

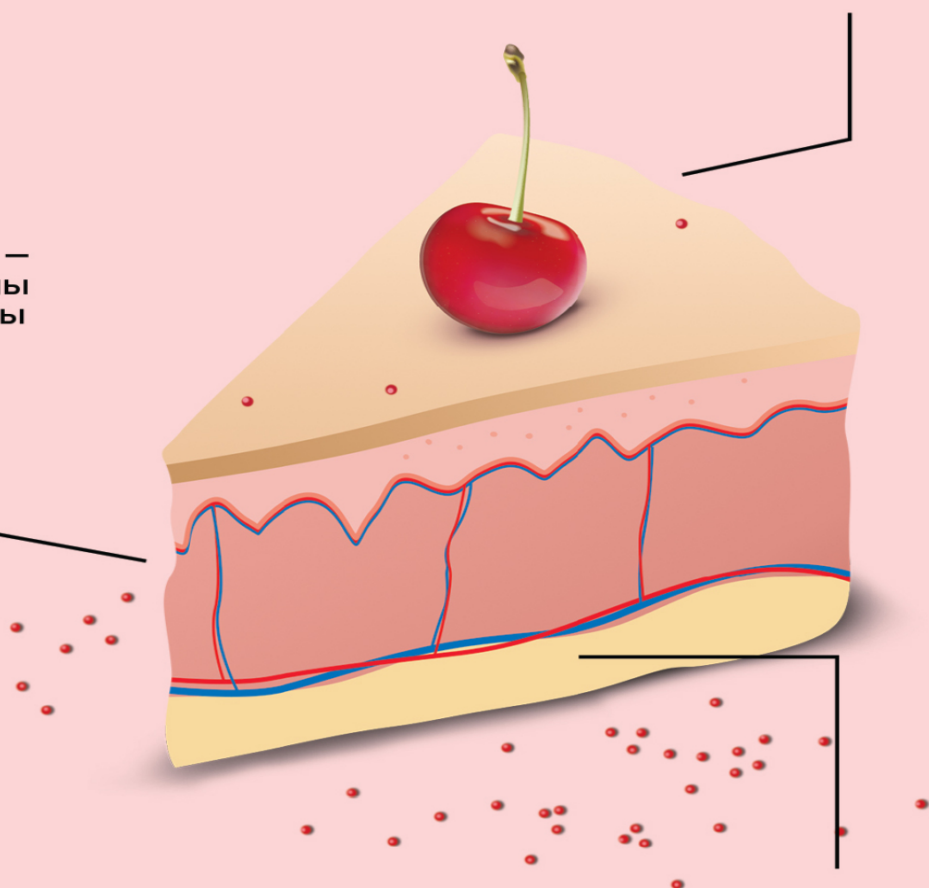
**ФЕЛИКС ДАЛЬМАННС**

студент-медик Мюнхенского университета  
имени Людвига и Максимилиана

# Здоровая кожа без лекарств

Выпитая вода влияет на нашу  
кожу лучше, чем самые дорогие  
увлажняющие средства

Питание и стресс —  
основные причины  
воспаления дермы



Авторские рецепты  
для здоровья и красоты  
в подарок

**Как покончить с недостатками во внешности,  
изменив привычки питания**

## Annotation

Если вы страдаете заболеваниями кожи, а регулярные визиты к врачам, различные процедуры и втирание мазей не помогают, пора обратиться к альтернативным способам решения проблемы. Начните с прочтения этой книги. Ее автор, студент-медик Феликс Дальманнс, перепробовал множество традиционных и нестандартных способов лечения, прежде чем выработал подходящую методику и смог вылечить чешуйчатый лишай. Теперь его советы помогают тысячам людей вернуть коже здоровый вид и оставить позади мучения из-за низкой эффективности и высокой стоимости лекарственных и косметических средств.

Система питания, которую предлагает автор, оказывает благотворное влияние на состояние организма в целом, благодаря чему помогает избавиться от проявлений псориаза, нейродермита и акне и других заболеваний нашего самого крупного органа.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

---

- [Феликс Дальманнс](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Что необходимо здоровой коже?](#)
    - [Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности](#)
      - [Диагноз: чешуйчатый лишай](#)
      - [Душа страдает вместе с кожей](#)
      - [Случай, который должен был все изменить](#)
      - [Ударные дозы внутри и снаружи](#)
      - [Возвращение моей болезни](#)
      - [Оставаясь здоровым, стройным и довольным](#)
      - [Почему не стоит терять надежду](#)
    - [Поможет ли вам диета для кожи?](#)

- 
- [Здоровое тело – здоровая кожа](#)
- [Не упустите свой шанс!](#)
- [Проблема традиционной медицины](#)
  - 
  - [Границы традиционной медицины](#)
  - [Обратимся к причинам](#)
  - [Заболевания и питание](#)
  - [Почему так важно пить достаточное количество воды](#)
  - [Другой путь](#)
  - [Почему многие из нас так мало знают о питании](#)
- [Почему стоит проявить активность](#)
  - 
  - [Другой подход – другой исход](#)
  - [Сделайте себе добро](#)
- [Излучая привлекательность: как меняет диета для кожи](#)
  - 
  - [Главные причины попробовать диету для кожи](#)
  - [Основа: самое важное о самом большом из наших органов](#)
- [Философия диеты для кожи](#)
  - [Магия внутри нас](#)
  - [Тело – гениально устроенный механизм](#)
  - [Что нужно человеку](#)
  - [Причины болезней организма](#)
    - 
    - [Что общего между нами и растениями?](#)
    - [Кофе, сладкие безалкогольные напитки и их компаньоны](#)
    - [Недостаток воды и обезвоживание](#)
    - [Нехватка солнечного света и пестициды](#)
    - [Нехватка питательных веществ и ее последствия](#)
    - [Сила детокса](#)
    - [Почему так важен кишечник](#)
  - [Генная лотерея](#)
    - 
    - [Мозг наших клеток](#)

- [Какие последствия провоцирует неблагоприятная среда](#)
  - [Шаги на пути к исцелению](#)
    - [Шаг 1: Достаточное количество жидкости](#)
    - [Шаг 2: Питательные микроэлементы](#)
    - [Шаг 3: Скажите «нет!» свободным радикалам](#)
    - [Шаг 4: Правильное питание](#)
    - [Шаг 5: Массаж и лимфодренаж](#)
    - [Шаг 6: Снижение уровня стресса](#)
    - [Сохраняйте баланс во всем](#)
- [Диета для кожи на практике](#)
  - [Питание во время соблюдения диеты для кожи](#)
  - [Как правильно пить](#)
  - [Лучшие продукты питания в рамках диеты для кожи](#)
  - [Ваша индивидуальная диета для кожи](#)
  - [Роль психики в диете для кожи](#)
    - [Стресс](#)
    - [Дыхательные упражнения](#)
    - [Целенаправленное расслабление и медитация](#)
  - [Бережное отношение ко всему телу](#)
    - [Смех – лучшее лекарство](#)
    - [Спорт и физическая активность](#)
    - [Щелочные ванны и лимфодренаж](#)
    - [Закаливание](#)
    - [Здоровый сон](#)
    - [Оздоровительная программа и детоксикация](#)
    - [Уход за кожей и косметика](#)
  - [Диета для кожи для детей](#)
    - [Дети – это не маленькие взрослые](#)
    - [Мои рекомендации по диете для кожи для детей](#)
  - [Режим дня во время соблюдения диеты для кожи](#)
    - [Пример режима дня](#)

- Как добиться успеха при помощи диеты для кожи
  - Возможные реакции во время соблюдения диеты для кожи
  - Реакции тела на детоксикацию
  - Такой будет реакция психики
  - Вы не должны все делать идеально
  - Правила успеха
    - Три фундаментальных правила успеха
    - Когда будет виден успех?
  - Правильный образ мышления
    - Внутренняя установка
    - Ментальный детокс
    - Если вы очень любите поесть
    - Вы боретесь за самих себя
    - Здоровое самовосприятие
  - Инструменты для достижения успеха
    - Контроль успеха
    - Четкое определение целей
  - Что делать, если диета для кожи не работает? Голодание – ultima ratio[24]
    - Проблемы с пищеварительной системой
    - Как работает соковое голодание
- Рецепты для вашей кожи
  - Будет вкусно – это точно!
  - Завтрак
  - Соки (на завтрак)
  - Основные блюда
  - Супы
  - Десерты
- Поговорим о перспективе: диета для кожи – это навсегда?
- Благодарности
- notes
  - 1

- [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)
  - [12](#)
  - [13](#)
  - [14](#)
  - [15](#)
  - [16](#)
  - [17](#)
  - [18](#)
  - [19](#)
  - [20](#)
  - [21](#)
  - [22](#)
  - [23](#)
  - [24](#)
  - [25](#)
  - [26](#)
  - [27](#)
  - [28](#)
  - [29](#)
  - [30](#)
-

**Феликс Дальманнс**  
**Здоровая кожа без лекарств**  
**Как покончить с недостатками во**  
**внешности, изменив привычки питания**

**Felix Dahlmanns**

**Die Hautdiät: Schluss mit Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne und unreiner Haut**

\* \* \*

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Original title: Die Hautdiät by Felix Dahlmanns

© 2020 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Бочкарева К. Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2022

## Предисловие

Чувство стыда, фрустрация и желание скрыться ото всех – это, пожалуй, классические побочные эффекты проблем с кожей. Шелушение, прыщи или покраснения не только плохо выглядят, но и приносят неприятные ощущения. На это есть причины, ведь здоровое тело физиологически не предусматривает негативных эмоций. Жизнь переполняет стресс, и человек, скрытый под одеждой, слоем макияжа или выдуманном оправдании, почему с этим ничего нельзя сделать, большую часть времени пытается спрятаться, нежели по-настоящему жить.

Иметь проблемы с кожей – все равно что играть в прятки без победителя: пролетают месяцы и годы, страдают отношения, а из повседневной жизни исчезает радость, потому что странные взгляды и смущающие вопросы других людей постоянно действуют на нервы. Однако еще хуже каждый день видеть свою «ужасную» кожу в зеркале и не понимать, почему это происходит именно с тобой. Кожа всегда с вами, куда бы вы ни пошли, и, если самооценка занижена именно из-за нее, это нарушение распространяется на все сферы жизни, и во всех сферах жизни вас сопровождают страдания. Иногда больше, иногда меньше.

Звучит довольно драматично, не спорю, но это именно то, что переживал я. И думаю, что не я один. Как и у миллионов людей в Германии, у меня было «неизлечимое» и неприятное на вид кожное заболевание. Оно позволило мне, или, правильнее будет сказать, оно вынудило меня в течение более трех лет жизни познавать, каково это – быть запертым в совершенно невыносимом теле, без видимого выхода или надежды на улучшение.

В те годы я был твердо убежден, что до конца своих дней буду вынужден втирать мази с кортизоном и увлажняющие кремы, чтобы кожа имела хотя бы более или менее приемлемый вид. Тогда я просто не знал, что мои убеждения – неправильные. Время, очень большая удача и колоссальный опыт помогли понять, что я заблуждался. Сегодня я знаю: здоровье моей кожи в моих собственных руках, а не зависит от врачей, лекарств, дорогих средств по уходу за кожей или судьбы.

У вас тоже есть проблемы с кожей или кожное заболевание, а общепринятые средства лечения и ухода – как и мне в то время – не могут обеспечить вам вид кожи, который нужен и который вы бы хотели иметь? Тогда вы обратились по адресу. Стандартные терапии нередко являются частью неправильной стратегии, ведь при правильной стратегии у вас уже давно была бы красивая и здоровая кожа и отпала бы необходимость снова и снова прибегать к помощи кремов, таблеток и т. д. Согласны со мной?

Вместо того чтобы ждать лучших времен, появления других врачей или более современных методов лечения, при помощи диеты для кожи мы откроем для себя другую стратегию. В первую очередь она нацелена на устранение причин появления больных клеток, а значит, и больной кожи. Ликвидация всех триггеров ведет к тому, что видимые симптомы, которые приходится лечить, вообще не появляются. Диета для кожи, описанная ниже, благотворно влияет на все тело изнутри, работает на сто процентов естественным образом и разработана для человека как для единого организма, в котором все связано, что, на мой взгляд, необходимо для полного выздоровления.

После многих лет, наполненных страданиями, эта диета подарила мне здоровую кожу, и она никогда в жизни не выглядела лучше. Благодаря диете я навсегда избавился от необходимости ежедневно использовать различные средства по уходу за кожей и препараты, содержащие кортизон, и не использую их уже несколько лет. Для многих это норма, для меня же это было роскошью, которая долгое время казалась почти недостижимой. К тому же я немного похудел и наконец почувствовал то, что в течение 20 лет было невероятным – можно не прятаться и чувствовать себя совершенно комфортно в своем теле, не стыдясь за свою кожу.

Как вы узнаете из главы «Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности», в конечном счете только благодаря одной очень удачной случайности сегодня я заслуженно имею нормальную и здоровую кожу. Я хочу, чтобы эта книга также стала «счастливой случайностью» и для вас, и для вашей кожи.

Если вы тоже раздражены, расстроены, пребываете в полной растерянности от состояния своей кожи или необходимости каждый день наносить крем и постоянно бегать к врачу, в аптеку или в отдел со средствами по уходу за кожей в дрогери<sup>[1]</sup>, то у меня для вас хорошие

новости! Потому что я решил «нерешаемую» проблему с кожей и под девизом «Если ты преодолел свои трудности, ты, скорее всего, разобрался с несчастьем тысяч или даже миллионов» описал в этой книге метод, который, вероятно, избавит и вас от влияющих на кожу проблем и косметического характера, и состояния здоровья. Во всяком случае, это и моя надежда, и мое твердое убеждение.

Я от всего сердца хочу дать каждому человеку с заболеваниями кожи более правильное (с точки зрения здоровья) решение их проблемы, потому что и сам не понаслышке знаю, насколько паршиво бывает человеку с больной кожей. Неуверенность, подавленное состояние, боль, злость и стыд – вот что постоянно испытывает человек, когда его собственная кожа каждый день буквально рушит все планы.

На следующих страницах я хотел бы показать вам, какой подход лежит в основе диеты для кожи, а также почему и как именно с ее помощью можно добиться невероятных успехов. Книга «Диета для кожи» уже существует в первой, более короткой версии в виде самостоятельного издания. Новая же версия, которую вы сейчас читаете, с тех пор была несколько раз полностью пересмотрена: она намного более объемная и точная, в ней освещаются новые стороны вопроса, содержится больше рецептов, и, помимо этого, здесь вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы, которые поступали ко мне на волне резонанса среди читателей первого издания. Хочу выразить вам безмерную благодарность за доверие, которое вы оказали мне, проявив интерес к этой книге. Я в свою очередь буду помогать вам на пути к самой здоровой и красивой коже в вашей жизни – коже, которую вы заслуживаете! Надеюсь, чтение книги доставит удовольствие, а информация, содержащаяся в ней, поможет достичь желаемого.

*Ваш Феликс Дальманнс*

**Что необходимо здоровой коже?  
Что отличает диету для кожи от  
традиционных методов лечения и  
почему важно самому стать более  
активным**

## **Бабушка, свиной жир и секреты тысячелетней давности**

В начале этой книги я хочу показать вам на примере моей собственной истории, как по счастливому стечению обстоятельств мне удалось найти путь выздоровления без мазей и кремов и как это помогло в создании диеты для кожи.

Я родился в 1993 году и был вторым ребенком моих тогда еще очень молодых родителей. Прекрасная семья с братьями и сестрами, заботливыми бабушками и дедушками, любимыми тетями и сердитыми дядями. Добавьте к этой картинке дом с садом, соседских детей, с которыми можно было играть в футбол на улице, и много хороших школьных друзей – в итоге получаются практически идеальное детство и юность. Казалось, все шло безупречно, мне никогда не приходилось из-за чего-то переживать.

### **Диагноз: чешуйчатый лишай**

Когда мне было 16 или 17 лет, моя кожа начала постепенно меняться: на локтях она стала сухой и красной, на голове появилась перхоть, а область на ноздрях начала шелушиться и покраснела. «Плесень» – так это назвал один мой хороший друг, дерматолог же назвал это «псориаз, или чешуйчатый лишай». Да, в конце концов мне пришлось обратиться к этому специалисту, потому что уже несколько месяцев состояние моей кожи становилось все хуже и хуже.

Что вызывало у меня отвращение, помимо ее внешнего вида, так это название болезни.

**«ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ» ЗВУЧИТ ТАК, БУДТО ТЫ  
СТАНОВИШЬСЯ ДЕРЕВОМ, ПОРАЖЕННЫМ  
БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ ГРИБАМИ, И НАД ТОБОЙ  
НАВИСАЕТ УГРОЗА СМЕРТИ.**

Тогда доктор сказал мне, что эта болезнь, вероятно, не пройдет никогда, и это обстоятельство, конечно, не улучшило ситуацию...

Дерматолог взял кусочек кожи с моего локтя для биопсии и отправил его в лабораторию. Меня же он отправил домой с рецептами на мазь и раствор для кожи головы, содержащие кортизон.

Последующие дни и недели я старательно следовал рекомендациям врача – пользовался мазью, раствором, а также лосьонами для тела, чтобы кожа не была слишком сухой. Вид обрабатываемых участков улучшался, но за относительно небольшой промежуток времени появлялись новые красные шелушащиеся пятна на внешней стороне моих плеч, на предплечьях, голених, бедрах и лодыжках, и на них тоже приходилось наносить мазь. Так, почти каждый день я стоял голым перед зеркалом, выдавливая понемногу мазь из тюбика и с силой втирая ее в каждую, большую или маленькую, область покраснения. Порой я был похож на далматинца с белыми высветленными кремом с кортизоном пятнами. Видеть, что поражено едва ли не все твое тело – опыт крайне неприятный.

Однако, несмотря на мази и кремы, моя кожа так и не стала здоровой. Все это было мучительно, я стыдился своей болезни и проклинал весь мир. Чем я это заслужил, почему судьба наградила меня такой кожей? Почему у всех остальных красивая, нормальная кожа, и им ни секунды не приходилось о ней беспокоиться? И почему она была в таком плохом состоянии, несмотря на постоянный уход? Однако ни от Бога, ни от врача не последовало ответа, который бы меня удовлетворил.

## **Душа страдает вместе с кожей**

Все это время меня переполняли ощущения бессмысленности и обиды, и я прятался в футболках с длинными рукавами и толстовках с капюшоном. Я ненавидел свою кожу, не хотел принимать ее как часть себя и поэтому не придумал ничего лучше, чем скрывать ее от всех. Я считал себя отвратительным, и это ощущение возникало не только в присутствии одноклассников, девушек или прохожих на улице – даже перед семьей и лучшими друзьями я не хотел обнажать свою больную кожу, в которой чувствовал себя больным и отталкивающим.

К сожалению, фразы вроде «Ой, да не так уж все и страшно», «Есть вещи и похуже!» или «Перестань заикливаться на этом» при таких обстоятельствах мало помогают. Чаще всего они только

ухудшают ситуацию. Многие люди с нормальной, красивой кожей даже представить себе не могут, каково это – ходить повсюду даже с незначительными несовершенствами. Кроме того, непонимание и обесценивание переживаемых чувств со стороны других людей показывает, что человека не слышат и что он в каком-то смысле одинок. Еще я часто замечал, что некоторые люди из моего окружения, думая так же, как и я, что моя кожа отвратительна, все равно утверждали, будто не считают все это ужасным, просто чтобы не ранить меня.

Носить обычные футболки, не проверять постоянно, есть ли на плечах перхоть, чувствовать себя комфортно с партнером, друзьями или в бассейне – это роскошь, которую просто невозможно себе позволить, если вы все время обеспокоены и раздражены из-за больной кожи. Лозунги, провозглашающие любовь к себе – о том, что можно считать кожу красивой даже при болезни и что можно принять себя таким, какой ты есть, – подходят случаю и, безусловно, являются важным пунктом для многих, кого коснулась эта болезнь. Мне же самому в долгосрочной перспективе они никогда не помогали. Я не хотел приукрашивать состояние своего здоровья, потому что это было бы неправдой. Я также не хотел принимать себя таким, какой я есть, потому что мне не нравилось, как я выгляжу. И я ни в коем случае не хотел оставаться таким, каким был. Хотя человек и склонен приукрашивать некоторые явления, лично я не мог приучить себя к мысли, что могу жить в согласии с этой болезнью.

Сегодня я придерживаюсь мнения, что о болезни лучше думать не как о данности, а как о сигнале от тела. Позже мы еще узнаем, что заболевание следует воспринимать как обратную связь от организма, сообщающего, что его лечили неправильно и что дело не во внезапно испортившемся настроении судьбы, которая под его влиянием хочет усложнить нам жизнь.

**ТОТ, КТО ПРОСТО ПРИНЯЛ БОЛЕЗНЬ, НА САМОМ ДЕЛЕ СДАЛСЯ И ВЫНУЖДЕН ГЛОТАТЬ ТО, ЧТО ПОПАДАЕТ В ЕГО ТАРЕЛКУ. НО ТОТ, КТО ПРОДОЛЖАЕТ БОРЬБУ И НЕ СДАЕТСЯ, ИМЕЕТ ШАНС ПОЛУЧИТЬ ТО, ЗА ЧТО БОРЕТСЯ – УЛУЧШЕНИЕ ИЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫЙ БОЙ.**

Скажу по своему опыту: здоровая кожа стоит этого сражения, если вы выйдете из него победителем.

Поскольку в то время я не знал другого способа помочь себе, я продолжал следовать стратегии, рекомендованной врачом, и она, в общем-то, казалась логичной: контролировать шелушение или сухость кожи с помощью лосьонов для тела и увлажняющих кремов. Против воспалений на коже, которые проявлялись сильным покраснением и усиливающимся зудом, можно было использовать препараты с кортизоном в форме мази. Для кожи головы у меня был раствор, потому что втирать мазь в волосы не слишком приятно... Лосьоны для тела мне приходилось наносить несколько раз в день, препараты, содержащие кортизон, как правило, несколько раз в неделю. Средства по уходу за кожей были постоянными спутниками и верными помощниками, на которых мне приходилось полагаться. Однако я по-прежнему их ненавидел, потому что при использовании всей этой кортизоновой «компании» из мазей и растворов состояние кожи неизменно улучшалось, но прогресс никогда не сохранялся надолго. Стоило же забросить уходовые процедуры, болезнь возвращалась – обычно даже в более тяжелой форме, чем прежде, и, конечно, приходилось снова наносить эти средства. Кортизон не был настоящим другом – он сулил хорошее, но, недолго думая, предавал меня, как только я переставал играть по его правилам. Так я стал зависимым. Ежедневный уход за кожей раздражал, я постоянно думал о том, что болен и мне нужны лекарства. Без них дело не двигалось и болезнь свирепствовала на моей коже. Однако я не хотел принимать лекарства, потому что мало того, что они не были по-настоящему эффективны, так еще и обладали существенными побочными эффектами. Это был самый настоящий порочный круг, в котором застрял не только я, но и многие пациенты как в прошлом, так и теперь.

В какой-то момент мы с врачом решили попробовать лечение ПУВА-ваннами<sup>[2]</sup>. Эта терапия занимала большое количество времени и вообще была довольно странной: в ней для устранения несовершенств кожи применялись ультрафиолетовые лучи. Вот что на самом деле это означало: солярий, который покрывала медицинская страховка. Эта терапия, продолжавшаяся несколько месяцев, тоже не увенчалась долгосрочным успехом, однако отняла у меня много

времени, много терпения и последнюю надежду, что мне и моей коже хоть что-нибудь сможет помочь.

### **Случай, который должен был все изменить**

Три или три с половиной года я топтался на месте со своей болезнью, и отчаяние росло медленно, но верно. Однако со мной произошел случай, который должен был все изменить. Я был в гостях у бабушки и дедушки, сидел за столиком в саду вместе с дедушкой и ел шоколад, когда бабушка вышла на террасу, держа что-то в руке. «Посмотри-ка», – сказала она и протянула мне нечто вроде старой книги или толстой брошюры формата А4.

«Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом» – так звучало слегка отдающее эзотерикой название этого труда, автором которого была Мария Требен – известная австрийская травница. В этой книге она поделилась своими знаниями, накопленными за многие годы, и опытом работы с различными заболеваниями. Заголовок на странице, которую бабушка отметила для меня, гласил: «Неизлечимый чешуйчатый лишай».

Я был изумлен и невероятно взволнован, потому что там оказалось руководство по лечению псориаза, а также, как полагала Мария Требен, нейродермита. Книга подействовала на меня магическим образом – будто в мои руки попала старинная карта сокровищ, которая должна привести к бесценному кладу – здоровой коже. Пыль, которая, вероятно, копилась на книге с 1980-х годов, делала ее еще более аутентичной.

