

# метод



Доктор Ниш Джоши

# ДЕТОКС

Практики холистической медицины

Перепрограммирование вкуса

21-дневная программа очищения

## Жизнь без токсинов!

Комплексное очищение организма

Быть стройным как **Кейт Мосс, Кейт Бланшett и Гвинет Пэлтроу!**

Стройность и легкость организма без подсчета калорий!



# Ниш Джоши

## Метод «Детокс». Практики холистической медицины

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8742551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8742551)*

*Метод «Детокс». Практики холистической медицины / Ниш Джоши.:*

*АСТ; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-17-094539-9*

### **Аннотация**

Доктор Джоши разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна, и при этом не нужно считать каждую потребляемую калорию. Программа основана на исключении из рациона питания кислых, токсичных и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, картофель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Диета не только изменяет баланс pH организма от кислотного до щелочного (таким образом удаляя токсины), но и восстанавливает силы и помогает избавиться от лишнего веса. Программа очищения изменит ваши вкусовые предпочтения таким образом, что вам действительно будет отвратителен вкус вредных для продуктов. Автор гарантирует вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию, стройность фигуры и решимость не

сворачивать с нового пути к благополучию! Если вы заметили, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются пациентками доктора Джоши, восстановили фигуру после родов, вы имели возможность убедиться, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Благодарственное слово                    | 5  |
| Введение                                  | 7  |
| Глава 1                                   | 16 |
| Восстановление кислотно-щелочного баланса | 18 |
| Перепрограммирование вкуса                | 20 |
| Прислушайтесь к своему организму          | 22 |
| Печень                                    | 25 |
| Прислушайтесь к печени                    | 26 |
| Помогите печени помочь вам                | 27 |
| Признаки очищения                         | 29 |
| Жизнь без токсинов                        | 30 |
| Победа над искушениями                    | 33 |
| Свежие продукты – самое лучшее            | 34 |
| Органические и биодинамические продукты   | 36 |
| Вода = жизнь                              | 39 |
| Жизнь в загрязненном мире                 | 40 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 42 |

# Ниш Джоши

## Метод «Детокс». Практики холистической медицины

### Благодарственное слово

Я бы хотел поблагодарить моего соавтора Джейн Слейд за помощь в систематизации идей, агента Джуди Чилкоут – за оказанную помощь, а также сотрудников издательства «Ходдер и Стаутон» – за веру в меня: они не только издали мою книгу, но и участвовали в программе комплексного очищения и убедились, что она работает!

Я также искренне благодарен Хелен Койл за то, что она помогала «отсекать все лишнее» и с неизменным успехом не давала мне «растечься мыслью по древу», моим родителям – за их поддержку и за то, что благодаря ним я стал тем, кем являюсь сейчас, моим друзьям – также за постоянную поддержку, а еще моих пациентов – за то, что терпели мою нервозность и раздражительность в течение всего прошедшего года. Особая благодарность Элизабет Сендерсон за ее помощь и вклад в мой труд, за безграничную веру в меня и еще за то, что она повторно участвовала в программе очищения перед замужеством.

Также я выражаю признательность Нейлу МакКичану, Джонатану Монксу, Энди Краймсу, Мишель Симмз, Лилар Рашидиан и Хелен Кеннеди. Спасибо всем вам.

# Введение

Моя Комплексная очищающая диета, разработанный специально для вас план приема пищи, основывается на вековых индийских традициях здорового питания, на древней науке и мудрости аюрведической медицины, а также на восточном и западном подходах к традиционной медицине. К этой уже довольно богатой смеси добавлен широкий спектр целительских концепций и практик со всего мира. Создание моей уникальной формулы очищения организма (и последующей программы этапа сохранения) продолжалось многие годы, что сподвигло меня на неоднократные поиски и путешествия.

Вообще, вся моя семья родом из штата Гуджарат, что на северо-западе Индии, но я сам появился на свет в Восточной Африке, когда мои родители находились там по делам. Позже они решили обосноваться в Лондоне, где я и вырос. Когда мы переехали из Танзании в наш новый дом в Англии, я был совсем маленький, не больше, чем какая-нибудь сумочка из ручной клади.

Однако, хотя меня и воспитали в Лондоне, я всегда питался в соответствии с индийской браминской вегетарианской диетой. У моей матери были строгие представления о том, что следует есть, и, к моему смущению, она даже попыталась пропагандировать вегетарианское питание в школе, где

я учился. Несмотря на то что мои друзья постоянно перекусывали в небольших кафе, где продавали рыбу с жареным картофелем, или в «Макдоналдсе», я не припомню, чтобы у меня возникало желание присоединиться к ним. На самом деле, я с удовольствием предвкушал обед из приготовленной матерью вареной чечевицы, соевого творога, цыплят-тандури<sup>1</sup> или курицы-тикки<sup>2</sup> с лимонным сорго<sup>3</sup>. Мы пили много воды и редко ели хлеб и молочные продукты. Целые поколения в моей семье выросли под присмотром духовных наставников – как я их называю, наших гуру – применявших аюрведическую медицину для лечения повседневных болезней. Итак, я вырос, опекаемый матерью, которая лечила мои ангины и головную боль травяным коктейлем. Я был очарован холистической медициной, хотя вырос с западным отношением к жизни.

