

*Посвящается моему покойному отцу,  
который вдохновлял и поддерживал меня  
перед лицом невзгод, и моей маме,  
которая заботилась обо мне и любила меня,  
когда я искал свой путь*



# Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| Вступление .....                               | 9         |
| <b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>                            |           |
| <b>ПЯТЬ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ .....</b>                | <b>17</b> |
| Что за пять жизненных сил? .....               | 19        |
| Первая жизненная сила: питание .....           | 23        |
| Микробы: чужие среди своих .....               | 55        |
| Вторая жизненная сила: вода .....              | 65        |
| Синдром большой заплатки.....                  | 91        |
| Фактор физической активности .....             | 97        |
| Третья жизненная сила: кислород .....          | 113       |
| Жизнь Охотника за суперфудами.....             | 125       |
| Четвертая жизненная сила: подщелачивание ..... | 139       |
| Мифы о белках и жирах .....                    | 155       |
| Стресс, вызванный нездоровым питанием .....    | 179       |
| Пятая жизненная сила: детоксикация .....       | 193       |
| Как кормить детей .....                        | 211       |
| Как употреблять добавки.....                   | 217       |
| Заключение о пяти жизненных силах .....        | 229       |
| И последнее.....                               | 231       |

|  |            |
|--|------------|
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ                               |            |
| <b>ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОЛЕЗНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b> | <b>235</b> |
| Как есть .....                             | 237        |
| Чистим кухню и заново делаем запасы.....   | 247        |
| Что мы будем есть и почему .....           | 251        |
| Десятидневный план питания Дарина .....    | 279        |
| Последний список задач от Дарина.....      | 315        |
| <br>                                       |            |
| Благодарности .....                        | 323        |
| Приложение А .....                         | 331        |
| Приложение Б. Источники .....              | 335        |

# Вступление

**Я** так взволнован!

Но прежде чем объяснить почему, я хочу рассказать историю. Однажды я смотрел по телевизору встречу с известным комиком Луи Си Кеем. Он вспоминал, как сел в самолет и тут объявили, что есть доступ к Wi-Fi. Его сосед немедленно достал ноутбук и погрузился в работу, но спустя несколько минут связь внезапно прервалась.

«Что за фигня? — возмутился сосед.

Луи Си Кей в тот момент подумал: «Мы сидим в креслах, которые летят по воздуху со скоростью 800 км/час, а парень злится, что не может прочесть свою почту?»

Этот рассказ не просто забавен. Комику удалось подметить то, что свойственно каждому из нас. Мы так привыкли к чудесам, которые окружают нас каждый день, что даже не замечаем их.

Я говорю о вашем теле и о своем тоже. О теле любого из нас.

Это чудо, черт возьми! И даже не одно чудо — бесконечное множество чудес.

Наши тела настолько невероятны, что мы только начали их познавать. Если бы нам пришлось бросить все дела и думать о каждой потрясающей, захватывающей дух, грандиозной задаче, которые непрерывно выполняет наш организм, причем совершенно самостоятельно, без какого-либо сознательного усилия с нашей стороны, нам бы ни на что другое просто не хва-

тило бы времени. Мы бы были поражены. Мы ведь даже не осознаем, чем заняты наши тела.

Превращение воды в вино — чудо, несомненно. Но разве менее чудесно превращение брокколи, грецких орехов, свеклы, яблок и воды в кости, органы, кровь и мозг? Я так не думаю.

Я начал писать эту книгу, когда мне было тринадцать лет. Я сидел на полу в гостиной у нас дома в Миннесоте, ел шоколадные хлопья и смотрел мультики. Следующее, что я помню, — кто-то по телевизору говорит о грейпфрутовой диете, как замечательно он себя теперь чувствует, лучше, чем когда-либо в жизни, и все благодаря грейпфрутом.

Я начал слушать очень внимательно.

В то время у меня было много проблем со здоровьем. Я родился недоношенным и весил всего полтора килограмма. Врачи говорили, что мои шансы выжить — не больше 50%. Я справился, но остался с недоразвитыми легкими и множеством других неприятностей. Ко второму классу я уже носил очки и повязку на одном глазу, мучился от ужасных головных болей. Пульс в состоянии покоя — сто двадцать ударов в минуту, примерно как у колибри, гиперактивность и какая-то беда с щитовидной железой, которую пытались лечить кучей препаратов. К десяти годам я узнал, что такое выпот в коленном суставе, столкнулся с разными аллергиями, с дисфункцией иммунной системы и другими странными болячками. Меня забрали из класса для нормальных детей, потому что врачи и учителя считали, что я неспособен к обучению.

