

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	5
ОТ АВТОРА	8
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ	12
I. СЛУЧАИ ИЗ ЖИЗНИ БЕСПОКОЙНОЙ МАМОЧКИ	13
1 Как это было у нас? 13	
2 Просветление, произошедшее на острове Крит 15	
3 Мотивация 16	
II. ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ — ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	19
1 Рациональное питание 19	
2 Органические и переработанные продукты питания 22	
3 Ароматизатор, идентичный натуральному, — о том, что «почти» представляет огромную разницу 25	
4 Слежка за преступниками, или Рассказ о синтетических добавках 25	
5 Генетически модифицированные организмы 29	
6 О том, что «допустимые нормы» недопустимы 30	
7 С языка «химии» на человеческий, или Как читать этикетки 32	
III. ПЛОХИЕ СЛОВА	35
1 Сахар 35	
2 Молоко и Ко 55	
3 Будет ли из этой муки хлеб? 75	
IV. ЧЕМ СКОРЛУПА ПРОПИТЫВАЕТСЯ СМОЛОДУ	87
1 Яйца 87	
V. МАКАРОНЫ И КАША — ВОТ ПИЩА НАША!	89
1 Макароны 89	
2 Рис 89	
3 Каши 90	

- 4| Детские каши 92
- 5| Зерновые готовые завтраки 92

VI. КАК ПАХНЕТ БРОККОЛИ?..... 97

- 1| Овощи и фрукты 97
- 2| «Контрабанда» овощей 106
- 3| Домашний огород 111
- 4| Календарь сезонных овощей и фруктов 111

VII. СКОЛЬКО МЯСА В МЯСЕ?113

- 1| Мясо 113
- 2| Колбасные изделия 118
- 3| Сосиски 122

VIII. ЗДОРОВ, КАК РЫБА?125

- 1| Рыба 125
- 2| Рыбные консервы 129

IX. ЖИРЫ.....131

X. СОЛЬ133

XI. СУХОФРУКТЫ135

XII. INSTANT KARMA, ИЛИ ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ137

- 1| Желе, пудинг, кисель 137
- 2| Бульонные кубики, сухие и жидкие приправы для супов 140
- 3| Натуральный или ненатуральный кофе? 143
- 4| Кофезаменители 144
- 5| Листовой чай и чай в пакетиках 145

XIII. СОКИ И НАПИТКИ147

- 1| Соки для грудничков и маленьких детей 149

XIV. СОЛНЦЕ В БАНКЕ, ИЛИ О ЗАГОТОВКАХ151

- 1| Джеммы 152
- 2| Фруктовые сиропы и компоты 153
- 3| Соления и закваски 155

XV. ПРИБАВИТ ЛИ ВОДА ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ТРУДА?	157
1 Вода из-под крана	157
2 Бутилированная вода	158
XVI. ЛЕКАРСТВА НЕ ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ	161
1 Лекарства	161
2 Пробиотики	163
3 Добавки к пище	166
XVII. ПИЩЕВАЯ ОБРАБОТКА	169
1 Заморозка	169
2 Компост	170
XVIII. ЖИВОТНЫЕ ТОЖЕ ЛЮДИ	171
XIX. ПЛАСТИК НЕ «ФАНТАСТИК»	173
1 Полезное кухонное оборудование	173
2 Вредное кухонное оборудование	174
XX. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	179
1 Домашняя хроника, или несколько советов для родителей	179
2 Советы для всех	182
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	184
СУБЪЕКТИВНЫЙ АЛФАВИТ НЕЭКОЛОГИЧНЫХ, НО БЕЗВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И НЕ ТОЛЬКО	186
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	191
ИСТОЧНИКИ	198
ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ	207
БЛАГОДАРНОСТИ	209
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	211

ОТ АВТОРА



Согласно известной поговорке, голь на выдумки хитра. Именно так и появилось это руководство — из-за моей собственной потребности. Будучи молодой мамой трех постоянно болеющих детей, я искала информацию, которая позволила бы мне грамотно изменить их рацион и разработать диету для успешного противостояния всей моей семье вирусам и бактериям.