Тем не менее, два слова – «диета» и «очищающий» – менее всего приходили мне в голову, когда я получал диплом врача в Мумбаи. Я планировал стать врачом, занимающимся врачебной практикой в традиционном западном понимании. Так было до тех пор, пока я не начал практиковать в Британской школе остеопатии, пациентами которой были в основ-

---

<sup>1</sup> Тандури (тандыр) – специальная печь для приготовления пищи у народов Азии. (Здесь и далее примеч. редактора.)

<sup>2</sup> Тикка – «кусочки». Курица-тикка – острое и хрустящее куриное филе.

<sup>3</sup> Лимонное сорго – высокое многолетнее травянистое растение, обладающее цитрусовым ароматом, широко используется в азиатской кухне в качестве приправы или добавки в чай и освежающие напитки.

ном танцоры. Тогда-то я действительно почувствовал разочарование из-за отсутствия реакции со стороны моих пациентов при лечении методами, которые предлагала официальная медицина. Мысли о более традиционном подходе на основе Аюрведы, особенно в части здорового питания, посещали меня все чаще. Хрупкие создания, которые, ковыляя, входили в мой кабинет, походили на ершики для чистки труб в одежде. Было ясно, что их диета, состоящая из папиросной бумаги и низкокалорийных напитков, возможно, не позволяет им набирать вес (папиросная бумага не слишком калорийна), но совершенно не обеспечивает организм питательными веществами. Некоторые из этих танцоров страдали от остеопсатироза<sup>4</sup> в пугающе юном возрасте и при этом заставляли свое тело совершать такие движения, для которых оно не было создано и не достаточно окрепло.

Тогда-то идея комплексного очищения организма и начала приобретать определенную форму. У меня не было намерений заставлять людей отказываться от еды и жертвовать жизненными благами. Я просто хотел избавить всех от плохих привычек в питании – таких, как у моих танцовщиков. Мне посчастливилось провести много времени на моей родине, в Индии, где фрукты и овощи растут в изобилии, а Аюрведа и траволечение широко распространены. Благодаря этому я задумался о том, как объединить эти компонен-

---

<sup>4</sup> Остепсатироз – такое состояние костной системы, когда кости оказываются непрочными и легко подвергаются переломам.

ты для перестройки организма и обеспечения его энергией. Я также знал, что недостаточно избавить организм от накопившихся ядов, следует также очистить его от душевных и эмоциональных токсинов.

Я попросил своих пациентов представить, что их организм – это банковский счет. Если начать проматывать деньги, то есть расходовать ресурсы организма, ничего не вкладывая в него, – вскоре можно обнаружить, что баланс счета нарушен и на нем недостаточно средств. Если (как некоторые из моих танцоров) на скорую руку решать проблему с помощью кредитов под высокие проценты в виде добавок и стимуляторов, можно оказаться в очень глубокой яме. Этот порочный круг кутежей и банкротства, то есть поглощение «неправильных» продуктов чтобы утолить голод, а затем голодание, приводит к опустошению всех ваших резервных фондов и серьезным проблемам со здоровьем. Но не бойтесь, я покажу вам, как восстановить баланс и вернуть кредит.

Покойная Диана, принцесса Уэльская, была человеком, который помог мне обобщить мою программу очищения организма. После того, как нас познакомил общий друг, Диана посещала меня, когда я работал в клинике «Хейл» и вел частную практику в Лондоне за четыре года до ее гибели в 1997 году. Когда мы встретились впервые, Диана была очень слаба. В тот момент она переживала развод с принцем Чарльзом и была очень подавлена. Диана очень волновалась, как

развод подействует на ее детей, принцев Уильяма и Гарри, и ощущала огромную усталость и пустоту.

Сначала Диана обратилась ко мне с жалобой на напряжение мышц шеи и спины. Затем стало очевидно, что необходимо поработать над ее питанием, если она найдет в себе силы и решимость. Для дополнительного стимулирования иммунной и пищеварительной систем и очищения крови я дал ей препарат на основе растительного слабительного средства, разработанного моими матерью и бабушкой. Благодаря диете и лекарству она скоро стала выглядеть и чувствовать себя лучше. Мы с Дианой быстро стали друзьями. Я часто бывал в ее покоях в Кенсингтонском дворце, а она заглядывала ко мне на ланч. Я даже учил ее готовить плов.

Принцесса была прекрасным пациентом и добросовестно соблюдала диету. У нее всегда был хороший аппетит, она выпивала два литра воды в течение дня, ухаживала за собой и делала много физических упражнений. После ее смерти я сделал перерыв в работе, чтобы усовершенствовать свою программу комплексного очищения организма. Меня все больше интересовало обнаружение причин состояния моих пациентов, нежели просто лечение – и тем самым сокрытие – симптомов. Я ездил в Египет, Восточную Европу, Индию и Италию, где изучал акупунктуру, траволечение, применение медицинских банок и лимфатический массаж. Я стал регулярно навещать нашего семейного гуру в Северо-Западной Индии и узнал от него принципы аюрведической медицины,

в основе которой – лечение человека в целом, а не какого-либо отдельного заболевания. Он поделился со мной знанием трав и способами их применения в качестве диетических добавок.

