один порубить

1 ст. ложка листьев базилика

¾ ч. ложки соли Real Salt™ или овощной смеси

⅛ ч. ложки перца

20 унций (560 г) свежего шпината

2 чашки порезанного кубиками цуккини

¾ чашки нарубленного лука

Заменитель яиц в эквиваленте 6 штук

¼ чашки крошек хлеба из пророщенной пшеницы

В большой разогретой кастрюле для соуса смешайте столовую ложку масла, целый зубчик чеснока и помытый шпинат. Накройте крышкой и готовьте 4 минуты, чтобы листья шпината подвяли. Уберите чеснок и обсушите шпинат. Нагрейте духовку до 350 градусов (177 по Цельсию).

Снова разогрейте кастрюлю, добавьте полторы столовых ложки масла, нарубленный чеснок, лук, базилик и цуккини. Готовьте, пока лук не станет мягким. Добавьте шпинат. Смажьте маслом форму для выпекания. Распределите смесь шпината и цуккини по дну посуды. Налейте сверху заменитель яиц, равномерно распределяя смесь. Посыпьте крошками. Выпекайте 10-14 минут или до готовности заменителя яиц.

Яркий завтрак (наше любимое блюдо!)

1 порция

Это вкусное блюдо подходит в любое время, но нам нравится начинать с него день.

1-2 чашки вареного риса или зерновых на ваш выбор (я использую басмати, бурый или дикий рис, просо, киноа или гречку)

Сок одного лимона или лайма (или оба вместе)

1-2 ч. ложки масла

1-2 ч. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos

1 порезанный ломтиками авокадо

1 плотный помидор, нарубленный

Специя Zip (Spice Hunter), по вкусу

Начните с риса в миске. Сверху положите ломтики авокадо и помидор. Брызните масло, соус Bragg™ Aminos и лимонный сок. Посыпьте специями по вкусу.

Вариант: иногда я добавляю немного нарубленного красного перца, ростков подсолнечника и вымоченный миндаль сверху для экстра-хруста! Наслаждайтесь!

Пита с тофу и зеленым чили

6 порций

Это маленькие мексиканские треугольники с начинкой из тофу и свежей кинзы. Отлично подходят как закуска перед едой или отдельно, или как основное блюдо вместе с большим салатом.

1 упаковка пита или других лепешек

1 маленькая банка нарубленных зеленых чили

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

1 упаковка экстра твердого тофу (Nigari)

1 ч. ложка мексиканской приправы (Spice Hunter)

2 ч. ложки сухого лука или ¼ чашки мелко нарезанного свежего лука

¼ чашки соевого заменителя пармезана

1 ст. ложка свежей кинзы

½ ч. ложки соли Real Salt™

1 банка соуса энчилада

Ломтики авокадо для украшения

3-4 вяленых томата для украшения

Лепешки пита нарежьте как пирог на 8 треугольных кусочков и раскройте каждый из них, чтобы можно было положить начинку. В комбайне измельчите чеснок, затем добавьте остальные ингредиенты, кроме тофу и соуса энчилада, и хорошо измельчите. Затем при помощи терки добавьте в смесь тофу. Смешивайте еще несколько секунд.

Ложкой выложите начинку в пита и положите в форму для пирога. Выпекайте при 350 градусах (177 по Цельсию) 10-15 минут. Порежьте вяленые томаты и ломтики авокадо и украсьте теплые пита прямо перед подачей на стол.

Гарниры

Рис Мексикали

6-8 порций

Этот рис с соусом сальса станет прекрасным дополнением к ужину в мексиканском стиле. Подавайте с Отличным Оле гуакамоле и Лепешками пита с зеленым чили и тофу в качестве закусок.

3-4 чашки отваренного риса

3 ст. ложки оливкового масла

1 нарубленная луковица

½ чашки нарезанного кубиками сельдерея

¼ чашки нарезанного кубиками сладкого перца

1 мелконарезанный зубчик чеснока

2 больших крупно нарезанных помидора

2 чили серрано, очищенных от семян и перегородок, нарубленных

2 ст. ложки свежей кинзы, нарубленной

1 ч. ложка свежего сока лайма

½ ч. ложки орегано

1 ч. ложка соли Real Salt™

Половину оливкового масла поместите в сковородку и обжарьте в нем лук и чеснок до мягкости. Затем добавьте остальные ингредиенты (я рублю их все предварительно в кухонном комбайне), за исключением риса и остатков оливкового масла, и обжарьте на пару, пока овощи не станут светлыми, сохранив некоторую

хрустящест. Добавьте 3-4 чашки отваренного риса и остатки оливкового масла. Хорошо перемешайте и подавайте горячим.

Оладьи из ямса и просо

4 порции

Просо является хорошим источником железа, лецитина и холина, а ямс богат витамином E. Этот рецепт – отличная замена крахмальным сильно зажаренным картофельным оладьям. Я приготовил в два раза больше оладий, чем указано в рецепте – и их не было уже через пару дней!

2½ чашки воды

½ ч.ложки Real Salt

1 чашка просо

1 ямс (можно также заменить на морковь или сладкий картофель), очищенный от кожуры и измельченный в блендере до небольших/грубых кусочков

1 ч. ложка сухого лука

½ ч. ложки укропной специи Deliciously Dill (Spice Hunter)

½ ч. ложки специи для чесночного хлеба Garlic Herb Bread Seasoning или Vegetable Rub (Spice Hunter)

½ ч. ложки чесночного порошка (можно заменить свежим или обжаренным)

Масло виноградных косточек для смазывания

Мелко нарезанная кинза для украшения

Разогрейте духовку до 400 градусов. В средней кастрюле доведите до кипения воду с солью.

Добавьте просо, убавьте температуру и варите 15 минут.

Откройте крышку, всыпьте поверх просо измельченный ямс, снова накройте крышкой и томите еще 10 минут. Пересыпьте содержимое в большую миску.

Добавьте оставшиеся специи и встряхните. Добавьте соль по вкусу, но не перебейте натуральную сладость ямса.

Смесь должна быть достаточно липкой и плотной, чтобы сохранять форму овальных оладий.

При помощи мерной ложки, размером в ¼ чашки, наберите тесто и сформируйте овальные оладьи в половину или треть дюйма толщиной.

Выложите на смазанный противень и выпекайте при температуре 400 градусов (204 по Цельсию) в течение 20 минут или пока не подрумянятся.

Посыпьте свежей кинзой с Имбирно-миндальной заправкой (см. рецепт в этой главе).

Наслаждайтесь. Оладьи просто превосходны сразу из духовки. Позже мы едим их с хумусом в качестве закуски.

Лапша соба из дикого ямса с капустой кале и острыми кедровыми орешками

4 порции

Отличный сытный гарнир, согревающий тело.

Пучок кале или свежего шпината

2 ст. ложки масла из виноградных косточек

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

1/3 чашки овощного бульона

2 ст. ложки соуса Bragg Liquid Aminos

Сок половины лимона

1 упаковка лапши соба из дикого ямса (марки Эден)

1/2 чашки кедровых орехов (см. рецепт Острых гренок из пекана)

2 ст. ложки крошек водоросли нори (не обязательно)

Нарежьте тонко стебли кале (или шпината) и грубо нарубите листья, или грубо измельчите все в комбайне.

Нагрейте масло в сковороде до средней температуры. Обжарьте чеснок и стебли кале в течение нескольких минут, затем добавьте листья, овощной бульон и соус Bragg's. Продолжайте обжаривать, пока кале не станет мягким и светлым, примерно 8 минут. Добавьте лимонный сок и хорошо перемешайте. Высыпьте из сковороды и уберите в сторону. На этом этапе можно измельчить кале (шпинат) в комбайне до состояния однородной пасты, если хотите.