Я решила взяться за дело основательно, прибегнув к изучению пособий по диетологии, экологической медицине, аллергологии. Благодаря этому я, главным образом, и узнала, что есть не следует. Однако я не почувствовала удовлетворения, только своего рода пустоту, потому что я все еще не получила ответ на свой главный вопрос: чем же должна питаться моя семья? Мне предлагали диеты с исключением вызывающих аллергию продуктов, вегетарианские, веганские и диеты других культур. Все эти варианты казались мне слишком радикальными и трудными для претворения в жизнь. И я попробовала найти свой путь. Из разных источников я стала собирать информацию, которая постепенно позволяла мне кормить семью все более здоровой пищей и не заставляла радикально менять наши прежние привычки. Так что это руководство в значительной степени — описание моего личного эксперимента, который я провела на себе и близких.

Эта книга не является научной работой, не стоит в строгом смысле на позициях диетологии. Это плод моих поисков здорового питания и результат практического и успешного использования уже более четырех лет правил здорового питания. Я делюсь здесь своей историей, описываю путь, который я прошла вместе с семьей от момента, когда из моей груди вырвалось радостное «Эврика!», когда в моей голове вспыхнула мысль о разрушительной силе «химии» в продуктах питания, и до сегодняшнего дня, когда у меня есть некое представление о том, как не дать «химии» победить.

По этой причине главный акцент я делаю на нежелательном присутствии в продуктах питания вредных добавок и показываю, как их избегать. Здесь находится информация о том, позволяет ли состав основных продуктов питания беззаботно наслаждаться их вкусом или скорее побуждает сохранить их на случай внезапного визита марсиан. Я стараюсь показать, что здоровое питание — это не только дорогие органические продукты. В настоящее время жизнь без «химии» невозможна, но целесообразно ограничить ее потребление.

Некоторые продукты, например, подсластители я постаралась описать очень подробно, основываясь на том, что сахар является одним из самых коварных врагов нашего здоровья и скрывается почти везде в разных ипостасях. Еще одной причиной, по которой я так много внимания уделила подсластителям и сладостям, стало то, что труднее всего мне было (и есть) расправляться на каждом шагу с их атаками на моих детей. Каким-то продуктам питания, в меру безопасным (например, чаю), я уделила не особо много внимания, другие, которые относятся к настолько мощно перерабатываемым продуктам питания, что даже не заслуживают внимания (например, пища вроде фаст-фуда), практически не упоминаются.

Делясь информацией о том, что не стоит выбирать с точки зрения пользы для здоровья, я одновременно предлагаю полезные для здоровья аналоги. В книге я поместила опробованные рецепты, восемьдесят три, если быть точной, потому что нельзя правильно питаться, используя полуфабрикаты. Эти рецепты стоит рассматривать как предисловие к вашему собственному кулинарному творчеству.

В этом пособии я описываю случаи, связанные с моей семьей, бегло вспоминаю истории близких мне людей. Я не врач и не диетолог, и потому не узурпирую право выносить авторитарные приговоры в вопросе, какая еда является хорошей, а какая — нет. Я руководствовалась собственными наблюдениями и опытом, которые я регулярно обогащала знаниями, полученными из разных статей в прессе и из научных изданий, книг, касающихся отдельных продуктов или содержащих информацию о питании.

Я не могу никому гарантировать, что после отказа от «химии» в пище его состояние здоровья сразу же значительно улучшится (что происходило во всех увиденных мною случаях), но точно (это я гарантирую) такая перемена никому не повредит!

Хочу подчеркнуть, что я не какая-то маргинальная личность, не ярая экозащитница. Несмотря на всю свою решительность, мне не всегда удается на сто процентов выполнять рекомендации своего руководства. Бывают такие периоды, как, например, отпускная поездка, когда я позволяю своим детям есть немного (по их мнению) «нормальной еды» и отправляюсь с ними за гамбургерами с картошкой-фри. Когда они идут на день рождения к друзьям, я прошу их отказаться от чипсов и колы, но не устраиваю скандалов, если у них не получается. Кому-то наш стиль жизни без «химии» может показаться слишком радикальным, другим, у кого решимости еще больше, чем у меня, недостаточно здоровым.

Самое важное — сделать первый шаг, зарядиться решимостью изменить (улучшить) питание и найти мотивацию. Чтобы в семейной жизни не произошло революции, нововведения должны быть постепенными, например, по одному в неделю. Тот, кто любит печь, может сосредоточиться на выпечке хлеба или печенья из более полезных ингредиентов. Тот, кто обожает консервирование (я отношусь к этой группе), пусть дает волю своим

склонностям. Не обязательно все вводить в практику одновременно и неукоснительно это соблюдать.