Я понял, почему всевозможные составляющие повседневного питания и образа жизни людей подрывают их здоровье. Скажем, я узнал, что фрукты и овощи, которые продаются в супермаркетах на Западе, содержат очень мало питательных веществ, потому что собраны до того, как поспеют. Мои наблюдения также показали, что возникновению многих серьезных заболеваний способствуют поглощаемые яды и токсины, будь то выхлопные газы, духи в аэрозольной упаковке или пестициды, и что избавление от них жизненно необходимо. Сформулировав на базе рациональных научных и врачебных принципов основы программы очищения организма, я открыл практику на Уимпол Стрит в Лондоне. При этом важнейшей задачей было донести эти основы до пациентов, в то же время адаптировав к их индивидуальным потребностям.

Я разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна и при этом не предусматривает необходимости считать потребляемые калории. Причина кроется в том, что программа основана на исключении из рациона (по мере возможности) кислых, содержащих токсины и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, карто-

фель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Смысл не только в том, чтобы изменить баланс организма с кислотного на щелочной (таким образом удалив из системы кислые токсины), но и в том, чтобы сосредоточить усилия на потреблении качественных свежих продуктов питания и благодаря этому восстановить силы и сбросить вес.

Обычный рацион, традиционный для Запада, в значительной степени тяготеет к кислым продуктам, содержащим химические вещества, обуславливающие такие неблагоприятные состояния, как воспаление суставов, дерматит, мышечная ригидность и спазмы. Восстановление кислотно-щелочного баланса – первый шаг на пути к решению этих проблем и улучшению самочувствия. Программа комплексного очищения организма позволяет достичь этого, сократив потребление определенных продуктов без полного исключения их из вашего меню. При этом вы попадаете в новый для вас мир питательной и здоровой пищи.

Я назвал программу «Комплексное очищение», потому что «комплексный» (или «холистический») означает «рассматривающий человека в качестве единого целого, а не комплекта отдельных частей или, выражаясь терминами, принятыми в системе здравоохранения, сочетания симптомов». Следовательно, очищение будет направлено на ваш образ жизни, питание, эмоциональные потребности, обстановку дома и на работе, активность, внешние стрессы – и вашу предрасположенность к определенным состояниям.

Решайтесь следовать моему плану – и я гарантирую вам успех! Вы сможете изменить ваши вкусовые предпочтения: вкус вредных продуктов вам действительно станет для вас отвратителен, а это, в свою очередь, поможет избавиться от тяги к такой пище. Я гарантирую вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию и стройность фигуры. Поверьте, едва начав пожинать плоды успеха, вы почувствуете огромную решимость не сворачивать с нового пути к благополучию. Помните, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются моими пациентками, восстановили фигуру после рождения детей? Это наглядное подтверждение того, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

Как бы там ни было, вам не нужно быть знаменитостью, чтобы ощутить все преимущества программы. Теперь абсолютно каждый человек, который совмещает карьеру и семью или просто ведет напряженный образ жизни, может получить потрясающую фигуру и наполнить свое тело энергией, о чем раньше ему приходилось только мечтать. Моя программа имеет в основе идею тщательной очистки «изнанки» организма и последующего содержания ее в чистоте и порядке. Это многогранная задача – ведь вы же не ожидаете, что использование одного моющего средства преобразит весь ваш дом. Однако, как правило, мы даем своему организму очень мало возможностей для очищения и пополнения ресурсов (или не дает вообще) – а потом еще и удивляемся, почему

он не работает должным образом.

Эта книга познакомит вас с миром продуктов питания и питательных веществ. Она навсегда изменит ваши представления о еде – как с точки зрения употребления, так и с точки зрения приготовления. Перемена в вашем психологическом настрое на пищу, соответственно, окажет положительное действие на ваше состояние (эффект домино).

Не теряйте времени! Дайте себе обещание открыть сегодня новую страницу и начать волнующее путешествие к хорошей форме, стройности и новой жизни!

# **Глава 1**

## **Принципы**

### **комплексного очищения**

**КАК ЧАСТО ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ СВОЕ ОБНОВЛЕННОЕ, БОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЕ «Я»? КАК ЧАСТО В СВОИХ МЕЧТАХ ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ, ЛУЧШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И НАПОЛНЯЕТЕСЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ? ВСКАКИВАЕТЕ УТРОМ С ПОСТЕЛИ СИЛЬНЫМ И ВЛАДЕЮЩИМ СОБОЙ? И КАК ЧАСТО, ДАВАЯ СЕБЕ КЛЯТВУ ИЗМЕНИТЬСЯ И, НАЧИНАЯ НОВУЮ ДИЕТУ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ, ЧУВСТВУЕТЕ СВОЮ ВИНУ И СТАНОВИТЕСЬ ДАЖЕ БОЛЕЕ УГНЕТЕННЫМ, ЧЕМ РАНЬШЕ?**

**ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ДАВАЛИ СЕБЕ БЕССЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ, НО НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯЛИ. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ДЖОШИ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ, ВАШИ ГЛАЗА ПРИОБРЕТУТ ЯРКИЙ БЛЕСК, ВЫ СТАНЕТЕ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ, БУДЕ-**

**ТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ И ОЩУЩАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ МОЛОДЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ, НЕЖЕЛИ В ПРЕЖНИЕ ГОДЫ.**

**НЕ СЛИШКОМ ЛИ ТРУДНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ ТРЕХНЕДЕЛЬНОГО СРОКА? ЕСЛИ В ПРОШЛОМ ВАМ ПРИХОДИЛОСЬ СОБЛЮДАТЬ ДРУГИЕ ДИЕТЫ ИЛИ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ, МНЕ ПОНЯТЕН ВАШ СКЕПТИЦИЗМ. ОДНАКО Я ДАЮ СТОПРОЦЕНТНУЮ ГАРАНТИЮ, ЧТО ЭТА ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ПОЗВОЛИТ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА.**

# Восстановление кислотно-щелочного баланса

Программа очищения, прежде всего, предусматривает возвращение к здоровой пище. Кроме того, зная о токсинах, которые блокируют работу организма, и различных способах избавления от них, вы вовремя обнаружите признаки нарушения жизнедеятельности определенных органов и систем.