Все эти годы, проведенные с плохой кожей, я считал, что такого сокровища, как здоровая кожа, в моем мире даже не существует. В конце концов, мой дерматолог, будучи специалистом и экспертом по кожным заболеваниям в XXI веке в такой высокоразвитой стране, как Германия, огласил ужасающий прогноз «неизлечимо» и предложил лишь ограниченное количество методов лечения, которые на меня не действовали. И поскольку наука, на которой основывалась традиционная медицина, казалось, четко обозначила, что на данный момент вряд ли существует по-настоящему действенный способ помочь в борьбе с этой болезнью, я думал, что так и есть...

И все же эта книга будто бы действительно предлагала другой выход, план Б, который, может, и не вписывался в стерильное белое окружение современной клиники, но мне, как человеку с больной кожей, казался даром небес. Итак, я приступил к чтению...

Мария Требен писала, что причиной болезни может быть дисфункция печени – идея, что корень внешней проблемы кожи может находиться в какой-то другой области тела, стала для меня революционной. Даже мне, человеку без познаний в области медицины, это показалось логичным.

В качестве контрмеры Мария Требен рекомендовала терапию, основанную на трех «столпах»: во-первых, регулярно пить чай, приготовленный из пестрого микса разнообразных лекарственных растений. Во-вторых, регулярно наносить на кожу «свиной кишечный жир» (звучит омерзительно, но сам процесс еще хуже). В-третьих, соблюдать диету для печени, которая предполагает отказ от жареной пищи, от приготовленной во фритюре пищи, от колбасы и красного мяса, добавление в рацион яблочного пюре и еще несколько других изменений.

Закончив читать, я был взволнован до состояния эйфории. Помимо новой и в то же время убедительной идеи лечения болезней изнутри с помощью чая и диеты, меня покорили отчеты об опыте применения метода у тяжелобольных пациентов, которым после периодов обострения болезни эффективно помогли диета для печени, чай и свиной жир.

Ко мне снова вернулась надежда, которую я полностью утратил за предыдущие годы. Бабушка, тоже обрадовавшись, предложила готовить свиной жир вместе – так было принято решение попробовать метод Марии Требен.

## **Ударные дозы внутри и снаружи**

Аптекариши, которых я просил подобрать ингредиенты для сборного чая, были озадачены моим запросом, но не так сильно, как продавщицы в мясной лавке, у которых я заказал «два килограмма свиного кишечного жира». Несмотря на то что мои заказы были довольно неординарными, через несколько дней я получил все ингредиенты и наконец мог приготовить жир и заварить чай. За

закрытой кухонной дверью, при безостановочно работающей на пятой мощности вытяжке мы с бабушкой готовили свиной жир, который шкворчал в больших кастрюлях. Затем, уже в растопленном виде, мы разливали его по стеклянным банкам. Поджарившиеся непригодные для использования остатки мы выбросили. Когда сквозь постепенно рассеивающийся дым бабушку снова стало видно, жир уже затвердел и по консистенции напоминал топленое сало. Подходящими крышками бабушка закрыла банки, должно быть, потому, что жир отвратительно пах. На самих же крышках бабушка самым красивым почерком вывела надпись: «Свиной кишечный жир». Это, кстати, было совсем не обязательно, но порядок – душа всякого дела... В любом случае, я остался доволен: все необходимое было подготовлено, и, крайне мотивированный, я хотел поскорее приступить к лечению.

Эйфория быстро улетучилась: чай на вкус оказался противным, а свиной жир вызывал омерзение. Я смотрел на него и осознавал, что это жир из кишок свиньи. Было противно даже прикоснуться к нему, не говоря уже о том, чтобы размазывать по коже. Пахло старой курицей, обжаренной в давно не чищенной фритюрнице. Так пах, разумеется, и я, после того как все необходимые области тела были «обжирены» (так я позже стал называть этот процесс).

Еще одна проблема состояла в том, что свиной жир долго не впитывался в кожу.

МНЕ НУЖНО БЫЛО ПРОЯВЛЯТЬ КРАЙНЮЮ ОСТОРОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ НЕ СОПРИКАСАТЬСЯ С КЕМ-ЛИБО ИЗ ЛЮДЕЙ, ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, С МЕБЕЛЬЮ ИЛИ ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ, ПОТОМУ ЧТО В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВСЕ ТУТ ЖЕ ИЗМАЗАЛОСЬ БЫ ЖИРОМ.

Вытянув руки, я, распространяя зловоние и пошатываясь, делал осторожные шаги, поэтому семья и друзья вели себя со мной как с инопланетянином. Я не мог их винить и, к счастью, был в состоянии подойти к этой ситуации с долей самоиронии, что значительно все упрощало.

Я ко всему приспособился. Чтобы уменьшить дискомфорт от необходимости нанесения жира, я намазывался им только вечером перед сном, а не два раза в день, как рекомендовала Мария Требен.

Пойти в школу со свиным жиром на коже было просто невыносимо, ведь я хотел продолжать сидеть в классе вместе с учителями и одноклассниками. Чтобы защитить свою кровать, я всегда надевал спортивные штаны и футболки с длинными рукавами, после чего старался очень осторожно лечь и как можно меньше двигаться. Запах, конечно, все равно распространялся на постельное белье, но, к счастью, стирка в режиме кипячения при 90 градусах возвращала белью свежесть.

После нескольких неудачных попыток я стал делать чай менее крепким и привык к его вкусу, так что в последующие недели выпивал около двух с половиной литров в день. В какой-то момент чай даже стал мне нравиться.

К диете для печени я тоже отнесся очень серьезно, регулярно ел собственноручно приготовленное яблочное пюре и почти полностью отказался от мяса и жареной пищи. Я не был уверен, что все делаю правильно, но это меня не останавливало.

Период, когда я испытывал метод Марии Требен, был определенно одним из самых странных в моей жизни. Поначалу я особенно часто спрашивал себя, достигну ли желаемого результата, стоит ли игра свеч. Неуверенность была оправданной, потому что в первые несколько дней разница (в отличие от запаха) не чувствовалась. Но бремя моих страданий было слишком велико – при необходимости я бы и в курином помете искупался, если бы это потребовалось для лечения кожи. Таким образом, я, преисполненный веры в эффективность метода, продолжил его использовать. И наконец через три-четыре недели симптомов действительно стало меньше: красные пятна исчезали одно за другим, кожа больше не шелушилась, и будто бы в одночасье я обрел красивую и здоровую кожу. Эффект был ошеломляющий: несколько недель ничего не происходило, а потом вдруг наступили такие разительные перемены.

### *Сборный чай при чешуйчатом лишае*

Если вы хотите приготовить такой чай, предлагаю вам нижеследующий список ингредиентов (авторское право на рецепт принадлежит Марии Требен):

Кора дуба 10 г  
Чистотел 30 г  
Кора ивы 30 г  
Крапива 50 г  
Таволга вязолистная 40 г  
Вероника 30 г  
Дымянка лекарственная 20 г  
Календула лекарственная 30 г  
Скорлупа грецкого ореха 20 г  
Тысячелистник 20 г

Чтобы заварить чай, сначала нужно хорошенько перемешать все ингредиенты. Для одной чашки чая потребуется чайная ложка трав (с горкой) и три минуты времени (для заваривания). Если есть возможность заваривать свежие травы, не пренебрегайте ею. В течение дня по глотку можно выпить от полутора до двух литров такого чая – каждый глоток моментально впитывается и перерабатывается организмом.

Невозможно передать словами, какое облегчение и радость я ощутил, убедившись на личном опыте, насколько эффективен этот метод. Хотя чешуйчатый лишай еще не прошел полностью – кожа на локтях все еще оставалась немного сухой, – с его текущим состоянием можно было жить более чем комфортно. Я также знал, что исчезновение остатков болезни – лишь вопрос времени, просто нужно продолжать пользоваться методом Марии Требен. Впрочем, разница между «до» и «после» на тот момент была уже огромной.

**МОЯ КОЖА НАКОНЕЦ ПРИОБРЕЛА ТАКОЙ ВИД, КАКОГО, ПО МОЕМУ МНЕНИЮ, НЕВОЗМОЖНО БЫЛО ДОБИТЬСЯ, И ЭТО ВЫЗЫВАЛО У МЕНЯ ЭЙФОРИЮ И НЕВООБРАЗИМОЕ СЧАСТЬЕ. ОДНАКО БОЛЬШЕ ВСЕГО РАДОВАЛА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО Я ВСЕ-ТАКИ ПОЛУЧИЛ НАДЕЖНОЕ ОРУЖИЕ В БОРЬБЕ С МОЕЙ БОЛЬНОЙ КОЖЕЙ. И МНЕ БЫЛО ВСЕ РАВНО, ЧТО ЭТО ОРУЖИЕ ЖИРНОЕ И ПАХНЕТ ЖАРЕНОЙ КУРИЦЕЙ.**

## Возвращение моей болезни

Произошло то, что должно было произойти, поскольку я перестал использовать методы, которые подарили мне мое заболевание. Я больше не пил чай, потому что он мне здорово надоел, да и вообще я не был любителем горячих напитков. По понятным причинам я перестал наносить свиной жир, и на диету для печени наложился старые пищевые привычки. Я наконец достиг успеха и хотел почивать на лаврах своей работы – что я и делал. С красивой кожей мой старый образ жизни обычного подростка внезапно стал очень приятным: я ел все что захочется, не спрашивая себя, вписывается ли это в рамки диеты для печени, устраивал на выходных вечеринки с друзьями, не спал ночи напролет, выпивая при этом немало алкоголя и выкуривая несколько сигарет.

Я наслаждался этим временем. В течение нескольких недель я чувствовал себя очень хорошо, и ущерб для кожи не наблюдался. Однако затем ее состояние снова стало постепенно и непрерывно ухудшаться: понемногу возвращались исчезнувшие красные пятна, кожа на голове опять стала зудеть и шелушиться. Еще через пару недель все было почти так же, как до применения метода Марии Требен.

Но вместо того чтобы снова начать «обжиривание», пить чай и соблюдать диету для печени, я просто мирился с этим. Я знал, что нужно делать для улучшения ситуации, но не желал и пальцем пошевелить для этого. Моя кожа будто бы стала мне безразлична.

Видя, что состояние кожи продолжает ухудшаться, папа предложил сменить дерматолога и получить вторичное медицинское заключение. Я заверил его, что знаю, как держать кожу под контролем, просто мне лень, однако папа был непреклонен. Итак, я пошел в новую клинику, у которой была довольно хорошая репутация. Там я показал врачу свою кожу и получил именно тот совет, который я уже знал и который ожидал услышать: стандартные мази с кортизоном, увлажняющие кремы и ПУВА-ванны. В качестве дальнейшей терапии доктор предложила мне пить таблетки с фумаровой кислотой. Мне пришлось бы принимать их каждый день в течение нескольких месяцев без какой-либо уверенности в успехе, но с вероятностью проявления разных побочных эффектов. Ни одно из предложений не казалось мне подходящим – честно говоря, мне больше не хотелось купаться в

полиэтиленовом пакете, а потом запрыгивать в солярий, что мне приходилось бы делать на терапии с ПУВА-ваннами. Я также не хотел ежедневно принимать таблетки, и, прежде всего, я не хотел постоянно наносить крем. Мне был известен «мой» путь, ведь я сам себе доказал, что здоровье моей кожи по большей части является вопросом самодисциплины.

На этой стадии наступил момент, который и привел к созданию диеты для кожи. Ради интереса я спросил врача, видит ли она связь между диетой и болезнью, и если видит, то как именно они взаимосвязаны, на что она ответила примерно следующее: «Не вижу никакой взаимосвязи». У меня в голове как будто разбилась стопка фарфоровой посуды – я был в полном недоумении! Мне было совершенно непонятно, как эксперт по кожным заболеваниям может придерживаться такого мнения. Я уже убедился на собственном опыте, что лечение с помощью метода, основанного на корректировке питания, работает фантастически (если ему действительно следовать). И очевидно, что я был не первым, кому это помогло – по ощущениям, Мария Требен уже тысячу лет успешно помогает самым разным людям с псориазом и нейродермитом. Спустя годы мне просто посчастливилось наткнуться на это древнее знание и в дальнейшем успешно применить его.

Меня осенило, что большинство врачей, вероятно, даже не знают об альтернативных методах лечения, таких как метод Марии Требен, и поэтому не могут их рекомендовать. И неудивительно, потому что, к сожалению, такие подходы не преподаются и не упоминаются в университете – я как студент-медик знаю об этом не понаслышке. Здесь и кроется причина, по которой врачи зачастую не могут предложить своим пациентам ничего, кроме обычных мазей, кремов и таблеток, даже если они не дают хорошего и долгосрочного результата – а так, увы, происходит часто.

Я был сбит с толку, в голове роились тысячи вопросов и мыслей, но я ничего не сказал и просто попрощался с доктором. По дороге домой из клиники я выбросил рекламные брошюры о фумаровой кислоте из окна машины. Я был взбешен и раздражен, точно как кожа на моей голове. В гневе я принял решение показать миру и всем людям с проблемной кожей, что чешуйчатый лишай, нейродермит и другие

кожные заболевания можно лечить эффективнее и рациональнее с помощью альтернативных способов.

**ЕСЛИ МЕТОД МАРИИ ТРЕБЕН ПОМОГАЛ МНЕ В ПРОШЛОМ И ПОМОГАЕТ В НАСТОЯЩЕМ, ТО ОН ТАК ЖЕ УСПЕШНО БУДЕТ ПОМОГАТЬ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ В БУДУЩЕМ.**

В то же время я решил найти вариант без участия свиней, чтобы привлечь больше людей – это бы было более этично и не омерзительно.

Для меня стало очевидным, что особый рацион решит эту проблему. Жир прекрасно сработал, но чай и диета для печени, казалось, играли более важную роль, поскольку они устраняли причины болезни изнутри.

### **Оставаясь здоровым, стройным и довольным**

Примерно в то же время я решил получить медицинское образование. В первом семестре, изучая анатомию, биохимию и физиологию человека, я наконец составил подкрепленное знаниями базовое представление о строении и функциях тела, что очень помогло решить головоломку под названием «здоровая кожа». Исследовав множество источников, изучив вне университета основы питания с медицинской точки зрения, испробовав на себе разные подходы и сложив в результате два и два, я постепенно разработал свой метод лечения кожи. Он основывается на специальной диете и работает без участия свиней, кремов и кортизона.

Несколько недель диеты подарили мне такую хорошую кожу, какой у меня не было никогда в жизни. Сегодня мне не нужны ни уходовые средства, ни мазь с кортизоном – в общем, все то, на что мне приходилось полагаться каждый день в течение многих лет. Стоит заметить, что у меня не было таких сильных рецидивов, как после первого лечения по методу Марии Требен. Хотя моя кожа не всегда идеальна, потому что я не всегда строго следую правилам диеты для кожи, но она в гораздо лучшем состоянии, чем до диеты. Кроме того, сегодня я могу назвать себя стройным – до этого я постоянно чувствовал себя очень толстым, хотя на самом деле был скорее слегка пышным. Я избавился не только от больной кожи, но и от

ненавистного «спасательного круга» на моем животе – и это довольно приятный побочный эффект, подаривший неописуемое, бесценное ощущение! И я убежден, что того же сможете добиться и вы.

## **Почему не стоит терять надежду**

Всю жизнь я не осознавал величину своего потенциала. Вы, смею предположить, тоже не знаете, где находятся границы ваших возможностей. И неудивительно, ведь в мире столько не познанных нами вещей! С помощью этой книги я хочу помочь вам сделать шаг к познанию одной из них. При правильном применении диета для кожи невероятно эффективна, и речь идет не о том, чтобы внести небольшие корректировки в питание, скажем, отказаться на три недели от молочных продуктов, рафинированного сахара или продуктов с глютеном и посмотреть, что произойдет. Эта диета может (и должна) быть настоящим курсом лечения. Питание при соблюдении диеты для кожи здоровым образом насыщает организм, как вы, наверное, не насыщали его никогда, и в результате дает положительные результаты для здоровья, которых вы не наблюдали уже давно или, возможно, вообще никогда. Даже если вы страдали от болезней кожи в течение многих лет, а может, и десятилетий и давно оставили надежду на выздоровление, я хотел бы вновь подарить ее вам. Я утратил надежду «всего лишь» на три года и оставался бы в таком состоянии по сей день, если бы не счастливое совпадение, устроенное бабушкой и Марией Требен.

Эта книга должна помочь вам наконец избавиться от изнуряющих проблем с кожей и связанных с ними волнений.

Я знаю, как сильно влияет плохая кожа на отношение к жизни, и что это негативное влияние распространяется на все ее сферы, но теперь я также знаю, что выход есть. Эта книга покажет вам выход, но путь к нему вы должны преодолеть самостоятельно. Ни один врач, исследование или книга не смогут сделать это за вас. Да, придется потрудиться, как я уже говорил, но награда за ваш труд будет бесценной.

НАДЕЮСЬ, ВЫ СОГЛАСИТЕСЬ СО МНОЙ, ЧТО  
ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСИЛИЯ, ВЛОЖЕННЫЕ В

## СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ, ВПОЛНЕ ОПРАВДАНЫ.

Как работает диета для кожи, какова ее философия, полезные советы – все это можно узнать из моей книги, однако я не могу гарантировать вам успех. Классический пример – похудение: разные пути ведут к одной цели. Метод Марии Требен может быть настолько же эффективным, насколько и диета для кожи.

Безусловно, есть и другие действенные подходы, но стоит помнить: любая диета предполагает, что вы будете следовать ее принципам и не сдадитесь – только так можно достичь успеха.

Моя книга ознакомит вас с основными правилами – это может и должно сэкономить ваше время, избавить от необходимости поиска нужной информации и уберечь от возможных ошибок, – а еще она поможет замотивировать себя на старте и наконец достичь желаемого ощущения от собственного тела и состояния здоровья. Ведь мы все хотим «хорошей жизни», в которой тело ощущается как оплот благополучия – без болезней, стыда и подавленности.

Вначале вам потребуется решительность, чтобы попробовать что-то новое. Однако если вы будете точно выполнять описанные здесь шаги и делать все с усердием и терпением, я убежден, что вы тоже добьетесь «невозможного» – ваша кожа исцелится и станет здоровой. Меняя образ жизни и действий сегодня, вы меняете свое будущее.

## Поможет ли вам диета для кожи?

Прочитав о том, как появилась диета для кожи и как она помогла мне, вы, возможно, задались важным вопросом: может ли эта диета помочь вам, или ваше кожное заболевание действительно «неизлечимо»?

Я исхожу из того, что наш организм в принципе не стремится болеть. Болезнь, особенно хроническая, противодействует нормальному функционированию организма, а следовательно, и нашему выживанию, поэтому природа не предусматривает болезнь как длительное состояние. Также хронические заболевания могут быть признаком того, что: 1) тело перегружено процессами, запущенными патогенами; 2) иммунная система недостаточно сильна для поддержания здоровья тела. И ситуация усугубляется с каждым днем.

К счастью, наше тело обладает колоссальной силой самоисцеления. Не позволяйте слову «неизлечимо» преждевременно напугать вас и лишить всякой надежды только потому, что вы услышали его от какого-то врача с титулом профильного специалиста или прочли в статье из интернета, пытающейся заставить вас поверить в это.

В очень редких случаях основой какого-либо заболевания становится непоправимое нарушение в тканях организма, что делает ситуацию практически безвыходной. Тот факт, что больная кожа хотя бы на короткий период времени становится лучше, пусть даже при помощи лечебной мази с кортизоном или других лекарств, является прямым доказательством, что тело и кожа изначально имеют потенциал к регенерации: кожа способна оздоровиться, а тело способно сформировать здоровую кожу.

Если бы человек появился на свет с кожным заболеванием, и на пораженных участках ни единого дня не было бы здоровой кожи, тогда можно было бы утверждать, что кожное заболевание неизлечимо и организм не знает, как генерировать на этих участках здоровую кожу. Однако любой, кто имел или имеет здоровую, нормальную кожу в промежутках между фазами болезни, должен понимать, что тело обладает определенным «секретом производства» здоровой кожи.

Как заставить тело продолжительное время генерировать здоровую кожу – это уже другой вопрос, которого мы коснемся позже. Сначала

нам следует перестать употреблять слово «неизлечимый», потому что оно не просто ложное – оно еще и вводит в заблуждение и имеет ярко выраженный негативный оттенок. Это слово лишает всякой надежды и уверенности, которые необходимы для успешного процесса выздоровления. Наш разум, установки и мысли действительно играют огромную роль для здоровья – и эффект плацебо убедительно это доказывает. Если вы не верите, что у вас есть все, что нужно, чтобы выздороветь, вы, скорее всего, останетесь больным – и наоборот, разумеется.

Итак, давайте закрепим: тело не хочет болеть, а потому может и будет лечить себя. Иначе зачем нам дана иммунная система, задача которой – поддерживать наше здоровье? Тело может вылечить грипп, укусы треклятых насекомых, раны после серьезных операций, переломы костей, рак, кожные заболевания и многое другое. По сути, оно делает это автоматически – мы не напоминаем ему об этом и не говорим, что и как делать. Наше тело мудрое, так почему бы ему самому не отремонтировать то, что оно создало? От нас потребуются лишь предоставить ему подходящие рабочие материалы и создать хорошие условия для работы.

ТЕЛО МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ И УВАЖАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ И ЗАКОНЫ ТЕЛА И ПРИРОДЫ – КАК РАЗ ЭТО МЫ И БУДЕМ ДЕЛАТЬ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ ДЛЯ КОЖИ.

## **Здоровое тело – здоровая кожа**

Диета для кожи способна справиться с самыми разными заболеваниями, а не только с чешуйчатым лишаем. Суть в том, что это не специальная диета для кожи как таковой или отдельного заболевания, это скорее лекарство и подпитка для всего организма. И это правильный подход, потому что кожа – часть организма, в котором все взаимосвязано. Наша кожа обычно заболевает только потому, что появилась проблема в другой области нашего тела. Как правило, ничто извне не может сделать кожу хронически больной, воспаленной, шелушащейся и зудящей (конечно, бывают внешние факторы, которые

вызывают раздражения на коже и приводят к классической контактной экземе или подобным заболеваниям, но речь сейчас не о них). При помощи комплексного подхода, в том числе изменения питания, организм сможет успешно регулировать все самостоятельно, и кожа неизбежно будет делать то же самое. Кожа – это не только «зеркало души», она отражает также и состояние здоровья организма: состояния кишечника, печени, почек, крови и лимфатической системы. Вот о чем идет речь в этой книге.

Методы диеты для кожи уже были успешно опробованы людьми с чешуйчатым лишаям (псориазом), нейродермитом, акне (в том числе акне, возникающем после прекращения приема таблеток), себорейной экземой, розацеа, смещением розацеа и акне, дисгидрозом, крапивницей, загрязненной кожей, а также при экземе и высыпаниях, которые врачи не могут с уверенностью идентифицировать как определенное заболевание. Информацию об опыте применения и фотографии «до и после» можно найти в моем Инстаграме @diehautdiaet и на сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net)<sup>[3]</sup>.

Таким образом, если кожное заболевание переходит в хроническую форму, протекает приступообразно, а кожа при этом приобретает красноватый или воспаленный вид, корень проблемы, скорее всего, скрыт глубоко в организме, и у нас есть отличный шанс ухватиться за этот корень и выдернуть его с помощью диеты для кожи. У различных кожных заболеваний обычно схожие или идентичные причины, и многие заболевания протекают с хроническими воспалениями.

Диета для кожи, в частности режим питания и питьевой режим, достигает таких хороших результатов, потому что, помимо прочего, она оказывает противовоспалительное действие во всем организме, а не только локально на одном участке кожи, как это делает, например, обычная мазь с кортизоном.

Я хочу, чтобы это вселило в вас надежду, если она все еще не появилась.

**ПОЙМИТЕ: ВСЕ, ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ДРУГИЕ ЛЮДИ, МОЖЕТЕ И ВЫ!**

Поверьте, эти слова – не обычная банальность: разные люди с разными картинками болезни смогли избавиться от проблем с кожей

или, по крайней мере, добиться улучшения с помощью диеты для кожи всего за несколько недель, даже если их болезнь длилась многие годы. И, разумеется, многие люди в разных концах мира достигали отличных результатов и собственноручно расправлялись с болезнью не только в рамках соблюдения моей диеты, но и задолго до меня, и параллельно со мной, используя разные, видоизмененные или схожие методы.

Диету для кожи можно сравнить с велосипедом – да, я его не изобрел, мне просто повезло, что он оказался на моем пути. Я с удивлением узнал о его существовании, а затем приложил максимум усилий для создания своего собственного функционирующего велосипеда и сделал его доступным для других в форме этой книги.

В связи с этим следует еще раз упомянуть, что моя книга, естественно, не может быть всеобъемлющей. Есть бесчисленное множество других хороших советов, лайфхаков и средств, которые могут оказаться вполне толковыми и полезными, просто я о них или еще не слышал, или не включил в книгу по каким-либо другим причинам. Все, что, на мой взгляд, необходимо для получения здоровой кожи с помощью здорового питания, в этой книге я обобщил.