В той же сковороде приготовьте кедровые орехи по рецепту Острых гренок из пекана и уберите в сторону для украшения.

В большой кастрюле с кипящей водой отварите лапшу соба до нежного состояния, затем промойте и хорошо обсушите.

Выложите лапшу в сковороду и добавьте сверху смесь из кале. Хорошо перемешайте с лапшой и посыпьте сверху орешками и крошками нори.

Оладьи из проса и гречки

6 порций

Эти очень сытные плотные оладьи готовятся из молотой сырой гречки и проса. У них «яичная» консистенция и они готовятся из густого теста. У гречки есть связующие свойства, и она не содержит глютена. Так как это семена, а не зерна, она имеет более подщелачивающие свойства. Моей семье нравится это блюдо сразу из духовки вместе с большим салатом, или просто как закуска на завтрак, обед или ужин. Эти оладьи хорошо переносят транспортировку. Для измельчения гречки и проса в муку я использую блендер VitaMix. Иногда лучше готовить не больше чашки за один раз. Можете экспериментировать с основным рецептом, изменяя овощи и приправы для получения разных вариантов (предложения есть ниже).

- 3 ст. ложки масла из виноградных косточек или оливкового для жарки**
- 1 чашка размолотого в муку проса**
- 1½-2 чашки сырой гречки без кожуры, размолотой в муку**
- 1 небольшой ямс, очищенный и натертый на терке**
- 1 ст. ложка сухой петрушки (или ½ чашки свежей нарубленной петрушки)**
- 2 зубчика чеснока**
- 1 луковица, нарубленная или порезанная**
- 2 чашки воды, рисового, миндального или соевого молока**
- ¼ ч. ложки корицы**
- ¼ ч. ложки мускатного ореха**
- 1 ч. ложка соли Real Salt**
- 1 ч. ложка овощной приправы Vegetable Rub (Spice Hunter)**
- 1 ч. ложка мексиканской приправы Mexican Seasoning (Spice Hunter)**

При помощи VitaMix нужно перемолоть в муку просо и гречку. Выложить в большую миску и тщательно перемешать.

В блендере измельчите натертый ямс, нарубленный лук, петрушку, специи, соль и воду, и перемешайте до однородного состояния. Вылейте в сухую мучную смесь и хорошо перемешайте. Тесто должно быть достаточно густым и плотным.

Разогрейте масло до средней температуры в сковороде и ложкой выкладывайте туда тесто (порция должна быть 3-4 столовых ложки на оладью). Готовьте до золотисто-коричневого цвета с одной стороны, затем переверните и жарьте до готовности. В процессе жарки возможно понадобится добавить еще масла. Подавайте горячим или холодным как закуску. Другим способом выпечки будет приготовление квадратных оладий (моей семье такие нравятся больше всего):

Возьмите стеклянную форму 9x13 дюймов (23x33 см) и тщательно смажьте маслом. Вылейте в нее все тесто. Выпекайте в предварительно разогретой до 375 градусов (190 градусов Цельсия) в течение 30 минут под крышкой, затем уберите крышку и продолжайте выпекать еще 20-30 минут до

получения слегка коричневой корочки. Остудите и порежьте на квадратики. Можно подавать с любым соусом, песто или заправкой по вкусу. Отлично подходит соус АвоРадо АвоКадо (см. Рецепт)!

Варианты:

Попробуйте добавить семена кунжута, пророщенные семена подсолнечника или кедровые орешки для более ореховой текстуры.

Вместо ямса можно взять сладкий картофель, свеклу или морковь.

Вместо петрушки, попробуйте кале, шпинат или натертый на терке цуккини.

Попробуйте другие приправы марки Spice Hunter: Deliciously Dill, Garlic Herb Bread Seasoning, Herbes de Provence, и Zip.

Кале с египетским чесночным соусом

4 порции

Также можно разделить на 2-3 порции гарнира. Кале – это вкусная зелень и заслуживает большего внимания. Ее лохматые листья при приготовлении становятся темно-зелеными и отлично подходят к рису или другим зерновым. Кале будет деликатесом с египетским соусом из жареного чеснока и молотого кориандра. Это не совсем соус, скорее заправка со специями – вариант быстро добавить аромат вареным овощам. Также подойдет для бамии или печеного баклажана. Также можно смешивать с бурым рисом и цуккини.

1 фунт (454 г) кале

2 ч. ложки молотого кориандра

4 средних мелко нарезанных зубчика чеснока

Соль Real Salt™ по вкусу

Кайенский перец по вкусу

Промойте кале и удалите стебли, включая жесткую часть стебля внутри листа. Сложите листья и нарежьте кусочками нужного размера. Приготовьте на пару до нежно-хрустящего состояния и выложите в миску. На пару обжарьте чеснок, примерно минуту. Добавьте кориандр, соль и кайенский перец и помешивайте при небольшой температуре секунд 15, чтобы ингредиенты растворились. Немедленно перемешайте с кале в кастрюле или миске. Попробуйте и при необходимости добавьте приправ. Подавайте горячим.

Бобы Шелли

4 порции

В Индиане и Огайо они также известны как клюквенные бобы. Их цвет кремовый с красными полосками, а вкус намного слаще и нежнее, чем у бобов пинто. При варке они теряют свои отметки и становятся одноцветными.

Этот рецепт включает в себя макадамии, имбирь и лайм, что делает бобы особенно кремовыми и вкусными.

15-20 сырых орехов макадамия

2 зубчика чеснока

1/3-1/2 дюйма имбиря, натертого на мелкой сырной терке

1 чашка воды

1 ч. ложка масла из виноградных косточек

1 маленький халапеньо чили, без семечек и мелко нарезанный

1 ч. ложка кориандра

1/2 ч. ложки кумина

2 чашки отваренных клюквенных бобов

1 ч. ложка соли Real Salt

Сок лайма по вкусу

Дольки 1 лайма вместе с кожурой, измельченные в комбайне

Нарубленный свежий базилик или кинза для украшения

Замочите бобы на ночь и отварите в воде с добавлением одной чайной ложки соли Real Salt до готовности. Отложите в сторону.

Выложите в комбайн макадамии, чеснок и имбирь. При измельчении добавьте пол чашки воды и смешивайте до получения густого молочного соуса.

В сковороде нагрейте масло до средней температуры. Добавьте халапеньо и готовьте несколько минут, затем добавьте кориандр и кумин. Продолжайте готовить еще минуту. Добавьте отваренные бобы и продолжайте помешивать, разогревая бобы еще несколько минут.

Подмешайте орехово-имбирную массу и добавьте немного воды если нужно для более жидкой консистенции. Прямо перед подачей на стол добавьте сок лайма и лаймовую массу. Хорошо перемешайте. Подавайте, посыпав сверху кинзой. Можно добавить соль по вкусу. Хорошим украшением станут дольки грейпфрута.

Цуккини по-итальянски

8 порций

8-10 средних цуккини

2/3 чашки грубо нарубленного лука

1 1/2 чашки помидоров

1 ч. ложка соли Real Salt™

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

1/8 ч. ложки перца

3 ст. ложки оливкового масла

Цуккини помойте, обрежьте концы и нарежьте ломтиками. В кастрюльке обжарьте на пару чеснок, лук и ломтики цуккини при небольшой температуре в течение 10 минут, периодически переворачивая и размешивая.

Уберите смесь цуккини с плиты и подмешайте помидоры с солью и перцем. Легко и основательно перемешайте.

Выложите смесь в форму для запеканки, накройте и томите 30 минут.

Добавьте оливковое масло перед подачей на стол.