Под здоровой я понимаю пищу, способную вернуть организму естественное кислотно-щелочное состояние. Моя 21-дневная программа очищения предполагает изменение физического баланса рН (кислотно-щелочного), что в свою очередь окажет благотворное влияние на работу всех органов и систем. Ваша цель – перенастроить организм на «слабощелочной», то есть, в сущности, нейтральный, показатель рН. Большую часть времени в нашем организме слишком высок уровень кислоты – из-за шоколада, спиртного, печенья и пиццы, в которых содержится много сахара, соли, искусственных красителей и химикатов, и которые мы, к сожалению, употребляем в огромном количестве.

Ни чисто щелочная, ни чисто кислотная среда нежелательны. Мы держим курс на «слабощелочной» уровень, который позволит быстрее вывести токсины и разложить побочные кислые продукты, образующиеся в результате химических реакций, происходящих в организме. Эти кислые

остатки часто бывают причиной вялого пищеварения. Побочные продукты, которые накапливаются в организме, разлагаются не полностью и в результате откладываются в качестве жира. Исключение токсинов из вашей диеты позволит снять напряжение с пищеварительной системы и сделает возможным более эффективное переваривание пищи.



Ни чисто щелочная, ни чисто кислотная среда нежелательны. Мы держим курс на «слабощелочной» уровень, который позволит быстрее вывести токсины и разложить побочные кислые продукты, образующиеся в результате химических реакций, происходящих в организме. Эти кислые остатки часто бывают причиной вялого пищеварения. Побочные продукты, которые накапливаются в организме, разлагаются не полностью и в результате откладываются в качестве жира. Исключение токсинов из вашей диеты позволит снять напряжение с пищеварительной системы и сделает возможным более эффективное переваривание пищи.

# Перепрограммирование вкуса

Обычно люди, которые садятся на диету и решают вести здоровый образ жизни, начинают испытывать чрезвычайно сильную тягу к «запрещенным» продуктам. Мой стиль питания направлен, прежде всего, на перепрограммирование вкуса. Моя цель – помочь вам полюбить полезные щелочные продукты и разлюбить продукты кислые, которые вредны.

Таким образом, ваша первоначальная задача заключается в том, чтобы запустить движение маятника в противоположном направлении и перейти на рацион, состоящий в основном из щелочесодержащих продуктов. Вы не просто перестанете тосковать по хлебу, пицце или шоколаду – со временем ваша пищеварительная система будет их отвергать. Как только в вашем организме восстановится порядок, работа органов улучшится и движение крови станет более свободным. Не волнуйтесь: я помогу вам преодолеть тягу к нездоровой пище, которую вы будете испытывать на ранних этапах программы, и предложу способы и продукты питания для борьбы с ней.

Приняв меры к улучшению внутренней среды организма, вы обнаружите, что лишние килограммы, которые раньше упорно отказывались уходить, покидают вас без малейших усилий с вашей стороны и без подсчета потребляемых калорий. Вы почувствуете прилив энергии, цвет лица станет све-

жим, глаза – сияющими, ногти – крепкими, а волосы – блестящими. Одним словом, вы будете выглядеть удивительно ярко. И это не пустые обещания! Очень скоро ваши друзья и коллеги начнут делать вам комплименты по поводу вашей внешности, а если скажете мне, что нет – я вам ни за что не поверю!

# Прислушайтесь к своему организму

Прислушиваясь к своему организму, вы научитесь понимать, что ему необходимо в данный момент. Например, два-три раза в год я испытываю непреодолимое желание выпить апельсинового сока. Вообще, я его обычно не жалую, поскольку он кажется мне слишком кислым, но иногда выпиваю целую пачку без негативных последствий. Так бывает потому, что мой организм сообщает мне о своей потребности в витамине С, а еще – потому, что я чувствую себя неважно и мне нужно подзарядиться энергией. Точно так же, случается, что во второй половине дня я испытываю упадок сил и тогда мне хочется погрызть соленых семечек для повышения уровня соли. Я никогда не отказываю себе в этом удовольствии, но обязательно выпиваю несколько стаканов воды. Если вы научитесь понимать, как работает ваш организм и почему вы едите ту или иную пищу, то сможете различать отрицательную и положительную тягу к продуктам и будете иметь возможность оценить эффект, который они оказывают на организм. Так у вас будет больше шансов сохранить здоровое расположение духа.



Если вы научитесь понимать, как работает ваш организм и почему вы едите ту или иную пищу, то сможете различать отрицательную и положительную тягу к продуктам и будете иметь возможность оценить эффект, который они оказывают на организм. Так у вас будет больше шансов сохранить здоровое расположение духа.

