





## Нелли Грожан: биография увлечения

Нелли Грожан унаследовала семейное дело лечения народными средствами и вот уже 40 лет делится своей любовью к растениям и замечательным эфирным маслам. Доктор натуропатии, специалист по ароматерапии, основательница музея ароматов и духов в Гравесон-ан-Провансе, мельницы жизни в Швейцарии, школы ароматерапии в Токио, она к тому же автор 20 известных книг об эфирных маслах и холистическом здоровье.<sup>1</sup> Лектор с мировым именем, она с радостью рассказывает о многочисленных полезных свойствах эфирных масел био, секретами которых делится просто и с юмором. Все разнообразные занятия Нелли Грожан подчинены одной логике – жизни в гармонии с природой, настоящего общения и доброжелательности. Неумоимо следуя этим путем, Нелли Грожан обращается ко всем, кто любит жизнь во всех ее формах здесь и сейчас и хочет обрести вечную мудрость жизни, гармонируя с окружающими и, конечно, с самим собой!

## Мигель Бартелери

Биохимик, доктор в области молекулярной медицины, специалист по белкам, нейроонкологии и регенеративной биологии, Мигель Бартелери учился в США в университетах Флориды и Пенсильвании – Институте технологии (Мельбурн) и Медицинском колледже (Херши), прежде чем стал специализироваться на раке мозга в Гарвардской медицинской школе при Институте рака Дана-Фарбер (Бостон). С самого начала доктор Бартелери предпочитал фармацевтику лечебному делу и посвятил ей свою карьеру в надежде понять причины болезни, чтобы лучше ее определить, а не лечить лекарствами, в эффективности которых он сомневался. Биохимическое образование, интерес к питанию и обмену веществ, а также многолетние исследования поведения раковых стволовых клеток естественным образом привели его к мысли, что причины болезни зависят главным образом, если не сказать исключительно, от пита-

---

<sup>1</sup> Холистическое здоровье (или медицина) – течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении человека в целом, а не только конкретной болезни.



**Мигель Бартелери, Нелли Грожан и ее мама Ирэн**

ния. Труды Т. Колина Кэмпбелла<sup>1</sup> и Макса Герсона<sup>2</sup> подтвердили его догадку. Растительная пища, которой он отдавал предпочтение еще в молодости, благотворное воздействие овощных соков и знакомство с эфирными маслами по возвращении во Францию благодаря доктору Од Маяр привели его к встрече с докторами Ирэн, Нелли и Сильви Грожан. Он принял решение уйти из лаборатории и из ученого превратился в исследователя. Но настоящая новая жизнь началась, когда он открыл для себя радость живой еды.

---

<sup>1</sup> Томас Колин Кэмпбелл – американский биохимик, специализирующийся на влиянии питания на здоровье в долгосрочной перспективе.

<sup>2</sup> Макс Герсон – немецкий и американский врач, разработавший метод альтернативной диетотерапии под названием Gerson Therapy, которой, по его утверждению, можно лечить злокачественные новообразования и большинство хронических и дегенеративных заболеваний.

# содержание



## ТОМ I дзен-детокс: теория

<b>введение</b> . . . . .	16
<i>дзен-терапия: ароматный детокс</i> . . . . .	21
<b>глава 1. человек и питание</b> . . . . .	27
эволюция питания . . . . .	27
болезнь и три стадии ее развития . . . . .	28
здоровье — это равновесие между поглощением и выделением . . . . .	30
различные типы питания . . . . .	35
биологическое сельское хозяйство . . . . .	37
период перехода на другую пищу . . . . .	37
<b>глава 2. дзен-терапия: ароматный детокс</b> . . . . .	40
я хочу сказать вам... . . . . .	40
примеры в мире . . . . .	43
столь изменчивый вес . . . . .	46
решения, связанные с «живым питанием» . . . . .	46
оборвем прошлое, как лепестки ромашки . . . . .	48
часто задаваемые вопросы . . . . .	51
<b>дзен-терапия: ароматный детокс</b> . . . . .	52
<i>программы на шесть дней в неделю</i> . . . . .	52
<i>начальная программа</i> . . . . .	55
<i>средняя программа</i> . . . . .	57