Бамя и помидоры по-креольски

6-8 порций

4 чашки нарезанной ломтиками бамии

1 чашка нарубленного лука

1/3 чашки нарубленного зеленого перца

2 чашки нарубленных помидоров

1/2 ч. ложки соли Real Salt™

1/8 ч. ложки черного перца

1/8 ч. ложки порошка карри

1/8 ч. ложки тимьяна

1 ч. ложка порошка лецитина

Бамию помойте, обрежьте кончики со стеблями, нарежьте дольками и отложите в сторону. Нарубите лук и зеленый перец, обжарьте на пару до прозрачности. Добавьте бамию и помидоры. Подмешайте смесь соли, перца, порошка карри, лецитина и тимьяна. Томите под крышкой 30-40 минут или пока бамя не станет нежной.

Wash okra, cut off stem ends, slice, and set aside. Chop onion and green pepper, steam fry in a large skillet to transparent stage. Add okra and tomatoes. Stir in mixture of salt, pepper, curry powder, lecithin, and thyme. Simmer, covered, 30-40 minutes, or until okra is tender.

Жаренные на пару ростки

4 порции

2 ст. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos

1/2 чашки мелко нарубленного лука

½ чашки мелко нарубленного зеленого или красного перца

2 чашки свежих ростков бобовых любого вида

В сковороде обжарьте на пару лук и перец с соусом. Добавьте ростки и аккуратно продолжайте готовить еще секунд 30, сразу же подавайте на стол.

Пережаренные бобы

6 порций (выход – 3 чашки)

3 чашки отваренных бобов пинто

½ чашки нарубленного лука

1 ч. ложка мелко нарезанного чеснока

Чесночный порошок по вкусу

Кайенский перец по вкусу

Черный перец по вкусу

Соль Real Salt по вкусу

Обжарьте на пару лук и чеснок. Сделайте пюре из бобов в комбайне или блендере. Выложите пюре на сковородку. Постоянно помешивая, готовьте бобы до загустения при низкой или средней температуре, приправьте в процессе приготовления. Подавайте горячими с овощами.

Зеленая фасоль со специями

6 порций

1 фунт (454 г) зеленой фасоли

½ чашки кипящей воды

½ ч. ложки соли Real Salt™

1 чашки тонко нарезанного лука

¼ ч. ложки черного перца

¼ ч. ложки мускатного ореха

3 ч. ложки льняного масла

1 ст. ложка петрушки

Зеленую фасоль помойте, обломите кончики, затем нарежьте по длине тонкими полосками. Осторожно выложите бобы с солью в кастрюлю с кипящей водой. Варите с приоткрытой крышкой до нежно-хрустящего состояния. В то же время, в сковороде обжарьте на пару лук. Слейте с фасоли воду и выложите в сковороду вместе со смесью соли, перца и мускатного ореха. Жарьте 5 минут. Добавьте льняное масло и петрушку. Хорошо встряхните и подавайте.

Запеканка из цветной капусты

4-6 порций

Готовится за 20 минут. Блюдо текстурой сильно напоминает кускус и отлично подходит на завтрак, обед или ужин в качестве гарнира.

2 ч. ложки масла (оливкового, льняного или смеси Udo's Choice®)

2-4 ч. ложки кумина

½ ч. ложки куркумы

½ луковицы, желтого или красного лука, мелко нарезанной

1 чашка воды

Соцветья 1 очень большой или двух маленьких кочанов цветной капусты

1 красный сладкий перец, мелко нарубленный

4 ст. ложки свежей петрушки, нарезанной

½ чашки сырых кедровых орешков

7-8 штук вяленых томатов в оливковом масле

Соус Bragg™ Liquid Aminos по вкусу

Сок лимона или лайма по вкусу

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

В электрической сковороде нагрейте масло с кумином и куркумой.

Поддерживая среднюю или низкую температуру, добавьте лук и дайте ароматам перемешаться в течение 2-4 минут, затем добавьте воду и нагрейте. В комбайне с S-образными насадками измельчите цветную капусту до очень мелких кусочков (как кускус). Также измельчите вяленые томаты до мелких кусочков.

Добавьте цветную капусту в сковороду и постепенно поднимайте температуру, добавляя петрушку, чеснок, вяленые томаты и кедровые орешки. Приправьте соусом и соком лимона или лайма по вкусу. Наслаждайтесь!

Фасоль и морковь с имбирем

4 порции

1 фунт (454 г) свежей зеленой фасоли

4 нарезанной тонкими ломтиками моркови

4 ст. ложки масла

1 ч. ложка семян горчицы

½ -¾ чашки нарубленного лука

¼ ч. ложки молотого имбиря

1 ч. ложка соли Real Salt™

2 ст. ложки свежего лимонного сока

Помойте и вылущите фасоль. Осторожно нагрейте масло в сковороде. Добавьте семена горчицы и жарьте 30-40 секунд (семена должны лопнуть). Добавьте, помешивая, лук, морковь и фасоль. Готовьте минут 5 постоянно помешивая. Добавьте соль и имбирь, убавьте температуру. Продолжайте готовить еще 10 минут. Перед подачей на стол добавьте лимонный сок.

Закуска из авокадо и помидоров

2-3 порции

2 авокадо

1 маленький баклажан, нарезанный кубиками

1 ч. ложка порошка карри

2 ст. ложки лимонного сока

2 зеленых перца чили без семян

Соль Real Salt™ по вкусу

2 или 3 помидора, нарезанных толстыми ломтиками

Все ингредиенты, кроме помидоров, измельчите в блендере до однородной массы. Ложкой выложите на подогретые ломтики помидоров.

Соусы

Соус из лимона и имбиря

4-6 порций

Отличный соус, заправка или маринад

¼ чашки сока лайма

¼ чашки масла (льняного, оливкового или смеси Udo's Choice®)

1 ст. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos

¼ чашки воды

1 ст. ложка свежей мяты

1 ст. ложка свежей кинзы

1 ч. ложка мелко нарезанного корня имбиря

¼ ч. ложки сухого перца чили

2-3 ч. ложки свежего сока хикамы или моркови

1 ч. ложка соли Real Salt™, to taste

Щепотка специй Zip (Spice Hunter)

В комбайне или блендере тщательно перемешайте все ингредиенты.

Богатый свежий томатный соус

4-6 порций

Отличный соус из сырых помидоров с освежающим вкусом, который отлично подходит для спагетти. Я использую этот соус для лапши из сырой бутылочной тыквы, которую я готовлю при помощи устройства Saladacco. Он также отлично подходит для макания и может подаваться холодным или теплым, но не вареным.

3-5 вяленых томатов в оливковом масле

4 свежих плотных помидора, нарубленных

½ чашки нарубленного свежего базилика

1 ч. ложка сухого лука

1 ч. ложка жаренного чеснока

1 ч. ложка соли Real Salt™

Измельчите все ингредиенты в комбайне до желаемой консистенции. Храните в герметичном контейнере в холодильнике не более трех дней.

Вариант: вместо базилика и чеснока попробуйте половину-треть чашки песто марки Garlic Galore. Этот песто, приготовленный без молочных продуктов, отлично подходит для роллов. Продается в большинстве магазинов здорового питания.

Весенний песто

4 порции

6 зубчиков чеснока

4 чашки свежего базилика или 1 чашка сушеного

1 чашка свежей петрушки

6 ст. ложек сырых орехов (кедровых, миндаля, грецкого, тыквенных семечек – я использую смесь, которую замачиваю на ночь)

1 чашка или больше оливкового масла

½ ч.ложки соли Real Salt™

½ ч. ложки перца

2 ст. ложки высушенных томатов

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородного состояния.