Из этой книги вы узнаете, как использовать физические симптомы в качестве базового руководства для выявления нарушений в работе внутренних органов. В результате вы будете понимать, перегружена ли ваша печень, засорены ли почки и есть ли необходимость в очищении крови. Именно этим веками занимаются врачи, практикующие нетрадиционные методы лечения. Делая это самостоятельно, вы начнете понимать, как работает организм, как действует пищеварительная система и как ею используются питательные вещества, содержащиеся в различных продуктах питания.

## **ТЯГА**

Тяга к продукту питания – желание организма получить какое-либо вещество, необходимое для определенной химической реакции. Примеры таких

веществ – спиртные напитки, сахар, соль и шоколад. Ни у кого не возникает пристрастия к щелочным пищевым продуктам, поскольку они не имеют высокого содержания, например, сахара или соли. Мы испытываем потребность в кислых продуктах, так как они обеспечивают организму немедленное получение сахара (энергии) из искусственного источника; чтобы получить натуральную глюкозу из фруктов и овощей, потребуется гораздо больше времени. Не всякая тяга является нездоровой: она может быть настойчивым требованием чего-то, что действительно необходимо вашему организму. Станет ли эта тяга проблемой – зависит от того, каким образом вы будете ее удовлетворять.

Например, если вы регулярно снабжаете организм большими дозами сахара, а затем его поступление внезапно прекращается, химическая реакция сообщает мозгу, что уровень сахара в крови понижен – и следует тревожный сигнал: «Сахар закончился! Срочно нужно еще сахару!» Если вы понимаете, что в сахаре больше нет необходимости, нужно побуждать организм довольствоваться меньшим его количеством. Вам также необходимо изменить источники сахара на источники с пониженной кислотностью, например, некоторые фрукты (для этого хороши бананы) и овощи (прекрасно подойдет сырая морковь).

Поскольку кислые продукты (в которых не содержится питательных веществ) привлекают нас своим видом, запахом и вкусом, цель моей

программы – кардинально изменить ваши вкусовые пристрастия, чтобы организм не был заинтересован в дополнительном количестве соли, сахара, сладостей и шоколадных конфет, которых вы, возможно, и так съели в избытке. Моя цель – восстановить кислотно-щелочное равновесие, увеличив содержание щелочи в организме и таким образом избавить вас от тяги к нежелательным продуктам питания.

## **Печень**

Моя оздоровительная программа в первую очередь направлена на очищение печени. Поэтому, прежде чем приступить к ее реализации, полезно уяснить принципы работы этого важнейшего органа. Понимание жизненно важной роли, которую играет печень в системе пищеварения, поможет вам лучше заботиться о ней.

Печень – это сложная клеточная система с фильтрационной функцией, перерабатывающая питательные и химические вещества, получаемые нами с пищей. Развитие печени происходило на протяжении многих тысячелетий и зависело от нашего питания и географического происхождения. Как результат, люди обладают различной способностью к усвоению определенных продуктов: она определяется повседневным рационом, наследственностью и местом жительства. Например, японцы лучше усваивают сырую рыбу, чем население Запада, чья пищеварительная система непривычна к та-

кой еде. Точно так же, у многих жителей Южной Азии возникают трудности с восприятием мясного протеина, так как их питание большей частью вегетарианское.

При отсутствии генетической предрасположенности к усвоению определенных продуктов и возникают проблемы. Например, жители Западного полушария все чаще страдают от ожирения: мы нагружаем печень едой с высоким содержанием жиров и химикатов, к которым она не привыкла и не может переработать. В то же время, китайцы в большинстве своем редко толстеют, несмотря на то, что их основной рацион составляет рис. Но этот самый рис так долго был их основной пищей, что их пищеварительная система адаптировалась к нему – и, в любом случае, он не содержит рафинированных Сахаров и химикатов, которые присутствуют в современных пищевых продуктах, подвергшихся технологической переработке.

## **Прислушайтесь к печени**

Печень очищает и фильтрует кровь. Ее значение трудно переоценить, но, к сожалению, этот жизненно важный орган часто страдает от отсутствия внимания и неправильного обращения. По прошествии столетий наше питание коренным образом изменилось. Сейчас мы едим переработанные продукты, пьем спиртное, принимаем рекреационные препараты, поглощаем пестициды, вдыхаем ядовитые газы и всю-

ду распыляем химикаты. Чтобы справляться со всеми этими ядами, печени приходится приспособливаться. Она испытывает колоссальные перегрузки и именно поэтому ей необходим отдых. О печени нужно заботиться, а не добавлять ей проблем, конечно, если мы хотим предотвратить появление тяжелых хронических заболеваний.

## **Помогите печени помочь вам**

Задача фильтрационной системы печени – поддерживать оптимальный уровень чистоты крови. Для этого ей нужно отделить полезные вещества от вредных и очистить кровь от токсинов. Если вы поддерживаете организм питательной, свежеприготовленной пищей, избегая при этом шипучих напитков, алкоголя и полуфабрикатов, то ваша печень, вероятнее всего, справится со всеми ядовитыми химикатами, с которыми имеет дело. Вы также дадите печени время справиться с токсинами, накопившимися в ее собственных клетках.

Еще одна проблема в том, что многие токсичные химикаты, попадающие в организм, нерастворимы в воде – они растворяются в жирах. Поэтому печень, которой тяжело разложить эти вещества, направляет их в жировые запасы. До тех пор пока организму не понадобятся эти жировые клетки (для преобразования в энергию), их будут заполнять токсины, количество которого со временем будет только увеличивать-

ся, что может создать серьезные проблемы в будущем. Вот почему людям трудно похудеть. Именно поэтому программа очищения организма подразумевает обязательное выполнение физических упражнений, а также массаж и мануальный лимфатический дренаж – для разложения жировых отложений и выведения их из организма вместе с токсинами.