<i>интенсивная программа</i> . . . . .	63
<i>в первые 3–6 недель</i> . . . . .	65
<i>специальная программа</i> . . . . .	68
<b>глава 3. чистка организма</b> . . . . .	71
<b>чистка организма — важнейший процесс оздоровления</b> . . . . .	71
<b>как провести чистку организма? какую выбрать?</b> . . . . .	72
<i>очищение организма водой</i> . . . . .	72
<i>касторовое масло — сухая чистка</i> . . . . .	74
<i>орошение кишечника: за или против?</i> . . . . .	76
<b>другие способы очищения организма</b> . . . . .	77
<i>аюрведическое очищение</i> . . . . .	77
<i>индонезийское лимонно-чесночное очищение</i> . . . . .	77
<i>чистка по Моризу</i> . . . . .	77
<b>вернуть прежнее хорошее настроение, когда оно меняется... по Мигелю</b> . . . . .	79
<b>моя подготовка к очищению организма! (от Нелли Грожан)</b> . . . . .	81
<b>замечательные примеры и результаты!</b> . . . . .	82
<b>памятка: обычный день детокс-терапии</b> . . . . .	83
<i>дозировка и количество</i> . . . . .	86
<b>глава 4. почему мы выбираем живое и сырое питание?</b> . . . . .	87
<b>кухонные принадлежности</b> . . . . .	87
<b>новые ингредиенты</b> . . . . .	87
<b>овощные соки</b> . . . . .	88
<i>овощные соки — основа программы дзен-детокса</i> . . . . .	90
<i>овощные соки — руководство</i> . . . . .	91
<b>фрукты и фруктовое пюре</b> . . . . .	92
<i>как приготовить фруктовое пюре?</i> . . . . .	93
<b>листовые и овощные салаты</b> . . . . .	94
<b>цветные салаты</b> . . . . .	95
<b>заправки и пряности</b> . . . . .	96
<b>растительные масла, ароматизированные эфирными маслами</b> . . . . .	98
<b>пророщенные семена или зерна</b> . . . . .	98
<b>водоросли</b> . . . . .	100
<b>растительное молоко</b> . . . . .	102
<b>сырые супы</b> . . . . .	103
<b>ароматные и сырые десерты</b> . . . . .	104
<b>какие продукты следует исключить? каким продуктам отдавать предпочтение?</b> . . . . .	105

<b>глава 5. ароматерапия на кухне</b> . . . . .	107
<b>ароматические чаи: горячие напитки</b> . . . . .	107
<i>рецепты ароматических чаев из биоэссенций</i> . . . . .	109
<b>гидролаты — холодные или теплые напитки</b>	
<b>на каждый день</b> . . . . .	110
<i>свойства гидролатов</i> . . . . .	110
<i>инструкция: как приготовить ароматические напитки</i>	
<i>с использованием гидролатов</i> . . . . .	111
<i>здоровые напитки, заменяющие горячие</i>	
<i>и холодные настои</i> . . . . .	112
<i>кулинарные гидролаты, которые придутся вам по вкусу!</i> . . . . .	112
<i>рецепты ароматических напитков из гидролатов</i> . . . . .	112
<b>эфирные масла на кухне на каждый день</b> . . . . .	115
<b>обычно для четырех человек</b> . . . . .	115
<b>ваша кулинарная аптека</b> . . . . .	116
<b>ароматическое питание... через кожу</b> . . . . .	116
<i>рецепты синергетических сочетаний 100 %-ных эфирных</i>	
<i>масел для ежедневных растираний</i> . . . . .	118
<b>глава 6. научная точка зрения от Мигеля</b> . . . . .	120
<i>овощи и фрукты</i> . . . . .	121
<i>молоко — наш злейший враг!</i> . . . . .	121
<i>пищеварение</i> . . . . .	122
<b>наука о продуктах питания и зависимость</b> . . . . .	123
<i>Насыщение и питание</i> . . . . .	124
<i>Голодание и диета</i> . . . . .	126
<i>Пища и питание</i> . . . . .	126
<i>какие фрукты есть и когда?</i> . . . . .	128
<i>столь разные сахара!</i> . . . . .	128
<i>поговорим о волокнах</i> . . . . .	130
<i>восстанавливающие растворимые волокна</i> . . . . .	131
<i>переваривается ли сырая пища?</i> . . . . .	132
<i>фрукты или конфеты</i> . . . . .	132
<i>покончить с одержимостью белками</i> . . . . .	133
<i>в каком количестве?</i> . . . . .	133
<i>качество белков</i> . . . . .	134
<i>белки и фак</i> . . . . .	135
<i>овощной сок. когда? зачем?</i> . . . . .	136
<i>овощные соки и смузи</i> . . . . .	137