Двадцатый век дал нам небывалый технологический прогресс практически во всех сферах жизни. Многие из его достижений принесли человеку большую пользу, спасая его, продлевая или облегчая ему жизнь. Некоторые новшества, проверенные временем, к сожалению, не выдерживают критики. Пищевая промышленность разработала такие способы консервирования пищи, благодаря которым увеличился срок ее годности. Однако используемые при этом консерванты негативно влияют на наше здоровье. Ответом на разочарование некоторыми аспектами прогресса становится возвращение к традициям, к тому, что хорошо знакомо, предсказуемо и производится дома. В мире растет число последователей философии медленной жизни (англ. *slow life*), которая предлагает размеренную, неспешную повседневную жизнь, где есть время и для наслаждения вкусом. Все более заметными становятся попытки приблизиться к природе и добровольный отказ от города, где кипит жизнь, в пользу более тихого существования в сельской местности, разведения там животных и выращивания овощей. На это решились, например, мои родители. Большую часть взрослой жизни они прожили в городском доме, и только в предпенсионном возрасте переехали в деревню. И вместо того, чтобы просто отдыхать, завели пасеку, начали разводить кур, гусей и уток. Подобный тренд я наблюдаю среди разных своих знакомых. Одни «сбежали» из города, чтобы их дети дышали свежим воздухом, другие поставили теплицы, где выращивают помидоры, или заменили гараж на курятник. Каждый из нас может немного замедлить темп своей жизни, это никому не повредит. Фридрих Ницше сказал: «Что нас не убивает, делает нас сильнее». Процессы, которым подвергается пища, прежде чем попадет на наш стол, химические вещества, добавляемые в нее для увеличения срока годности, — все это ослабляет наше здоровье. Я никого не призываю начать с завтрашнего дня собирать корешки и охотиться на зубров в Беловежской пушке. Питание корешками в долгосрочной перспективе вообще могло бы навредить, а зубры, насколько я знаю, это охраняемый вид. Я призываю разумно пользоваться достижениями науки и техники.

Как побуждение к жизни в стиле наших предков (которые в среднем жили меньше нас) соотносится с фактом, что в настоящее время средняя продолжительность человеческой жизни увеличивается? Из истории и литературы мы знаем, что человечество на протяжении веков периодически теряло десятую часть в результате войн, эпидемий, голода, недоедания и высокой смертности новорожденных, отсутствия гигиены, а также из-за привычных заболеваний. Сегодня, когда прогресс медицины очевиден, когда диагностика дает множество возможностей, когда технологическое развитие приобретает невероятно быстрый темп, когда (по крайней мере, в нашем регионе) нас не мучают эпидемии, голод, войны, а выживаемость новорожденных очень велика, мы должны, наслаждаясь крепким здоровьем, доживать до глубокой старости. Действительно ли это так? «Обогащение» пищи синте-

тическими и полусинтетическими добавками, выращивание продуктов с ГМО в массовом масштабе, применение химических средств защиты растений (пестицидов), загрязнение пищевых продуктов тяжелыми металлами, чрезмерное использование лекарств, особенно антибиотиков, — все эти явления относительно новые. Каждую минуту появляется какое-то новое химическое соединение, новое лекарство, новый консервант или стабилизатор. Мы должны справляться с ними в ускоренном темпе. Стоит задать себе вопрос: отразится ли это каким-то образом на нашем здоровье? Этот вопрос порождает цепочку следующих: пригодно ли для употребления содержимое баночки с морковкой, предназначенной для малышей, которое не портится даже спустя две недели? Ведь по ней не скажешь, что она испорчена. Отважмся ли мы назвать Джейн Фонду актрисой среднего возраста только потому, что, несмотря на свои семьдесят шесть лет¹, она выглядит так, будто ей пятьдесят? (И это не только заслуга хороших генов или здорового образа жизни.) В прессе время от времени появляются сообщения о том, что **в наши дни человеческие тела в течение жизни так эффективно консервируются с помощью искусственных консервантов, что после смерти разлагаются гораздо медленнее, чем еще несколько десятков лет назад.** Звучит это скорее как любопытный факт, чем как предостережение, но не должно ли это нас встревожить? История человеческой деятельности показывает, что каждое, а особенно преднамеренное вмешательство в определенный природой порядок оборачивается против человека. Мы не знаем, как этот ускоренный технологический прогресс повлияет на наше здоровье и окружающую среду, а тем более на состояние следующих поколений. Мы не знаем, сможет ли кто-то, кто решит написать похожее руководство, поделиться с читателями подобным размышлением: «Несмотря на то, что за год мы съедаем несколько килограммов «химии», едим растения с ГМО, пьем воду, загрязненную нитратами и свинцом, статистика показывает, что мы здоровее и живем дольше, чем многие поколения до нас». Маловероятно. Ведь химические средства защиты растений, которые убивают пчел в природе, ранее были исследованы в нескольких лабораториях. Видимо, результаты показывали, что они не представляют опасности для пчелиных роев.