Во время очищения я советую до минимума сократить употребление фруктов. Дело в том, что они содержат значительное количество сахара, который служит источником энергии, а наша основная задача – добиться того, чтобы организм начал добывать энергию в результате переработки токсичных клеток жировых отложений. Получить энергию непосредственно из сахара гораздо проще, нежели преобразовать ее из жировых клеток, и если вследствие употребления фруктов сахара будет в избытке, печень пойдет именно по первому пути. Исключение из рациона фруктов и, следовательно, сахара способствует разрушению подкожного жира, что в свою очередь приводит к уменьшению целлюлита, что, как подтверждают многие пациенты, является «побочным эффектом» моей программы.

Все медикаменты, вирусы, бактерии, искусственные химические продукты, пестициды, гормоны (принимаемые или вырабатываемые организмом] разрушаются (преобразуются при обмене веществ) при прохождении ферментов через проводящие пути в клетках печени. Это грандиозная работа. Если вы будете постоянно перегружать и засорять этот

жизненно важный орган, то в конечном счете разрушите его. Поэтому следует проявлять уважение к печени и заботиться о ней. В конце концов, печень у вас одна.

Чистка печени является принципиальной для комплексного очищения организма, поэтому следует активизировать этот процесс, употребляя в пищу большое количество сырых овощей – они должны составлять ДО % вашего ежедневного рациона. Темно-зеленые листовые овощи, такие как шпинат, кочанная капуста, зелень и брокколи особенно полезны, так как являются превосходным источником витаминов группы В и микроэлементов, необходимых печени для очистки проводящих путей при детоксификации.

## **Признаки очищения**

Как только вы начнете программу очищения организма, ваша печень будет выбрасывать токсины в кровь. Поэтому в течение первых 48 часов вы можете ощутить головную боль, боль в желудке, тошноту, усталость и даже учащенное сердцебиение. В этом случае следует пить травяные чаи с медом для поддержания уровня сахара в крови, а также воду в большом количестве.

Помните, что, когда вы научитесь заботиться о своем теле, ваш разум станет ясным и сосредоточенным, вы будете меньше беспокоиться и больше расслабляться, и ваш сон будет улучшаться день ото дня. Вы подготовитесь к чудесным

способам поддержания физического и душевного благополучия – йоге, медитации и массажу.

Вспомогательные материалы в этой книге помогут вам контролировать признаки очищения и сохранить вновь обретенную жизненную силу. Они очень удобны в использовании. В них приводятся практические сведения о состоянии вашего здоровья, типе личности и поведении, дается представление о вашем типе обмена веществ и обозначаются зоны, которые, возможно, работают ненадлежащим образом. Ваша цель – здоровое равновесие во всем, и все эти таблицы являются прекрасным инструментом для изучения вашего индивидуального баланса и контроля очищения организма.

## **Жизнь без токсинов**

Первый шаг, который предстоит сделать в рамках оздоровительной программы, – избавить организм от токсинов, скопление которых является причиной замедления обмена веществ, засорения пищеварительного тракта и «загрязнения» крови. С помощью программы вы сможете очистить сердечнососудистую систему от бляшек (жировых отложений, вызывающих сужение и склерозирование сосудов), а также разрушить отложения кальция и минеральных веществ в мышечной ткани.

Сочетая мою диету с приемом специальных пищевых добавок, которые обладают очищающими свойствами, вы смо-

жете очистить организм в течение всего-навсего трех недель. По мере того, как мы будем продвигаться дальше, я буду объяснять, как эти пищевые добавки дополняют действие аминокислот, собственных «очистителей» вашего организма. Аминокислоты – химические соединения, участвующие в образовании протеинов, необходимых для создания всех биоэлементов. Они также играют жизненно важную роль в очищении органов и помогают восстановить нормальный обмен веществ. Витамины – еще один важный элемент, способствующий оптимальной работе обмена веществ. Для тщательной «генеральной уборки» необходима согласованная работа всех элементов.

## **ЗАВИСИМОСТЬ**

Следует различать тягу к продуктам питания и зависимость. В то время как тяга – явление временное, зависимость представляет собой долгосрочное, укоренившееся состояние. Мы создаем зависимость, поглощая кофе, спиртные напитки, сладости, печенье и пирожные, а также выкуривая сигареты в большом количестве. Часто мы не ощущаем необходимости в элементах, которые содержатся в этих продуктах, но их употребление уже входит в привычку. Ежедневная выпивка или шоколадка – это форма зависимости. Продукты, вызывающие привыкание, дают нам возможность мгновенно расслабиться, успокоиться, почувствовать радость, уверенность в себе или даже восторг. Попробуйте представить, насколько

сильно вам будет не хватать этого напитка или плитки шоколада, если их не будет, – так вы сможете определить степень вашей зависимости.

Мы склонны к зависимости от продуктов с искусственными красителями и подсластителями: они выглядят ярко, заманчиво, привлекательно, приятны на ощупь, их вкус опьяняет (вспомните хотя бы горячий шоколад). Трудно утверждать, что щелочесодержащие продукты – овощи, курица и рыба – обладают такими же качествами. Большинство из них – естественные источники энергии, обладающие слабым вкусом, потому-то мы и любим усиливать его добавлением соли, перца или пряных соусов. Как бы то ни было, важно отучить себя от пристрастий, чтобы организм привык к более низкому уровню токсинов и смог вернуться к синтезу необходимого сахара (энергии) из естественных источников.