Сальса Марен

6-8 порций

6 зубчиков мелко нарезанного чеснока

Мелко нарубите:

- 1 желтую луковицу**
- ½ чашки свежей кинзы**
- ½ чашки свежей петрушки**
- 7 зрелых помидоров**
- 1 зеленый перец**
- 1 красный перец**

Сок одного лимона или лайма (примерно 10 ст. ложек)

Real Salt™, по вкусу

Мексиканская приправа Mexican Seasoning (Spice Hunter) по вкусу

Приправа Cajun Seasoning (марки Tones) по вкусу

Кайенский перец по вкусу

Кумин по вкусу

Перемешайте все вместе и охладите

Томатная подливка

6-8 порций

- 6 ст. ложек мелко нарубленного зеленого перца**
- 3 ст. ложки оливкового масла**
- 1 маленький баклажан, нарезанный кубиками**
- 1 кварта (около литра) пюре из помидоров без кожицы**
- Соль Real Salt™ по вкусу**

Варите пюре из помидоров в кастрюле при средней температуре. Через 15 минут добавьте баклажан и перец и выключите плиту. Когда смесь слегка остынет, добавьте остальные ингредиенты и измельчите блендером. Подавайте теплым на сыром или паровом цуккини.

Томатный соус

4-6 порций (примерно 3-4 чашки)

- ½ чашки нарубленного лука**
- ½ чашки овощного бульона**
- 3 чашки помидоров, крупно нарубленных**
- ½ ч. ложки орегано**

½ ч. ложки тимьяна

½ ч. ложки базилика

1 ч. ложка чесночного порошка

Свежемолотый перец

Отварите лук в бульоне до мягкости. Добавьте остальные ингредиенты. Доведите до кипения, накройте крышкой и томите 30-45 минут. Добавьте для аромата другие травы и специи по желанию. Храните в стеклянной банке в холодильнике до употребления. Хорошо подходит к сельдерею, сладкому перцу, огурцам, баклажанам, бамии или кабачкам.

Итальянский томатный соус

14 порций (пол чашки на порцию)

2 банки по 28 унций (0,83 л) итальянских помидоров (размятых)

1 ч. ложка базилика

½ ч. ложки орегано

1 банка 6 унций (177 мл) томатной пасты

1 лавровый лист

5 ч. ложек мелко нарезанного чеснока

½ ч. ложки кайенского перца

Смешайте все ингредиенты, томите на плите 2 часа. Используйте в вашем любимом итальянском блюде или со спагетти.

Заправки, соусы для макания, пасты, начинки

Попробуйте разбавить пасты овощным соком, водой или маслом и используйте их как салатную заправку.

Фальшивый майонез

4 порции

1 чашка паровой цветной капусты

¼ ч.ложки соли Real Salt™

¼ ч. ложки сухой горчицы

¼ ч. ложки паприки

½ ч. ложки порошка лецитина (опция)

½ -1 ч. ложки масла (смесь Udo's) для эмульгации (опция)

Кайенский перец по вкусу

Взбейте цветную капусту с небольшим количеством воды и льняного масла, и добавьте остальные ингредиенты, или переработайте в комбайне до кремовой и однородной смеси.

Фальшивый миндальный майонез

4 порции

- 1 чашка вымоченного миндаля**
- ½ чашки воды или овощного бульона**
- 1 ст. ложка сухого лука или 3 ст. ложки нарубленного лука**
- 3 ст. ложки нарубленного красного перца**
- 1 зубчик чеснока**
- 1 лимон, очищенный и нарубленный**
- 1 ст. ложка масла (льняного или смеси Udo's Choice®)**
- 1 ч. ложка сухого орегано или 1 ст. ложка свежего**
- 1 ч. ложка хлопьев бурой водоросли**
- 2 ч. ложки соуса Bragg™ Liquid Aminos**
- По щепотке кумина, карри и приправы Zip (Spice Hunter)**

В комбайне или блендере измельчите миндаль с водой или бульоном до однородности. Добавьте лимон, лук, красный перец, чеснок, масло, орегано, соус Liquid Aminos, хлопья водоросли, и специи. Смешивайте до однородности, при необходимости добавляя воду, чтобы достичь нужной консистенции. Можно использовать как отличную заправку для салата или соус для макания, если добавить сушеных овощей. Наслаждайтесь!

Соус АвоРадо АвоКадо

6 порций

Отличный соус, который готовится сырым и отлично смешивается с приправами на ваш вкус. Отлично подходит для макания овощей или при добавлении сверху оладий из проса и гречки.

- 1 чашка сырого миндаля, измельченного в порошок**
- ½ чашки масла (я использую оливковое)**
- 4 ст. ложки воды**
- 1 авокадо**
- 2 ст. ложки сока лимона или лайма (я добавляю оба)**
- ½-1 ч. ложки специй Spice Hunter (мексиканской смеси Mexican Seasonings или смеси Zip)**
- ½-1 ч. ложки соли Real Salt™**
- ⅓ чашки красного перца, мелко нарубленного**
- ⅓ чашки красного лука, мелко нарубленного**
- 1 натертая на мелкой терке морковь**

Измельчите в блендере миндаль, затем добавьте масло, воду, авокадо, сок лимона или лайма, соль, и приправу на выбор. Хорошо смешайте в блендере, периодически счищая смесь со стенок при помощи ложки. Переложите в миску.

В комбайне мелко порубите красные лук и перец, поставьте терку и натрите в эту смесь морковь. Все перемешайте и выложите в миску со смесью авокадо. Перемешайте до равномерного распределения ингредиентов и охладите перед подачей на стол.

Имбирно-миндальная паста

2-3 порции

Это блюдо похоже на Заправку из миндального масла Воуи-Зоуи (см.), но только гораздо гуще. Попробуйте ее со свежеприготовленными из духовки Оладьями из Проса и ямса.

½ чашки миндального масла (или масла из других орехов)

¼-½ ч. ложки соли Real Salt™ (или по вкусу)

Сок одного лимона

1 ст. ложка мелконарезанного свежего имбиря

½ ч. ложки сухого лука

1 зубчик чеснок, мелко нарезанный (можно обжарить для разнообразия)

Загрузите все ингредиенты в комбайн и пусть смешивает! Добавьте воду для разбавления, по желанию.

Основной рецепт для приправ

6-8 порций

1½ унции (42,5 г) лукового порошка

½ унции (14 г) чесночного порошка

2 унции (56,7 г) порошка листьев окопника или сельдерея

½ ч. ложки красного кайенского перца

½ ч. ложки соли Real Salt™

½ унции (14 г) порошка корня имбиря

Смешайте все ингредиенты. Храните в плотно закрытой банке и используйте как приправу для овощей.

Масло с травами

4 порции (выход - ¾ чашки)

½ чашки льняного, оливкового или смеси масел Essential Balance или Udo's

2 ст. ложки лимонного сока

½ ч.ложки соли Real Salt™

⅛ ч. ложки свежемолотого черного перца

¼ чашки мелко нарубленной свежей петрушки

½ ч. ложки сухих листьев эстрагона

Щепотка кайенского перца

Хорошо перемешайте все ингредиенты. Храните в холодильнике в запечатанной банке. Отлично подходит для салатов, паровых овощей.

Закуска из зеленого перца

5 чашек

6 больших зеленых перцев

2 маленьких свежих острых перца чили

Льняное масло

Соль Real Salt™, по вкусу

Кумин, по вкусу

Положите зеленый перец и чили в глубокое блюдо для запекания и поставьте в разогретую до 450 градусов (232 по Цельсию) духовку. Запекайте 20 минут, один раз переверните перцы. Выложите в кастрюлю с холодной водой, очистите от кожицы и семян. Очень мелко нарубите перцы. Добавьте достаточно льняного масла для консистенции растекания. Приправьте солью и кумином по вкусу. Для более сладкого вкуса используйте красные перцы вместо зеленых. Храните в холодильнике в банке с плотно закрытой крышкой.