¹ В оригинале книги: «...несмотря на ее 76 лет...» Сейчас Джейн Фонде 81 год. — Примечание переводчика.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ



Данное руководство включает 20 разделов, которые в большинстве своем состоят из подразделов. Некоторые из них были поделены на более мелкие части. В описании ряда продуктов питания упоминаются пищевые добавки, которые потенциально могут оказаться в их составе. Так, например, анализируя этикетки разных баночек с хреном, я нашла восемь таких добавок. Разумеется, это не значит, что каждая банка с хреном содержит их все. Планируя покупку хрена, стоит просмотреть список возможных добавок и выбрать такой, в котором не будет, например, потенциально вредного пиросульфита натрия (E223).

Пищевые добавки, перечисленные под отдельными продуктами, дополнительно обозначены графическим знаком, который характеризует их потенциальный вред.



— этот графический знак означает, что добавка безопасна.



— обозначенные таким знаком пищевые добавки указывают на субстанции, не токсичные сами по себе, но способные нанести вред при высокой частоте их употребления.



— этот знак рекомендует проявить осторожность, потому что добавка может навредить.



— обозначенных этим знаком добавок лучше избегать, поскольку существует большая вероятность того, что они опасны для здоровья.

В конце книги подробно описаны особенно вредные добавки, те, в отношении которых рекомендуется соблюдать осторожность, и те, которыми не стоит злоупотреблять. Конечно, в этом пособии я не упомянула всех существующих пищевых добавок, только те, которые встречаются в продуктах питания чаще всего.

Рецепты (широко известные, взятые из блогов или собственного авторства) размещены в конце каждого раздела. Дополнительно здесь находится и так называемая практическая информация, обозначенная заголовком «Золотой совет». В конце разделов или подразделов также есть краткое резюме наиболее важных рекомендаций.

Дополнительная информация, например, определения понятий или факты, касающиеся некоторых упомянутых в руководстве персон, расположены в рамке сбоку от текста, к которому они относятся.

В начале книги я разместила список рецептов, а в конце найдется индекс наименований и рецептов, таблицы пищевых добавок, а также список книг и полезных веб-сайтов, которые должны помочь в использовании данного пособия. В книгу было включено и небольшое приложение в виде списка полезных продуктов питания, имеющихся в продаже.

I. СЛУЧАИ ИЗ ЖИЗНИ БЕСПОКОЙНОЙ МАМОЧКИ



1 | КАК ЭТО БЫЛО У НАС?

Первый антибиотик моя старшая дочь приняла еще в роддоме на четвертые сутки жизни (фактически там было два антибиотика, чтобы точно уничтожить больничные бактерии). После выписки из больницы на третьем месяце жизни для лечения отита ей выписали следующий антибиотик. С тех пор до седьмого года жизни она приняла около двадцати антибиотиков и ингаляционных стероидов для лечения повторного отита, бронхита с сопутствующими одышками, пневмонии — дважды. С первых месяцев ее также сопровождали аллергические симптомы: затрудненное дыхание, насморк, покраснения, сыпь, непереносимость молочных продуктов, а позже — орехов и других сухофруктов.

Моя вторая дочь прошла похожий путь, хотя и в чуть более легкой версии. Первый антибиотик ей достался «только» на третьем месяце жизни. Следующие антибиотики ей назначали в течение первых четырех лет жизни довольно часто из-за рецидивирующих воспалительных процессов бронхов и ушей. Кроме того, когда инфекции сопровождалась одышкой, она принимала ингаляционные стероиды.