По окончании 21-дневного курса вы избавитесь от резких перепадов настроения и апатии, почувствуете себя восстановившимися, пополните запас энергии, и даже ваша походка станет другой, более уверенной. Поскольку внутренняя среда вашего организма очистится, питательные вещества смогут гораздо быстрее и эффективнее достигать ваших органов, мышц и мозга. Еще один результат – более ясное мышление, которое позволит вам контролировать все внешние факторы нашей жизни (работа, семья, друзья] и поможет лучше справляться с постоянной нагрузкой, как того требует

быстро меняющийся мир.

Истории болезни моих пациентов – свидетельство тому, насколько масштабным может быть действие программы очищения организма. Прочтите о том, как изменились их физическое состояние и психологическая установка на жизнь, отношение к здоровью, счастью, нагрузкам на работе и другим людьми. Их рассказы вы найдете в этой книге: они подтолкнут вас к действию и помогут удержаться. Кроме того, вы найдете, что у них были симптомы, похожие на ваши.

Мы стоим на пороге перемен к лучшему. Я хочу показать, что даже в течение трех коротких недель можно добиться стабильных изменений в повышении жизненного потенциала и сделать свое «я» более спокойным, миролюбивым и организованным.

## **Победа над искушениями**

Три недели – небольшой срок для воздержания от алкоголя и продуктов с высоким содержанием насыщенных жирных кислот, сахара, таких как пирожные и шоколадные конфеты. Не отрицаю, что у вас могут быть минуты слабости – я покажу вам, как с этим справиться. Главное – на три недели связать себя обязательством скорректировать свой рацион так, чтобы избежать употребления в пищу продуктов, вызывающих привыкание.

Мы не привыкаем к салату латук, или сельдерею, или иной

полезной для нас пище, но, к сожалению, мы становимся зависимыми от продуктов питания, потенциально токсичных и опасных для нас. Моя программа предлагает способ подготовить организм к преодолению этих привычек. Это – не путь самопожертвования и боли. Мы будем работать вместе, посвятив решению задачи всего три недели. Я не говорю, что вы никогда больше не сможете съесть пиццу, пирожное или выпить вина, но эта трехнедельная программа поможет вам в подготовке к следующему этапу – этапу сохранения, когда в ваш рацион будет введен широкий диапазон продуктов. Программа этапа сохранения научит вас справляться с последствиями съеденного кусочка пиццы, торта или выпитого бокала вина без чувства вины и неблагоприятного эффекта для вашего организма.

21-дневная программа комплексного очищения позволит перестроить организм так, чтобы иногда вы могли съесть вредную пищу, но без тяжелых последствий для него. Изредка съеденные пицца или пирожное легко переварятся и элиминируются из организма, не вызывая застоя или прибавки в весе. Такая пища не засорит ваш толстый кишечник, не затвердеет и не налипнет на стенках пищеварительного тракта – конечно, если вы не будете ею злоупотреблять.

## **Свежие продукты – самые лучшие**

Моя программа очищения организма поможет избавиться

организм от токсинов и ядов, накапливавшихся в нем в течение многих лет. Я имею в виду не только накопление внутри организма продуктов распада от съеденной пищи, но и последствия загрязнения окружающей среды. Для этого вам необходимо будет подумать о питательной ценности пищи, которую вы обычно едите. Слишком многие из нас полагаются на продающиеся в супермаркетах пищевые полуфабрикаты быстрого приготовления, имеющие малую питательную ценность, упакованные в пластик, в избытке содержащий токсины и химикаты.

Интенсивное сельскохозяйственное производство, широко распространенное в наши дни, также является источником проблем. Оно часто предполагает применение искусственных химических стимуляторов и (или) генной инженерии. Результат— быстрое производство пищевых продуктов в огромных количествах. Существует большая вероятность того, что такие продукты не имеют питательной ценности и являются причиной накопления токсинов в организме. Более того, фрукты, овощи, птица и пр., которые вы видите на полках, возможно, пересекли континенты и океаны, прежде чем попасть в магазин. Следовательно, они не являются свежими, и питательных веществ в них меньше.

Я предлагаю моим пациентам есть, по возможности, свежеприготовленную пищу из сезонных продуктов местного производства (что означает более высокое содержание в них витаминов и микроэлементов), или органических продук-

тов. Да не введет вас в заблуждение мысль о том, что «органический» обязательно означает «чистый, не содержащий токсинов». Все намного сложнее.

## **Органические и биодинамические продукты**

Существует так называемая технология органической агрокультуры, которая предусматривает полный отказ от использования химикатов при выращивании овощей и фруктов. Минус данного метода в том, что фермер не может полностью контролировать качество органических удобрений. Например, вода в ручьях и реках, которую пьют коровы, часто в изобилии содержит тяжелые металлы и другие токсичные вещества, производимые химической промышленностью. Животные удобрения с токсичными примесями впоследствии могут использоваться для производства органических пищевых продуктов. В Соединенном Королевстве Великобритании и Северной Ирландии Ассоциация почвоведов контролирует производство органической пищевой продукции, руководствуясь строгими стандартами, но это не всегда верно по отношению к другим странам. Вот почему перед употреблением в пищу все овощи, фрукты и ягоды, даже органические, надо мыть.