### **Не упустите свой шанс!**

Все в ваших руках! Имейте это в виду, даже если вы годами считали, что бессильны перед натиском болезней, генов или капризов природы. Я, как и многие другие, думал так же и строил предположения относительно генов и прочего все время болезни, пока мне приходилось везде появляться с больной кожей. Однако сегодня мой собственный опыт подтверждает, что эти предположения были неправильными. Пришло время и вам получить свой собственный опыт. В большинстве случаев для этого просто нужно копировать и повторять стратегии и действия людей, которые достигли того, чего хотелось бы достичь вам, а все остальное должен сделать закон причины и следствия. Этот закон работает независимо от таких факторов, как судьба, личность или удача, и влияет на все сферы нашей жизни, в том числе на здоровье и болезни. Разумеется, чтобы добиться перемен, придется потрудиться: изменить образ действий, чтобы изменился образ жизни. Да, в контексте разговора о здоровье нельзя все делить на черное и белое, каждый организм будет реагировать по-

своему. Но тот, кто платит за что-то в жизни, обычно получает то, за что заплатил, и к здоровью это относится тоже.

Некоторым здоровье, безусловно, дается тяжелее, и за него приходится платить более высокую цену, но в конечном итоге каждый может прямо или косвенно влиять своими действиями на свое здоровье. И не слегка, а очень даже радикально. Тогда награда, то есть восстановленное здоровье и превосходное ощущение комфорта в собственном теле, поистине бесценна. И, на мой взгляд, вложение некоторых усилий более чем оправданно.

### ***Закрепим***

Возьмите свою судьбу в свои руки. Не только потому, что можете, но потому что еще и должны. Скорее всего, никто другой не придет и не сделает это за вас – ни доктор, ни лекарство, ни суперуход за кожей, ни божественная благодать. В долгосрочной перспективе ответственность за свое здоровье можем нести только мы, так что лучше всего взяться за это дело прямо сейчас.

Из следующей главы мы узнаем, почему зачастую нам не удастся выздороветь, несмотря на современные научные методы лечения, и выявим несколько других серьезных проблем, существующих в традиционной медицине.

## Проблема традиционной медицины

Название этой главы звучит, возможно, несколько еретически, будто его написал человек, который всеми правдами и неправдами отрицает традиционную медицину и пытается просто абстрагироваться от существования тяжелейших инфекций и других крайне опасных для жизни заболеваний или борется с ними, принимая дома ванны с отваром из герани или что-нибудь еще в этом роде. Эффект плацебо и целебная сила природы, конечно, делают возможным многое, но не все. Даже несмотря на то что я большой поклонник и убежденный приверженец натуропатии и диетологии, я определенно не хочу посредством описанного в этой книге метода призывать людей всегда выбирать исключительно «естественный» путь: действовать таким образом неблагоразумно и даже беспечно. Очень важно, особенно в ситуациях, когда жизнь под угрозой, не потерять доверие к врачам только потому, что однажды кто-то где-то что-то прочитал об альтернативной медицине, подумал «Звучит неплохо» и впоследствии стал при любом удобном случае говорить, как плоха традиционная медицина и как лучше поступить. Это может быть чрезвычайно опасно и в худшем случае привести к смерти – вашей или близкого вам человека.

**ОБРАЩАТЬСЯ К ОПЫТНОМУ ВРАЧУ ЛУЧШЕ  
СЛИШКОМ ЧАСТО, ЧЕМ СЛИШКОМ РЕДКО.**

Мы не должны отказываться от лекарств или неотложных вмешательств, которые веками успешно применялись в экстренных ситуациях, исходя из убеждения, что лечение отравляет или что болезнь нужно перетерпеть. Да, в долгосрочной перспективе многие болезни зачастую удастся контролировать, только поддерживая организм изнутри естественными способами, потому что как раз неестественный образ жизни и становится причиной проблем. В критических же ситуациях просто требуются другие методы лечения – такие, которые препятствуют распространению полыхающего пламени. В идеале источник пожара должен быть устранен природными средствами, но иногда требуется незамедлительная помощь, и этот

аспект необходимо принимать во внимание в первую очередь. Поэтому, пожалуйста, не будьте упрямы, особенно если речь идет о ваших детях. Многие заболевания у детей проявляются на коже, и эти проявления могут свидетельствовать не только о типичном кожном заболевании, в связи с чем, скорее всего, потребуется специальное лечение. Потому еще одна просьба: заболевание кожи у ребенка нужно обследовать у опытного педиатра и выяснить, насколько оно серьезно.

## **Границы традиционной медицины**

Почему же тогда я написал эту главу? Потому что, несмотря на все хорошее, что создала и чего достигла современная медицина, нам стоило бы признать, что она не всемогуща. Хотя мы живем в XXI веке, когда наука и методы лечения развиты как никогда прежде и ожидаемая продолжительность жизни значительно возросла (безусловно, благодаря стремительно развивающейся традиционной медицине), миллионы людей по-прежнему живут с хроническими заболеваниями. Вдобавок к этому, за последние несколько десятилетий довольно резко возросло количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, рака, ожирения и других болезней, которые получают все большее распространение. Как это возможно, если медицина на таком высоком уровне? Разве мы не должны быть здоровыми и энергичными или по крайней мере уметь легко и просто восстанавливать и сохранять здоровье? К сожалению, в реальности все несколько иначе. Многие люди заболевают и попадают в зависимость от длительного медикаментозного лечения просто потому, что не могут без него.

При хронически протекающих болезнях методы традиционной медицины, конечно, справляются отлично, но в то же время зачастую делают пациента зависимым от лекарств. И, если человек перестает принимать лекарства, в ближайшем будущем болезнь возвращается, иногда в более опасной или тяжелой форме. Классический пример – препараты с кортизоном для наружного применения при лечении кожных заболеваний. Кажется, эти известные всем мази, содержащие кортизон, дерматологи назначают или предлагают почти всем пациентам, как будто это панацея. К сожалению, большинство людей, страдающих нейродермитом, чешуйчатым лишаем и другими

подобными заболеваниями, не ограничиваются одним тюбиком мази, после которого кожа приходит в порядок. Им снова и снова приходится пополнять иссякающий запас мази, регулярно обращаться к врачу за новым рецептом и бежать с ним в аптеку.

ПАЦИЕНТЫ, СТРАДАЮЩИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ХРОНИЧЕСКИМИ КОЖНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ВЫНУЖДЕНЫ ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ СВОЮ ДОЗУ КОРТИЗОНА И/ИЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СРЕДСТВАМИ ПО УХОДУ, ЧТОБЫ ИХ КОЖА ОКОНЧАТЕЛЬНО НЕ ВЫШЛА ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ.

Люди с кожными заболеваниями понимают, о чем я говорю: пользуешься кремом или мазью – становится лучше, отказываешься от них – состояние кожи снова ухудшается, и зачастую оно становится даже хуже, чем прежде. И что же делают люди в этой печальной ситуации? Совершенно верно: снова начинают использовать препарат. Кожа ненадолго вновь становится лучше, в какой-то момент человек прекращает использование этого средства, кожа опять становится хуже. Я сам на несколько лет застрял в этом порочном круге, даже толком не осознавая этого. Ту же картину мы наблюдаем у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями липидного обмена, диабетом или другими хроническими заболеваниями – им необходим ежедневный или регулярный прием различных препаратов, иначе болезнь вспыхнет с новой силой и приведет к тяжелым последствиям.

## **Обратимся к причинам**

К счастью, сегодня я знаю, как и почему возникает этот порочный круг. И даже когда причина так невероятно проста и очевидна, некоторые люди зачастую не догадываются о ней, годами задаваясь вопросом, почему появилась та или иная проблема и почему она не исчезла безвозвратно после приема лекарств. Здесь я хотел бы дать вам ответ, который как раз затрагивает одну из величайших проблем традиционной медицины: подавляющее большинство лекарств, особенно тех, которые используются постоянно, лечат только симптомы болезни, но не причину, которая вызывает симптомы. В

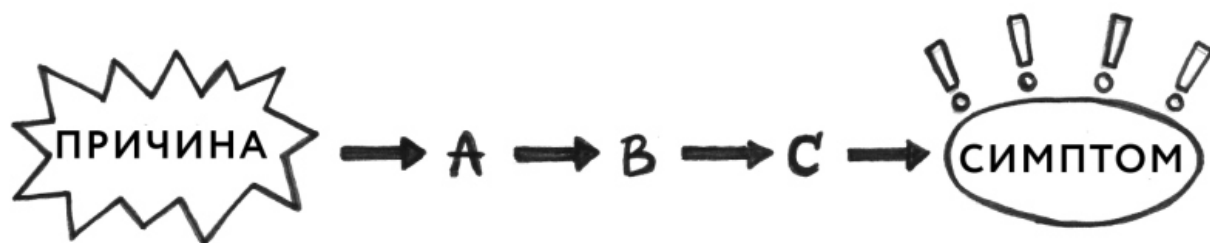
общем, действие лекарств направлено на то, что можно увидеть, почувствовать или оценить как-либо еще внутри тела и на нем, но не на причину заболевания.

Чтобы лучше понимать, о чем речь, представим ситуацию: человек борется с сорняками. Срезав стебли на поверхности, вы отлично справитесь с симптомом, то есть с тем, что можно увидеть. Участок без сорняков некоторое время выглядит хорошо, потому что симптом не виден (или не ощутим); кажется, будто болезнь удивительно легко подавить. Итак, пока все идет нормально. Однако на причину болезни, как и на причину появления сорняков, то есть на подземный корень, никто не обратил внимания, а действие лекарства, как правило, не касается его даже слегка. Поэтому неудивительно, что вскоре корни опять дают побеги и становятся видны новые сорняки – так возвращается болезнь. По правде говоря, болезнь никуда и не исчезала – она была замаскирована, скрыта или подавлена лекарством. Со временем организм перестает воспринимать лекарство, симптомы уже ничто не сдерживает, и вуаля – все как прежде, а с кожными заболеваниями ситуация еще хуже.

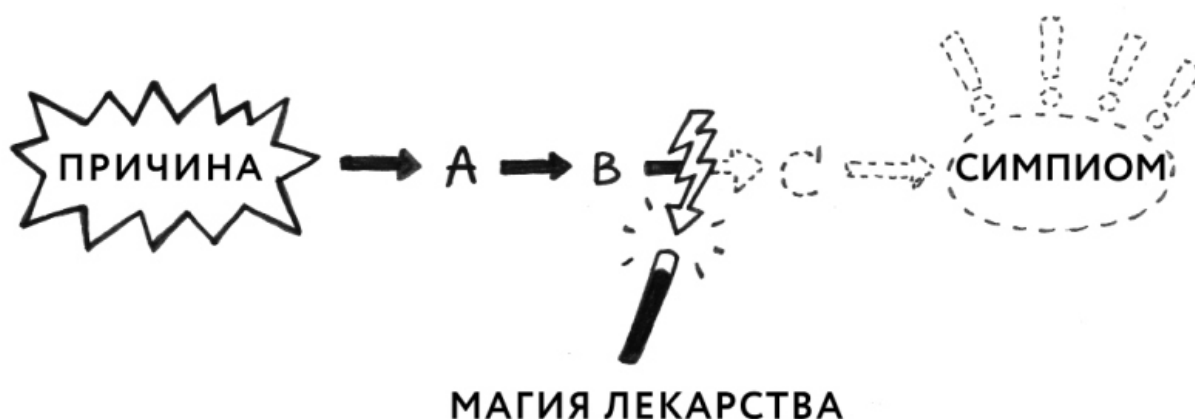
### ***Лекарственная зависимость***

Для полного понимания сути проблемы важно знать следующее: в человеческом теле все работает и взаимодействует на клеточном уровне в основном по принципу «ключ-замок».

Грубо говоря, сигнальные вещества стыкуются с разными структурами и запускают каскад определенных процессов. Это происходит как в здоровом организме, так и в больном, только в последнем нормальные процессы протекают неправильно, то есть патологически, нездорово, а в незатронутом болезнью организме – физиологически, здорово.



Многие лекарства используют этот механизм, по способу своего воздействия являясь ингибиторами или блокаторами. Их активные химические вещества способны вмешиваться в патологические процессы и явления в различных областях тела: они появляются в точке той самой стыковки, о которой мы говорили ранее, и нарушают процесс или препятствуют его дальнейшему течению. Соответственно, если патологический процесс прерван, его патологический конечный результат не может сформироваться и проявиться – симптом не возникает, потому что не может возникнуть.



Старая добрая мазь с кортизоном, например, как иммунодепрессант с противовоспалительным действием оказывает такое влияние, что на области кожи под кремом организм попросту не может проявить воспаление (обычно в виде покраснений). Иммунная система, ответственная за воспалительный процесс, подавляется, выключается из работы – и кожа мгновенно перестает быть красной. Другими известными примерами являются ацетилсалициловая кислота (аспирин) или ибупрофен, которые ингибируют, то есть замедляют действие ферментов, вырабатывающих «связных» для появления боли, жара и воспалений. Так называемые статины, которые часто

применяются при нарушениях липидного обмена или «плохих показателях холестерина», тоже целенаправленно замедляют определенные ферменты, а вместе с ними и патологические процессы. В случае с общеупотребительными лекарствами от повышенного давления, такими как бета-блокаторы, блокаторы кальциевых каналов или ингибиторы АПФ, само название уже говорит о том, каков принцип их действия. И практически все современные препараты используют этот или подобный принцип.

Большинство лекарств действуют в организме только путем подавления и/или модуляции болезнетворных процессов. Это, конечно, тоже имеет свои преимущества – при желании мы можем избавиться от боли и покраснений на коже. Вот только работает все это исключительно в краткосрочной перспективе или при постоянной терапии, и, если в основе болезни лежит более серьезная проблема, длительного эффекта не будет почти наверняка. Исходя из этого, становится ясно, как возникает зависимость.

И без объяснений понятно, что формирование зависимости – решение неидеальное, особенно учитывая, каким поразительным набором побочных эффектов по сей день обладают лекарства и насколько сильно они отравляют печень и почки, «обезвреживающие» для нас лекарственные вещества. Большое количество пациентов считает, что игра стоит свеч, и воспринимают побочные эффекты как норму. Многие из них просто идут на риск, потому что не имеют другого выбора или же он им неизвестен.

### ***Закрепим***

Использование лекарства для лечения симптома – метод, конечно, действенный, но зачастую скорее скверный, чем верный. Лекарства можно применять в качестве временного решения проблемы, потому как действие их направлено только на симптомы, а не на вызывающую болезнь причину. Поэтому болезнь возвращается, когда человек перестает принимать медикаменты.

### ***Почему врачи зачастую лечат только симптомы***

Несмотря на то что это чистой воды «срезание сорняков» без устранения корней, в современной практике врачи очень часто прописывают длительное медикаментозное лечение. Здесь возникает вопрос, почему бы врачам, представителям традиционной медицины, не лечить причины болезни? Зачем срезать верхушку, если можно вырвать сорняк с корнем? Вопрос действительно уместный и важный. К сожалению, ответ на него будет совершенно неудовлетворительный: врачи и наука очень часто не знают причину болезни. Во множестве случаев они просто не представляют, как и почему возникла болезнь. Но как такое возможно?

Традиционная медицина и стоящая за ней наука отлично умеют определять, где, как и какие процессы протекают с нарушениями на клеточном уровне, в какой форме, при каких заболеваниях – микроскопические объекты буквально рассматриваются через лупу.

Патологические процессы болезни или симптомы исследуются и затем описываются в виде патогенеза, содержащего информацию о происхождении и развитии заболевания. После этого совокупность симптомов определяется как новое заболевание с латинским названием на солидно звучащем профессиональном языке медиков.

Но зачастую все ограничивается словесным описанием анатомической локализации, вида и стадии болезни или ее морфологии, то есть внешнего проявления. Таким образом, дерматит – это просто-напросто воспаленная («-ит») кожа («дерма»), гиперлипидемия говорит о чрезмерном («гипер») количестве жиров («липид») в крови («-емия»), лимфангиома подразумевает наличие опухоли («-ома») лимфатических сосудов («ангио» означает «сосуд»). Для пациентов все это словно китайская грамота – кажется, уровень сложности настолько высокий, что без дополнительного образования едва ли что-то можно понять. Однако в конце концов становится ясно, что это не более чем «секретный язык», который кажется более замысловатым, чем есть на самом деле. И термин, обозначающий болезнь, – не что иное, как просто описание местоположения и состояния больной части тела на греческом языке и/или латыни.

Такие термины, как «аутоиммунное заболевание», «генетическая предрасположенность» или «гередитарный», часто используются для более точного определения заболевания, чтобы разложить все его аспекты по полочкам. Звучат такие термины высоконаучно и четко, и,

конечно, в использовании «медицинского языка» есть смысл, ведь сами по себе определения верны.

Какую проблему вижу в этом лично я: от этих определений у обывателей (да и у самих врачей) создается ощущение, будто любой, кто может быстро и уверенно произнести «эндоскопическая ретроградная холангиопанкреатография», является экспертом и знает, как складываются обстоятельства и почему они складываются именно так, а не иначе. В реальности же все, к сожалению, по-другому. Большой вопрос, *почему* определенные процессы в организме вообще нарушаются, по-прежнему часто сопровождает большой вопросительный знак. Нередко в специализированных книгах можно встретить указание на то, что болезнь является «идиопатической», иными словами, видимые основания для появления не обнаружены, или что этиология болезни, то есть причина ее появления, неизвестна. В конце концов, это просто красивые слова, говорящие нам, что на самом деле совершенно не ясно, где в системе произошел сбой. Высокое кровяное давление, повышенный уровень жиров в крови, диабет или гормональные нарушения вполне могут быть источниками другой картины болезни. Но каковы источники этих «источников»? Высокое кровяное давление или повышенный уровень жиров в крови часто являются последствием других причин заболевания, вызывающих появление новой проблемы, однако и они – не первоисточник. Настоящий триггер остается неузнанным и неназванным.

Врачи и наука, как правило, отлично справляются с описанием так называемого патомеханизма – процесса течения болезни, а при помощи различных медикаментов им нередко удается держать под контролем симптомы. Однако, к сожалению, врачи и наука слишком часто оказываются в ситуации полного непонимания, почему ослабевает организм, что провоцирует появление ошибки в системе. И это как раз и есть фундаментальная проблема традиционной медицины, из-за которой так часто лечение сосредотачивается на одном лишь устранении симптомов.

***Личная ответственность***

На что еще стоит обратить внимание, так это на факторы риска, связанные с различными заболеваниями. Всем известно, что курение, чрезмерное употребление алкоголя, равно как и рацион с чрезмерным содержанием жирных или сладких продуктов, могут способствовать появлению различных заболеваний или усугубить их симптомы. Правда, об истинных причинах возникновения болезни известно не слишком много.

**ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ТЕЛА, ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ ИЛИ «ИЗНОС» ОРГАНИЗМА, СВЯЗАННЫЙ С ВОЗРАСТОМ, – ВСЕ ЭТО ВРАЧИ ЗАЧАСТУЮ ТРАКТУЮТ КАК ПРИЧИНУ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ РАБОТУ И ХОТЯ БЫ ОТЧАСТИ УДОВЛЕТВОРИТЬ ИНТЕРЕС ПАЦИЕНТА.**

Естественно, многие пациенты хотят знать, почему возникла болезнь, и спрашивают об этом своего врача. В таких случаях очень, а бы даже сказал, слишком распространенным объяснением является примерно следующее: «Дело не в вас, а в судьбе, которая застала вас врасплох. Некоторым просто не везет».

Конечно, легче снять с себя ответственность, расслабиться и верить, что ты все делал правильно, а диагностированная болезнь появилась только лишь из-за дурного нрава судьбы или генов.

Однако остается под вопросом, чем такая позиция обернется для человека в будущем. Я придерживаюсь мнения, что мы, как правило, ведем неестественный образ жизни, тем самым готовя почву для внезапного появления неестественной болезни в нашем организме. К тому же нельзя сказать, что мы абсолютно беззащитны перед натиском наших «роковых» генов, напротив – в наших силах даже повлиять на них. Больше о роли генов вы узнаете из главы «Генная лотерея».

## **Заболевания и питание**

Как же диета для кожи поможет справиться с болезнью своими силами, если методы профессиональных медиков не работают, а сдаваться вы по-прежнему не намерены?

Здесь в игру вступает питание. В традиционной медицине оно, увы, играет второстепенную роль. Во время моего обучения за десять

семестров теоретических занятий у меня не было ни единого курса, в котором студентам и будущим врачам рассказывали бы что-либо о питании – что подразумевается под «правильным питанием», а что под «неправильным»? Как питание воздействует на организм? Какой рацион был бы для человека естественным? Какие вещества входят в состав тех или иных продуктов и какое действие они оказывают на те или иные области организма? Каково время прохождения через кишечник различных продуктов? В методичке по биохимии значились «Витамины», а еще на одном полуторачасовом семинаре мы говорили о непереносимости глютена, или целиакии. На этом все. Другие важные вопросы о питании в ходе курса просто не поднимались. Конечно, нам рассказывали о том, как, например, переваривается пища на макроскопическом и микроскопическом уровнях, но ничего о самой еде и ее влиянии.

**НА МОЙ ВЗГЛЯД, ТЕМУ ПИТАНИЯ ПРОСТО НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧИТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ПОСКОЛЬКУ ПИТАНИЕ СОВЕРШЕННО ТОЧНО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ НАШЕЙ ЖИЗНИ И НАШЕГО ТЕЛА.**

Тем не менее в процессе обучения эта тема почти полностью игнорируется, в результате чего молодые (а иногда и пожилые) врачи зачастую не имеют ни малейшего представления о питании. К слову сказать, не удивителен тот факт, что многие врачи, увы, сами набирают лишний вес и заболевают.

Я считаю, что для системы традиционной медицины, которая представляется непревзойденной в лечении болезней и смотрит свысока на надувательские гомеопатические шарики, колдуний-травниц или «бездоказательный» опыт альтернативной медицины, довольно нелепо игнорировать тему питания и пренебрегать ею, ведь эта область не имеет ничего общего со спорными темами вроде гомеопатии, эзотерики или других лечебных «танцев с бубном». На мой взгляд, когда дело касается здоровья, обходить стороной вопрос питания просто непозволительно.

К сожалению, в традиционной медицине плохое питание считается основной причиной очень небольшого числа заболеваний. У пациентов с тяжелым ожирением и «плохими» показателями уровня

жиров в крови, диабетом и атеросклерозом коронарных артерий заболевание настолько очевидно обусловлено образом жизни, что даже врач не может игнорировать вопрос питания. Однако, к сожалению, подробный анамнез, в том числе обсуждение с пациентом истории болезни, не включает четкое описание пищевых привычек пациента. Я же считаю, что врач обязательно должен знать, потреблял ли его пациент в течение последних двух или, может быть, даже 20 лет в основном одни лишь замороженные пиццы, хлеб с колбасой и лапшу, запивая все это кофе и колой. Возможно, вам знакомо высказывание Гиппократа, отца современной медицины: «Все болезни начинаются в кишечнике».

### НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕВАЕТ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ГОДАМИ ОТПРАВЛЯЛ В КИШЕЧНИК КИЛОГРАММЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПИЩИ.

Врач должен понимать, что неестественная пища может стать раздражителем для нашего организма, разрушая его медленно, но верно. Печальная и практически абсурдная реальность такова, что в больницах пациентов с тяжелыми заболеваниями и после операций кормят самой дешевой едой.

Тяжелобольным, часто страдающим ожирением пациентам утром, в полдень и вечером подают белый хлеб, сладкий пудинг и самое дешевое мясо с промышленных предприятий в виде колбасы, салями, ветчины, фрикасе из курицы, фрикаделек или шницеля. И хотя всем известно, что потребление мяса в больших количествах увеличивает риск развития рака толстой кишки, оно по-прежнему часто попадает на тарелки пациентов в больницах. К мясу добавляется картофельное пюре быстрого приготовления, макароны, йогурт со всевозможными искусственными ароматизаторами, сладкие джемы, жирные шоколадные пасты и непомерное количество кофе со сгущенным молоком, сахаром или сахарозаменителем. А готовые коричневые соусы, которыми так часто заливают липкие клецки, гарантированно содержат бесчисленное множество усилителей вкуса, соли и дешевого жира. Время от времени на подносе появляются выращенные не в экологически чистых условиях немые груши или мандарины и, может быть, еще небольшая тарелка вялого немывтого салата – на этом

«свежая» еда заканчивается. Возникает вопрос: несет ли кто-то за это ответственность?

Такое, и глазом не моргнув, одобряют даже самые опытные главные врачи, не думая о том, что питание может быть проблемой. Стоя у постели тяжелобольного человека, они говорят, что нужно наблюдать, как развивается болезнь, и что сейчас у пациента просто тяжелая фаза болезни. Нередко они просят своих пациентов переждать этот период, потому что не знают, что делать дальше. У таких врачей нет злого умысла, но едва ли они могут сделать что-то еще, потому что в медицинских методических рекомендациях на этот счет ничего нет. Правда, врачи не видят, что главная проблема у них перед глазами, прямо на серых подносах с едой, стоящих на прикроватной тумбочке пациента. Они не осознают проблему, потому что это та же самая дрянь, которую они поедают во время обеденного перерыва в кафетерии и принимают за нормальную еду или «полноценное питание», как ее принято называть в больнице.

