



СОДЕРЖАНИЕ



Слова благодарности	3
Предисловие	4
Введение	8
ЧАСТЬ 1. Я УЧУСЬ РАСПОЗНАВАТЬ САХАРА	11
Глава 1. Сахар и мы	13
Глава 2. Разные типы сахаров	19
Глава 3. Фруктоза и ФОДМАПы	35
Глава 4. Гликемический индекс	43
ЧАСТЬ 2. ЗАЧЕМ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ К САХАРУ?	49
Глава 5. Сахар и обмен веществ	51
Глава 6. Что происходит в моем организме, когда я ем сахар?	57
Глава 7. Сахар — злостный нарушитель обмена веществ	68
ЧАСТЬ 3. ПОЕХАЛИ, Я ПРЕКРАЩАЮ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА!	75
Глава 8. Прежде, чем вы начнете	77
Глава 9. На старт, внимание, марш! 8-недельный курс	112
ЧАСТЬ 4. МОИ СУПЕР-РЕЦЕПТЫ	161
Завтраки	163
Соусы	167
Базовые блюда из злаков или бобовых	170
Овощные соки	182
Снеки	184
Заключение	195
Приложения	196
Таблица гликемических индексов	197
Мой список покупок	200
Краткое резюме программы 8-недельного курса	205



СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ



Большое спасибо всем, кто приходил ко мне за консультацией в кабинет, кто участвовал в моих оздоровительных программах, кулинарных курсах, а также всем, кто участвовал в обратной связи. Благодаря вашим вопросам и замечаниям я смогла прояснить для себя многие моменты.

Спасибо Анне Дескьер за ее доверие и Даниелю Кефферу, который вдохновил меня и вывел на путь натуропатии!

Особое спасибо моим дорогим родителям. Моей матери, которая привила мне хороший вкус, и моему отцу за привычку другого рода: хорошо выполнять любую работу.

Спасибо моему напарнику Франсуа за наше прекрасное повседневное общение на кухне. Его присутствие и поддержка очень важны для меня.

Особая благодарность за подробные отзывы и комментарии Элизе А., Сильвии Д., Кате А., Анн-Клэр М., Селин Т., Эльзе М., Авроре В., Мод Ф., Шарлотте Р. В., Жеральдине Ф., Анаис Г., Ариане М. Г., Селин М., Шарлен К., Сандрин Л., Бенджамену М., Камилль П., Доминик С., Эммелин П., Эстель Т., Гийеметт Х., Джесси К., Джай К., Джоанне С., Мари Г., Матье Д., Матильде Г., Ванессе Л. и Лор Д.



ПРЕДИСЛОВИЕ



Избавиться от сахарной зависимости – вот испытание для самых отважных и решительных в эти времена изобилия «сладких наркотиков». Исполненный энтузиазма порыв автора – идущий вразрез с тенденциями в современной кулинарии и присущими жителям западного мира привычками в питании – не мог не оставить меня равнодушным, и я согласился написать предисловие к этой книге (от каковой чести чаще всего отказываюсь). Благородная страсть Марион Телье подкупила меня во многом благодаря тому, что автору удалось превосходно соединить основную посыл книги с литературным талантом, убедительностью аргументов и высочайшим профессионализмом.

Лобовые атаки на сахарную индустрию могут восприниматься как чрезмерно агрессивные и бессмысленные попытки рубить мечом воду. Кто-то скажет, что нет большого смысла продолжать громкую полемику о вреде сахара, приводя все новые научные аргументы, потому что это сродни злобному ворчанию или интеллектуальным спорам ради споров. Тем более что на эту тему уже есть фундаментальные труды, включая «Вред сахара», опубликованный в 1980-е годы канадской писательницей Даниэль Старанкиж, и «Сахарный блюз» американского автора Уильяма Дафти... Однако, насколько мне известно, с той поры больше и не было по-настоящему солидных работ, которые охватывали бы эту тему во всей ее полноте, – во всяком случае, имели бы международное признание.