Моему сыну, самому младшему ребенку, повезло немного больше, потому что за всю свою жизнь он только один раз, на четвертом месяце жизни, принимал антибиотик, выписанный для лечения бронхита.

Кроме того, у всех моих детей была невероятная способность притягивать, как магнит, любые ротавирусные инфекции в радиусе десяти километров. Естественно, мы с мужем заражались этими вирусами и постоянно болели чем-то. Все вместе, как настоящая семья.

Я постаралась так точно посчитать принятые моими детьми лекарства и точно определить время их употребления, чтобы показать, что с момента введения здорового питания (что произошло более четырех лет назад) только моей старшей дочери один-единственный раз прописали антибиотик. Это невероятный успех, учитывая, что, как выяснилось после исследований в Институте иммунологии, у нее есть проблемы с устойчивостью к болезням. Количество антибиотиков и ингаляционных стероидов, которые она принимала, еще больше ослабило ее иммунную систему. Когда у меня впервые промелькнула мысль об убийственной силе «химии» в питании, моему младшему сыну было примерно полгода. В то время я кормила его грудью. Погружаясь все глубже и глубже в вопросы этикеток, краси-

телей, эмульгаторов и других «глутаматов», я исправляла наши привычки в еде, внедряя последовательно все более здоровую пищу.

Оглядываясь назад, я заметила, что, когда я придерживалась здорового питания, мой организм производил более здоровое молоко, поскольку ребенок внезапно перестал болеть. А мои старшие дочери, которых я тоже кормила грудью, болели, несмотря на это, очень часто. В тяжелые и частые периоды их болезни мне не раз казалось, что предписываемая кормлению грудью чудесная сила вакцины от всяких инфекций является утверждением как бы на вырост. Подтверждение своих идей я нашла в одной книге, в которой автор утверждает, что молоко современных матерей загрязнено до такой степени, что если бы его исследовали в коммерческих целях, то оно не было бы допущено к продаже. Сегодня я уверена, что для того, чтобы естественное кормление продолжало играть свою роль, как это было с самого начала существования человека, нельзя забывать о циркуляции вредных веществ в пищевой цепи. Кормление ребенка материнским молоком является его настоящим приданым, если мать питается естественным образом, то есть здоровой пищей.

В ранние годы жизни моих детей я дрожала, когда рядом появлялся другой малыш с только мне заметным насморком. В моей голове нажималась тревожная кнопка: надо спасти своего ребенка! Такая реакция была продиктована не паранойей (хотя для свидетелей событий того периода, наверное, это выглядело так, ну, что ж поделать), а опытом, из которого следовало, что ближайшие дни мы проведем, карауля время, когда следует дать антибиотик.

Сегодня я являюсь той самой мамой-пофигисткой, которая не боится насморка других детей, даже кашля. Иммунная система моих отпрысков взяла на себя функцию охраны их здоровья. Это настоящее облегчение! Наконец-то я смогла заняться своей жизнью.

Мои дети подхватывают время от времени какие-то вирусные инфекции. Иногда даже случается, что они не ходят три дня в школу или в детский сад. Однако это происходит так редко, что в какой-то момент я уже начала бояться, что их иммунная система слишком мобилизована, и, возможно, это тоже плохо, поскольку любое преувеличение не является нормой. Так что я с облегчением приняла то, что кто-то из них подхватывает зимой легкую простуду.

Прежде чем я встала на путь правильного питания, я попыталась выяснить причины таких частых инфекций своих малышек. Для меня не было убедительным мнение врача-педиатра, который утверждал, что **«десять инфекций в год у ребенка — это нормально»**. Не убеждало меня и то, что большинство детей вокруг нас тоже очень часто болели. Я вспоминала свое детство, которое отнюдь не прошло на лечении антибиотиками и стероидами. В течение нескольких лет мы с мужем искали причину частых инфекций, посещая аллерголога, отоларинголога, эндокринолога, иммунолога, гастроэнтеролога. Оказалось, что, помимо общих аллергических симптомов (затрудненное дыхание, насморк, сыпь, покраснения, бронхиты, воспаления легких, воспаления уха, одышка, что чаще всего заканчивалось очередным лечением антибиотиками), аллергические тесты, которые прошли мои дети, не показали никакой аллергии ни на продукты питания, ни на цветение.