Паста из гарбанзо

6-8 порций (выход – 3 чашки)

2 чашки пророщенных или баночных бобов гарбанзо (или нута)

1 нарубленная средняя луковица

2 ст. ложки сухой петрушки

1 ч. ложка соли Real Salt™

1 ч. ложка кориандра

Щепотка кайенского или чили перца

¼ чашки воды

В блендере смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Намазывайте на лепешки из пророщенной пшеницы (или еще лучше используйте с овощами). Посыпьте ростками люцерны.

Яркая паста из гарбанзо

6-8 порций (выход – 3 чашки)

4 чашки пророщенных отваренных бобов гарбанзо (или маш)

3 ст. ложки тахини

3 лимона или лайма

5-6 зубчиков свежего чеснока, раздавленного

1 нарубленная средняя луковица

2 ст. ложки сухой петрушки

Щепотка кумина

1 ч. ложка соли Real Salt™

1 ч. ложка кориандра

Щепотка кайенского или чили перца, или смеси Spice Hunter's Zip

¼ чашки воды

Смешайте все ингредиенты в блендере до однородного состояния. Намазывайте на лепёшки, посыпая ростками люцерны или ешьте с овощами.

Гуакамоле

2 порции

1 большое спелое авокадо

1 мелко нарубленный помидор

¼ ч. ложки соли Real Salt™

⅛ чашки сока лимона или лайма

Порошок чили по вкусу

Раздавите авокадо и смешайте с остальными ингредиентами. Используйте для заправки салатов или как соус для макания с сырыми сладкими перцами, сельдереем, баклажаном, огурцом или кабачком.

Французская начинка из шпината

6 порций

1¼ чашки мелко нарубленного свежего шпината

3 ст. ложки Фальшивого майонеза (см. Рецепт)

1 ст. ложка нарубленного перца пименто

¼ ч. ложки порошка лука

Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу. Очень вкусно для начинки лепешек из пророщенной пшеницы.

Хрустящая начинка из редиса

6 порций

¾ чашки мелко нарубленного сельдерея

½ чашки мелко нарубленного редиса

4 ст. ложки Фальшивого майонеза (см. Рецепт)

1 ст. ложка нарубленного шнитт-лука

¼ ч. ложки соли Real Salt™

Несколько зерен перца

Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте. Отлично подходит как начинка для сельдерея, на хлебе или лепешке из пророщенной пшеницы.

Начинка огородная разнообразная

6 порций

¾ чашки натертой моркови

½ чашки мелко нарубленного сельдерея

2 ст. ложки натертого соевого сыра с халапеньо

3 ст. ложки Фальшивого майонеза (см. рецепт)

1 ст. ложка мелко нарубленного зеленого перца

1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos

¼ ч. ложки соли Real Salt™

¼ ч. ложки кайенского перца

Несколько зерен черного перца

Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте. Отлично подходит как начинка для сельдерея, или с овощами.

Соус для макания из тофу и авокадо

6 порций

1 упаковка мягкого свежего тофу, без жидкости

1½ ч. ложки сока лимона

1 ч. ложка чесночного порошка

1 ст. ложка нарезанного кубиками лука

2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы

½ ч. ложки порошка чили

1 маленький помидор, нарезанный кубиками (опционально) или 2-3 вяленых томата

1 средний авокадо, раздавленный

½-1 ч.ложки соли Real Salt™

В блендере или комбайне смешайте тофу, сок лимона, чесночный порошок, лук, кинзу и порошок чили до однородной консистенции. Выложите смесь в миску, добавьте авокадо, помидоры и соль, хорошо перемешайте. Остудите и подавайте с чипсами или свежими овощами, либо поместите все ингредиенты в комбайн и измельчите до однородной массы. Подавайте охлажденным.

Тахини (масло из семечек кунжута)

6 порций

1 чашка семечек кунжута

2 ч. ложки льняного масла (или масла на ваш вкус)

Соедините ингредиенты в блендере или комбайне, смешивайте до получения однородной пасты. Этот протеиновый продукт хорошо подходит к некрахмалистым овощам. Используйте быстро. Храните в холодильнике, плотно запечатанным.

Отличный Оле Гуакамоле

6-8 порций

Приправы Spice Hunter's Mexican Seasoning и Zip реально «заряжают» гуакамоле! Используйте как соус для макания со свежими овощами. Нарезьте овощи вроде сладкого перца и капусты формочками для вырезания печенья и давайте детям.

Сок одного лимона или лайма (или оба вместе)

1 большой помидор

3 авокадо**1 ч.ложка мексиканской приправы Mexican Seasoning (Spice Hunter)****¼ ч.ложка кумина****½ ч. ложка приправы Zip (Spice Hunter)****1 ч. ложка соли Real Salt™ или по вкусу**

В кухонном комбайне с S-образной насадкой смешайте половину помидора и половину авокадо с лимонным соком до однородности. Мелко нарежьте кубиками оставшуюся половину помидора. Раздавите остаток авокадо, оставляя массу с небольшими кусочками. Перемешайте, приправьте специями, солью и при желании добавьте еще сока лимона по вкусу. Оле!

Яркий соус из кинзы**6-8 порций****1 или 2 острых перца чили****½ чашки свежей нарубленной кинзы****2 чашки замороженного мелкого гороха, разморозить****1 упаковка свежего тофу, без жидкости****1 ст. ложка сока лимона****1 ч.ложка молотого кумина****¼ ч. ложки свежемолотого перца****Соль Real Salt™, по вкусу****1 средний огурец**

Поместите четверть всей кинзы и остальные ингредиенты, кроме огурца в комбайн и смешивайте до однородности, примерно 30 секунд на высокой скорости. Поставьте в холодильник на час. Покройте ломтиками огурца, перекрывая их один другим и выложите остатки кинзы. Подавайте с сырыми овощами.

Соус для макания «Сюрприз Леприкона»**6-8 порций****2 чашки шпината, нарубленного очень мелко****2 чашки петрушки, нарубленной очень мелко****1 чашка зеленого лука, нарубленного очень мелко****½ чашки Фальшивого майонеза (см. рецепт)**

Тщательно перемешайте. Подавайте со свежими овощами.

Сытная ореховая начинка

6 порций

- ½ чашки миндального масла
- ¼ чашки мелко нарезанного зеленого перца
- ¼ чашки натертой моркови
- 1 ч. ложка мелко нарезанного лука
- 4 ст. ложки Фальшивого майонеза (см. рецепт)
- 1 ½ ч. ложки соли
- ½ средняя красная луковица, мелко нарубленная

Смешайте все ингредиенты, при желании можно сделать это в комбайне. Отлично подходит с палочками сельдерея или овощами.

Паштет из сырых пеканов

8 порций

Этот паштет хорошо намазывать на лепешки или есть с сельдереем. Свежие сырые пеканы и натертые овощи создают прекрасную комбинацию, и отлично подходят детям!

- 2 чашки свежих сырых пеканов
- ¼-½ красной луковицы
- 1-2 ч. ложки специ для птицы Poultry Spice (Spice Hunter)
- 4-6 свежих листа базилика
- ¼ чашки мелко натертых моркови, свеклы, и/или сырой тыквы
- ¼ чашки мелко нарезанной петрушки (опционально)

В кухонном комбайне с S-образной насадкой смешайте пеканы, лук, специи и листья базилика. Разведите достаточным количеством воды (по желанию) до желаемой консистенции. Добавьте натертые овощи и продолжайте смешивать до равномерного и влажного состояния. Подмешайте нарезанную петрушку и еще раз хорошо перемешайте. Из этой смеси можно даже сделать пирожки и высушить в дегидраторе до желаемой температуры и хрустящести (4 – 8 часов). Если вы торопитесь, паштет можно разогреть на сковороде перед подачей. В паштет можно добавить и другие специи, например, смеси от Spice Hunter's Vegetable Rub, Garlic Herb Bread Seasoning, California Pizza, или Cowboy Barbecue Rub. Экспериментируйте!