Гиппократ понимал, какая сила кроется в том, чем мы ежедневно питаем систему нашего организма. Увидев, что доктора, давшие клятву, не получают и крупицы знаний о роли и значении питания, он перевернулся бы в гробу, ведь именно Гиппократ считается автором высказывания «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей». К сожалению, пройдя практику в больнице, я узнал: этот принцип реализуется настолько слабо, что скорее не реализуется вовсе. Похоже, эта тема никого не интересует.

Однако ситуация совершенно точно изменится в ближайшие несколько лет, поскольку все больше и больше пациентов, ученых и врачей постепенно приходят к осознанию того, что питание заслуживает абсолютно другого отношения, как и, например, голодание. Благодаря последним исследованиям и, прежде всего, опыту пациентов, становится все более очевидно, что усваиваемое нашим организмом имеет первостепенное значение и что многие болезни – даже страшный рак, от которого ежегодно умирают миллионы людей, – зависят от наших пищевых привычек.

**Почему так важно пить достаточное количество воды**

Мало того, что питание (и связанные с ним процессы очищения организма и выведения из него вредных веществ) не наделяется и толикой того медицинского статуса, которого оно заслуживает. В науке главенствует закоренелая концепция рассматривать мелочи через лупу, ведь по какой-то причине идея поиска проблемы исключительно с помощью микроскопа прочно закрепилась в головах людей. Однако если постоянно смотреть на все сквозь лупу, однажды наверняка проглядишь большое и самое важное. Так исследователи, затрачивая много ресурсов, беспрестанно ищут микроскопические проблемы в людях, хотя один лишь взгляд на общую картину – питание и питьевой режим – мог бы, вероятно, внести ясность.

К сожалению, многие люди обычно пьют слишком мало жидкости или предпочитают неправильные напитки. Наше тело, основой которого является вода (мы состоим или, скорее, должны состоять из воды примерно на 70–75 процентов<sup>[4]</sup> или немного больше – цифры колеблются), однозначно подвергается риску, если вместо обеспечения адекватной основы существования получает неправильное питание и неправильный питьевой режим. Люди, измеряющие с помощью специальных весов содержание жидкости в организме, бывают поражены, узнав, что оно значительно ниже, чем должно быть.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, СТОИТ ЛИ ЛЮДЯМ  
УДИВЛЯТЬСЯ, ЧТО У НИХ СУХАЯ КОЖА, ПРИ НАЛИЧИИ  
ХРОНИЧЕСКОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ НА  
ВНУТРИКЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ, КОГДА СОДЕРЖАНИЕ  
ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЛИШЬ 50 ИЛИ 55 %?

### **Человек-пустыня**

Расскажу вам небольшую занятную историю, случившуюся во время моего обучения. В период изучения дерматологии опытный (по его собственному утверждению) дерматолог со званием профессора познакомил меня и нескольких моих однокурсников с дерматологическим отделением. Мы обошли много палат, и в одной из них встретили, наверное, самого жалкого пациента, которого я когда-либо видел в больнице: около шестидесяти лет, с гигантским раздувшимся животом и красным, шелушащимся, потрескавшимся

телом. Никогда прежде я еще не видел настолько потрескавшейся кожи. Мужчина сидел на краю кровати, и его мучения, очевидно, были очень сильными. Одеяло и простыню покрывали капли крови, потому что некоторые трещины на коже были настолько глубокими, что даже кровоточили. Нас, студентов, увиденное неприятно впечатлило, и никто из нашей толпы в белых халатах не знал, как вести себя с этим человеком.

Курирующий нас врач, казалось, привык к таким зрелищам и был менее жалостлив. Своим громким благозвучным голосом он спросил пациента, как у него сегодня дела, тот в свою очередь некоторое время молча смотрел на врача, потом проворчал: «Дерьмово», – и почесал свой красный живот. Голосом, все еще слишком громким и счастливым, врач спросил, наносил ли пациент сегодня крем. Теперь уже мужчина громко и рассерженно рявкнул: «Да, уже четыре раза!» – и бросил озлобленный взгляд на приведшего нас врача. Кстати, на тот момент был только полдень, то есть с утра ему пришлось уже четыре раза нанести средство на все тело! Однако пациент быстро успокоился, так как, вероятно, подумал, что врач может быть в этом не виноват. Наш профессор попросил его раздеться и позволить нам, стоящим без дела студентам, описать то, что мы видим.

Внимание не акцентировалось на том, как продолжать терапию этого человека, ведь было неясно, откуда взялось его чрезвычайно распространившееся воспаление. Пациенту давали мази и средство, подавляющее воспаление (что, очевидно, ему не помогало). Профессор перешел в режим «Приступим к осмотру», пожал плечами и с серьезным выражением лица начал осмотр. По всей видимости, ни здесь, ни в ординаторской никто не обдумывал, как еще можно помочь этому мужчине, помимо снабжения лекарствами. Очень жаль, потому что способов значительно больше, чем значится в медицинских методических рекомендациях.

Итак, что мы видим: несчастный мужчина с абсолютно иссохшей кожей, видом напоминающей рассеченную трещинами солончаковую пустыню. Что же у него на тумбочке? Ничего. Ни бутылки с водой, ни маленького стакана с оставшимся последним глотком воды, ни даже чашки кофе. При этом невооруженным глазом было видно, что все тело этого человека молило о жидкости каждой своей клеткой (по крайней

мере, клетками кожи) – и тем не менее тумбочка пустовала, не было даже раствора для инъекций.

Многие люди пьют слишком мало, особенно с возрастом. Не исключено, что ежедневное потребление жидкости этого человека в течение многих лет, а может, и десятилетий, ограничивалось парой чашек кофе, сладкими безалкогольными напитками, может быть, парой кружек пива после работы и временами бутылкой воды. Иначе говоря, крайне мала вероятность того, что этот человек целенаправленно каждый день пил от четырех до пяти литров таких напитков, как лимонная вода, домашние соки холодного отжима из свежих овощей и фруктов и чай – все то, что можем пить мы в рамках диеты для кожи. Кроме того, предполагаю, его меню состояло преимущественно из хлеба с маслом и мясным ассорти и других «типично немецких» блюд, а не из свежих фруктов и овощей, содержащих много воды.

### ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ ПРОДУКТОВ, ПОСТАВЛЯЕМЫХ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО, В ОТЛИЧИЕ ОТ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, ОНИ ЗАЧАСТУЮ ДАЮТ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ МАЛО ВОДЫ.

Когда мы мало пьем, увеличивается время прохождения пищи через желудок, а также тонкий и толстый кишечник. К ужину, который, вероятно, еще не покинул пациента, на следующий день присоединяется обед и новый ужин, и человек набивает чрезмерным количеством слишком сухой пищи свой и без того переполненный организм. Это было понятно по виду гигантского, похожего на шар для боулинга, вздутого живота пациента.

Таким образом, мужчине, скорее всего, не хватало жидкости для правильного переваривания пищи и увлажнения сухой кожи. Здесь нужно заметить, что в экстренных ситуациях организм всегда спасает жизненно важные органы, а чтобы сохранялось кровообращение и внутренние органы продолжали жизнедеятельность, кожа, которая «не так уж и важна», отдает жидкость внутрь. Однако теперь ее клеткам не хватает основы для существования, механизмы регуляции нарушены, возможности функционировать должным образом больше нет – и вуаля! Я смотрел на человека, который постоянно неправильно питался, в связи с чем его организм срочно нужно было промыть большим количеством воды и хороших соков. Это помогло бы очистить

и разгрузить кишечник за пару дней или недель, но никто ему об этом не сказал.

Конечно, проблема не только в водном балансе организма, в этом случае сошлось много других факторов, но речь вот о чем: содержание воды в организме человека должно учитываться при базовой диагностике как важный медико-биологический показатель, поскольку вода является нашим основным составным элементом.

Особенно важно учитывать это в таких случаях, как с бедным человеком-пустыней. Однако вместо этого у пациента регулярно забирали еще больше жидкости в виде крови, чтобы контролировать показатели воспалительного процесса и прочее. Только подумайте, насколько мало помогает то, что вы просто наблюдаете, как пылает огонь, описываете его, можете быть, возьмете у него материал для биопсии и попытаетесь сделать прогноз, тогда как нужно было бы для начала залить огонь большим ведром воды.

Лекарственные мази и кремы предназначены для восполнения недостатка влаги в коже или для предотвращения дальнейшей потери воды из незащищенной сухой кожи – и с этим они справляются. Человек же с их помощью пытается удержать воду в организме, не думая при этом, что имеет смысл обеспечивать организм жидкостью изнутри. В конечном счете кожа получает жидкость изнутри, то есть из кровотока.

Как вы могли заметить из моей страстной адвокатской речи, история этого пациента очень тронула меня. Однако и у меня, и у других уже был подобный опыт, и все мы увидели, насколько полезно употребление достаточного количества жидкости. На мой взгляд, это была просто ошибка лечения и печальный пример того, что происходит с пациентами в системе здравоохранения, в которой врачи недостаточно осведомлены о питании. Наш профессор, вероятно, не знал или не обдумывал подобные мои идеи о питании и употреблении жидкости, иначе он бы их применил.

Я убежден, что, даже когда не работают способы, прописанные во врачебных методичках, нельзя прекращать искать другие выходы и применять нестандартные методы, чтобы сделать пациента здоровым.

***Сбой в системе***

Едва ли есть другие источники, помимо методических рекомендаций, на которые могут полагаться врачи. Правда, зачастую они еще и не видят большой проблемы в том, что не могут сделать больше или рассмотреть альтернативные варианты. Опираясь на плечо науки и самые современные виды терапий, многие врачи считают, что они на правильном пути, и чувствуют себя уверенно. Кажется, что базирующаяся на науке традиционная медицина в настоящее время достигла самого высокого уровня знаний. Но было бы наивным предполагать, что через 30 лет, оглянувшись на сегодняшние методы лечения, мы не будем хлопать ладонью по лбу – точно так же, как мы делаем сейчас, узнавая о некоторых процедурах из прошлого, считавшихся в то время апогеем возможностей медицины. Как я уже говорил ранее, традиционная медицина обычно лечит только симптомы, а не причины. Против источника проблемы направлена профилактическая медицина, и я считаю, что она должна занимать главенствующую позицию, чтобы система здравоохранения могла работать продуктивно и эффективно.

ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ НЕОБХОДИМО  
СДЕЛАТЬ ТРАДИЦИОННУЮ МЕДИЦИНУ НАУКОЙ О  
ЗДОРОВЬЕ И ИССЛЕДОВАТЬ ВСЕ, ЧТО КАСАЕТСЯ  
ЗДОРОВЬЯ И МОЖЕТ ЕМУ УГРОЖАТЬ, А ТАКЖЕ  
ИЗУЧИТЬ СПОСОБЫ БЫТЬ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ.

Но, к сожалению, в настоящее время все устроено иначе. Это изъян системы, потому что качественная профилактика помогла бы сохранить здоровье многих людей и впоследствии они не заполняли бы больничные койки и приемные частных клиник, что помогло бы снизить расходы бюджета здравоохранения.

В системе очень много брешей, именно поэтому очень многие люди заболевают и остаются больными. И за этим обстоятельством тянется ужасно длинный и неприятный крысиный хвост: нехватка ухода, нехватка врачей, слишком большие расходы, плохая зарплата, особенно в сфере ухода за больными. Младший медицинский персонал очень важен, но до неприличия низкая оплата едва ли делает эту профессию привлекательной – и это в те времена, когда всем понятно, что стареющему населению вскоре потребуется уход на высшем уровне

и предельное внимание. После окончания школы я год проработал медбратом и на собственном опыте убедился, что работа действительно отличная и, прежде всего, невероятно важная, однако круглосуточный труд младшего медперсонала совершенно несправедливо оплачивается. Аналогичную проблему я наблюдаю у начинающих врачей, ведь зачастую студенты-медики не получают ни цента за целый год практики. Они работают полный день и готовятся к экзаменам в оставшееся время, и все это, как правило, не оплачивается. Однако то, что так было всегда, не означает, что это нормально. Я считаю ошибкой вставлять палки в колеса молодым и целеустремленным людям на их пути в систему здравоохранения, ведь зачастую они не получают ни поддержки, ни разгрузки, а наоборот, вынуждены после смены в больнице идти на другую работу, чтобы оплачивать жилье. Абсурдно, что впоследствии, будучи интернами, несмотря на огромную нагрузку и колоссальную ответственность, они иногда в течение многих лет получают только чистую почасовую оплату, которая, как правило, ненамного превышает минимальную заработную плату. Сотни часов переработки при этом не оплачиваются. Я знаю молодых интернов, которые всецело отдаются работе в больнице, руша собственную жизнь – и это за оплату около 12 евро в час. Такая эксплуатация объясняется тем фактом, что врачи, по сравнению со специалистами других профессий, получают очень хорошие «подъемные», и что где-то в далеком будущем их ждет высокая зарплата. Однако, как показывает практика, слишком большая нагрузка приводит к снижению качества работы и к тому, что сотрудники больницы сами болеют чаще, страдают от болей в спине или выгорания. Тот факт, что больные должны успешно превращать других больных в здоровых, мне кажется очень нелогичным. Политикам стоит разработать более правильные законы, чтобы в будущем вся система не провалилась в тартарары.

## **Другой путь**

Я хотел стать врачом с пяти лет. Поскольку мой отец сам тогда был молодым врачом, я наслаждался привилегией никогда не ходить к другим врачам. Я, конечно, разок был у педиатра, но в остальном с младенческого и до подросткового возраста я не знал другого врача,

кроме папы, – до тех пор, пока чешуйчатый лишай не вынудил меня обратиться к дерматологу.

Здорово иметь рядом с собой человека, у которого есть план и силы сохранять спокойствие в ситуациях, когда речь идет о здоровье. Безусловно, другие профессии тоже значительны и не менее важны, но врач – это, можно сказать, последняя инстанция, когда дело касается болезни. Если больны вы или кто-то из ваших близких, если произошел несчастный случай и нужна помощь, очень приятно и отрадно осознавать, что есть надежный человек, который обязательно поможет. Именно таким человеком я хотел бы стать для других, потому всегда твердо знал, что буду врачом. Однако вот что я понял, анализируя свой случай заболевания, а также свою деятельность в университете и больнице: врачу лучше быть не последней инстанцией в ходе решения проблемы (что я постоянно наблюдаю в работе медиков), а первой инстанцией в вопросах здоровья и профилактики болезней. То, что многие врачи стараются просто устранить симптомы у пациента с помощью таблеток или других способов, я считаю бессмысленным, ведь причина, по которой эти таблетки пришлось выписать, сохраняется.

### *По какому пути я не хочу идти*

Мой личный путь становления в медицине после завершения учебы, вероятно, не будет стандартным, по которому система направляет почти автоматически – в конце концов, гигантскому механизму здравоохранения необходимы новые партии стойких врачей, готовых круглосуточно лечить пациентов в больницах, брать на себя ответственность и часто работать сверхурочно в основном за низкую оплату, в то время как пополняются накопления кого-то другого. И я не хочу становиться частью этого механизма.

У меня нет цели подпитывать теории заговора или делать из «Big Pharma»<sup>[5]</sup> корень вселенского зла. Но, на мой взгляд, не стоит верить, что медицина и вся система здравоохранения работают исключительно нам на благо, а не для развития крупного бизнеса, как многие другие организации, где проворачиваются сомнительные дела и приоритетом в конечном счете все равно является прибыль.

Разумеется, фармацевтические компании хотят получать прибыль и держаться на плаву, но того же хочу и я.

В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ЛЕТ Я НЕ ПРИОБРЕТАЛ МЕДИЦИНСКИХ МАЗЕЙ, КРЕМОВ ИЛИ РАСТВОРОВ, ПОТОМУ ЧТО СМОГ ВЫЗДОРОВЕТЬ И БЕЗ ВСЕГО ЭТОГО, И СЕЙЧАС Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОГДА БЫ ТО НИ БЫЛО.

Самостоятельно выяснив причины своего заболевания, я лечил его естественным путем, и мне больше не нужно избавляться от симптомов химическими средствами, потому что симптомов просто нет. Раньше я постоянно покупал несколько медицинских препаратов, слепо надеясь, что однажды они исполнят обещанное – подарят здоровую кожу. Этого так и не произошло, но я крайне рад, что сегодня они мне больше не нужны. Не знаю, будут ли фармацевтические компании, чьи продукты я вынужден был регулярно использовать, по-настоящему искренне радоваться вместе со мной, узнав, что я наконец выздоравливаю и уже давно перестал быть их постоянным покупателем. Еще я несказанно счастлив, что мне больше не нужно ходить к аптекаршам и моим врачам, хотя я по-прежнему к ним хорошо отношусь.

Люди нередко спрашивают меня, стану ли я позже дерматологом, потому что это было бы логичным исходом. В моих же глазах это противоречит тому, что я здесь пытаюсь отстоять, ведь если бы я захотел написать на своем бейджике «врач-дерматолог», мне пришлось бы проработать в отделении дерматологии около пяти лет. Там мне, вероятно, пришлось бы применять для лечения пациентов именно те способы и методические рекомендации, которые хоть и официально считаются золотым стандартом, мне представляются или крайне сомнительными, или некой каплей, призванной возродить высохшее море. И я не вижу выхода в том, чтобы, будучи новоиспеченным интерном в клинике, нашептывать советы пациентам между обходами, потому что мне их жалко и потому, что они ищут помощи, в то время как доктор снова выписывает им очередной крем. Методы моей диеты для кожи, вроде употребления большого количества лимонной воды и зеленого порошка<sup>[6]</sup>, вряд ли будут приветствоваться или считаться уместными в рамках больницы.

Больница скорее предназначена для лечения острых фаз заболевания и эффективного устранения симптомов, чтобы люди могли выжить или избежать тяжелых побочных повреждений организма.

### *Моя миссия*

Я хочу тратить меньше времени и энергии на то, чтобы, будучи привязанным к одному кабинету или клинике, принимать в определенные часы одного пациента за другим – вместо этого я предпочитаю обращаться к максимально возможному количеству пациентов по всему миру одновременно. Людям с кожными заболеваниями нужны информация и пояснение, а вот применение полученных знаний – личное дело каждого, ни один врач не сделает этого за пациента. Смысл в том, чтобы самому себе стать врачом. Мое счастье, обретенное вместе с книгой, которую дала мне бабушка, я теперь одним махом могу разделить со многими людьми, потому что у нас есть Интернет. Мне хочется воодушевить всех идеей о том, что в наших силах сделать намного больше, чем мы даже отдаленно можем представить. Вот почему я решил сосредоточиться на более глубоком изучении диетологии и получить больше опыта в этой области. Для этого мне не нужно звание специалиста. Время, проведенное в качестве сотрудника больницы, определенно полезно, там тоже можно многому научиться, и я мог бы официально стать экспертом по кожным заболеваниям. Возможно, мои слова имели бы больший вес в глазах других людей или даже первостепенную значимость, потому что в настоящее время я все еще студент, но у меня нет потребности иметь или завоевывать статус эксперта по кожным заболеваниям.

**В НАШИ ДНИ УЗКАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ВРАЧЕЙ – ЭТО, НА МОЙ ВЗГЛЯД, ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ. КОНЕЧНО, ХОРОШО, ЧТО ЕСТЬ ЭКСПЕРТЫ, КОТОРЫЕ ПРЕВОСХОДНО РАЗБИРАЮТСЯ В СВОИХ ОБЛАСТЯХ, НО НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ТЕЛО – НЕДЕЛИМЫЙ ОРГАНИЗМ.**

И хотя официально мы разделяем тело на разные системы и отдельные области, в теле все связано, все взаимодействует и сосуществует, поэтому мне хотелось бы сформировать целостную концепцию, учитывающую именно этот подход. Ведь симптом, обнаруженный в одном месте, не означает, что не нужно искать более важный симптом в другом.

Дерматологи часто не замечают плачевного состояния толстой кишки, лимфатической системы или почек, потому что обследуют не их, а кожу.

Зачастую упускается из виду питание и связанное с ним состояние человека. У пациентов нет знаний о том, как им прийти к рациону, который сделает их здоровыми. В конце концов, едва ли найдется что-то более фундаментально важное для нашей жизни, чем пища. Мы – это то, что мы едим, и как раз в вопросах питания можно допустить много ошибок, поэтому диетологию нужно воспринимать всерьез. Надеюсь, в будущем так и будет. Диетология, к счастью, сейчас на подъеме, но она еще далека от тех вершин, где ей следовало бы находиться, а именно – в действующей системе здравоохранения, которая относится к профилактике серьезно и воспринимает ее как один из наиболее важных подходов.

## **Почему многие из нас так мало знают о питании**

Конечно, нельзя винить одну лишь традиционную медицину в том, что многие люди болеют и не могут выздороветь. Проблема, из-за которой состояние нашего здоровья скорее ухудшается, чем улучшается, по большей части лежит на различных уровнях политической и социальной сфер жизни.

## ***Уроки питания в школе***

В школах крайне необходимо изменить учебную программу. Дети должны изучать тему питания, потому что большинство родителей тоже едва ли что-то знают о здоровом питании, ведь и им эту тему никто не объяснял. Теперь же родители передают ошибки своим детям, которые их слепо перенимают. Школьников в учебных заведениях

должны кормить здоровой пищей, а родителям следует пояснить, что, возможно, не стоит каждый вечер подогреть в духовке вкусную замороженную пиццу на радость своим детям, если они хотят, чтобы дети питались сбалансированно и сохранили здоровье. Кроме того, я считаю, что спорт, какая-либо еще физическая активность и медитация должны быть в расписании каждый день.

ВСЕГО ДВА УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В НЕДЕЛЮ, ОДИН ИЗ КОТОРЫХ ШКОЛЬНИКИ ПРОВОДЯТ, СИДЯ В КРУГУ НА ПОЛУ СПОРТЗАЛА, – ЭТО СМЕХОТВОРНО МАЛО И ДАЖЕ ЧАСТИЧНО НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИЖЕНИИ, КОТОРАЯ СОХРАНЯЕТСЯ У ПОТОМКОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОДА.

Неудивительно, что пугающе большое количество детей сейчас страдает от лишнего веса или даже ожирения. Не поднимая сейчас тему того, что слишком многие дети имеют лишний вес, и это является серьезной проблемой, мы окажем медвежью услугу и себе, и будущим поколениям.

Медитация же положительно влияет на физическую структуру мозга, поведение и общее самочувствие – в наши дни это уже доказанный факт, и тем не менее в школе этому не обучают. Короче говоря, есть много хороших и полезных вещей, которым до сих пор не нашлось места в школьной программе.

### ***Маленькая радость – большая неприятность***

К сожалению, системы или концепции, поддерживающие идеи укрепления здоровья, отсутствуют не только в медицине и школах – в других сферах жизни этому тоже не уделяется должного внимания. Мы просто продолжаем двигаться в неверном направлении. На заправках, в супермаркетах, ресторанах быстрого питания, киосках и других магазинах разрешено продавать продукты, которые, как было доказано, значительно повышают риск развития таких заболеваний, как диабет второго типа, ожирение, гипертония или рак. То же самое относится и к сигаретам, которые хоть и представляют собой яд в чистом виде, тем

не менее по-прежнему усердно рекламируются, и к слабому и крепкому алкоголю всех цветов радуги, который особенно любит и охотно употребляет молодежь – я как бывший подросток, любивший тусовки, знаю это не понаслышке.

Таким образом, на каждом углу можно застать вкусными, приносящими удовольствие продуктами, которые в долгосрочной перспективе наносят огромный вред здоровью. Сигареты теперь продаются в пачках с предупреждающими надписями и пугающими картинками, но все остальные продукты, содержащие микродозы, также увеличивают риск упомянутых заболеваний, от которых все больше страдает общество. Так почему же предупреждающих надписей нет на шнапсе, колбасах или сладких безалкогольных напитках?

Этим я не хочу сказать, что все нужно уничтожить и запретить.

МОЯ ЦЕЛЬ – ОБЪЯСНИТЬ ОСНОВНУЮ ПРОБЛЕМУ, А ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОНА В ТОМ, ЧТО НАШЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО ПРОТИВОРЕЧИТ НАШЕЙ ПРИРОДЕ, И КАЖДОЕ НЕПРАВИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ И В СОВОКУПНОСТИ ПРИВОДИТ КО МНОЖЕСТВУ НЕЕСТЕСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НАШЕГО ТЕЛА И РАЗУМА.

### ***Наши приятные соблазны***

В конце концов, проблема, разумеется, в нас самих – мы любим все эти вкусные и вредные для здоровья продукты, поэтому покупаем и потребляем их в изрядных количествах. Нездоровая пицца имеет репутацию «классной». Некоторые люди прием пиццы, в котором не было мяса, не считают «правильным» или «нормальным». И кто не любит пиццу, картофель фри с майонезом, чипсы, шоколад или мороженое? Вечером мы позволяем себе насладиться бокалом вина или пива – и они дополняют указанный ранее список. Это, несомненно, часть нашей культуры, а зачастую и нашей собственной идентичности. Еда и напитки вообще чрезвычайно важны в нашей жизни, например, вопрос о том, что приготовить на обед, ужин или

праздник, безусловно, задается в тысячу раз чаще, чем вопрос о смысле жизни.