Я был развалиной.

Как только закончилась реклама, я отложил шоколадные хлопья и попросил маму купить мне грейпфруты — много грейпфрутов. Я начал есть их на завтрак и в течение дня. Грейпфруты заменили пиццу, конфеты, газировку и весь тот мусор, которым я себя пичкал.

Я начал чувствовать себя по-другому. Лучше. Тот факт, что я самостоятельно решал, как поступить, и мои решения дали

положительный результат, окрылял. Я перестал принимать таблетки от гиперактивности. Я никому об этом не говорил, просто перестал и все. После этого я почувствовал себя еще лучше. Спокойнее.

Конечно, я не сидел на грейпфрутовой диете вечно. Я вернулся к нерегулярному режиму питания, типичному для ребенка со Среднего Запада. Но, взрослея, я продолжал следить за тем, что я ем и пью, и тем, как потребляемые продукты влияют на мое самочувствие.

С тех пор я придерживаюсь этого пути — пробую и анализирую результаты. Я — не профессиональный ученый. Я — вечный студент. Но я многое узнал на своем пути и постоянно открываю для себя что-то новое.

В старших классах я занялся спортом, в колледже играл в футбол. Травма спины положила конец спортивной карьере, но страстное желание узнать, что укрепляет наше здоровье, только усилилось. В колледже я изучал физиологию спорта и вопросы питания, работал с людьми, получившими травмы, открывал для себя механизмы, которые заставляют тело работать. Я читал все, что только мог достать по теме, ходил на встречи с учеными и исследователями, посвятившими себя изучению вопросов здоровья и питания, набирался у них мудрости.

Когда специалист рассказывал мне что-то, казавшееся логичным, я проводил испытания на себе. Если мое самочувствие улучшалось, я брал совет в привычку. Если нет, искал дальше. Я читал множество научных исследований, но не ждал указаний от экспертов. Я все выяснял на собственном опыте.

Я прошел путь от тринадцатилетней руины до студента-футболиста к консультанту по питанию и тренеру по физической подготовке. Теперь я путешествую по миру, изучаю и ищу самую полезную еду, самые здоровые, богатые витаминами и минералами творения природы. За мной закрепилось прозвище Охотник за суперфудами, но моя страсть выходит далеко за эти пределы.

Я взволнован, потому что у меня появилась возможность рассказать вам все, что я узнал о наших телах, их потребностях и том, как они на самом деле работают.

Например, вот что: болезней не существует.

Я знаю, звучит безумно, но это правда. Болезней не существует. По крайней мере, в той форме, в которой нам их описывают врачи и ученые.

Вот как мы привыкли рассуждать: живем себе спокойно, чувствуем себя отлично и надеемся, что так будет всегда, хотя в глубине души знаем, что однажды с нами случится что-нибудь плохое. Что-то сломается. Что-то расшатается. Возможно, подведет сердце, печень, кровь, легкие, кишечник, скелет, мозг, грудь. Когда-нибудь что-нибудь пойдет не так.

А потом так и случается. Черт побери! Ну почему я?

Теперь предстоит жить с болезнью. Скорее всего, у нее страшное название. Поблизости обычно оказывается врач, который ничего, кроме этого, не лечит. Если повезет, доктора и фармацевты смогут помочь. А если нет, нас ждут большие неприятности.

Так нам рассказывают о болезнях врачи. Только на самом деле все не так.

Когда мы переживаем, что не в порядке наше сердце или голова, простата, поджелудочная железа, почки или что-то еще, мы уже мыслим неправильно. Мы уже работаем с неверными данными.

Мы не обращаем внимания на самое главное. «Болезни» — всего лишь симптомы, признаки того, что внутри что-то пошло не так. Когда симптомы ухудшаются, здоровье начинает серьезно сдавать, это правда. Но, даже занимаясь лечением, мы имеем дело только с симптомами, а не с причинами.

Вот что я обнаружил: у каждой болезни — множество мелких причин, но все они сводятся к нескольким главным. Мы постоянно боремся с мелкими причинами, а они продолжают возникать, снова и снова. Если обратиться к главным причинам,

внезапно окажется, что болезнь можно предотвратить, а не сдерживать лечением.