Миндальный паштет

8-10 порций**3 чашки вымоченного миндаля****1 чашка сока лимона****¼ чашки соуса Bragg™ Liquid Aminos****½ -1 зубчика чеснок (возможно использование и жаренного)**

В комбайне смешайте миндаль, лимонный сок, соус и чеснок до однородной консистенции. Храните в герметичном контейнере в холодильнике.

Вариации: это базовый рецепт, вы можете варьировать его, используя кедровые орехи, семена кунжута, или другие орехи, например, вымоченные грецкие или пеканы. Вы можете сделать паштет более кремовым, добавив тахини. Также попробуйте приправить его различными вариантами специй. Свежие травы или сушеные овощи могут добавить цвета и вкуса. Будьте смелым и креативным! Ешьте паштет с перцем и сельдереем. Намазывайте на крекеры или добавляйте в роллы.

Паштет из тофу**6-8 порций****1 фунт (454 г) плотного свежего тофу, без жидкости****1 ст. ложка соуса Bragg™ Liquid Aminos****1 ст. ложка тахини из кунжута****1 ст. ложка льняного масла****2 ст. ложки бездрожжевого овощного бульона****1 ст. ложка нарезанного шнитт-лука****1 ст. ложка нарезанного свежего базилика**

Поместите все ингредиенты в миску и хорошо перемешайте до получения однородной массы. Плотно уложите паштет в форму и поставьте в холодильник на 2 часа. Нарезьте ломтиками или выберите ложкой и подавайте с некрахмалистыми овощами.

Зеленый майонез**6-8 порций****1 фунт (454 г) тофу, без жидкости****2 авокадо****½ ст. ложки порошка карри****3 ст. ложки сока лимона**

Соль по вкусу**Приправа Zip (Spice Hunter) по вкусу**

Смешайте все ингредиенты в комбайне до однородного и кремового состояния.

Вариация зеленого майонеза – Майонез-гуакамоле**4 порции**

1 помидор, без кожицы, нарубленный

Половина луковицы, без кожицы, нарубленная

2-3 зеленых перца чили без семян

Смешайте ингредиенты в комбайне до майонезной консистенции. Добавьте смесь в Зеленый майонез.

Вариант: добавьте петрушку, шнитт-лук, эстрагон, или другие специи по вкусу.

Юмус Хумус**6-8 порций**

2-3 ст. ложки оливкового масла

Сок одного лимона

1-2 зубчика чеснока

1/8-1/4 чашки сырого тахини

1 банка 17 унций (0,5 литра) бобов гарбанзо, без жидкости (жидкость оставьте для использования в рецепте)

Соль Real Salt™, по вкусу

1/2-1 ч.ложка специи для чесночного хлеба Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)

1/2-1 ч. ложки кумина

Специя Zip (Spice Hunter) по вкусу

В кухонном комбайне смешайте масло, лимонный сок, чеснок и тахини до однородной массы.

Добавьте бобы и приправы, и смешивайте до кремового состояния.

Возможно, понадобится развести хумус до желаемой консистенции жидкостью от бобов. Подавайте сырыми овощами, сэндвичами с пита или в составе роллов.

Отличные Вариации: добавьте в рецепт авокадо и хумус станет зеленым и более кремовым, или добавьте 1-2 красных или оранжевых перца, и он станет

более сладким и ярко оранжевым. Добавьте вяленые томаты для большего аромата и глубокого цвета. Экспериментируйте и наслаждайтесь!

Сладкое морковное масло

8-10 порций

Эта сладкая кремовая паста отлично подойдет для роллов или как соус для макания с овощами. Особенно хороша, когда хочется чего-то сладкого. Она очень нравится детям.

2 чашки сырых макадамии

2-3 натертых органических морковки

Ваниль или стевия по вкусу

Оливковое масло и вода для разбавления

Соедините в комбайне орехи и морковь и смешивайте до получения однородной кремовой массы. Добавьте несколько капель ванили или пару капель стевии в процессе смешивания. Не выключая комбайн, добавьте оливковое масло и/или воду до желаемой консистенции.

Тарелка с соусами

8-12 порций

Отличный способ подать разные варианты вкусов и текстур. Хорошая закуска или может быть основным блюдом в любое время суток. Великолепно подойдет для вечеринок!

Соус из жареного перца и макадамии

Сладкое морковное масло

Весенний песто

Юмус Хумус

Сальса Марен

Сырые овощи на ваш выбор (к примеру, палочки моркови, полоски сладкого перца. Соцветья брокколи и цветной капусты, ломтики сырого ямса, огурцы, палочки хикамы)

Чипсы из запеченных лепешек

Крекеры

Выложите большой ложкой большой холмик каждого из соусов и подавайте с овощами, чипсами и крекерами для макания.

Соки

Основной зеленый овощной сок

1 порция

Наполненный энергией зеленый напиток. Аккуратнее с петрушкой, так как она дает очень сильный вкус. Вместо этого сока можно пить по чайной ложке концентрированного порошка зелени на стакан воды.

2-3 стебля сельдерея

1 огурец

2-3 больших листа кале

4-5 больших листьев латука

2 чашки шпината

¼-½ чашки петрушки

Напиток из овощей и трав

1 порция

1-3 унции (30-90 мл) морковного сока (3 или меньше морковки, старайтесь сохранять напиток хотя бы на 80% зеленым)

3 унции (90 мл) сока сельдерея (2 больших стебля)

½ унции (15 мл) сока петрушки

1½ унции (45 мл) сока травы пшеницы

Пшенично-свекольный сок

1 порция

1½ унции (45 мл) сока травы пшеницы

1 унция (30 мл) свекольного сока

6 унций (180 мл) огуречного сока

Основной зеленый напиток

2 порции

4 чашки ростков люцерны и/или других ростков

4 чашки пророщенной зелени подсолнечника и гречки

½ чашки моркови

½ чашки сладкого красного перца

¼ чашки петрушки

1 чашка огурцов

При желании добавьте пучок травы пшеницы

Зеленый напиток из огорода

2 порции

4 чашки ростков

4 чашки зеленых верхушек

2 чашки кале или листовой капусты

1 чашка сельдерея

Коктейль «Зеленая сила»

2 порции

4 чашки ростков

4 чашки зеленых верхушек

1 чашка кале

1 чашка свеклы

½ чашки травы пшеницы

Весенний зеленый напиток**2 порции**

- 4 чашки ростков**
- 4 чашки зеленых верхушек**
- ½ чашки зелени одуванчика**
- ¼ чашка зеленого лука**
- 1 чашка моркови**

Особый напиток с калием**2 порции**

- 3 унции (85 г) моркови**
- 4 унции (113 г) сельдерея**
- 2 унции (57 г) петрушки**
- 3 унции (85 г) шпината**

Генератор инсулина**2 порции**

- 3 унции (85 г) брюссельской капусты**
- 3-6 унций (85-170 г) моркови**
- 3 унции (85 г) стручковой фасоли**
- 4 унции (113 г) латука**

Напиток с высоким содержанием витаминов С и Е**2 порции**

- 6 унций (170 г) шпината**
- 2 унции (57 г) латука**
- 2 унции (57 г) водяного кресса**
- 4 унции (113 г) моркови**
- 2 унции (57 г) зеленого перца**

Кроветворный напиток

2 порции

8 унций (227 г) сельдерея

3 унции (85 г) огурца

2 унции (57 г) петрушки

3 унции (85 г) шпината

Напиток, очищающий кожу**2 порции**

4 унции (113 г) картофеля

4 унции (113 г) сельдерея)

3-6 унций (85-170 г) моркови

2 унции (57 г) водяного кресса

Чисто овощной коктейль**2 порции**

1 пинта (473 мл) свежих помидоров

½ ч. ложки чеснока

1 нарезанный огурец

1 зеленый перец

Веточки петрушки

¼ луковицы, ломтиками

2-3 листа латука

½ ч. ложки имбиря

Измельчите все ингредиенты в блендере на низкой скорости.