Мы, конечно, знаем, что нездоровая пища, сигареты и алкоголь сильно нам вредят, но ведь выпитая бутылка колы или съеденный пакет мармеладных мишек не дадут о себе знать в скором времени, поэтому мы едим их еще раз. Потом еще раз. И еще раз. В конце концов, мы становимся зависимыми от крошечных микроядов, не сознавая в этом даже себе.

ЛЮДИ СКЛОННЫ К ФОРМИРОВАНИЮ У СЕБЯ ЗАВИСИМОСТИ, А МНОГИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ЕДИМ, ИЗГОТОВЛЕННЫ ТАК, ЧТОБЫ ЭТО ПРИВЫКАНИЕ ВЫЗВАТЬ, ВЕДЬ ТОГДА МЫ БУДЕМ ПОКУПАТЬ ИХ СНОВА И СНОВА.

Нам, безусловно, нужно есть, но проблема питания состоит в том, что мы еще и убеждаем себя, что нам действительно нужна пара плиток шоколада, и, таким образом, оправдываем свое бесконтрольное поедание продуктов. Я и сам не понаслышке знаю о пищевой зависимости, потому что мне всегда нравились «вредные вкусности». Да и много ли вы вспомните людей, которым они не нравятся?

Проходят годы и десятилетия, в течение которых мы потребляем всевозможные микрояды, обременяя ими свой организм, пока однажды не получим за это расплату в виде какого-нибудь нарушения или болезни. Но ведь мы по большей части делали все как обычно, а потому решаем, что болезнь возникла из ниоткуда и, конечно, не по нашей вине, хотя все указывает на то, что чаще всего вина именно наша. Даже если нашим потребительским поведением в большинстве случаев движут не плохие намерения (кто же захочет сознательно причинить себе вред), мы не всегда готовы признать эту истину. Однако следует быть готовым принять эту горькую правду, если мы хотим добраться до настоящей сути проблемы.

Поскольку нынешняя система здравоохранения не рассчитана на то, чтобы сделать нас по-настоящему здоровыми, и не предоставляет нам для этого инструментов, мы должны взять на себя ответственность за заботу о своем здоровье.

## **Почему стоит проявить активность**

Мы узнали о возможных причинах, почему мази, кремы и таблетки не дали того эффекта, на который мы рассчитывали во время их приема. Теперь стоит признать, что, скорее всего, и в будущем с помощью этих полумер нам не заполучить желаемую кожу – только если мы не собираемся использовать их всю жизнь. Если до сих пор ничего не получалось, какова вероятность, что так не будет и дальше?

## **Другой подход – другой исход**

Вы, разумеется, можете попробовать классические методы лечения и ухаживать за своей кожей так, как посчитаете нужным (только, пожалуйста, не принимайте решение о прекращении терапии, не обсудив это со своим лечащим врачом). Просто помните об одной важной мысли, которую я уже упоминал ранее: если текущая стратегия не работает, но вы по-прежнему стремитесь к изменениям в лучшую сторону, вы должны быть готовы отбросить старые методы и попробовать новые. Потому что невозможно добиться изменений, не пересмотрев способ действий, все просто: причина и следствие. Для того чтобы преобразования начались во внутренних процессах нашего тела, необходимо изменить то, как мы с ним, телом, обращаемся и как его лечим. Иногда перемены наступают очень быстро, иногда требуется чуть больше времени – все зависит от множества факторов. Точно сказать можно только одно: перемены должны произойти.

Все это может звучать для вас убедительно и на рациональном уровне должно иметь смысл для большинства из нас. Однако не стоит забывать, что теория и практика – это две совершенно разные вещи. На эмоциональном уровне может быть сложно подготовить себя к переменам и всецело принять их, ведь они могут происходить болезненно и обернуться эмоциональной нагрузкой. К тому же большинству из нас совсем не просто перестать есть то, что мы ели годами. Пойти с друзьями или семьей в ресторан и заказать там салат или зеленый смузи, пока все остальные наслаждаются пиццей, может быть тяжело. Человек обнаруживает у себя множество маленьких привычек, которые идут вразрез с новыми принципами, вызывая

внутренний конфликт: «Я хочу сделать одно, но должен делать другое». Когда приходится отказываться от привычных действий, которые нам, вероятно, всегда нравились, кажется, что приходится отказываться от небольшой части самого себя.

## **Сделайте себе добро**

Тот, кто все же решает внести необходимые для здоровья изменения в свою жизнь, должен быть готов, что это будет кое-чего стоить, ведь без отказов, особенно от любимой еды, ничего не выйдет. Однако хочу вас успокоить – полный аскетизм и самый строгий из всех возможных режим питания не являются обязательными условиями соблюдения диеты для кожи. Помимо избавления от нездоровой пищи, очень важно привнести в свою жизнь как можно больше правильных вещей, ведь это не просто процесс устранения из нее вещей бесполезных.

**САМ ПО СЕБЕ ОТКАЗ – НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ВОПРОС ПРАКТИКИ, ЭТО КАК ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МОЗГА: ЧЕМ ЧАЩЕ ЧЕЛОВЕК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЧЕГО-ТО ПЛОХОГО, ТЕМ ЕМУ ЛЕГЧЕ СО ВРЕМЕНЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ, ПОТОМУ ЧТО «ОТКАЗОВАЯ МЫШЦА» В МОЗГЕ СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЕЕ.**

По сути, отказ – это классная штука, даже несмотря на то, что у самого понятия довольно негативный оттенок. Стоит просто осознать, что избавляемся мы не от хорошего, а от краткосрочно хорошего, очень плохо влияющего на нас в долгосрочной перспективе. Получается, что на самом деле мы делаем что-то себе во благо – так как же это может быть злом?

Диета для кожи – это больше, чем просто отказ, и при правильном ее применении она способна даже доставлять удовольствие. На самом деле, она принесет даже больше удовольствия, чем прежние пищевые привычки, потому что вы заметите улучшение состояния всего организма, а не только кожи. И подобные положительные изменения останутся с вами надолго. Ведь в отличие от съеденной позавчера пиццы быстрого приготовления, которая не сохранилась в нашей памяти, но сохранилась в раздражающих нас «запасах» на животе и

ягодицах, правильное питание позволяет нам чувствовать себя хорошо в течение длительного времени. На следующий день (и даже сразу) появляется ощущение физической и ментальной легкости, свободы – поэтому жизнь тех, кто делает выбор в пользу здоровой пищи, в целом становится лучше. Улучшение качества сна, избавление от аллергий, непереносимостей или других проблем со здоровьем – все это наиболее вероятные «побочные» эффекты правильного питания. И всю эту сопутствующую улучшениям положительную энергию можно нести с собой в другие сферы жизни – на работу и отдых, в семью. Улучшения наступают на всех уровнях жизни, потому что мы чувствуем себя лучше – и все благодаря правильному питанию и здоровому образу жизни. Появляются именно те ощущения, к которым мы стремимся всю жизнь: легкость и уравновешенность; мы не испытываем чувство, что все в тягость и действует на нервы, потому что и сами больше не взваливаем на себя тяжкий груз трудноперевариваемых продуктов.

Таким образом, вы будете приятно удивлены положительными переменами не только на коже, но и практически во всех сферах жизни. Тело становится более подтянутым, да и чувствует себя значительно лучше – это гораздо более приятно, чем просто подарить двадцатиминутную радость своим вкусовым рецепторам, навредив параллельно всему остальному организму. На этом этапе я прошу вас не волноваться – вы обязательно еще сможете съесть кусочек пиццы.

К счастью, даже если для этого потребуются немного усилий, есть несколько очень хороших советов и приемов, которые помогут вам осуществить этот переход без серьезных душевных потрясений. А тот, чья активность быстро наберет скорость, быстрее увидит и первые успехи и поймет, что за них можно заплатить в тысячу раз бóльшую цену, и прежний, возможно, «вкусный» рацион и образ жизни не идет ни в какое сравнение с новым.

## **Излучая привлекательность: как меняет диета для кожи**

Я думаю, очевидно, что применение новой стратегии необходимо, если не сработали старые. Теперь возникает вопрос, что именно включает в себя столь многообещающая стратегия диеты для кожи. Предлагаю вам ознакомиться с первым общим обзором основных ее идей.

Строго говоря, стратегия очень проста, и я считаю это несомненным преимуществом. При детальном рассмотрении можно увидеть, что многие хорошие вещи в жизни основываются на простых идеях. Хотя «просто» и не означает «легко», я считаю, если основополагающая идея не проста, в ней, скорее всего, чего-то не хватает.

Представляю вашему вниманию две основные идеи.

1. Мы нездоровы (больны), потому что едим слишком много нездоровой пищи практически всю жизнь. Здесь следует пояснить: «нездоровая пища» не обязательно означает то, что мы обычно под этим понимаем, и своими словами я не хотел уличить в неправильном питании тех, кто уже хорошо питается. Многие люди с заболеваниями кожи придерживаются «здорового» рациона или думают, что придерживаются его. Вот только тело видит это несколько иначе. И если что-то принято считать полезным для здоровья или в кулинарных журналах написано, что то или иное полезно для здоровья, нельзя сказать наверняка, что так и есть.

2. Мы снова станем здоровыми, если будем питаться более здоровой пищей и избавимся от «пережитков» нездорового рациона.

В дополнение к этому нужно стремиться выявить возможные причины болезни, а затем целенаправленно с ними бороться. Мы не просто тестируем согласующиеся с диетой для кожи способы избавления от зримых покраснений, шелушений и прыщей. Прежде всего, мы стараемся устранить их незримые причины, в чем и состоит суть диеты для кожи.

В конечном счете мы хотим и должны использовать эту диету, чтобы подпитывать организм максимально здоровыми способами. В

первую очередь, мы хотим дать ему все, что ему требуется. Во-вторых, мы должны не причинять ему вред и перегружать, а помочь добиться облегчения.

Эта стратегия, конечно, состоит из большего количества ступеней и более сложных компонентов, которые необходимо будет подробно обсудить. Однако для начала достаточно усвоить, что простой подход диеты для кожи заключается в выздоровлении при помощи здоровой пищи. Также важно понимать, что не существует отдельной части тела – в организме все взаимосвязано.

**КОЖА – ТАКАЯ ЖЕ НЕОТДЕЛИМАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА, КАК И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ, И БОЛЬНАЯ КОЖА СИГНАЛИЗИРУЕТ НАМ О БОЛЬНОМ ТЕЛЕ. ЕСЛИ ТЕЛО ЗДОРОВО, КОЖА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЬНОЙ, ПОЭТОМУ МЫ ЛЕЧИМ НЕ КОЖУ, А ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ИЗНУТРИ.**

Кожа лишь задает направление, в котором нам нужно двигаться. Мы будем использовать концепцию целостной терапии, включающую работу с психикой, чтобы выявить все возможные причины сбоев в организме. Разум, конечно, тоже неразрывно связан с телом и является частью единого целого, потому и он может скрывать камни преткновения, например, стресс, зачастую становящийся причиной видимых или осязаемых проблем с кожей.

## **Главные причины попробовать диету для кожи**

Прежде чем мы углубимся в тему, предлагаю слегка коснуться других веских причин, говорящих в пользу диеты для кожи. Вы увидите, насколько это стóящая затея – пересмотреть и изменить свой образ жизни.

1. Диета для кожи основывается почти на 100 процентов на природных компонентах – никакой синтетической химии в виде мазей, кремов или таблеток с побочными эффектами. Исключение составляет только пищевая сода, которая используется при принятии ванн, в остальном – почти все необходимое нам дает мать-природа, в большинстве случаев даже не модифицированная руками человека.

Хотя некоторые модификации все же присутствуют, в них тоже есть смысл. Иногда, например, мы используем соковыжималку, чтобы извлечь максимальную пользу из фруктов и овощей и дать их организму, не обременяя его при этом необходимостью переваривания. Сухие суперпродукты, которые снабжают наш организм большими дозами питательных микроэлементов, удобно принимать в форме порошков или вместе с маслами холодного отжима. Тем не менее в большинстве случаев мы используем ингредиенты, которых практически не касалась рука цивилизации.

2. Эта диета полезна не только для кожи, но и для разума и всего организма в целом. Поскольку, как уже упоминалось ранее, план питания рассчитан на весь организм, весьма вероятно, что другие проблемы, помимо кожных, будут сглажены или устранены, и значительно улучшится общее самочувствие. Ведь пищеварение, вес, сон, уровень стресса и настроение в значительной степени подвластны влиянию рациона, а значит, при улучшении питания улучшатся и эти аспекты. Помимо того, если соблюдать правила диеты для кожи, можно избавиться от лишних жировых отложений; недостаток веса также можно скорректировать в желаемую сторону. В общем, диета помогает телу найти нужный ему баланс вне зависимости от того, на какой ступени пути к желаемому находитесь вы.

3. Поскольку диета борется с причинами болезни кожи, ее эффект потенциально может быть более долгосрочным и гораздо более стойким, чем эффект мазей или кремов. Случалось так, что люди, в течение длительного времени следовавшие правилам диеты для кожи и добившиеся хороших результатов, позднее снова начинали неправильно питаться, однако их коже требовалось гораздо больше времени, чтобы вернуться к больному состоянию. Кожа и тело фактически «обучаемы» и обладают клеточной памятью. Вот что я имею в виду: некоторые, поначалу очень строго соблюдая правила диеты, в дальнейшем «ослабляют поведенье». Так вот, я сам убедился, что однажды можно будет вернуться к «обычному» рациону, просто регулярно добавляя в него что-то полезное. Прекратив прием стандартных препаратов с кортизоном, не успеете вы вздохнуть с облегчением, как кожа, увы, в кратчайший срок снова приобретет красный оттенок.

4. Сделав частью наших будней правильное питание, максимально соответствующее нашей природе, мы сможем эффективно

предотвращать различные виды заболеваний, которые, возможно, не беспокоят нас сейчас, но вполне могут начать беспокоить через 20 лет. Даже если мы не склонны в настоящем думать о будущем, потому что до него еще далеко, нам все равно обязательно нужно это делать. Не бойтесь задаться вопросом, насколько быстро пролетели последние пять, десять, 20 или более лет. Если и есть что-то, чего вы бы точно не хотели, так это оказаться в больнице в возрасте 40, 50 или 60 лет, потому что у вас внезапно появился рак или случился инсульт, и теперь вы, больной, нуждающийся в помощи, лежите на больничной койке, в то время как парни вроде меня меняют вам памперсы (и вдобавок кормят отвратительной больничной едой). В молодом возрасте такое довольно тяжело представить, но на самом деле это не так уж маловероятно.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОСЛАБЕВАНИЕ И БОЛЕЗНИ – НЕ РЕДКОСТЬ СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЭТОГО НЕ СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ БЕРЕЧЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ПРАВИЛЬНО О НЕМ ЗАБОТИТЬСЯ.**

Можно сравнить с тем, как роскошный ретроавтомобиль 1965 года выпуска может быть в лучшей форме, чем ржавый Opel Corsa 2004 года, к которому никто не проявлял нежной заботы. В конце концов, тело – это тоже машина, и, как и любая другая машина, оно прослужит лучше и дольше, если ухаживать за ним должным образом. Есть много впечатляющих примеров людей, которые придерживаются преимущественно сыроедения и веганской диеты, благодаря чему выглядят и чувствуют себя на десятки лет моложе и здоровее, а их биологический возраст очень далек от биологического возраста людей, родившихся с ними в тот же год, но питающихся «нормально». Какое сообщение вы бы отправили себе из будущего, если представить сценарий, в котором через 30 лет вы будете лежать в больнице и, вероятно, умрете слишком рано, потому что 20 лет назад думали, что еще есть время? Будьте благоразумны!

**ТОТ, КТО ДУМАЕТ НАПЕРЕД, ОСОБЕННО КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЗДОРОВЬЕ, ОКАЗЫВАЕТ БУДУЩЕМУ СЕБЕ ОГРОМНУЮ УСЛУГУ.**

5. Поскольку в рамках диеты для кожи почти не используются продукты животного происхождения, мы еще и вносим значительный вклад в сохранение жизни животных и окружающей среды. Кроме того, большую часть необходимых нам для диеты продуктов можно купить без чрезмерного количества упаковок, а учитывая, что нам вообще потребуется меньшее количество других продуктов (которые так или иначе продаются в пластиковых упаковках), мы таким образом можем подавать хороший пример другим. С точки зрения защиты климата наш подход, конечно, не безупречен, поскольку нам будет хотеться тропических фруктов, которые нужно импортировать, потому что, потребляя одни лишь местные яблоки, груши и савойскую капусту, к сожалению, нужного эффекта не достичь. Здоровье должно быть на первом месте, потому что только будучи здоровыми, мы сможем сделать все, чтобы улучшить состояние окружающей среды.

6. Отважьтесь попробовать что-то новое и посмотрите на диету для кожи как на свой новый проект. Дни повседневной жизни зачастую десятилетиями тянутся однообразной чередой, со временем делая нас закостенелыми и менее гибкими. Любой, кто жаждет перемен или разнообразия, увидит в этой диете значимый проект, который можно разрабатывать, изучать и развивать.

## **Основа: самое важное о самом большом из наших органов**

Наша кожа – нечто необыкновенное.

Это самый большой орган человеческого тела; кожа, будто оберточная бумага, покрывает наши кости, мышцы и внутренние органы, обеспечивая таким образом защиту всех важных структур тела. Как и без любого другого органа, жизнь без нее просто немыслима. В рамках нашей диеты для кожи мы уделяем ей лишь немного больше внимания, потому что остальные части тела столь же важны. Тем не менее на данном этапе мы сделаем небольшой обзор того, что собой представляет кожа и что она делает для нас.

***Чудо-устройство под названием «кожа»***

Кожа состоит из нескольких слоев, которые отделяют наше тело от внешнего мира. Из этого мы делаем вывод, что она выполняет важную защитную функцию: кожа не только ограждает нас от болезнетворных микроорганизмов, но и защищает от повреждений и ударов, образуя физический барьер, который не позволяет травмировать чувствительные мышцы, органы или кровеносные сосуды.

В коже расположены эккринные и апокринные потовые железы, сальные железы и, конечно же, волосы, которые добавляют последний штрих в такой синтез произведений искусств<sup>[7]</sup>, как человек.

НАШ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАН ВМЕЩАЕТ  
НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ,  
КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНЫЕ  
ФУНКЦИИ.

Температура тела, например, регулируется путем расширения или сужения кровеносных сосудов и связанного с этим увеличения или снижения интенсивности кровообращения в коже. Когда нам тепло, сосуды расширяются, и вены на кистях и предплечьях становятся толстыми. Теплая кровь протекает рядом с поверхностью кожи и, следовательно, может отдавать свое избыточное тепло во внешний мир. Когда нам холодно, сосуды сужаются, чтобы теплая кровь концентрировалась внутри тела, согревая внутренние органы. Эккринные потовые железы в коже тоже помогают регулировать температуру, когда, например, влажную кожу обдувает ветер, охлаждая таким образом тело. Любой, кого после выхода из бассейна настигал ветер, а полотенца под рукой при этом не было, знает, насколько эффективно вода на коже может охладить тело. Сальные железы производят кожное сало, которое создает на поверхности кожи водостойкий барьер. Апокринные потовые железы делают наш запах привлекательным для потенциальных сексуальных партнеров даже без одеколона. Еще, благодаря наличию свободных нервных окончаний в коже, она выполняет роль гигантского органа чувств, который позволяет нам ощутить на теле даже движение крошечного жучка. Таким образом она защищает наш организм. И последнее, но не менее важное: кожа частично ответственна за выработку такого важного для нашего организма вещества, как витамин D, образующегося под воздействием солнца. Витамин D выполняет широкий спектр функций

в нашем организме. Он необходим, например, для метаболизма костной ткани, играет важную роль в экспрессии генов и, честно говоря, его значение вообще трудно переоценить, только подумайте: рецепторы витамина D обнаружены почти во всех клетках тела, и это означает, что, в общем-то, каждой клетке может потребоваться витамин D.

### ***Кожа как орган детоксикации***

Кожа также является выделительным органом. Нежелательные и ядовитые вещества выводятся из организма через кишечник, почки (в виде мочи), легкие и носовые пазухи, а также через кожу. Она может «зафиксировать» или сдержать воспаление, когда нельзя позволить ему вспыхнуть в более важных зонах организма. Мы используем это свойство кожи, намеренно провоцируя запуск процесса детоксикации с помощью длительного приема щелочных ванн.

**КАК ИЗВЕСТНО, КОЖА СЧИТАЕТСЯ ЗЕРКАЛОМ ДУШИ, И В ЭТОМ, КАЖЕТСЯ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЕСТЬ ДОЛЯ ПРАВДЫ.**

Зачастую стресс и эмоциональный дисбаланс приводят к нарушению работы иммунной системы и впоследствии ухудшают состояние кожи, хотя и не у каждого человека от душевных страданий страдает и кожа. Как я уже говорил ранее, проблемы с кожей скорее отражают состояние внутренних органов. Однако верно и то, что не все, чьи внутренние органы находятся в плохом состоянии, обязательно будут иметь проблемы с кожей. Наши организмы, конечно, очень похожи, но все же не одинаковы на 100 %. Слабые места организма или, скажем так, «предопределенные точки перелома», вероятнее всего, обусловлены генами. У одного человека развивается рак, другой получает болезни кровеносных сосудов, инсульты и сердечные приступы, третий – хронические кожные заболевания. Но эти «переломы» во всех организмах обычно имеют схожий спусковой крючок, а именно – противоречащий нашей природе образ жизни, который люди ведут десятилетиями.

**Философия диеты для кожи**

**Как устроено наше тело и почему мы  
должны следовать правилам игры  
природы**

## Магия внутри нас

Прежде чем мы подробно рассмотрим, как и почему работает диета для кожи, сначала мы должны более подробно рассмотреть наше тело. Ведь если мы хотим узнать, почему заболеваем мы, то есть наши клетки и наши органы, нужно сперва получить базовые знания о том, из чего мы вообще состоим. Вместе с хотя бы приблизительным представлением о том, как мы устроены и как функционируем, появится и понимание, почему мы должны стремиться следовать правилам диеты для кожи. Лично я по-настоящему осознал, как работают системы жизнедеятельности человека и каким образом им можно навредить, только после изучения анатомии, биохимии и физиологии в университете. Я был в ужасе, осознав, что раньше и близко не представлял, кто я на самом деле, каковы мои составные элементы и как функционирует мое тело.

Вероятно, когда-то в школе многие из нас полностью разбирали и неправильно собирали обратно анатомическую модель организма человека, а на биологии проходили темы клеток и ДНК. У меня, честно говоря, мало что из этого отложилось в памяти. Прежде чем я начал учиться в университете, я не знал даже базовых принципов работы организма, например, как и почему писает человек? Куда, покидая желудок, попадает то, что мы выпиваем и съедаем? В чем разница между толстой, тонкой и двенадцатиперстной кишками, и какая из них идет первой? Чем отличаются артерии и вены? А малый круг кровообращения от большого? В то время я не смог бы адекватно ответить ни на один из подобных вопросов, хотя они должны быть важны и интересны каждому, а не только медперсоналу. Я попытаюсь преподнести вам базовые знания из пары семестров моего обучения в медицинском университете и выделить из них самое важное, чтобы у вас было представление о том, что собой представляет тело и как оно функционирует. Это необходимо для понимания механизма такого процесса, как заболевание, и обратного ему процесса – выздоровления.

## Тело – гениально устроенный механизм

Прежде всего, следует отметить, что человеческое тело – безусловный шедевр природы, хотя в повседневной жизни мы редко об этом думаем.

Возможно, мы воспринимаем его как нечто само собой разумеющееся, просто потому что оно всегда с нами. Иногда мы даже видим в нем что-то обременительное или постыдное, потому в раздевалке или в зеркале в ванной ощущаем присутствие ненавистного врага. Особенно знакомо это тем, у кого есть кожные заболевания, лишний вес или другие проблемы со здоровьем – такие люди скорее будут враждовать с собственным телом, чем любить его и выражать благодарность просто за то, что оно есть. Из этого мы отчетливо понимаем: когда человек видит или чувствует в себе что-то, что ему не нравится, – это, очевидно, болезнь.