Я имею в виду в первую очередь самые страшные угрозы современности, из-за которых люди либо уходят слишком рано, либо остаются в живых, но годами, десятками лет прозябают в болезни и слабости — хронические заболевания вроде диабета, эмфиземы, артрита, болезней сердца, онкологии...

На самом деле мы вообще не созданы болеть. А если уж заболели, то в нас заложена программа быстрого и полного выздоровления. Мы все, каждый из нас, — потрясающие существа из плоти и крови. Наши тела на генетическом уровне созданы быть здоровыми, активными и сильными. Болезнь — неестественный процесс, и его можно предотвратить.

Проще всего помешать развитию главного убийцы — болезни сердца. Развитию онкологии, убийцы, удостоившегося второго места, — тоже. Хотите — верьте, хотите — нет, но кое-где на планете такие беды приходят в дом нечасто. А в развитых странах, обители дорогой и продвинутой с научной точки зрения медицины, эти болезни каждый день уносят жизни.

Я поражаюсь, когда в ответ на вопрос «Как дела?» слышу что-нибудь вроде: «*Да ничего, не жалуюсь. Так, кое-что болит иногда, обычное дело. Порой колени ноют. И спина тоже. Замучила головная боль. Ночью не могу уснуть, а потом днем глаза слипаются. Временами бывает изжога. Запоры периодически. Эх, если бы вернуть молодость, стать таким же энергичным, как раньше... Но никому не дано удержать годы. Чему тут удивляться, все как у всех...*»

«*Что?*» — хочется мне закричать. Вы считаете, это нормально? У нас вообще не должно быть подобных жалоб. Мы созданы чувствовать себя отлично — полными энергии и жизни. Никаких головных болей, прострелов в спине и коликов в животе, никакой усталости и неприятностей с пищеварением. Никакого скучного секса без желания. Никакого безрадостного существования. Почему мы смирились, что

такое самочувствие для взрослого человека — норма? Это неправильно!

Множество людей жалуются на самочувствие и при этом считают, что у них все «более-менее нормально», ведь крупных неприятностей со здоровьем, тьфу-тьфу-тьфу, нет. Знаете что? Мы живем один раз, и вот такого «более-менее нормально» определенно недостаточно.

На самом деле, маленькие жалобы — предвестники будущих серьезных неполадок со здоровьем. Сегодня — запор, завтра — рак толстой кишки. Сегодня — бессонница, когда-нибудь потом — обширный инфаркт миокарда. Даже эректильная дисфункция — таблетками мы лишь маскируем ее причины, но если кровеносные сосуды в пенисе сузились, значит, где-то еще то же самое происходит с артериями. Сегодня — импотенция, завтра — инсульт.

Мы еще поговорим об этом и многом другом подробнее, но сейчас я хочу, чтобы вы задумались вот над чем: своими действиями мы сами определяем свою судьбу. Здоровье или болезнь? Радость или несчастье? Боль или удовольствие? Жизнь или смерть? Во многом это зависит от нас самих.

Мы либо приглашаем к себе страшные и опасные болезни, либо закрываем перед ними двери. Я понимаю, что взять на себя ответственность за собственное здоровье непросто. Но только мы вольны решать, быть нам здоровыми или болеть. В любом случае, все зависит от того, сумеем ли мы позаботиться о чем-то очень важном, или нет.

Моя книга как раз об этом — о чем-то очень важном.

Я хочу помочь вам взять на себя ответственность за то единственное, что сопровождает нас с рождения до смерти. Я хочу, чтобы мы все приняли то, что дала нам природа, использовали ее дары в полной мере и как можно дольше. Чтобы мы не просто жили, смиряясь со всем, что выпадает на нашу долю, в ожидании неприятностей со здоровьем. Потому что мы можем сделать очень многое для того, чтобы укрепить слабое здоровье, и в на-

*Вступление*

ших силах добиться отличного самочувствия. Я хочу, чтобы мы все открыли возможности чувствовать себя потрясающее каждый день.

Все начинается с прекрасного чуда, которое служит нам всю жизнь от самого начала до самого конца, — нашего тела.