Молоко из орехов и семян

Миндальное молоко

2 порции

½ чашки миндаля (вымоченного 12 часов)

½ чашки кедровых орешков (вымоченных 6 часов)

1 чашка родниковой или фильтрованной воды

Замочите миндаль и орешки на 12 часов. Поместите в блендер и измельчите. Не выключая блендер, постепенно влейте чашку воды, поддерживайте высокую скорость. Процедите через ткань (выжимки можно использовать в качестве скраба для тела). Молоко может храниться три-четыре дня. Отлично подойдет с горячими кашами, например, из киноа, гречки или амаранта. Нам нравится добавлять немного вымоченного миндаля в такую кашу для «хруста». Можно развести большим количеством воды.

Молоко из тахини по-быстрому

1-2 порции

2-4 ст.ложки тахини

1 чашка воды

Тахини готовится из очищенных семян кунжута и обычно используется в качестве пасты. Из него можно также приготовить очень питательное молоко, с

высоким содержанием кальция и протеина. Поместите 2 столовых ложки тахини с водой в блендер. Тщательно перемешайте и попробуйте. Для большей насыщенности добавьте еще тахини и снова перемешайте. Такое молоко можно хранить три-четыре дня.

Хлеб

Хлеб туриста

2 порции

2 чашки муки из пророщенной пшеницы

4 ст. ложки порошка для выпекания, не содержащего алюминий

1 ст. ложка соли Real Salt™

2 ст. ложки масла (оливкового или смеси Udo's Choice®)

1 чашка чистой воды

Перемешайте сухие ингредиенты, подмешайте масло, добавьте воду и тщательно вымесите. Смажьте сковороду, вылейте тесто, готовьте очень медленно. Переверните.

Хлеб Эссен

2 порции

1 кварта (около литра) пророщенного зерна

2/3 чашки чистой воды

Добавьте воду к зерну и измельчите в блендере. Сформируйте небольшой хлеб и выпекайте при температуре 275 градусов (135 по Цельсию) в течение 3 часов или до образования корочки. Очень влажный хлеб.

Хлеб из пророщенной пшеницы

1-2 порции

2 чашки пшеницы

Проращивайте пшеницу в течение 2 дней, затем измельчите. Из этого теста сделайте лепешку толщиной $\frac{1}{8}$ дюйма (3 мм).

Выпекайте летом на плоском камне при полном солнце с утра до обеда на одной стороне, затем с обеда до вечера на другой стороне, если погода плохая – медленно запекайте в духовке при температуре 275 градусов (135 по Цельсию) пока хлеб не станет слегка хрустящим.

Этот рецепт взят из Скрижалей Мертвого моря и это тот самый хлеб, который Иисус преломил на Тайной вечере. Вкусный, похожий на сухарь хлеб.

Хрустящие закуски

Хрустящие овощные палочки и крэкеры

8-10 порций

Эти разноцветные закуски отлично подходят для того, чтобы отучить детей и взрослых от дрожжевых хлебобулочных изделий. Отличный перекус «на ходу», а также придают «хрустинку» веганским блюдам типа супа и салата. Они быстро готовятся и хорошо транспортируются. Я пользуюсь небольшими формочками для вырезания печенья и делаю маленьких динозавров, самолетиков и сердечки. Также вы можете приправить их на ваш вкус, добавив пару ложек любимых специй.

2 чашки муки (цельно-зерновой, муки из просо и т.д. – я использую обычно половину одного сорта, половину другого)

$\frac{1}{2}$ -1 ч. ложки соли

$1\frac{1}{2}$ ч. ложки соды для выпекания

3 ст. ложки с горкой мягкого тофу (хорошо подойдет сорт Нори)

1-2 ч. ложки приправы на ваш выбор (опционально)

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ чашки холодной воды или свежего овощного сока, или их смесь

В кухонном комбайне пульсирующими движениями смешайте муку, соль и соду для выпекания. Добавьте тофу и оливковое масло и продолжайте также перемешивать, пока смесь не станет похожа на грубое тесто. Не выключая комбайн

постепенно влейте от $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ чашек ледяной воды или свежего овощного сока, пока тесто не примет форму мягкого шара (примерно 1 минуту).

Выложите тесто на поверхность, слегка посыпанную мукой. Сформируйте прямоугольник размером 4 на 6 дюймов (10 на 15 см) затем раскатайте до листа 8 на 10 дюймов (20 на 25 см) и четверть дюйма (0,6 см) толщиной. Острым ножом разрежьте тесто по длине на полосы шириной в четверть дюйма (0,6 см), руками осторожно раскатайте полоски в палочки длиной 16 дюймов (40 см). Для скрученного варианта палочек, возьмите каждую полоску за края и аккуратно растяните, одновременно сворачивая в разных направлениях. Чтобы сделать крекеры, используйте формочки для вырезания печенья (дети обожают такие крекеры!) и выложите на противень для выпекания. Выложите палочки на два противня так, чтобы они лежали рядом, но не соприкасались, и придавите концы так, чтобы палочки оставались прямыми в процессе выпекания. При желании можно смазать каждую палочку оливковым маслом и посыпать специями на ваш вкус. Выпекайте при температуре 350 градусов (177 по Цельсию), пока они не станут плотными и пропеченными, 14-18 минут.

Переместите палочки или крекеры на сетчатую полку для охлаждения. Храните в герметичном контейнере при комнатной температуре 2-3 дня.

Вариации:

Свекольные палочки: 2 ст. ложки свекольного сока из маленькой свеклы перемешайте с $\frac{1}{2}$ чашки холодной воды.

Палочки Попай: $\frac{1}{2}$ чашки сока петрушки или шпината перемешайте с $\frac{1}{4}$ чашки холодной воды.

Палочки Багз Банни: $\frac{1}{4}$ чашки морковного сока, примерно из 3 морковок перемешайте с $\frac{1}{4}$ чашки холодной воды.

Томатные палочки: $\frac{1}{4}$ чашки свежего томатного сока и 1-2 столовых ложки песто из вяленых томатов перемешайте с $\frac{1}{3}$ чашки холодной воды.

Варианты специй:

Палочки с карри и куркумой: 1 ч. ложка карри и $\frac{1}{2}$ ч. ложки куркумы.

Палочки с кумином: 2 ч. ложки молотого кумина.

Чесночные палочки: 2 ч. ложки специй для чесночного хлеба

Мексиканские палочки: 2 ч. ложки мексиканской специй

Экспериментируйте!

Острые гренки из пекана

4-6 порций

Острые румяные гренки добавят шика к любому салату. Но только если они «доживут» до салата – обычно в нашем доме они исчезают как хрустящая

закуска гораздо раньше. Кайенский перец добавляет магния и биофлавоноидов для улучшения циркуляции.