Как бы то ни было, мы видим, что тело – больное или здоровое – абсолютно фантастический механизм, волшебный в самом своем основании, и таковым оно и останется. С момента появления человечества тело действительно делало для нас все: оно не только выстроило себя и несколько триллионов своих клеток, чтобы наш разум вообще имел воплощение в физическом мире, но и по сей день продолжает следить за тем, чтобы мы оставались в живых. Прямо сейчас оно заставляет наше сердце биться и направляет к органам кровь, оно дышит за нас и, вероятно, все еще переваривает наш завтрак, обед или ужин. Чтобы все это было возможно, на клеточном уровне происходит невообразимое количество едва различимых процессов, которые мы не видим, не чувствуем и даже частично не улавливаем их суть. Это иммунная защита, выработка гормонов, деление клеток, растворение клеток, клеточное дыхание, производство энергии, усваивание компонентов нашего последнего приема пищи и т. д. Сигналы из внешнего мира безостановочно передаются через различные механизмы восприятия и рецепторы в наш мозг, где обрабатываются и оцениваются, после чего следует физическая реакция. При помощи самых четких камер – наших глаз – мы смотрим на окружающую среду, имея, таким образом, возможность получать уникальную картину мира и всех его граней, будь то заходы солнца,

голубое небо или прекраснейшая из улыбок. Еще у нас есть сложно устроенные уши, которые помогают нам услышать шуршание малейшей травинки, посмеяться с друзьями над плохими шутками и в стотысячный раз послушать на радио песню Last Christmas группы Wham! – это ли не чудо-устройство? Кожа и руки рассказывают нам об окружающем мире еще больше, позволяя на ощупь определить, что перед нами лежит. Наши руки позволяют нам хватать, писáть, строить дома и моделировать мир так, как нам захочется. Нос с помощью обоняния делает смену детских подгузников незабываемым событием. И, конечно, следует упомянуть рот и вкусовые почки... Любой, кто не ел в течение долгого времени, а затем наслаждался первым кусочком желанного лакомства, знает, насколько приятно и полезно чувство вкуса. С помощью рта мы, разумеется, не только едим, но и общаемся друг с другом – можем делать это даже с полным ртом еды. В это же время электрические импульсы проходят через несколько сотен тысяч километров нервных волокон, которые распространились по всему телу, обеспечивая, среди прочего, возможность движения нашим мышцам и скелету. Те же биоэлектрические явления воздействуют и на наши внутренние органы, усиливая или ограничивая их работу. И я уже не говорю о нашем мозге, самом сложном, самом выдающемся и самом неизведанном высокопроизводительном компьютере, который только существует на свете.

### ***Тело стремится работать бесперебойно***

Итак, наше тело – это великая, загадочная и гениальная система, сопровождающая нас в этом мире и выполняющая за нас ряд задач. Самое приятное, что тело работает полностью автоматически – нам не нужно указывать ему, что делать, оно знает, что важно выполнить прямо сейчас, оно намного мудрее нашего интеллекта и будто по волшебству регулирует сложные обменные процессы.

Так много всего, что это действительно трудно – если вообще возможно – постичь. В таком режиме тело проводит 24 часа в сутки, семь дней в неделю, 52 недели в году всю свою долгую жизнь, без единого перерыва хотя бы на 10 секунд, не говоря уже о выходном!

Можно считать, что мы находимся на пике эволюции, или являем собой величайшее творение Бога, или то и другое сразу – выбирайте, что вам больше нравится. В любом случае причин стоять перед зеркалом с благоговейным почтением больше, чем пребывать в подавленном состоянии и злиться на свои незначительные изъяны.

Можно часами философствовать о жизни и чуде существования человека, но вот к чему я веду: тело – это фантастический механизм, который постоянно прилагает невообразимые усилия, чтобы сохранить нам жизнь и, прежде всего, здоровье! И не только врожденная адаптивная иммунная система свидетельствует, что наш организм не хочет быть больным: он также обладает органами и механизмами детоксикации, которые обеспечивают обусловленный особенностями организма гомеостаз<sup>[8]</sup> и бесперебойное функционирование.

ГЕНИАЛЬНО ПРОДУМАННЫЕ БУФЕРНЫЕ И РЕГЕНЕРАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ, А ТАКЖЕ НЕВЕРОЯТНЫЙ УРОВЕНЬ АДАПТИВНОСТИ, РАВНО КАК И ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ, ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН И ДРУГИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ОРГАНИЗМ СОЗДАН ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОРГАНИЗМ ХОЧЕТ ЖИТЬ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО!

И это логично, ведь все живые существа хотят жить и выживать – заболевания или нарушения в работе организма не входят в чьи-то планы. С точки зрения эволюции, человек как вид, конечно, мог сохранить жизнь при помощи естественного отбора, но мы говорим о себе, об индивидууме высокоразвитого вида, который функционирует более или менее нормально и десятилетиями выживает на этой земле, не будучи съеденным. Поэтому мы исходим из того, что наш организм обладает всем необходимым, чтобы жить дольше, лучше и здоровее.

***Человек – продукт природы***

Итак, если человеческое тело само по себе является фантастическим саморегулирующимся механизмом, предназначенным для безупречного функционирования и сохранения здоровья, другими

словами, для защиты от болезней – откуда в таком случае берется болезнь?

Чуть позже мы рассмотрим более подробно, как и почему в организме возникают болезненные состояния. На этом этапе скажу обобщенно: болезнь – это не что иное, как сигнал, что где-то в большом механизме тела возник сбой. Мы знаем, что организм чрезвычайно мудр и хочет оставаться здоровым любой ценой, но он, очевидно, не может хорошо функционировать, если с ним плохо обходятся. Точно так же, как ломается при неправильной эксплуатации машина, ломается и наше тело, если с ним неправильно обращаются и неправильно за ним ухаживают – разбалтывается какой-нибудь винтик, засоряется фильтр, появляется дребезжание под капотом.

У нашего живого организма есть определенные анатомические, физиологические и биохимические ограничения и основные потребности – это, скажем так, правила игры природы. И их несоблюдение влечет за собой своего рода наказание в виде болезни или иного дискомфорта в физическом или духовном плане. Одно из условий игры природы и нашего тела состоит в том, что они взаимосвязаны. Мы, люди, на 100 % являемся продуктом природы и неотделимы от нее! Это принципиально важный момент, который нам обязательно нужно усвоить.

Мы – прямые потомки Матери-Земли, неотъемлемая часть природы.

Мы набираем массу тела из ее элементов и после смерти снова распадаемся на множество элементов, которые существовали на Земле миллиарды лет, и, вероятно, навсегда останутся здесь, принимая разные формы. Жизнь – это постоянные метаморфозы биомассы, вполне присущие нашему виду. Однако стремительное развитие цивилизации в последние столетия все настойчивее вытесняет этот факт из нашего сознания: мы живем в бетонных городах, где есть электричество, смог, автомобили и супермаркеты. Мы едим и пьем из пластика, и у нас есть фабрики по производству искусственной пищи. У нас есть телевизоры, смартфоны, компьютеры, нас со всех сторон окружили высокие технологии, и в будущем эти темпы развития будут только набирать обороты. Все стремительнее от человека отдаляется мысль о том, что использование передовых, новых достижений современности, считающихся благом, не всегда так уж хорошо для нас

и особенно для нашего тела. Да, человек овладел огнем и производством, а промышленная и сельскохозяйственная революции принесли с собой прогресс, который, конечно же, во многих аспектах положителен и хорошо повлиял на нашу жизнь. Однако у этого прогресса есть и обратные стороны, например, появление пестицидов – их воздействие на наше здоровье, состояние почвы или микро- и макрофлору полей совсем нельзя назвать положительным. С изобретением кастрюли мы открыли для себя пищу, приготовленную новым способом, для употребления которой мы биологически не предназначены, и теперь зачастую просто уничтожаем всю пользу натуральной растительной пищи. У многих достижений есть преимущества, но есть и недостатки.

Человечество подчинило себе природу и землю. Мы так далеко зашли в своих манипуляциях природными ресурсами, что впоследствии перестали замечать, как на самом деле манипулируем сами собой. Следствием этой манипуляции является учащение случаев несвойственных для нас болезненных состояний, которые порождает набирающий все большую популярность западный современный образ жизни, и это сказывается и на нашем физическом состоянии, и на ментальном.

Скорее всего, природный, естественный баланс наших внутренних систем так сильно нарушен потому, что в течение десятилетий наша жизнь становилась все более неестественной.

**ЖИВОТНЫЕ, ОБИТАЮЩИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ, НЕ СТРАДАЮТ ОТ ДЕПРЕССИИ ИЛИ ВЫГОРАНИЯ, А МЫ СТРАДАЕМ, И ЭТИ СТРАДАНИЯ ПРОГРЕССИРУЮТ ПО МЕРЕ ТОГО, КАК МЫ ОТДАЛЯЕМСЯ ОТ ПРИРОДЫ.**

Но мы, люди, в конечном итоге просто животные. Мы можем интеллектуально превосходить другие виды, и у нас гораздо больше возможностей, чем когда-либо было в распоряжении любого другого вида. Но, искренне радуясь безупречной функциональности нашей новой пилы, мы не замечаем, что пилим ею ветку, на которой сидим. К сожалению, наш великолепный ум нечасто помогает нам действовать мудро и предусмотрительно.

## ***Закрепим***

Мы, люди, являемся частью природы. И тот, кто слишком долгое время вел неестественный образ жизни и не следовал правилам игры природы, не должен удивляться нарушению баланса и появлению таких неестественных состояний, как болезнь.

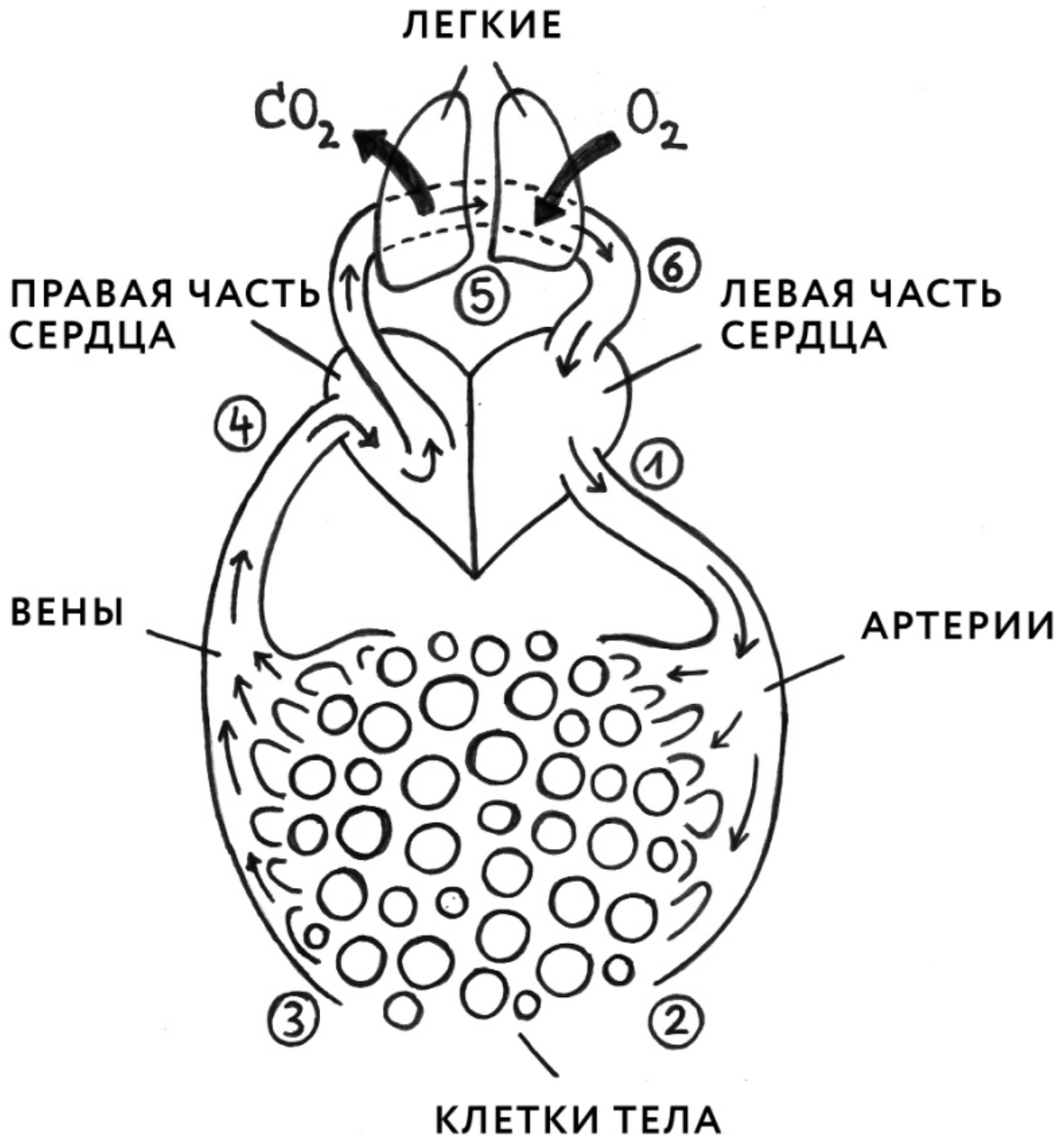
## ***Как устроен человек***

Давайте теперь более подробно рассмотрим, как устроены люди и как ежедневно функционируют наши тела, чтобы поддерживать в нас жизнь. В конце концов, человек состоит всего из трех больших компонентов: кучи клеток и двух жидкостей – крови и лимфы. Специфические клетки собираются вместе и образуют отдельные органы или ткани. Таким образом, совокупность всех клеток печени формирует печень, нервные клетки формируют нервы, клетки кишечника – кишечник, мышечные клетки – мышцы и т. д. Клетки, будучи наименьшей рабочей единицей, отвечают за разные функции, обусловленные задачами того или иного органа. Внутри и вокруг клеток выполняются индивидуальные задачи органа, которые в общей сложности составляют функцию органа. Отдельные органы объединяются в системы, а совокупность всех систем образует организм. Целый организм – это, конечно, нечто большее, чем просто сумма его отдельных компонентов – такой составной элемент, как ум, обитающий в теле, разумеется, тоже является частью организма. Однако мы будем рассматривать все исключительно с физической точки зрения и теперь приступим к изучению непосредственно тела.

## ***Наша кровь и сердечно-сосудистая система***

Кровь – еще одна составляющая тела. Сердце энергично качает красный сок жизни, направляя его через артерии по всему телу и доставляя таким образом к клеткам. Практически все ткани и органы в теле хорошо снабжаются кровью, как, собственно, и должно быть, ведь

наша ткань живая. А для того, чтобы жить, ей едва ли не каждую секунду требуются определенные вещества, которые могут оказаться в нужное время в нужном месте только с помощью крови – особенно это касается кислорода.



Артерии – это как раз те сосуды, по которым кровь отходит от сердца (1). Подобно корням, они разветвляются в теле и в каждом

органе, все утончаясь, и подходят непосредственно к клеткам тканей.

Артериальное давление, высокое в области сердца, здесь уже несколько ниже; кровь, протекая теперь через тончайшие капилляры, неторопливо омывает клетки (2). Этот процесс немаловажен, ведь функция крови состоит в том, чтобы питать клетки ткани, окружающей конечные ответвления артерий. Артериальная кровь приносит с собой свежий кислород и различные питательные вещества, которыми теперь могут подкрепиться клетки, вобрав в себя все, что им нужно. Точно как в кайтэн-дзуси<sup>[9]</sup> – можно взять все, что окажется рядом.

Свежий кислород попадает в кровь через легкие. Питательные вещества, такие как углеводы, жиры, аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы, поступают в основном из кишечника. В тонком кишечнике то, что мы съели, переваривается до мельчайших частиц. После этого большая часть компонентов пищи всасывается в кровотоки через слизистую оболочку кишечника. То же самое происходит с тем, что мы выпиваем.

Но точно так же, как пустеют тарелки в кайтэн-дзуси, «пустеет» и используемая кровь, поэтому ей приходится делать новый круг, и сердце продолжает биться, чтобы вечно голодные клетки получали свои «свежие суши». Теперь к делу подключаются вены – те сосуды, которые доставляют кровь обратно к сердцу. Они как бы высасывают «использованную» кровь из ткани, окружающей конечные ответвления артерий, через мелкие сосуды, а затем соединяются с венами других органов, образуя сосуды большего размера (3). Они действуют так же, как «корни» артерий, только в обратном направлении.

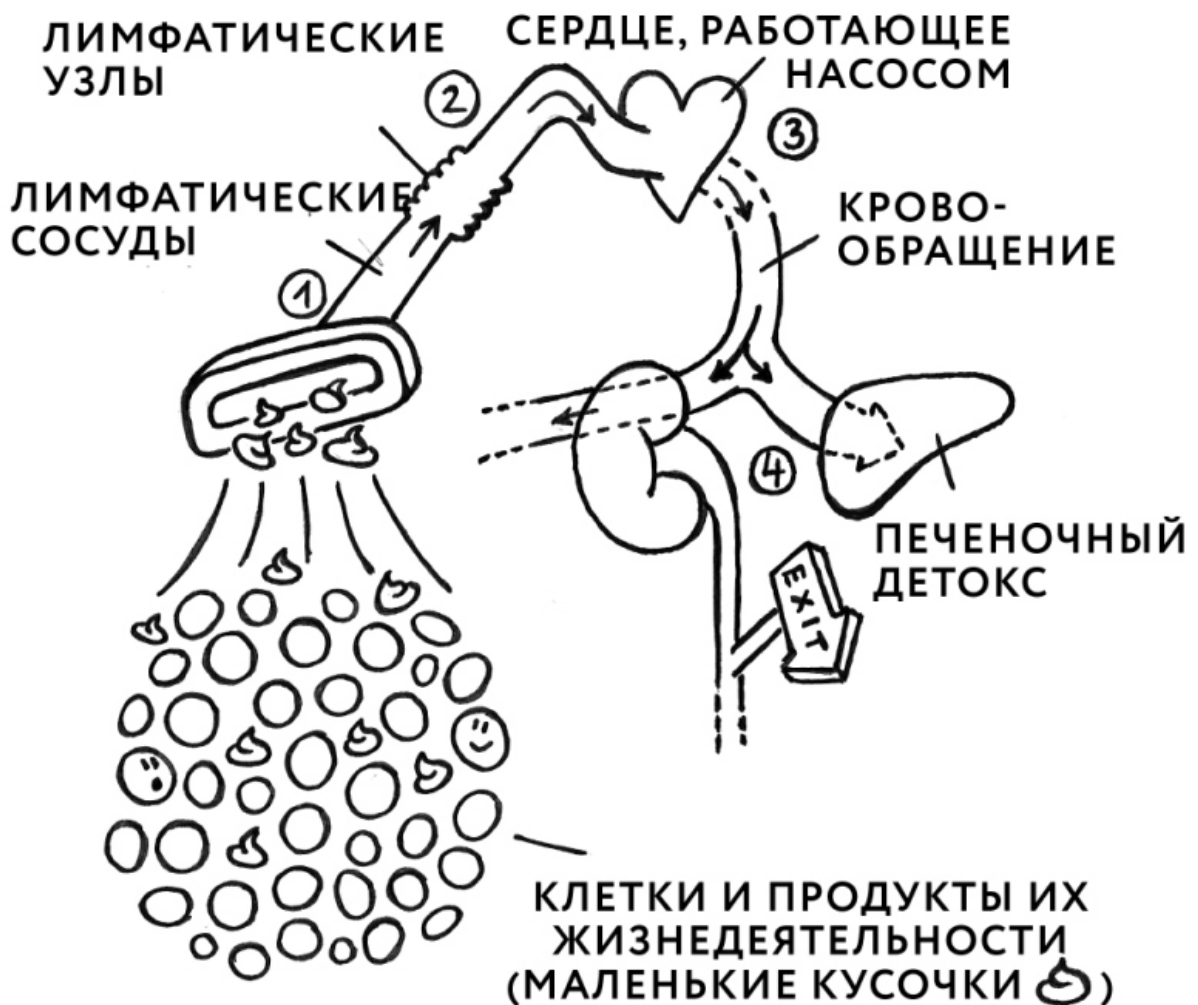
Венозная кровь из каждого органа течет неспешно, без большого давления, через вены, местами переходящие в поверхностные, то есть видимые на теле, обратно в правую часть сердца (4). Оттуда она перекачивается в легкие, где обогащается новой порцией кислорода (5). Теперь «свежая», богатая кислородом кровь из легких устремляется в левую часть сердца (6), откуда под высоким давлением выталкивается через артерии, чтобы обеспечить клетки кислородом (1). На этом цикл кровообращения замыкается.

**Закрепим**

Наша кровь – это средство транспортировки, которое беспрестанно омывает все клетки тела, достигая их в любой точке организма. Все, что попадает в нашу кровь через кишечник, слизистые оболочки или легкие, попадает также и в наши клетки.

### Наша лимфатическая система

Задача лимфатической системы с лимфатической жидкостью состоит в таком важном, хотя и незаметном процессе, как очистка клеток и тканей организма. В то время как кровь выступает, условно говоря, службой доставки, лимфатическая система работает клининговой компанией, которая все отмывает и наводит порядок.



Таким образом, лимфатическая жидкость несет, среди прочего, вещества, которые больше не используются клетками: отработанный клеточный материал, конечные продукты обмена веществ клеток или различные возбудители заболеваний – все это полностью выводится из клеток и попадает в окружающую их среду. Оттуда лимфатическая система высасывает жидкость, словно пылесос (1), и так же, как вены – кровь, направляет ее обратно к сердцу, позволяя жидкости влиться в кровоток (3). Чтобы ничего губительно вредного не попало в кровь, в лимфатическую систему встроены лимфатические узлы (2). Будучи частью иммунной системы, они фильтруют лимфу, тем самым обезвреживая некоторые ее компоненты. Попадая в кровь, эти компоненты проходят через почки и печень – это последняя станция их обезвреживания, покидая которую, они успешно выводятся из организма (4).

Помимо лимфатической жидкости, к лимфатической системе также относятся и другие органы и элементы организма, такие как селезенка, костный мозг или старые добрые миндалины в горле. Все они разными способами добиваются того, чтобы иммунная система организма оставалась сильной, а люди – здоровыми.

### ***Закрепим***

Лимфатические сосуды очищают пространство вокруг наших клеток.

### ***Детоксикация через почки***

В дальнейшем для полного понимания картины нам пригодится знание того, как работают почки и каковы особенности печени. Эти два органа детоксикации очень важны для нашего организма и также играют важную роль в философии диеты для кожи.

Как правило, в нижней части спины человека располагаются две почки, которые фильтруют нашу кровь, производя из нее мочу. Давайте посмотрим, как они это делают.



Кровь попадает в почку через сосуды (1). Из почки кровь как бы выжимается сквозь мельчайшие фильтры – похоже на то, как если бы мы пытались выжать что-то через сито. Вода и другие молекулы из крови, которые достаточно малы, чтобы пройти через отверстия в сите, проникают через них, образуя так называемую первичную мочу. Однако в этой жидкости есть не только вещества, от которых организм стремится избавиться, но и часть тех, которые он хочет сохранить. И те вещества, которые организму нужны, эта хитроумная и довольно

сложная система позволяет вернуть из первичной мочи обратно в кровь. Отфильтрованная кровь возвращается в поток, чтобы продолжить работу в системе кровообращения (3). А все ненужное в виде вторичной мочи, само собой, не возвращается в кровь, а направляется через мочеточники в мочевой пузырь (2 и 4).

Там она хранится до тех пор, пока мочевой пузырь (5) не переполнится и не подаст нам сигнал «Пожалуйста, опустошите меня», после которого мы, как правило, идем в туалет (6).

### ***Закрепим***

Почки фильтруют нашу кровь и производят мочу – так они выводят из нашего тела вещества или токсины, которые наше тело не хочет или не может использовать.

### ***Роль печени***

А сейчас мы узнаем, почему печень и пищеварение – старые добрые друзья.



На рисунке мы видим пример того, что происходит, когда мы едим. Одно итальянское блюдо попадает к нам в рот, после чего приземляется в желудке (1 и 2), где агрессивная соляная кислота разрушает его структуру и затем в виде кашицы направляет в тонкий кишечник. Здесь поджелудочная железа и печень выделяют свои пищеварительные соки (этого нет на рисунке, однако печень не только выводит токсины, но и производит желчь, которая, помимо прочего, важна для нашего пищеварения). Все это необходимо для дальнейшего переваривания пищи, ведь в измельченном состоянии ей проще

попасть в кровоток через складчатую слизистую оболочку тонкого кишечника (3).

Теперь вещества, полученные из пищи, попадают в особый кровоток – в воротную вену. Этот сосуд отводит всю «использованную» венозную кровь из желудка, крупных частей кишечника и некоторых других органов брюшной полости непосредственно в печень (4), а не в правую часть сердца, выводя ее оттуда через легкие и левую часть сердца в артерии.

Причина в том, что любые вредные вещества из нашей пищи могут быть обезврежены в печени до того, как кровь попадет в основной поток. Печень сначала проверяет, что же это такое хочет проникнуть в организм, действуя как швейцар. Все чистое допускается к сердцу, а оттуда – в любую часть тела (5).

Важно осознать тот факт, что многие компоненты нашего рациона, минуя кровь, в первую очередь попадают в печень, именно поэтому нужно ее разгружать, а не усложнять ей работу.