*Часть первая*

# Пять жизненных сил



# Что за пять жизненных сил?

*И почему это так важно?*

**В**озможно, мне стоило сказать раньше: каждому, кто прочтет эту книгу, я подарю Ferrari.

Да-да, вы не ослышались, великолепную машину мирового класса по цене книги. Само собой, есть условие: вам придется ее обслуживать. То есть вы должны будете покупать правильное топливо. Как следует ухаживать за машиной. И ездить на ней, как положено.

Если вы выполните все условия, то получите Ferrari.

На самом деле, машина уже ваша, хотя сейчас может казаться, что вместо произведения автомобильного искусства в вашем распоряжении всего лишь ржавая развалюха. У каждого из нас внутри скрыт живой механизм, способный функционировать и слушаться не хуже Ferrari.

Я собираюсь подарить вам Ferrari, предоставив руководство по эксплуатации, которое вам не выдали при рождении. Как можно должным образом ухаживать за собой, не зная, каким правилам подчиняется наш организм? Никак.

Мое руководство намного проще буклета, прилагающегося к роскошному итальянскому автомобилю, поверьте.

Для того чтобы держать свое здоровье под контролем, вам нужно уделять внимание всего пяти вещам. Да-да, всего лишь пять факторов определяют, будете ли вы сильным, активным,

подтянутым и счастливым или же хилым, слабым, дряхлым и несчастным. Удастся ли вам постареть красиво, и будете ли вы стареть вообще.

Пять факторов.

Слово «фактор» ужасно скучное, но наука пока не придумала другой термин для того, о чем я говорю. Давайте просто остановимся на названии, которое наиболее полно отражает суть: жизненные силы.

Всего пять жизненных сил контролируют наше здоровье. И только о них нам нужно думать.

Про деньги говорят: «Копейка рубль бережет». То же самое и здесь. Заботьтесь о пяти жизненных силах, а с остальным организм справится сам. Он для этого создан.

Итак, пять жизненных сил:

**ПИТАНИЕ.** Тут все понятно, не так ли? Под этой жизненной силой подразумевается все, что мы едим. Сама пища, и все, что в ней содержится, причем список компонентов, входящих в наше меню, может быть очень длинным. Мы не всегда знаем, что именно он в себя включает, но наши тела прекрасно в этом разбираются.

**ВОДА.** Тот факт, что мы по большей части состоим из воды, говорит сам за себя.

**КИСЛОРОД.** Как и в случае с водой, мы знаем, что кислород нам нужен, хоть и не все знают, зачем.

**ПОДЩЕЛАЧИВАНИЕ.** С этим посложнее. Речь о кислотно-щелочном балансе нашей внутренней среды.

**ДЕТОКСИКАЦИЯ.** Это касается нашей очень напряженно работающей иммунной системы, а также процесса очищения от токсинов и прочей гадости, поступающей из окружающей среды.

Вот и все.

Нас приучили считать кровь, органы, кости, нервы, кожу и все остальное отдельными частями тела с разными проблемами и потребностями. В действительности каждый орган, каждая молекула и клеточка в нашем организме реагирует на эти пять жизненных сил.

Мир медицины поделил себя на специальности: один доктор лечит мозг, другие — ноги, сердце, эндокринную систему, и каждый дает свои рекомендации и диктует свои правила. Но внутренние условия, которые навредили нашему мозгу, влияют и на ноги, кожу, половые органы и суставы. Создаваемая нами внутренняя среда одинакова и для печени, и для иммунной системы, и для желудка, и для глазных яблок. Мы состоим примерно из семидесяти триллионов клеток, и базовые потребности у них всех одни и те же.

Нам всего лишь нужно понять, что им необходимо, что же представляют собой эти пять жизненных сил. А затем постараться удовлетворить потребности наших клеток.

Давайте поговорим о том, как это сделать.



# Первая жизненная сила: питание

**П**итание — отличная, серьезная тема, фундамент здоровья. С него лучше всего начать разговор о пяти жизненных силах.

Но я считаю более важным поговорить о процессе приема пищи.

Прием пищи — самое интимное занятие на свете. Я знаю, о чем вы сейчас подумали, но прием пищи еще интимнее, и вот почему. Когда мы едим, мы широко раскрываем наши тела и открываемся каждой клеточкой тому, что находится вокруг нас. Так мы превращаем то, что было *снаружи*, в то, что теперь *внутри* нас. Когда мы едим, внешние объекты становятся нами. Наши органы, кости, мышцы, нервная система, кожа, кровь и все остальное состоит из того, что мы едим и пьем — больше нашему организму не с чем работать. До появления на свет, в материнской утробе, мы росли и развивались, клеточка за клеточкой, из того, что ели и пили наши матери. В самостоятельной жизни происходит то же самое, только теперь за еду и питье отвечают мы сами, строя наши собственные тела.