2 ст. ложки масла виноградных косточек или оливкового

1 чашка сырых пеканов (также подойдут миндаль и кедровые орешки)

½ ч. ложки кайенского перца (начните с половины ложки и выберите для себя нужную остроту)

1 ч. ложка специй карри Spice Hunter Curry Seasoning или просто молотого кумина (я использую кумин)

¾ ч. ложки соли Real Salt™

В сковороде нагрейте масло до минимально средней температуры. Добавьте пеканы и остальные ингредиенты и обжаривайте, пока орехи не покроются специями и слегка прожарятся. Подавайте горячим в салаты сразу со сковороды. И сразу же подавайте на стол. Эти гренки также здорово подходят, если посыпать их на обжаренные овощи типа спаржи или стручковой фасоли. Можно их охладить и использовать как закуску. Наслаждайтесь!

Хрустящая гречка

6-8 порций

2 чашки очищенной гречки, вымоченной 6-8 часов

Соус Bragg™ Liquid Aminos по вкусу

Сок лимона или лайма (я использую оба)

Специя The Zip (Spice Hunter) или другие специи по вкусу

Слейте воду с гречки и выложите ее в глубокую миску. Налейте сверху соус и лимонный сок. Добавьте специи по вкусу. В этой жидкости выдержите еще час, затем слейте ее. Выложите гречку на тефлексовую подложку в дегидратор и высушите (примерно 2-3 часа).

Эти маленькие жевательные закуски можно также использовать как гренки для салата или для роллов.

Сушеные льняные чипсы

6-8 порций

1 чашка семян льна

1 помидор

½ красного сладкого перца

1 зубчик чеснока

1-2 ч. ложки мексиканских специй или любых других, которые вам нравятся

½ маленькой красной луковицы или сухие луковые хлопья

½ свеклы

Соль Real Salt™ по вкусу

Вымочите семена льна в 2 чашках воды в течение 2-4 часов. В комбайне измельчите помидоры, сладкий перец, свеклу, чеснок, лук с добавлением специй и соли. Пусть останутся небольшие кусочки. Добавьте в смесь вымоченные семена льна, перемешайте и выложите кругляшки в 2 дюйма (5 см) на подложку и сушите при 105 – 110 градусах (41-43 по Цельсию) в течение 8-12 часов, или до нужной сухости. Для равномерного просыхания переверните чипсы через 4-6 часов.

Опция: посыпьте перед сушкой семенами кунжута или вымоченными семенами тыквы.

Чипсы из лепешек

4-8 порций

4 больших лепешки из пророщенной пшеницы или на ваш выбор

4 ст. ложки оливкового или масла из виноградных косточек, или на ваш выбор

Приправы на ваш выбор, например, семена кунжута, чеснок или смеси специй

Выложите лепешки на 2 непригораемых противня для печенья. Смажьте каждую лепешку пекарской кисточкой или салфеткой, чтобы поверхность была покрыта маслом. Посыпьте выбранными специями и выпекайте при температуре 350 градусов (177 градусов по Цельсию) до золотистого цвета или легкого хруста, примерно 10 минут. Остудите и поломайте на кусочки, которые удобно есть с соусами, супами или салатами. Можете также порезать лепешки перед запеканием резакром для пиццы, если хотите получить более ровные края.

Каши и десерты

Фальшивый тыквенный пирог

6-8 порций

Этот рецепт появился как результат поиска замены чего-то более полезного вместо тыквенного пирога на День Благодарения. Полезная альтернатива у нас получилась из моркови. Можете поэкспериментировать с разными сортами тыквы.

Основа пирога:

2 чашки сырого миндаля

2-3 ст. ложки соевого или миндального молока

2 ст. ложки хлопьев из пшеничных отрубей

Начинка пирога:

1 фунт (454 г) моркови, очищенной и натертой на крупной терке

½ ч. ложки мускатного ореха

½ ч. ложки корицы

⅛ ч. ложки гвоздики

1 ч. ложка ванили**½ чашки долек миндаля или цельного миндаля для украшения**

Основа пирога: миндаль пульсирующими движениями тщательно измельчите в комбайне. Добавьте соевое молоко и отруби по столовой ложке за раз, пока смесь не будет сохранять форму. Равномерно и плотно уложите в форму для пирога.

Начинка пирога: приготовьте на пару морковь до мягкости. Измельчите в блендере или комбайне до однородной массы. Добавьте специи и ваниль по вкусу. Выложите смесь в миндальную основу. Сверху украсьте миндалем. Оставьте на ночь в холодильнике и подавайте холодным.

Каша из пророщенных зерен**2 порции****2 чашки пшеницы или ржи (органической, свежего урожая)****½-1 ч. ложки корицы**

Зерна замочите на ночь в дистиллированной воде. Слейте жидкость и положите банку на бок для проращивания. Промывайте ростки утром и вечером, проращивайте два дня. Добавьте достаточно воды для измельчения в блендере. Вылейте в кастрюлю и варите до подрумянивания. Можно подавать в миске с соевым молоком.

Заменители в рецептах

В большинстве случаев вы можете рассчитывать на старые любимые рецепты, когда следуете нашей программе. А с некоторыми креативными заменами, даже большее их количество впишется в ваш новый образ питания. Ниже приведены наиболее распространенные заменители, чтобы вы могли от чего-то отталкиваться:

Если в рецепте указано:	Замените на:
1 упаковка дрожжей	1 чайная ложка порошка для выпекания без алюминия
Мука из цельной пшеницы или белая мука	Попробуйте муку из полбы, гречки, проса или их комбинации
Молоко	Соевое, рисовое, миндальное или кунжутное молоко
Уксус	Сок лимона или лайма
Соевый соус или тамари	Соус Bragg™ Liquid Aminos
Обычные масла для приготовления пищи или салатов	Полезные масла, такие как оливковое, подсолнечное, льняное, масло огуречника, миндаля, виноградных семечек или смесь масел Udo's Choice®
Сливочное масло или маргарин	Полезные масла, см. выше

Сыр	Ростки (очевидно, что это не сработает для каждой ситуации, например, когда сыр нужно растопить)
Мясо	Соевые продукт (убедитесь, что они не содержат дрожжей)
Яйца	Заменитель яиц (следуйте указаниям на упаковке)
Соль	Real Salt™ или морская соль Celtic Sea Salt™ или соль с высушенными овощами
Грецкие орехи или кэшью	Миндаль, фундук, пеканы, кедровые орешки
Белый рис	Органический бурый рис, бурый или натуральный басмати, полба, гречка, просо, камут, киноа, амарант
Паста	Пресный бездрожжевой хлеб из пророщенных зерновых, паста из овощей, полбы или артишоков

Об авторах

Роберт О. Янг, кандидат наук по диетологии, доктор наук по химии и биологии, является национально известным микробиологом и диетологом, который выступает перед слушателями по всему миру на семинарах по здоровью и хорошему самочувствию. Он имеет ученую степень в области микробиологии и диетологии. Он посвятил свою жизнь исследованию причин болезней и помощи людям в возвращении здоровья и благополучия. Он является главой фонда InnerLight Biological Research and Health Education и получил национальное признание за свои исследования в области диабета, рака, лейкемии и СПИДа. Он является членом Американского общества микробиологов и Американской натуропатической ассоциации, и проводит занятия по анализу живых образцов крови и «Новой Биологии».

Шелли Редфорд Янг является лицензированным массажистом со страстным интересом к оптимальному питанию. Вместе с доктором Янгом она выступает перед слушателями по всему миру по теме основных требований к здоровой диете, делится своими вкусными, подщелачивающими, вегетарианскими рецептами (многие из которых приведены в этой книге).

Вместе Роберт и Шелли Янг обеспечивают динамичную дозу знаний в области здоровья и диетологии, гарантирующую информированность и просвещение.