Причиной вышеперечисленных недугов была так называемая псевдоаллергия, симптомы которой такие же, как и у настоящей аллергии. Однако в псевдоаллергии не участвует иммунная система. О феномене псевдоаллергии я узнала из замечательной книги Божены Кропки «Твой второй мозг — кишечник»¹. Эта публикация также задавала рамки моих дальнейших диетических изысканий.

Следующие необычные эффекты, возникающие при исключении «химии» из пищи, я отметила, наблюдая улучшение здоровья у себя и у мужа, а также среди части моих друзей. У себя я заметила множество положительных изменений, наиболее примечательным из которых оказалось то, что, вопреки предположениям, у меня вообще не было болезни желудка, потому что, когда я не ела полуфабрикаты, он (желудок) просто не бунтовал. Мой муж избавился от многих неприятных и опасных аллергических недугов (например, от отека гортани). Дочь моей знакомой, которая лечится симптоматически от аллергии на домашних животных, в течение полугода принимала более десяти антибиотиков и стероидов, что вызывало у нее изжогу. После устранения консервантов, ароматизаторов, красителей и т. д. из пищи она почти не болеет. Сестра моего мужа, несмотря на то, что изменения, которые она вводила в своей семье, не были радикальными, даже после умеренного корректирования пищевых привычек (в первую очередь, после исключения ультрапастеризованной молочной продукции, колбасных изделий, продуктов, содержащих сахар, красители и консерванты) заметила очевидное улучшение здоровья у себя и у своей семьи. Приведу еще пример двоюродной сестры, которая через полгода после внедрения в семье правил здорового питания (без «химии») позвонила мне, чтобы поделиться радостным открытием. Оказалось, что впервые за свою многолетнюю карьеру она не пропустила ни одного рабочего дня из-за своей болезни или болезни ребенка.

Повторю еще раз: с момента обнаружения явной связи между тем, что я ем, и моим самочувствием я пропагандирую здоровое питание среди близких и дальних родственников, среди друзей. Именно такие мотивы руководили мной, когда я решила собрать свои мысли и впечатления и записать их в виде руководства.

2 | ПРОСВЕТЛЕНИЕ, ПРОИЗОШЕДШЕЕ НА ОСТРОВЕ КРИТ



Одним из импульсов, благодаря которым мы ввели дома здоровое питание, был наш семейный недельный отдых на Крите с оплаченным питанием.

Я долго билась с мыслями, снять ли на мгновение «полицейскую форму» и позволить детям на идеальных каникулах есть один раз в жизни все, что они хотят, и обеспечить их бронхитом, кожными высыпаниями, одышкой, возможно, воспалением уха, и, наконец, антибиотиками, или, как всегда, консервативно держаться подальше от потенциально вредных продуктов.

¹ *Bożena Kropka. Pokonaj alergię. // Кропка Б. Твой второй мозг — кишечник. — Москва: ЭКСМО. — 2018 г.*

Мы с мужем решили рискнуть и не ограничивать детям доступ к мороженому, десертам, йогуртам.

Ожидаемых пертурбаций со здоровьем не произошло, что мы отметили с удивлением и недоверием, абсолютно не рассматривая это с точки зрения случая.

Когда вернулись домой, я обсудила ситуацию с педиатром. Вместе мы рассмотрели в качестве причины влияние воздуха, но этот вариант отпал из-за того, что лечебный ингаляционный эффект ощущается после длительного пребывания и точно не через неделю.

Накинув плащ Шерлока Холмса, я взялась за разгадывание критской загадки. Пролитывая информацию о Крите, я наткнулась на упоминание о средиземноморской диете и ее эффектах. Критяне, придерживаясь традиционной диеты, изобилующей свежими местными овощами и фруктами, рыбой, оливковым маслом и необработанными продуктами, относятся к одной из самых здоровых наций в мире. И вдруг, как гениальный Добромир из мультфильма, я воскликнула: «Йюху!»¹ Необработанные продукты! Вот и все! «Вот где собака зарыта», — подумала я.

Как оказалось, я была права: еда, не попавшая под воздействие «химии», необработанная, экологически чистая — просто еда, а не притворяющаяся таковой, была разгадкой критского феномена и дала новый ход нашей семейной жизни.

3 | МОТИВАЦИЯ



Конечно, следует честно признать, что здоровое питание требует бóльших затрат времени, сил и денег. Выбор здорового питания — это вопрос приоритетов. Каждый имеет право на выбор: хочет ли он, экономя время, есть сам и подавать своей семье разогретые полуфабрикаты или тратить часы на поиски и приготовление здоровой пищи, получая при этом взамен хорошее здоровье.