Когда мы смотрим в зеркало, мы видим все, что мы съели. Хотите узнать, в какой вы сейчас форме? Просто вспомните все, что вы съели за последнюю неделю. Вот вам и ответ. Посмотрим, на обед вы съели большую порцию свежего зеленого

салата с множеством свежих овощей и орехов, и только что сделали себе смузи из органических ягод. Или у вас был двойной чизбургер с беконом, какая-нибудь синтетическая выпечка типа пончика, а чтобы все это запить — жидкую конфету, содержащую ведро сахара или, что еще хуже, искусственные подсластители и углекислоту?

В любом случае, спросите себя: «Хочу ли я состоять из этих продуктов? Таким ли существом я хочу быть?»

С этих вопросов начинается вся мудрость, когда дело касается питания — или, даже лучше, приема пищи.

Так, что же нам есть?

Множество научных работ было посвящено поиску ответа на этот, казалось бы, простой вопрос. Поразительно, сколько ума и усилий потребовалось, чтобы прийти к чему-то столь элементарному. *Что я должен есть?* Как так вышло, что каждое животное, каждая рыба, каждое насекомое — или любое другое живое существо на этой планете — с легкостью понимает, что ему нужно есть, а мы все еще сомневаемся?

Наверное, у нас просто слишком большой выбор.

Давайте признаемся — мы знаем, что нам нужно есть. Проблема в том, что мы слишком хорошо притворяемся, что не знаем. Только так можно ухитриться запихивать в себя всю гадость, что мы потребляем. Ни одно другое животное так не делает.

Ешьте разнообразные цельные, свежие, чистые продукты — преимущественно овощи, фрукты, бобовые, орехи, семена, крупы, проростки. Включайте в рацион хорошие жиры. Страйтесь есть продукты в свежем или минимально обработанном виде.

Вот, у меня на формулировку ушло три предложения. Все так просто. Как можно притворяться, будто мы не понимаем? Думаю, частично трудность как раз заключается в том, что все слишком просто. Никакого пространства для маневров. Никаких лазеек. Либо мы придерживаемся здорового питания, либо его игнорируем.

Вы, возможно, заметили, что в моем описании того, чем следует питаться, подозрительно отсутствует животная пища, то есть мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Это не случайно. Обширный личный опыт и исследовательская работа привели меня к выводу: чем меньше такой пищи мы употребляем, тем крепче наше здоровье. Но в этом нет скрытого подтверждения правильности пути веганов. Когда-то я ел мясо и в тот период мог похвастаться отличным здоровьем.

Некоторым людям трудно усвоить все важные питательные вещества из растительной пищи — в таком случае животная пища необходима. Было бы намного проще, если бы мясо, рыба и все остальное не превратили в громадную индустрию, которая зачастую производит вредные и ненатуральные вещества. Подробнее я расскажу об этом в главе «Мифы о белках и жирах» и в той, что посвящена стрессам, вызванным неправильным питанием. Сейчас я хочу сосредоточиться на самой здоровой пище.

В 2013 г. американский *New England Journal of Medicine* опубликовал результаты исследования так называемой средиземноморской диеты. Специалисты из Университета Барселоны и других учреждений следили за состоянием здоровья более 7000 взрослых испытуемых на различных диетах. Средиземноморский стиль питания победил с большим отрывом — было доказано, что обилие зелени и овощей, фруктов, орехов, рыбы, оливкового масла в свежем виде и ограничение мяса и молочных продуктов в рационе улучшают здоровье и продлевают жизнь. Другими словами, ученые обнаружили, что если мы хотим жить долго и счастливо, то должны питаться, как греческие бабушки. Бабушки нам бы то же самое бесплатно сказали, но кто же их слушает?

Тот же самый простой совет дает доктор Колдуэлл Эсселстин, в прошлом руководитель знаменитой Кливлендской клиники, а ныне один из самых уважаемых в мире кардиологов. Он видит основную причину болезней сердца в неправильном питании и считает, что их можно предотвратить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)