<i>почему сок из шнековой соковыжималки?</i> . . . . .	137
<i>немного клеточной биологии</i> . . . . .	138
<i>хранение свежих соков</i> . . . . .	139
<i>фруктовые соки из магазина:</i>	
<i>витамины, окисление, пастеризация</i> . . . . .	140
<i>волокна и биопродукты, пестициды</i> . . . . .	141
<i>достаются ли пестициды сыроедам?</i> . . . . .	142
<i>замачивание зерен и орехов</i> . . . . .	142
<i>выводят ли сухие семена и орехи минералы из организма?</i> . . . . .	143
<i>что лучше: вялые сырые или отварные овощи?</i> . . . . .	143
<i>теряются ли минералы при вымачивании овощей?</i> . . . . .	143
<i>крекеры</i> . . . . .	144
<i>несколько слов о витамине B<sub>12</sub></i> . . . . .	144
<i>магний усвояемый и неусвояемый</i> . . . . .	146
<i>что остается после тепловой обработки</i> . . . . .	146
<i>животный белок, кислоты и соли</i> . . . . .	147
<i>термическая обработка, соли и клейкие вещества</i> . . . . .	147
<i>кризы, возникающие во время лечения: их механизм</i> . . . . .	148
<i>питание, функциональные, генетические и аутоиммунные болезни</i> . . . . .	149
<i>растения и эфирные масла – добрые союзники</i> . . . . .	152
<i>чистки – ускорители самоочищения организма</i> . . . . .	152
<i>сравнение с посудой</i> . . . . .	153
<i>как избежать кризов во время лечения</i> . . . . .	155
<i>взгляд медиков и философов на живое питание</i> . . . . .	156
<b>дзен-терапия: ароматный детокс — это искусство!</b> . . . . .	159
<b>еще хотелось бы сказать</b> . . . . .	161
<b>непридуманные истории и удивительные результаты</b> . . . . .	161
<b>дзен-терапия</b> . . . . .	167
<b>10 золотых правил счастливой жизни от Нелли Грожан</b> . . . . .	168
<i>о важности качества воды</i> . . . . .	174

## ТОМ II

### дзен-детокс: рецепты

<b>предисловие к тому II</b> . . . . .	180
<b>введение</b> . . . . .	182



<b>глава 1. сырая кухня — живое питание</b> . . . . .	185
<b>почему живое и сырое питание?</b> . . . . .	185
<b>коротко о калориях от Мигеля</b> . . . . .	186
<b>эфирные масла на кухне: от ароматов кухонь мира до кулинарных эфирных масел</b> . . . . .	186
<b>соберите свою кулинарную аптечку</b> . . . . .	188
<b>живая сырая кухня для естественного здоровья!</b> . . . . .	188
<i>отдавайте предпочтение</i> . . . . .	188
<i>избегайте</i> . . . . .	189
<i>природные сырые заменители</i> . . . . .	190
<i>кухонные принадлежности</i> . . . . .	192
<i>новые ингредиенты</i> . . . . .	192
<b>глава 2. соленые блюда: ароматные и сырые</b> . . . . .	193
<b>овощные питательные соки и аперитивы</b> . . . . .	193
<i>зачем нужны овощные соки?</i> . . . . .	193
<i>как приготовить овощной сок?</i> . . . . .	194
<i>приготовление</i> . . . . .	195
<b>овощные соки и аперитивы</b> . . . . .	196
<i>ароматные коктейли</i> . . . . .	196
<i>приготовление (два способа)</i> . . . . .	197
<i>простой рецепт вкусного сока</i> . . . . .	197
<b>ароматные коктейли из овощных соков</b> . . . . .	198
<i>экзотические аромакоктейли</i> . . . . .	198
<i>ароматические коктейли Франции</i> . . . . .	199
<i>полезные смеси при проблемах с выведением</i> . . . . .	200
<b>сырые супы и супы-пюре</b> . . . . .	201
<i>приготовление</i> . . . . .	201
<i>варианты сырых супов</i> . . . . .	201
<b>и еще несколько легких, еще более простых супов</b> . . . . .	204
<b>листовые салаты</b> . . . . .	205
<b>овощные салаты</b> . . . . .	206
<i>еще один мой совет</i> . . . . .	208
<i>пища и питание: в чем разница</i> . . . . .	209
<b>проростки, салаты и паштеты</b> . . . . .	210
<i>получение проростков</i> . . . . .	211
<i>паштеты из проростков</i> . . . . .	212
<i>как готовить салаты с проростками?</i> . . . . .	212
<i>заправки будут еще вкуснее, если добавить в них...</i> . . . . .	213
<i>вкусные салаты с проростками</i> . . . . .	213