Надо сказать, что тема сахара достаточно сложна для обсуждения, ведь она относит нас к самым первым вкусовым ощущениям любого человека. В нашем коллективном бессознательном сладкий вкус соперничает с эдиповым комплексом как сакральный опыт приобщения к сладости материнского молока, несущего утешение только что родившемуся в муках младенцу.

Сахар обеспечивает энергетическую стабильность, как бы являясь залогом стабильности самого бытия, способствует концентрации ресурсов мозга. Нехватка этого топлива оборачивается гипогликемией и провалами в памяти. Избыток быстро влечет за собой обманчивую эйфорию с печальными последствиями – чрезмерным пристрастием к сладкому, которое так часто можно наблюдать в нашем обществе сладкоежек.

Надо иметь в виду, что в арсенале сахара, как в бауле фокусника, можно обнаружить много всяких вредоносных воздействий, вплоть до глубокой дестабилизации микробиоты кишечника (что может повлечь за собой заболевания толстой кишки, ацидоз, кандидоз), способности превращаться в слизь, закупоривающую дыхательные или вагинальные пути, и коварного подпитывания раковых клеток, которые изо дня в день рождаются и погибают в организме каждого человека.

Оказавшийся на скамье обвиняемых сахар уже не находит адвокатов, которые взялись бы его защищать, – столь длинен список его научно доказанных зловредных качеств. Еще в 1960-е годы Жорж Осава, основатель макробиотики, включил сахар в число самых злокачественных агентов, порождающих избыток энергии инь, противостоящей энергии света и тепла и являющейся фактором практически всех распространенных болезней современности. С тех пор сахар получал удар за ударом со

стороны виднейших диетологов, включая доктора Катрин Кусмин, профессора Анри Жуайе и таких блестящих специалистов, как доктор Давид Серван-Шрайбер и профессор Жан Сеньяле.

Известно ли вам о том, на какие хитрости пускается сахар, чтобы обманывать покупателей даже в магазинах и отделах здорового питания? Среди прочего он маскируется под именем «фруктоза», таким симпатичным, наводящим на мысли о фруктах и тем самым внушающим доверие. Хотя фруктоза действительно содержится во многих фруктах, часто под этим именем скрывается ловкое надувательство пищевой индустрии, за которое миллионы обманутых американцев вот уже более сорока лет платят высокую цену. Это мощный вредоносный фактор, способствующий развитию диабета, нарушающий обмен веществ вообще и липидный обмен в частности, вызывающий хелацию минералов (особенно меди, цинка и хрома) и даже кислорода (!), что влечет за собой усиление аппетита. Этот жулик под разными именами скрывается в разного рода вредной, «мусорной» пище, которая стремительно порабощает планету, являясь одним из главных факторов колоссального роста сердечно-сосудистых заболеваний и количества страдающих ожирением.

Но к счастью для кулинарии и для безутешного внутреннего ребенка, который дремлет во многих из нас, сахар сахару рознь, и Марион в этом не ошибается. Она отдает должное лучшим из его натуральных заменителей, например кокосовому сахару, обладающему особенно низким гликемическим индексом и по этой причине вполне безвредному.

Более того, она предлагает вниманию читателей 8-недельную программу, призванную помочь им избавиться от влечения к этому совратителю-извращенцу. Она шаг за шагом помогает

читателям овладеть инструментами холистической – что особенно важно – натуропатии, принимающей во внимание как человеческую биологию, так и психологию и воспитывающей в нас большую экологическую ответственность.

Поскольку, как учил Аристотель, «природа не терпит пустоты», очень важно найти чем заменить вредные сахара в нашем питании, их полезную альтернативу. Это обстоятельство побудило автора включить в книгу как можно больше интересных рецептов, что является ее важным достоинством. Мало знать – надо уметь...

Браво, Марион, и спасибо! Снимаю шляпу перед этой книгой, небольшой по размеру, но огромной по своему идейному насыщению!

Даниэль Киффер

Директор Европейского колледжа традиционной холистической натуропатии, президент Европейского союза натуропатии и вице-президент Французской федерации школ натуропатии



ВВЕДЕНИЕ



Дневник сладкоежки... периодической

Мне посчастливилось: я родилась естественным путем и кормилась материнским молоком – это лучший способ для ребенка обзавестись сильной микробиотой и крепким здоровьем.