В настоящее время все большую популярность набирают так называемые биодинамические продукты (см. главу 2).

Это больше, чем просто экологически чистая продукция, поскольку ее получают с применением целостной системы. Мясо, фрукты и овощи производятся на ферме без использования посторонних добавок, животных удобрений или пестицидов. Фермы, как правило, имеют собственные магазины розничной продажи. Кроме того, продукты, выращенные биодинамическим способом, можно найти в некоторых супермаркетах.

## **ИСТОРИЯ ДЖАНИН**

Растительная диетическая программа Джоши привлекла меня тем, что она не предполагает применение рецептурных препаратов. Кроме того, она предусматривает уменьшение количества некоторых продуктов питания вместо полного их исключения из рациона. Когда мы с Джоши встретились, он мне сразу понравился. Он внимательно выслушал меня и оказался весьма дотошным. Я сообщила ему о перенесенном раке груди, и, прежде чем включить меня в число участников программы, он назначил исследование крови.

Годами я страдала от ужасной мигрени. У меня был очень высокий уровень кислотности желудка. Но с тех пор, как я стала следовать программе Джоши, головные боли исчезли, а желудок успокоился. Его добавки имели для меня поистине волшебное действие – это настоящее чудо! Моя печень никогда не работала так хорошо! Во время путешествий на круизных лайнерах я всегда страдала от морской болезни, но вот недавно наше судно попало в девятибалльный шторм, и даже не

почувствовала тошноты.

Из-за рака я перенесла рентгенотерапию и химиотерапию, и в результате работа почек была нарушена. Это повлияло на обмен веществ, и я прилично прибавила в весе. Теперь я чувствую себя преображенной. Почти за 6 недель мне удалось сбросить около 6,5 кг, но худею я медленно. Только что я получила заказанный велотренажер. Я купила его по совету Джоши и с нетерпением жду, когда смогу на нем заниматься. Джоши обнаружил, что у меня высокая чувствительность к спиртному, пшенице и молочным продуктам, которых теперь я стараюсь избегать.

Он ставил мне на спину египетские банки. Сначала банки оставляли на моей спине огромные красные круги из-за высокого содержания токсинов в организме. Впрочем, теперь эти следы очень бледные.

Джоши дал мне надежду на то, что я найду спутника жизни. Я действительно чувствую себя другим человеком.

**ОПЕРНАЯ ПЕВИЦА ДЖАНИН РОУБАК, 50 ЛЕТ, УЗНАВ О ТОМ, ЧТО ПЭТСИ КЕНСИТ ПОСЕТИЛА ДОКТОРА ДЖОШИ, ТАКЖЕ ОБРАТИЛАСЬ К НЕМУ И СБРОСИЛА ВЕС БЛАГОДАРЯ ЕГО ПРОГРАММЕ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА.**

## Вода = жизнь

Вода – еще одна сфера, значение которой в большинстве случаев понимают неверно. Многие из нас думают, что важно только количество употребляемой воды – я рекомендую пить как минимум два литра в день. Однако нужно обращать внимание и на качество воды. Я советую своим пациентам приобрести специальный фильтр. Минеральная вода слишком долго хранится в пластиковых бутылках (иногда в течение двух лет), и в нее могут попасть химические вещества (например, полихлоринированные бифенилы, вызывающие гормональные нарушения), содержащиеся в упаковке. Воду из-под крана, которая многократно перерабатывается, не проверяют на содержание некоторых химических веществ, потенциально очень токсичных, например, гормонов контрацептивных средств.

Вода также сильно влияет на качество рыбы, употребляемой нами в пищу. Многие компании сбрасывают в реки и моря отходы производства и химикаты, что способствует повышению уровня токсичности. Если искусственно выращенная органическая рыба очень полезна, то крупную морскую рыбу, такую как тунец, следует употреблять в пищу в малых количествах из-за высокого содержания тяжелых металлов – ртути и свинца. Также следует избегать употребления в пищу моллюсков, например, устриц и мидий: их прозвище –

«мусорщики морского дна» – красноречиво объясняет почему.

Из организма невероятно трудно вывести тяжелые металлы, в особенности если он получал большие дозы свинца или ртути в течение какого-то времени. Не имея естественного метаболического пути (химического пути, обуславливающего их разложение и выведение), эти вещества накапливаются в жировых клетках или органах, способствуя нарушению их работы, что может вызвать бесплодие или потерю памяти.

## **Жизнь в загрязненном мире**

Мы все знаем о выхлопных газах и загрязнении воздуха, однако многие из нас не осознают, что духи в аэрозольной упаковке, полироль для мебели, косметика, моющие средства и другие вещества, используемые нами ежедневно, содержат токсичные вещества и могут быть причиной апатии и плохого самочувствия, а также преждевременного старения.

Приятный аромат свежей хвои, исходящий от деревянного комода, и цитрусовый запах, который источает ваш пол, есть не что иное, как вредные химические пары, которые, проникая в организм, нарушают обмен веществ и являются причиной болезней. Длительное действие амальгамных наполнителей в зубных пломбах может вызвать отравление тяжелыми металлами, и, не проявляясь в течение многих лет, в конечном счете привести к нарушениям функции нервной

СИСТЕМЫ.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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