<b>салаты из водорослей</b> . . . . .	214
<i>приготовление сухих, соленых и свежих водорослей</i> . . . . .	214
<i>тартар и икра из водорослей</i> . . . . .	218
<b>заправки, соусы</b> . . . . .	220
<b>на аперитив: крекеры, чипсы, дипсы, шамбургеры, гуакамоле...</b> . . . . .	226
<b>растительные паштеты, паштеты из проростков, хумусы и грибные запеканки</b> . . . . .	228
<i>мой совет</i> . . . . .	230
<i>квашенные овощи</i> . . . . .	230
<b>как в Италии. итальянские блюда: сырые и вкусные</b> . . . . .	231
<i>спагетти из кабачков под итальянским соусом от Мигеля</i> . . . . .	231
<i>еще один совет</i> . . . . .	232
<b>глава 3. сладкое... ароматное и сырое</b> . . . . .	233
<b>фруктовые пюре</b> . . . . .	233
<i>когда есть фрукты?</i> . . . . .	233
<i>как приготовить фруктовое пюре?</i> . . . . .	233
<i>о сухофруктах, орехах и маслянистых культурах</i> . . . . .	234
<i>удачные сочетания фруктов</i> . . . . .	234
<b>растительное молоко</b> . . . . .	236
<i>мои любимые виды молока</i> . . . . .	238
<b>нежные десерты из сырых компонентов</b> . . . . .	239
<i>лакомства для полдника, ночные миксы, перекусы днем</i> . . . . .	239
<i>мои советы</i> . . . . .	240
<i>эфирные масла в десертах</i> . . . . .	240
<i>рецепты и дозировка эфирных масел на блюдо для четырех человек</i> . . . . .	240
<i>гидролаты в десертах</i> . . . . .	241
<i>рецепты и дозировка гидролатов на блюдо для четырех человек</i> . . . . .	241
<b>рецепты нежных и ароматных десертов</b> . . . . .	241
<i>кремы</i> . . . . .	241
<b>муссы</b> . . . . .	243
<b>мороженое и шербеты (фруктовый лед)</b> . . . . .	245
<b>фланы и желе</b> . . . . .	246
<b>шоколадные конфеты и энергетические шарики</b> . . . . .	247
<b>крамблы</b> . . . . .	248
<b>йогурты</b> . . . . .	249
<b>ароманепитки</b> . . . . .	249
<i>коктейли-аперитивы «ваше здоровье!»</i> . . . . .	249

<b>ароматические чай и гроги</b> . . . . .	251
<i>рецепты ароматических чаев</i> . . . . .	251
<i>рецепты ароматических грогов</i> . . . . .	252
<i>рецепты ароматических чаев от Bioessentiel</i> . . . . .	253
<b>гидролаты — напитки здоровья и помощники на кухне</b> . . . . .	254
<i>поводя итог</i> . . . . .	256
<b>приложения</b> . . . . .	257
<b>дети, живое питание и ароматы</b> . . . . .	257
<b>ответы на часто задаваемые вопросы</b> . . . . .	259
<b>немного статистики по окружающей среде.</b>	
<b>здоровье и экология</b> . . . . .	262
<b>программы дзен-терапии: ароматный детокс</b>	
<b>в Швейцарии и Провансе</b> . . . . .	264
<i>программа дзен-терапии: ароматного детокса</i> . . . . .	264
<i>программа дзен-терапии – гастрономического детокса</i> . . . . .	265
<b>некоторые полезные книги, которые я советую почитать</b> . . . . .	266
<b>полезные ссылки</b> . . . . .	266
<b>для связи с авторами</b> . . . . .	267
<b>алфавитный указатель</b> . . . . .	268



*Поскольку человек сам является архитектором  
своего тела, то только он и несет полную  
ответственность за свое здоровье.*

*Нелли Грожан  
(Nelly Grosjean)*

*Изучать, чтобы лучше понимать.  
Понимать, чтобы эффективнее  
действовать.*

*Мигель Бартелери  
(Miguel Barthéléry)*

*Радость есть во всем – нам остается  
только открыть ее для себя.*

*Конфуций*



ТОМ I  
дзен-детокс: теория