Затем меня, как и большинство детей, кормили как на убой продуктами с очень большим количеством сахара. Мои родители не задумывались об этом и полагали, что поступают правильно. Надо сказать, что мне повезло по сравнению с некоторыми моими одноклассниками: обедала я дома и моя мама хорошо готовила. На столе всегда было полно овощных блюд.

Но в 1980–90-е годы, не отдавая себе в том отчет, мы удалились от естественного питания, увлекшись тостовым хлебом, сухими завтраками фабричного изготовления и микроволновыми печками. Мы перестали есть цельнозерновой хлеб, натуральные или миндальные мюсли...

Помню свои ежедневные мучения ближе к полудню в старшей школе. Я складывалась вдвое от боли такой степени, что уже не могла слушать учителя. Это была гипогликемия – резкое падение уровня сахара в крови. В то время никто не находил связи между этим феноменом и напичканными сахаром сухими завтраками, которыми мы питались по утрам (рисовые шарики с шоколадом)...

Я все чаще простужалась. К 14 годам мне диагностировали пансинусит: на протяжении шести месяцев мои носовые пазухи

были забиты. Все это время меня лечили антибиотиками и кортизолом. И лишь позже, открыв для себя натуропатию, я поняла источник моих проблем: гиперчувствительность к молочным продуктам и чрезмерное употребление сахара (это две главные причины накопления слизи).

Тем временем антибиотики нанесли сокрушительный удар по моей микробиоте. В результате это обернулось кандидозом со всеми вытекающими из этого радостями (о которых мы поговорим немного позже).

В 2009 году, начав изучать натуропатию, я значительно сократила ежедневное потребление сахара. А также поняла важность поддержания здоровой микробиоты для сопротивления тяге к сладкому.

Свой первый сахарный детокс я устроила в 2011 году во время поста. Это было легко, я просто ничего не ела на протяжении недели! Во время поста постоянно мечтала о сладостях и особенно о миске клейкого риса, политого сладким соевым соусом. Голод утоляла черносливом, вымоченным в воде... Как я узнала позже, это был не идеальный вариант: тяга к сладкому вернулась очень быстро.

В 2012 году пришло понимание, что недостаточно правильно питаться и избегать фабричных продуктов, чтобы избавиться от сахарной зависимости. Хотя я употребляла в основном «хорошие» сахара, все-таки оставалась зависимой от сахара. По этой причине устроила второй детокс – 21 день без сахара, сопровождавшийся лечением кандидоза. Этот подход оказался эффективнее: я уже все находила слишком сладким. У меня появилось отвращение к сахару.

Потом, когда я прошла через эту стадию и стала позволять одно маленькое удовольствие за другим, тяга к сладкому понемногу вернулась. И тогда мне стало ясно: сахар – очень мощный наркотик, и я, как любой бывший наркоман, легко могу сорваться.

Я не из тех, кто любит ограничивать себя. Если вы ищете гуру, который учит «жить без сахара», вы постучались не в ту дверь. Я люблю радости жизни и вообще большая гурманка! Но я также хочу быть здоровой. Я хочу с удовольствием работать, не бороться с усталостью всю вторую половину дня и иметь достаточно сил и внимания, чтобы полноценно общаться со своими близкими и пациентами.

Поэтому я ввела для себя несколько правил:

- десерты употребляю только «по праздникам»;
- сладости (с меньшим содержанием сахара) готовлю сама;
- любое чрезмерное потребление сахара всегда уравниваю периодами без сахара (которые могут продолжаться день, три дня, неделю);
- как только чувствую, что нуждаюсь в этом, устраиваю себе 8-недельный курс детоксикации, который и вам здесь предлагаю.

Таким образом, вот полная программа, которая позволит вам рассмотреть вопрос о сахаре многосторонне: с точки зрения пищеварения, с точки зрения эмоциональной, гормональной... Чтобы вы действительно смогли освободиться от сахарной зависимости!

Итак, готовы отправиться навстречу приключениям?