### ***Закрепим***

Печень совершенно необходима и для пищеварения, и для детоксикации. Все, что мы едим или пьем, попадает прямо в печень и, конечно, может здорово ее перегружать.

## Что нужно человеку

Теперь, когда мы увидели, как устроен человек и как работают некоторые системы в его организме, давайте посмотрим, что ему нужно для поддержания жизни и протекания разнообразных процессов в его теле. Для этого зададим себе простой вопрос: что нам, людям, необходимо? Без чего здесь, на Земле, долго мы не продержимся?

Ответ так же прост: в основном, чтобы жить, нам нужны вода, земля, воздух и солнце, поэтому в некотором роде мы похожи на растение.

### *Кислород – ракетный двигатель*

Всем, кому когда-либо приходилось на уроках плавания в школе преодолевать дорожку длиной в 25 метров, ясно, что воздух, а точнее кислород, нам необходим. Едва ли есть что-то важнее кислорода, без него сразу конец. Люди иногда неделями выживают без еды и солнца, пару дней без воды тоже можно протянуть, но без кислорода человек не продержится и несколько минут. Причина этого становится понятной, когда мы узнаем, для чего вообще организму нужен кислород: через так называемую дыхательную цепь этот газ направляется внутрь клетки, где вырабатывается вещество под названием АТФ (аденозинтрифосфат) – важнейший поставщик энергии для клеток. С помощью этого вещества можно запустить огромное количество метаболических процессов. И точно так же, как останавливается старый паровоз, когда заканчивается уголь, останавливается и работа систем организма, когда заканчивается энергия. Наши клетки очень быстро «разряжаются», поэтому они нуждаются в постоянной подзарядке.

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ХИМИИ ЛЮДИ РАБОТАЮТ НА ТОМ ЖЕ ТОПЛИВЕ, ЧТО И РАКЕТЫ – НЕПЛОХО, ПРАВДА? ТАКИМ ОБРАЗОМ, КИСЛОРОД НАПОЛНЯЕТ НАС ЭНЕРГИЕЙ, ПОЭТОМУ МЫ И УДЕЛЯЕМ ЕМУ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ В РАМКАХ ДИЕТЫ ДЛЯ КОЖИ.**

## ***Вода: из чего мы состоим***

Вода нам нужна – это факт, не требующий доказательств.

Только благодаря подвижности и эластичности, которые дарит вода, питательные вещества могут перемещаться в теле и его клетках, заставляя функционировать такой маленький и в то же время такой большой город – наш организм. Крови нужна вода, каждому органу и всем клеткам нужна вода, лимфатической жидкости нужна вода – людям в целом нужна вода, потому что вода – основа! Организму необходимы правильные жидкости, ведь они еще и промывают больное тело, вдыхая в него новую жизнь – вот почему мы уделяем особое внимание правильной воде и другим полезным напиткам.

## ***Земля: почва нашего питания***

То, что нам нужна земля, поначалу звучит немного странно, но тем не менее это действительно так. Мы, люди, должны есть и подпитывать свой организм, чтобы в детстве и подростковом возрасте наращивать клеточную массу, а затем поддерживать ее в течение жизни. А сформироваться и функционировать тело может только при помощи еды.

Конечно, мы не орудуем в саду лопатой, отправляя потом на свои тарелки овощи с комками грязи, однако в конечном итоге все, что мы едим, произрастает в земле. С растительной пищей все просто: мы выращиваем фрукт и съедаем его. С мясом сложнее: тот, кто ест говядину или мясо других животных, фактически употребляет в пищу биомассу из земли, на которой, превращая в процессе пищеварения съеденное в мышцы, паслась корова. В конце концов, мы понимаем, что накормить нас может только Мать-Земля.

**ЗЕМЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НАМ ПИЩУ С  
РАЗНООБРАЗНЫМИ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМИ  
ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ТАКИМИ КАК  
АМИНОКИСЛОТЫ, ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, ВИТАМИНЫ,  
МИНЕРАЛЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.**

В то же время каждая человеческая клетка может предъявить обширный список существенно важных элементов, которые необходимы ей в качестве рабочего материала для поддержания жизнедеятельности организма, однако организм не способен производить их в одиночку. Следовательно, он зависит от стабильного снабжения всем необходимым. Деревья, кусты и другие растения вбирают все нужные для роста компоненты из земли и упаковывают их в оболочку, которую мы тоже можем съесть – как, например, фрукты. Земля и природа явно к нам благосклонны.

### *Свет и солнце – чистая энергия*

Солнце, разумеется, тоже необходимо для жизни. Своей энергией оно питает большую часть природы, а значит, и нас. После долгих холодных и темных зим, приносящих с собой насморк и простуду, особенно приятно ощущать на коже первые согревающие лучи солнца. В хорошую погоду все вокруг будто становится лучше, красивее и дружелюбнее, и даже люди пребывают в более приятном расположении духа.

Солнечный свет также необходим для роста почти всем растениям, которые в дальнейшем служат источником питания для животных. Без солнца не было бы ни растений, ни животных, ни людей, ни кислорода (вспоминаем уроки биологии, ключевое слово – фотосинтез).

Как бы эзотерически это ни звучало, на самом деле это правда – небольшие порции энергии могучего Солнца накапливаются в растениях и их плодах.

**РАСТЕНИЕ МОЖЕТ ГЕНЕРИРОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ БИОМАССУ ИЗ ЗЕМЛИ И ВОЗДУХА ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ ЭНЕРГИИ СОЛНЦА – И ЭТО ПОИСТИНЕ ВОЛШЕБНЫЙ ПРОЦЕСС: ПРОСТО УПОТРЕБЛЯЯ РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ, МЫ МОЖЕМ БУКВАЛЬНО ПОГЛОЩАТЬ СОЛНЕЧНУЮ ЭНЕРГИЮ.**

И для нас, людей, солнце имеет особое значение, потому что наш организм использует падающий на кожу солнечный свет, чтобы производить столь необходимый витамин D. Таким образом, солнце и

его энергия играют гораздо более важную роль для нас и нашей жизни, чем мы в своих туманных и дождливых буднях можем себе вообразить.

### *Что еще для нас важно?*

Наш список необходимого, конечно, не ограничивается водой, землей, воздухом и солнцем. Мы сложные и требовательные создания, поэтому хороший сон, позитивные мысли, отсутствие постоянного стресса, а также благоприятная и безопасная социальная среда, любовь и другие аспекты тоже чрезвычайно важны, однако к этим пунктам я вернусь несколько позже.

## **Причины болезней организма**

Теперь, когда мы в общих чертах ознакомились с принципами работы организма, нам нужно выяснить, как и почему в нем появляются болезни. Каковы возможные причины тех или иных болезней, способных настигнуть нас в любой момент? Где в системе засорился фильтр или возник тот камень преткновения, который мешает нормальному течению всех процессов?

Цель диеты для кожи состоит в том, чтобы мы не только распознали причины болезни в системе организма, но и были способны лечить их, бороться с ними. В этой главе мы рассмотрим возможные причины заболеваний или нарушений в организме.

Конечно, существуют разные (кожные) заболевания с разными симптомами, характеристиками и названиями, но они могут иметь примерно одинаковые или, по крайней мере, схожие причины – эта тема будет затронута в следующих двух главах. Мой опыт показал мне, что работа с причинами болезни должна приносить одинаково положительный эффект при лечении широкого спектра заболеваний.

## **Что общего между нами и растениями?**

Когда мы задаемся вопросом, где находится корень проблемы в организме, состоящем из клеток, крови и лимфы, стоит вспомнить о нашем сходстве с растениями: им так же остро требуются вода, земля, воздух, солнце и некоторые другие атрибуты. Так почему же болеет растение?

1. Растению не хватает воды.
2. Растению не хватает солнечного света.
3. Почва, в которой развивается растение, не оптимальна: в ней или присутствуют токсичные вещества, или не хватает правильного удобрения. В обоих случаях речь идет о неподходящей среде.
4. Растение поражено паразитами или другими вредоносными микроорганизмами.

Эти банальные и довольно распространенные причины болезней растений отлично вписываются и в картину болезни человека, а еще у нас, равно как и у растений, причина заболевания может быть одна или

несколько. И важно помнить о том, что закон «без причины нет следствия» здесь вполне применим: мы вряд ли можем заболеть просто так. В болезни растения никто не будет винить судьбу, невезение или плохие гены, поэтому давайте не будем делать этого и в отношении своих заболеваний. О роли генов и того, как эпигенетика<sup>[10]</sup>, действуя на опережение, может помочь нам положительно влиять на наши гены, будет рассказано в следующей главе под названием «Генная лотерея». Однако сперва нам нужно рассмотреть проблему на макроскопическом уровне: если наука, изучающая все через лупу, не может найти ответ, возможно, взгляд на общую картину даст нам ключ к разгадке?

Причины, вызывающие болезни растений, вполне могут быть актуальны и для нас. Если, например, основы нашего тела, то есть воды, в организме не хватает или нет вообще, не стоит удивляться, что сбои возникают во всех его системах.

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ МЕСЯЦЕВ ИЛИ ЛЕТ  
ПИТЬ МАЛО ПРАВИЛЬНОГО И/ИЛИ МНОГО ВРЕДНОГО,  
МОЖНО СИЛЬНО ПОДПОРТИТЬ ЖИЗНЬ СВОЕМУ  
ОРГАНИЗМУ.

Это относится и к тем, кто выпивает пару чашек кофе или чая за день, немного воды от случая к случаю и какие-нибудь другие жидкости, чувствуя себя при этом неплохо или «как обычно». К сожалению, если мы не замечаем, что пьем слишком мало, это не означает, что наше ежедневное потребление жидкости является нормальным, правильным и не причинит вреда организму.

### **Кофе, сладкие безалкогольные напитки и их компаньоны**

Кофе, сладкие безалкогольные напитки, энергетики, алкоголь и прочие любимые нами жидкости содержат определенное количество воды, но в их состав входят также и различные ингредиенты, вытягивающие воду из организма, например, всеми любимым кофеин. Кофеин – это алкалоид. Он содержится в растениях и нужен им, чтобы отпугивать хищников. Но мы, люди, изо дня в день употребляем чашками и литрами это потенциально вредоносное вещество. Ведь мы любим кофе, потому что к нему привыкли, а еще потому что нам

хочется немного взбодриться для выполнения повседневных дел. Кофеин, конечно, может взбодрить, и любимый утренний кофе или холодная кола летом являются распространенными атрибутами определенного стиля жизни. Но кофеин явно не нужен нашему телу, потому что организм следит, чтобы кофеин смешался с водой и как можно быстрее через почки покинул организм. Однако процесс выведения веществ через почки и мочу тоже требует воды.

Вдобавок к этому, сладкие безалкогольные напитки и энергетики, помимо ненужных калорий и химикалий, к сожалению, обладают еще и чрезвычайно низким уровнем pH и, следовательно, приносят с собой много кислоты. В то время как вода, будучи нейтральным напитком, имеет значение pH около 7, в классической коле, например, этот показатель будет равен 2,5 – это повергает в шок, если учесть, что значение pH в кислоте аккумулятора меньше единицы. И мы пьем это, потому что из-за большого количества сахара и подсластителей подобные напитки кажутся нам вкусными. К тому же мы думаем, что от одной баночки колы большого вреда не будет, но содержащаяся в ней кислота через кишечник попадает в нашу кровь, значение pH в которой должно находиться точно в нейтральном диапазоне, иначе все пойдет под откос. Организм, конечно, защищается, противодействуя кислотам с помощью усиленной работы почек или легких, и таким образом поддерживает баланс – вот почему мы не умираем после стакана колы или апельсинового лимонада. Тем не менее неправильные напитки могут стать бременем для тела в долгосрочной перспективе, потому что они в высшей степени противоестественны для нашего организма и не дают ему никаких полезных компонентов – в отличие от того, что даем телу и его клеткам мы, соблюдая диету для кожи.

**ЕСЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ПЬЕТЕ КОЛУ, ЛИМОНАДЫ, ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ИЛИ КОФЕ И ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ БОЛЬНЫМ ИЛИ НЕ ВПОЛНЕ ЗДОРОВЫМ – ТЕПЕРЬ, ВОЗМОЖНО, ВАМ ОТКРЫЛАСЬ ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОМОГАНИЙ.**

**Недостаток воды и обезвоживание**

Многие компоненты нашего повседневного рациона содержат очень мало воды, а ведь вода крайне необходима для переваривания пищи в кишечнике. Когда человек питается «сухой» пищей, а вдобавок к этому еще и пьет неправильные напитки, к телу медленно, но верно подступает хроническое обезвоживание. Оно постепенно развивается внутри клеток: клетки высвобождают накопленную воду, поэтому кровь не густеет до консистенции кетчупа, что могло бы поставить под угрозу кровоснабжение жизненно важных органов. Едва ли мы способны это почувствовать – обезвоживание подкрадывается незаметно, хотя диагностические весы, показывающие количество жидкости в организме, могут открыть глаза на поразительные вещи. Избыточный вес в виде жировых отложений, конечно, может несколько исказить цифры, но тем не менее показатели сообщают, что наши клетки зачастую просто «иссушены». Неудивительно, что кожа при этом тоже становится сухой, а у нас появляются проблемы с пищеварением или другие негативные последствия.

Как это ни парадоксально, из-за нехватки воды у некоторых людей вода накапливается в тканях, создавая запасы, вследствие чего человек приобретает отеки или обрюзгший вид. Конечно, существуют и другие причины отеков, но в принципе одутловатый вид говорит о том, что вы употребляете слишком много неправильных напитков либо слишком мало правильных.

Засыхающему растению нужна вода! И мы не поливаем растение черной или неоновой химозной бурдой, поэтому и с собой мы так поступать не должны. Давайте закрепим в своем сознании, что неправильный питьевой режим и, как следствие, хроническое обезвоживание организма могут стать причиной болезни или сбоя в организме.

## **Нехватка солнечного света и пестициды**

Теперь рассмотрим второй аспект, который может быть причиной болезни растения: недостаток солнца. Так называемые биофотоны – это захватывающее, хотя и по-прежнему неизученное явление. Итак: живые структуры, такие как люди, животные, растения имеют в своих клетках биофотоны, которые создаются благодаря энергии солнечного света внутри клетки. Это выражается в слабом свечении, которое

исходит от клеток. Невооруженным глазом его не увидеть, зато можно измерить с помощью высокочувствительных камер и выявить уровень биофотонов той или иной структуры. Существует предположение, что биофотоны играют большую роль во взаимодействии между клетками. Из этого мы можем заключить, что они имеют колоссальное значение для здоровья и течения болезни, при которой межструктурная коммуникация в организме может быть нарушена разными способами.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ОБРАБОТАННЫЕ  
ПЕСТИЦИДАМИ, ИМЕЮТ ГОРАЗДО БОЛЕЕ НИЗКИЕ  
УРОВНИ БИОФОТОНОВ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫЕ  
ПЕСТИЦИДАМИ НЕ ОБРАБАТЫВАЛИСЬ.

Приготовление пищи также разрушает не только ценные витамины, неустойчивые к тепловому воздействию, но и биофотоны. Поэтому вполне логично, что наш уровень биофотонов падает, и мы заболеваем, на протяжении многих лет потребляя недостаточно качественных сырых продуктов. Мы едим слишком мало свежих и натуральных фруктов и овощей, поставляемых биологически чистым сельским хозяйством. Поэтому, если вы съедаете кусочек арбуза или яблоко от случая к случаю или считаете, что салат на гарнир – достаточная доза овощей, вам стоит задаться вопросом, не в этом ли причина проблем с кожей.

Немного позже я расскажу, почему свежие фрукты и овощи – это пища, для которой наше тело создано природой и которая предназначена природой для нашего тела, а также отвечу на вопрос, как именно они делают нас здоровыми.

### **Нехватка питательных веществ и ее последствия**

Третий возможный аспект, указывающий на причину заболевания, связан с хронической нехваткой питательных веществ, необходимых для наших клеток. Иными словами, нам попросту не хватает удобрений, с помощью которых мы можем выводить больное растение.

Этот аспект приобретает больший масштаб, если идет рука об руку с первыми двумя. Дефицит воды и правильного питания – такая же возможная причина болезней, как и недостаток необходимых питательных веществ. Мы остро нуждаемся в пище, содержащей

витамины, минералы и микроэлементы, чтобы у клеток был материал для работы. Точно так же, как мастеру нужны молотки, гвозди, шурупы, отвертки, дрели и другой инвентарь, клетке нужен особый рабочий материал для выполнения своих задач. Если человек неправильно питается, не предоставляя организму все необходимое, он медленно, но верно ведет организм и клетки к ситуации дефицита. Если через кишечник всасывается слишком мало полезного, кайтэн-дзуси тоже не предложит клеткам большой выбор. Выходит, что клетки обречены на голод, даже когда не голодаем мы. При таких обстоятельствах они хуже справляются со своей работой или же не выполняют ее вовсе. Теория, которую я считаю правдоподобной, гласит, что в этой ситуации организм забирает питательные вещества из менее важных областей или клеток тела, чтобы иметь возможность использовать их в более важных.

**ЧАЩЕ ВСЕГО, КОГДА НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ПОДАЧА ВАЖНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СТРАДАЮТ КОЖА, ВОЛОСЫ И НОГТИ.**

Это, безусловно, важный пункт, который следует учитывать, если вы ищете ответ на вопрос, почему разрушаются клетки в организме. Хроническое заболевание, вероятно, возникает в результате хронического дефицита, а также хронического отравления или перегрузки органов детоксикации. Поэтому, следуя правилам диеты для кожи, мы пытаемся устранить дефицит питательных веществ и микроэлементов.

### ***Закрепим***

Хроническое заболевание, вероятнее всего, возникает из-за хронического дефицита, а также хронического отравления или перегрузки органов детоксикации.

### **Сила детокса**

«Яды» в земле – следующий важный пункт, который может быть причиной нарушений в системах организма. Когда трубы, фильтры и

каналы забиваются вредоносными элементами, очевидно, система больше не может работать в полную силу.

Тот, кто устало улыбается, услышав о детоксикации или выведении шлаков, считая, что это скорее маркетинговый ход, чем реальная помощь организму, по всей вероятности, никогда не проходил обширную программу детоксикации.

Во время длительного лечебного голодания с применением поддерживающих методик, таких как гидроклоноотерапия, компрессы для печени и щелочные ванны, вы увидите (и почувствуете по запаху), что детоксикация – это реальная помощь организму, а не новомодный термин. То, что мы потребляем сегодня и потребляли на протяжении десятилетий в нашем современном мире, иногда в гигантских количествах, неизбежно оставляет свой след.

Не только сигареты и алкоголь, но и пластик, клей, тяжелые металлы, мелкая пыль, пестициды, многие другие токсичные вещества из окружающей среды и, конечно же, в первую очередь синтетические продукты, поставляемые пищевой промышленностью, на протяжении многих лет формируют непосильную ношу для нашего организма. Неудивительно, что с течением времени все эти компоненты скапливаются где-то в нашем длинном кишечнике, печени, почках, в нашей огромной коже, легких или других местах, вредя нашему организму.

В главах, посвященных голоданию, начиная со страницы 300, мы несколько подробнее поговорим о грязи в нашем теле в прямом смысле слова. А на этом этапе следует резюмировать: весьма вероятная причина нарушений в работе нашего организма заключается в том, что в нем накапливаются вредоносные вещества (которыми мы продолжаем его снабжать), тогда как им там совершенно не место.

**РАЗГРУЖАЯ И ПОДДЕРЖИВАЯ НАШИ ОРГАНЫ  
ДЕТОКСИКАЦИИ И ИСКЛЮЧИВ ИЗ РАЦИОНА  
ЧУЖЕРОДНЫЕ ДЛЯ НАС ПРОДУКТЫ, МЫ ПОЛУЧАЕМ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ С ПОМОЩЬЮ  
ПЕЧЕНИ, КИШЕЧНИКА, ПОЧЕК, ЛЕГКИХ И КОЖИ.**

Это быстро принесет свои плоды, и мы почувствуем себя лучше, свежее и бодрее, по-настоящему ощутив жизнь и комфорт в собственном теле.

## Почему так важен кишечник

Вам, возможно, знакомо широкоупотребительное в наше время понятие Leaky Gut – синдром протекающего, или дырявого, кишечника, который также может быть сопутствующей причиной заболевания, особенно в случае проблем с кожей. То же самое относится и к теме микробиома, которая стала очень популярной: микробиом может быть причиной изменений в организме, лежащих в основе различных заболеваний. Здоровье кишечника, безусловно, имеет решающее значение для здоровья всего организма.

Но почему появляется Leaky Gut или нарушения микробиома? В подавляющем большинстве случаев все опять-таки сводится к развиваемым десятилетиями неправильным и неестественным привычкам питания, из-за чего в кишечнике создается неестественная, нездоровая среда. «Дырявым» тонкий кишечник становится из-за вредных компонентов пищи, а также, вероятно, из-за механической перегрузки, проще говоря – слишком большие порции слишком сухой пищи проталкиваются через тонкий кишечник. Нарушения в микрофлоре могут появиться, в том числе, из-за того, что разные микрофлоры направляются нами в кишечник: суши, купленные на заправке, шаурма из ларька, свинина и дешевые продукты животного происхождения в целом, дрожжи, грибы, сыр, сыр с плесенью и прочее. А тот, кто вынужден регулярно принимать антибиотики или когда-то их принимал, тем самым собственноручно устроил в своем организме безумную микробиомную тусовку.

**ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, А ТАКЖЕ НЕ ПРОСТО НЕПРИЯТНЫЙ, А СКОРЕЕ УЖАСАЮЩИЙ ЗАПАХ, ОСТАЮЩИЙСЯ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УБОРНОЙ, – ЭТО ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО В КИШЕЧНИКЕ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК, ОСОБЕННО УЧИТЫВАЯ, КАК МЫ ПИТАЕМСЯ.**

Животные, которые едят то, что им предназначено природой, не имеют проблем с пищеварением. Ирония судьбы, что у людей возникают всевозможные проблемы с пищеварением потому, что они едят всевозможные продукты.

Если вы достаточно долго питались неправильно, то, решившись попробовать диету для кожи, вы заметите, как успокаивается кишечник. Изжога, вздутие, запоры или диарея, равно как и симптомы раздраженного кишечника, в большинстве случаев или становятся менее ощутимыми, или вовсе исчезают. А исчезновение симптомов является верным признаком оздоровления организма. Но поначалу, когда организм только приспосабливается к новому рациону, пищеварение может быть непривычным: появится урчание, и вы, возможно, подумаете, что организм не принимает тот или иной продукт, и в течение недели у вас могут возникать диарея и боли в животе. Но изменения требуют времени, и телу нужно его дать. В дальнейшем же организм, как правило, привыкает к новому режиму питания и после этой небольшой запинки снова «поднимается на ноги», продолжая правильный путь исцеления.

К сожалению, с появлением новой информации и ажиотажа вокруг какой-либо темы распространяется и много ложных данных. Неожиданно находится ряд «экспертов», которые рекламируют средства для очищения кишечника. И я не говорю, что все они плохие, многие из них, безусловно, хороши, но принимать подобные препараты и продолжать есть твердую пищу – значит упускать основную цель обширного очищения кишечника. Так что проявите немного скептицизма, ведь часто достоинство продуктов ограничивается лишь достойной рекламой. В главе о голодании, мы более подробно рассмотрим способы по-настоящему профессионального и правильного очищения кишечника.

Наличие паразитов в организме также вполне может быть причиной болезни. Не только макроскопические, но и микроскопические крошечные паразиты способны атаковать человеческий организм, усложняя нам жизнь. Однако это отдельная тема, и я касаюсь ее только для полноты картины. В целом, я думаю, большинство больных страдают от первых названных причин – нехватка воды, слишком малое количество полезных питательных микроэлементов и слишком большое количество вредных. В условиях воздействия всех этих факторов наше тело отчаянно нуждается в очистке. А что касается обширного поражения организма паразитами – в наших широтах все же это довольно редкий случай.

ПРАВИЛЬНО ВЫСТРОЕННАЯ СИСТЕМА ГОЛОДАНИЯ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, МОЖЕТ И БОРОТЬСЯ С ПАРАЗИТАМИ, И ПОМОЧЬ ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ СТАТЬ БОЛЕЕ КРЕПКИМ И СТОЙКИМ, ЧТОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЛЮБЫМ ПАРАЗИТАМ И ПАТОГЕНАМ.

Я бы хотел привести здесь цитату Луи Пастера, сооснователя и первопроходца в области микробиологии: «The microbe is nothing, the terrain is everything». Она означает примерно следующее: в здоровом организме, в котором царит безупречно функционирующий иммунологический климат (потому что сам организм бодр и здоров), у опасных микроорганизмов вроде вирусов нет ни единого шанса взять верх и сделать человека больным. И в этом есть смысл, потому что люди с ослабленным иммунитетом недостаточно вооружены против наступающих инфекций и болезней, чем иммунокомпетентные люди<sup>[11]</sup>. Детоксикация в сочетании с «удобрением почвы» всем лучшим, что может дать нам природа, помогут укрепить иммунную систему, улучшая состояние клеток и окружающей их среды, а также кровотока и лимфатической системы. Только так наше тело сможет стать более здоровым и устойчивым к болезням – и, как вы могли заметить, здесь все снова сводится к причине и следствию.