Не следует ошибочно отождествлять понятия здоровой пищи и органической пищи, потому что из-за этого напрашиваются однозначные и ложные ассоциации с дороговизной. Здоровое питание — это, прежде всего, осознанный выбор продуктов и правильная их обработка, а не только органические продукты. У меня сложилось впечатление, что в общественном сознании существует представление о двух противоположных направлениях. С одной стороны, чрезмерно обработанные, загрязненные продукты, предлагаемые нам в супермаркетах, а с другой — дорогие сертифицированные органические продукты. Описывая свой опыт, я стараюсь показать существование третьего пути, так называемой золотой середины. Я подсказываю, как сделать выбор, чтобы пользоваться и тем, и другим и получать то, что для нас будет самым лучшим.

¹ Речь идет о польском мультсериале «Гениальный Добромир» (польск. *Pomysłowy Dobromir*, 1973–1975), в котором главный герой каждую серию изобретает что-то для удобства жизни и восклицает: «Эврика!» — либо «Йюху!» — когда ему в голову приходят новые идеи. — Примечание переводчика.

Чтобы начать правильно питаться, необходима — как в изучении иностранного языка — мотивация. Для меня неослабевающей мотивацией является здоровье моей семьи, а особенно — детей. В моей памяти постоянно всплывает время, когда они болели наперегонки, как будто их целью было заразиться как можно бóльшим числом инфекций в течение года. К счастью, ночи без сна из-за болезни детей, походы в поликлиники, визиты врачей на дом, испорченные из-за болезней поездки и весьма ощутимые в домашнем бюджете расходы на лекарства остались в прошлом. В пучину забвения канула также картина из семейной жизни, когда первый снег мои дети встречали с расплюснутым на оконном стекле носом, тоскливо глядя на других (здоровых) детей, лепящих снеговика. В корзину полетели карточки постоянного покупателя из нескольких аптек, регулярно посещавшихся прежде мной и мужем, потому что в определенный момент они перестали быть актуальными. Моя решительность в соблюдении правил из этого руководства происходит, в первую очередь, из-за страха, но в то же время, что парадоксально, из-за удобства: мне удобнее и легче жить без болезней.

Деньги, сэкономленные на лекарствах (антибиотики, жаропонижающие, сиропы и таблетки от кашля, капли для носа, мази для натирания и т.п.), которые уже более четырех лет я покупаю в единичных случаях, с чистой совестью и просто с удовольствием перераспределяю на полезные продукты питания, например, на сироп агавы вместо сахара. Кто-то когда-то сказал, что не потраченное на еду он оставит в аптеке. Я подписываюсь под этим утверждением вместе со своей семьей и знакомыми.

Еще одной мотивацией для применения описанных здесь правил является то, что я не стремлюсь к болезням цивилизации, которые все чаще рассматриваются в контексте неправильного образа жизни, а именно — к сахарному диабету, гипертонии или заболеваниям сердца, а также аллергии или раку. На некоторые вещи в жизни я не могу повлиять, но на некоторые болезни мы до мозолей работаем сами.

Когда я говорила о замеченных зависимостях между качеством питания и частотой возникновения заболеваний (преимущественно органов дыхания, ротавирусных инфекций, аллергических реакций) у моих детей, мужа и у себя в начальный период моих «открытий», не все мои собеседники в это верили и не все относились ко мне серьезно. Сегодня большинство людей, которым я намекаю об этой истории, поддерживают тему и проявляют интерес. Я думаю, что это связано с тем, что все больше людей видят эту зависимость и не соглашаются сознательно травить себя и своих близких.

Одним из пропагандистов правильного питания является известный благодаря телевизионным программам и своим кулинарным книгам Джейми Оливер, которого я хотела бы здесь процитировать: «Во-первых, считается, что для приобретения продуктов хорошего качества, в том числе органических, необходимо принадлежать к среднему или состоятельному классу. Неправда. Я работал со студентами и людьми, живущими на пособие, которые ели лучше, чем некоторые мальчики из лондонского Сити, зарабатывающие сотни тысяч фунтов в год, потому что первые покупали разумно. (...) Все, что мы едим, влияет на наше ощущение счастья, хоро-