Вот почему, следуя правилам диеты для кожи, мы делаем упор на то, чтобы позволить организму регулировать все внутренние процессы самостоятельно. Нам нужно лишь как можно более старательно поддерживать его и облегчать работу – с остальным организм справится сам. Мы знаем, что тело мудрое, и ему действительно можно довериться, ведь оно хочет для нас только лучшего. Важно не мешать его работе, а оказывать целенаправленную помощь.

**Закрепим**

Хронические заболевания и различные расстройства в организме возникают из-за хронического дефицита жидкости и питательных веществ, жизненно необходимых нашему организму, а также из-за постоянного загрязнения наших тканей, крови и лимфатической системы.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

### КОНЕЦ ПУТИ СТРАДАНИЙ

**Анна С., 24 года, Вецлар (Гессен)**

Меня зовут Анна, мне 24 года, обучаюсь в университете профессии коррекционного педагога в центральном регионе Гессена, и за последний год моя жизнь благодаря диете для кожи стала значительно легче.

По сравнению с другими членами семьи я всегда была «тепличным растением»: в детстве и подростковом возрасте болела гораздо чаще, чем братья и сестры, а с восьми лет мне стали отравлять жизнь еще и проблемы с пищеварением. Многие врачи, у которых я проходила обследование, всегда объясняли их так: «Вероятно, корень проблем стоит искать в психике».

Мы с родителями продолжали следовать рекомендациям врачей и пытались уживаться с проблемой в повседневной жизни. С годами у меня развились еще и сильная аллергия на шерсть животных и непереносимость многих продуктов.

Первые проблемы с кожей возникли в пубертатном периоде, правда, о прыщах и черных точках на лице, спине и в зоне декольте, благодаря противозачаточным таблеткам, я забыла очень быстро.

В 22 года я впервые попробовала отменить таблетки – проблемы с кожей мгновенно вернулись, и ситуация ухудшалась от месяца к месяцу. Ни гель для умывания, ни тоник, ни крем не давали результатов, и снова несколько врачей сделали прогноз, что все будет так, как прежде: «Без таблеток состояние вашей кожи не улучшится». После того как врачи окрестили мой случай безнадежным, я, покрытая прыщами от макушки до пупка, отчаялась, и, поверив в их прогноз, снова начала принимать таблетки после восьми месяцев перерыва. Моя кожа относительно быстро пришла в норму, но появилось ощущение, что общее физическое самочувствие стало хуже, чем было без таблеток. Поэтому я снова отчаянно начала искать в интернете решение моей проблемы с кожей.

После долгих поисков в какой-то момент я осознала связь между здоровьем кожи и кишечника, придя, таким образом, к диете для

кожи. Вооружившись большим количеством новых знаний и составив план боя, я осмелилась снова отказаться от таблеток. Диету для кожи я изначально воспринимала исключительно как своего рода эксперимент и средство достижения цели, никогда не думая всерьез о том, чтобы на долгое время поменять рацион.

В первые три месяца я очень строго соблюдала все запреты и заветы, выпивая за день около полутора литров лимонной воды и чая. Будучи студенткой, я не могла позволить себе требующуюся для диеты соковыжималку, ведь поначалу я считала изменение рациона лишь «экспериментом», поэтому коктейли из суперпродуктов пришлось заменить на зеленые смузи (миксер у меня уже был), и на обед я ела обычную, но тем не менее вписывающуюся в предписания диеты для кожи еду<sup>[12]</sup>.

За эти три месяца моя кожа стала даже лучше, чем во время приема таблеток, и восстановилась не только кожа – в организме наступило много неожиданных улучшений: довольно быстро ушли проблемы с пищеварением, а симптомы аллергии на шерсть моего питомца исчезли почти полностью. Еще я похудела на несколько килограммов и в целом стала чувствовать себя более энергичной.

И поскольку жизнь стала гораздо спокойнее без постоянных поисков ближайшего туалета и намного приятнее без необходимости избегать любимых мной собак, мне не составило труда и дальше следовать правилам диеты для кожи.

Уже около года я каждое утро выпиваю литр лимонной воды, заменяю один или два приема пищи в день зелеными смузи. В моем доме нет сахара, молочных продуктов, а также продуктов, содержащих пшеницу. Если я встречаюсь с друзьями или прихожу в гости к родным, я ем как совершенно обычный человек, поэтому диета для кожи прекрасно вписывается в повседневную жизнь. Когда я испытываю стресс, кожа теряет идеальный вид, иногда проявляются и другие симптомы прежних болезней, хотя и в более легкой форме. Однако в целом я болею гораздо реже и теперь буквально чувствую себя в своей коже намного комфортнее и счастливее, потому что наконец-то снова могу приласкать нашу собаку – члена нашей семьи, – как мне всегда хотелось!

Вот почему теперь я рекомендую всем друзьям, имеющим даже небольшие проблемы со здоровьем (независимо от того, хотят они

это слышать или нет) попробовать диету для кожи, став своего рода последователем ее философии.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

## ПОСТОЯННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Доротея Ц., 38 лет, Мюнхен**

У меня с детства на ноге экзема, которую никак не удавалось правильно диагностировать, потому что она имела симптомы и нейродермита, и чешуйчатого лишая. Что бы это ни было, оно чесалось, и во время тяжелых фаз я расчесывала пораженную область кожи до крови. Больно становилось, даже когда вода в душе попадала на эти участки кожи. У меня были и другие хронические заболевания – сенная лихорадка с аллергической астмой и мигрени. Когда я начала уделять больше внимания своему рациону, я решила, что все может быть связано именно с ним.

Наконец благодаря Инстаграму я узнала о диете для кожи. Содержание постов показалось мне очень убедительным и вполне соответствующим аналогичной информации, которую я находила в интернете, например, в аккаунте Лауры Юнге, известной под никнеймом *Lustesser*. Так как прежде я уже слышала, что страдающим мигренью полезно голодание, и правила диеты для кожи гласили, что ее неплохо было бы начать именно с этого, с недели лечебного голодания я и начала, последующие несколько недель продолжая неукоснительно следовать философии диеты для кожи. Дополнительными мерами были регулярные щелочные ванны и ванны с морской солью, а также более интенсивный уход за пораженными участками кожи.

Должна признать, все принятые меры вместе очень быстро привели к улучшению состояния моей кожи. К сожалению, я не из тех людей, которые могут строго соблюдать диету в повседневной жизни, хотя я почти всегда ем веганскую еду, и в этом плане мне, наверное, легче, чем другим. И все же старые вредные привычки слишком быстро прокрадываются в жизнь из-за работы, которую сопровождают командировки и стресс.

Таким образом, я решила как минимум по месяцу два раза в год интенсивно заниматься уходом за своим организмом. В эти периоды я уделяю время себе и своему питанию, даже если это иногда означает, что нужно больше времени проводить дома, готовить самой и ухаживать за собой. Насколько это полезно для моего тела, становится заметно сразу. Я начинаю с недели лечебного голодания, а затем не менее трех недель строго соблюдаю правила диеты для кожи, не забывая и о порошковых суперпродуктах, щелочных ваннах и ваннах с морской солью. Все это я проделала уже дважды, и моя кожа стала намного лучше.

Мои проблемы не исчезли полностью, но я думаю, что сейчас все постепенно идет на улучшение. И самое главное – я больше не запущу ситуацию до такой степени, как было до появления в моей жизни диеты для кожи, когда воспаленную кожу с экземой покрывали струпья.

Благодаря книге Феликса у меня под рукой появился набор инструментов, который я всегда могу достать, заметив, что организм снова перегружен. По-моему, это очень хорошо, что мои проблемы могут проявляться на коже, ведь некоторые люди годами не замечают, что с их организмом что-то не так.

Всем, кто читает эту книгу, я желаю успехов и скорейшего выздоровления.

## Генная лотерея

Прежде чем мы изучим теоретические, а затем и практические способы создания в нашем теле прекрасной среды, в которой клетки будут здоровыми и активными, давайте кратко рассмотрим роль генов.

С одной стороны, это поможет нам понять, что в большинстве случаев мы действительно способны выздороветь, даже когда кажется, что судьба в дуэте с плохими генами годами работает против нас. С другой стороны, мы немного углубимся в процесс развития болезни на клеточном уровне. Это позволит нам лучше усвоить, почему стратегии диеты для кожи или голодание невероятно полезны и почему болезни могут практически бесследно исчезнуть в мгновение ока.

**ЛЮБОЙ, КТО МНИТ СЕБЯ ЖЕРТВОЙ ПЛОХИХ  
ГЕНОВ, СЛИШКОМ УПРОЩАЕТ СЕБЕ ЖИЗНЬ.**

Конечно, есть болезни однозначно генетического происхождения, к таким относятся, например, хорья Хантингтона (заболевание мозга), гемофилия или миотоническая дистрофия (заболевание мышц). Однако эти заболевания встречаются редко и явно отличаются от многих распространенных заболеваний, которые «предопределены генетикой», то есть связаны с генетической предрасположенностью. Сердечно-сосудистые заболевания, диабет, метаболический синдром или заболевания вроде псориаза – эти и многие другие болезни в последние годы получили широкое распространение. Но не нужно падать духом, если у родственника было что-то подобное и врач сказал вам, что это заболевание присутствует в вашем роду. У нас больше влияния на наши гены, чем мы можем себе представить.

Огромная и по сей день почти неизученная область эпигенетики все еще хранит множество секретов и, вероятно, революционных открытий. В общих чертах, эпигенетика занимается вопросом о том, как и с помощью каких средств считываются определенные гены из нашей ДНК и какую роль внешние факторы окружающей среды играют для клетки и экспрессии ее генов.

При необходимости наша ДНК может быть прочитана клеткой, чтобы сама клетка могла производить необходимые вещества,

например, белки, которые в нашем организме работают в качестве ферментов. Из этого следует, что ДНК, хранящая в себе гены, не «окаменелая», а очень даже гибкая, и нужно это для того, чтобы тело разными способами при разных обстоятельствах могло регулировать свои внутренние процессы.

## **Мозг наших клеток**

В своей книге «Умные клетки» биолог и доктор философских наук Брюс Липтон пишет, что внешняя среда и даже эмоции значительно влияют на то, насколько хорошо или плохо, другими словами, правильно или ошибочно, могут считываться гены в ядре клетки. Он также рассказывает о впечатляющем феномене, о котором лично я услышал впервые и который заставил меня понять, почему же диета для кожи все-таки работает: как показали эксперименты, знаменитое клеточное ядро с еще более знаменитой ДНК, по всей видимости, не является «мозгом» клетки – мозгом скорее является оболочка, то есть клеточная мембрана. Это та штука, про которую вы можете помнить из уроков биологии. У нее есть двойной липидный слой, отделяющий внутреннюю часть клетки от внешней, то есть от межклеточного пространства, где кровь течет вокруг клеток и где «прибирается» лимфатическая система.

Если удалить ядро клетки, она еще несколько дней будет жить счастливо. Следовательно, ядро не может быть мозгом клетки, без которого все в ней перестанет работать. А вот если разрушить клеточную мембрану, клетка погибнет почти сразу. Из этого можно сделать вывод, что мозгом клетки является именно клеточная мембрана, которая контактирует с окружающей средой и передает информацию о ней внутрь. Ядро, конечно, важно, но мембрана все же представляется более важной.

Обладая этой информацией, мы теперь можем сделать важные выводы.

Нам известно, что среда вокруг наших клеток имеет решающее влияние на качество считывания нашей ДНК и качество работы наших клеток. Если мы ощущаем, что сбои в организме с течением времени приобретают все больший масштаб, хотя, как правило, мы рождаемся здоровыми, и на какое-то время это здоровье даже сохраняется, можно

предположить, что в непосредственной близости от наших клеток что-то со временем меняется в худшую сторону, приближая нас к болезни. Будто нарушаются механизмы регуляции в наших клетках.

### **Какие последствия провоцирует неблагоприятная среда**

Но что рядом с нашими клетками может пойти не так? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны вспомнить, как выглядит среда вокруг клеток и что в ней происходит. Итак: мы видим кучу клеток и две жидкости – кровь, питающую клетки, и лимфу, очищающую их. Если мы неправильно питаемся, в клетки через кровь, или «кайтэндзуси», не поступает достаточное количество важных питательных веществ из пищи и воды, и клеткам приходится жить «в нужде». Ресурсов мало, так еще и вокруг царит далеко не идеальная атмосфера: каждой клетке приходится учитывать, в каких обстоятельствах она находится, потому и делятся они с большой неохотой – к сожалению, окружающее пространство совсем не похоже на богато накрытый стол со всевозможными жизненно необходимыми деликатесами, которые так любят клетки и которыми они могли бы наесться досыта.

Кроме того, когда наши органы детоксикации, такие как почки, печень, кишечник и кожа, перегружены, в лимфатической системе накапливается все больше и больше отходов.

**МУСОР, ОСТАВЛЯЕМЫЙ КЛЕТКАМИ, ПОДЛЕЖИТ «ВЫВОЗУ», НО ВЫВОЗИТЬ ЕГО ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ УЖЕ НЕ УДАЕТСЯ, ПРОСТО ПОТОМУ ЧТО НЕУТИЛИЗИРОВАННЫХ ОТХОДОВ СЛИШКОМ МНОГО. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО МОЗГ КАЖДОЙ ИЗ НАШИХ КЛЕТОК ВСЕ ГЛУБЖЕ ПОГРУЖАЕТСЯ В СОБСТВЕННЫЕ ОТХОДЫ.**

При таких обстоятельствах клетки больше не могут с прежней эффективностью выводить токсичные продукты распада наружу, и им приходится удерживать часть из них внутри. Думаю, понятно, что это большая проблема. В результате мы имеем окружающий мир наших клеток, в котором царят катастрофическая бедность, голод и жажда и повсюду валяется мусор. Как вам кажется, могут ли в таких условиях,

согласно закону причины и следствия, жить крепкие и здоровые клетки? Конечно, нет.

Сейчас принято чуть ли не во всех болезнях винить гены.

Действительно, сложно поспорить с фактом, что некоторые болезни, давно и широко распространяющиеся среди тех или иных народов, корнями уходят в семью. Однако более правильным представляется, что ткани нашего тела или наша ДНК наследуют некоторые predetermined точки перелома, о которых мы уже говорили ранее. Один получает чешуйчатый лишай, другой – нейродермит, акне, ревматизм, рак, астму или другое заболевание. Таким образом, гены с большой вероятностью определяют, какая болезнь может появиться, но не дают стопроцентной гарантии, что она появится или когда это произойдет.

Становится ясно, что именно мы доводим наши клетки до белого каления, а не коварная неподвластная нам судьба. Именно мы создали плохую среду вокруг наших клеток при помощи всего того, что мы ели, пили и курили годами – или, наоборот, не ели и не пили. Нам стоит реже перекладывать ответственность на гены, биологию и судьбу и чаще на свиную рульку и жирный картофель фри, которые мы так часто и так охотно ели.

Новые стратегии могут помочь нам стимулировать и разгрузить органы детоксикации. Причина, по которой вы не делали этого раньше, вероятно, состоит в том, что вам никто никогда не говорил и не показывал, как это делать. Это, разумеется, не упрек. Да и вам, кстати, не стоит себя упрекать, если только сейчас вы осознали, что все-таки способны повлиять на свою болезнь. Раньше вы считали себя бессильным против нее, потому что не знали, что своими периодическими прегрешениями причиняете своим клеткам большой вред, чем можете представить. Но если мы сами создали проблему, мы сами можем ее и решить.

**ПО МЕРЕ ТОГО КАК МЫ БУДЕМ ИСПРАВЛЯТЬ И  
ЛИКВИДИРОВАТЬ СВОИ ОШИБКИ, НАЧНУТ  
ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПРОЦЕССЫ, НАРУШЕНИЯ В  
КОТОРЫХ И ВЫЗВАЛИ СИМПТОМЫ.**

Важно только то, что вы делаете, начиная с момента осознания причины проблемы, а не то, что было сделано позавчера или два часа

назад.

В следующей главе мы поговорим о том, как можно навести порядок в среде, окружающей наши клетки. Наша цель – очистить местность, посадить новые растеньица, удобрять их как следует и обильно поливать, чтобы наконец прогнать серые облака, затмившие золотое солнце. Мы хотим организовать клеткам приятное пространство с наилучшими условиями, среду, в которой они смогут восстановиться и регулировать свои процессы самостоятельно.

## **Шаги на пути к исцелению**

Теперь мы неплохо разбираемся в том, как в общем и целом устроено тело. Мы также знаем, что хронический дефицит является причиной болезней, потому что у нас есть множество клеток, которым мы вместе с пищей должны поставлять воду и необходимые питательные вещества, используемые ими в качестве рабочих материалов для поддержания здоровья и функционирования всех систем организма.

### **Шаг 1: Достаточное количество жидкости**

Базой в рамках диеты для кожи является потребление достаточного количества жидкости.

Мы хотим промыть клетки, а вместе с ними и органы. Это достигается путем тщательного планирования регулярного употребления жидкости и, соответственно, выполнения плана. Мы хотим, чтобы наша кровь была достаточно текучей, чтобы промыть органы (детоксикация). А в этом и состоит призвание воды – очищать на земле все, что нужно. Для очищения органов изнутри нам потребуется огромное количество жидкости, и жидкости целебной – никакой аккумуляторной кислоты. Подробнее об этом в практической части, в главе «Как правильно пить».

### **Шаг 2: Питательные микроэлементы**

Важно не только сделать кровь более жидкой, но и обогатить ее ценными для клеток питательными компонентами, поэтому в рамках диеты для кожи мы регулярно снабжаем организм правильными веществами и элементами, получаемыми в идеале из натуральных источников. Для этого мы используем самые мощные продукты, которые может предложить мать-природа, а не синтетические однокомпонентные препараты или мультивитаминные комплексы из аптек. Мы – часть природы, потому что нам и нужна природа, а не шипучие таблетки со вкусом банана.

Таким образом, мы можем одарить наши клетки, которые, вероятнее всего, страдают от хронического дефицита, богатым рационом, положив конец периоду засухи. Начиная с сегодняшнего дня, все необходимые продукты из лучших источников должны быть у вас в избытке.

**ПОМНИТЕ: ЕСЛИ У КЛЕТКИ БУДУТ КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОНА СМОЖЕТ РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ.**

### **Шаг 3: Скажите «нет!» свободным радикалам**

Нам также важно следить за тем, чтобы в кровотоке постоянно находились природные антиоксиданты, и сейчас я расскажу, почему. «Свободные радикалы» – это понятие знакомо многим, но, кажется, мало кто воспринимает его всерьез, хотя свободные радикалы чрезвычайно опасны для мембраны, то есть мозга наших клеток, а также для других структур организма. Они причастны к развитию рака, ревматизма и обызвествлению сосудов, которое может привести к таким неприятным явлениям, как сердечный приступ, а в некоторых случаях к еще более опасным инсультам. К сожалению, пациентам, как правило, не назначают прием антиоксидантов для лечения или профилактики.

Было бы логично включить в рацион и регулярно употреблять разного вида прекрасные вещества под названием фитохимикалии. Эти вещества действуют как собиратели и нейтрализаторы свободных радикалов, которые вызывают стресс у наших и без того замученных клеток, толкая их на дискотеке или отнимая карманные деньги.

Если у вас больна кожа или другая ткань организма, значит, ее клетки находятся в бедственном положении. Для того чтобы излечение стало возможным, мы, разумеется, должны схватить таких нарушителей спокойствия, как свободные радикалы, и побороть их. Поэтому в идеале следовало бы потреблять антиоксиданты круглосуточно, ведь свободные радикалы тоже производятся круглосуточно. Обычно это происходит в результате рядовых процессов в клетках или, например, при курении, а некоторые ведь курят круглосуточно...

При хронических воспалительных заболеваниях местами воспаляются большие участки ткани, а воспаленная ткань имеет низкое значение pH. Другими словами, ткань становится кислой, и в этой ситуации вполне логично, что клеткам будет очень полезно поступление через кровь жидкости с щелочным эффектом, которая может сдерживать и гасить кислотный огонь вокруг клеток.

Таким образом, окружающая среда наших клеток подвергается стрессу, и этот стресс мы теперь будем вымывать большим количеством антиоксидантов и жидкостей с щелочным эффектом.

**ТАКИЕ НАПИТКИ, КАК ЛИМОННАЯ ВОДА И СОКИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ, ОКАЗЫВАЮТ ЩЕЛОЧНОЙ ЭФФЕКТ НА КРОВООБРАЩЕНИЕ, ЧТО ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ НАШИХ ЦЕЛЕЙ.**

Такой подход охватывает вопросы и кислотно-щелочного баланса, и базового рациона. Я бы не хотел на этом этапе вдаваться в подробности, потому что многие сделали это значительно раньше меня. В конечном итоге скажу лишь, что диета для кожи попадает в категорию «щелочного питания».

#### **Шаг 4: Правильное питание**

Помимо промывания и регулярного щедрого «удобрения» клеток питательными микроэлементами, мы также обеспечиваем организм правильной пищей, подаваемой правильным образом. Подробнее об этом читайте в главе «Лучшие продукты питания в рамках диеты для кожи».

Мы хотим, чтобы организм был максимально здоровым, потому что стараемся не упустить ни одной возможности создать для него лучшую среду.

#### **Шаг 5: Массаж и лимфодренаж**

Нам важно целенаправленно стимулировать и разгружать органы детоксикации. Территория вокруг клеток должна быть не только благоустроена, но и тщательно убрана. Лимфатическую систему можно

стимулировать только посредством физического воздействия, а именно при помощи движения мышц, массажа или лимфодренажа. В отличие от сердца, у лимфатической системы нет отдельного механизма качания и всасывания, поэтому здесь есть смысл оказывать помощь, скажем так, адресно. Токсичные вещества также будут выводиться через печень, кишечник, почки, кожу и легкие, чтобы процесс выздоровления шел на нескольких уровнях сразу.

## **Шаг 6: Снижение уровня стресса**

Диета для кожи затрагивает и нашу психику. Для достижения оптимального состояния здоровья души и тела уровень стресса и, следовательно, уровень гормона стресса должен быть снижен. Только здоровый дух в здоровом теле формирует здорового человека. Хотя в этих словах вы можете почувствовать налет эзотерики, все же это правда. Тело и разум неразрывно связаны и влияют друг на друга зачастую в большей степени, чем мы думаем. Вот почему так остро необходим «ментальный детокс», даже если кажется, что в этом плане у вас нет проблем. Целенаправленное расслабление приносит необычайную пользу и здорово помогает всему процессу выздоровления. Помимо расслабления, важное место в питании кожи занимает спорт. Физическая активность абсолютно необходима, если вы хотите иметь здоровое тело.

## **Сохраняйте баланс во всем**

Как видите, мы действительно стараемся проработать все как можно более комплексно, ведь это лучший способ инициировать изменение здоровья, пусть иногда и радикальный. На этом этапе я хотел бы попросить вас не волноваться слишком сильно: хотя изменение определенных привычек и необходимо, вам тем не менее не нужно жить аскетично – скорее даже наоборот. Вначале важнее добавить побольше хорошего, чем оставить в стороне все плохое. Необязательно отказываться от всего в турбо-режиме и на сто процентов следовать строжайшему протоколу диеты для кожи. Зачастую даже небольших положительных перемен достаточно для

улучшения вида вашей кожи – обязательно все должно быть идеально.

ЧЕМ СТРОЖЕ ВЫ СОБЛЮДАЕТЕ ДИЕТУ ДЛЯ КОЖИ, ТЕМ ОНА, КОНЕЧНО, ЭФФЕКТИВНЕЕ, ОДНАКО ДИЕТЫ, ПОДОБНЫЕ ЭТОЙ, ЯВЛЯЮТСЯ СКОРЕЕ МАРАФОНОМ, А НЕ СПРИНТОМ. ЭТО ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ИНОГДА ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРЕКРАЩАЕТЕ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД И ПРОЯВЛЯЕТЕ ТЕРПЕНИЕ, ВЫ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ДОСТИГНЕТЕ ЦЕЛИ.

Некоторым людям, в особенности тем, кто страдает от более тяжелой и затяжной болезни, важно понимать, что, возможно, им поможет только самый строгий вариант или продолжительное голодание. Могут пройти месяцы, прежде чем наступит улучшение. Однако даже в сложных случаях строгий вариант диеты и голодание – не принудительная программа. Только попробовав что-то, можно сказать, сработало ли это и стоит ли игра свеч. Как минимум, определено не стоит сдаваться, нужно бороться за себя, потому что в конце концов гордость и отношение к жизни перейдут на другой уровень.

### *Закрепим*

Достаточное количество жидкости, питательные микроэлементы и антиоксиданты в «непомерных» количествах, правильное питание, массаж и лимфодренаж, а также целенаправленное снижение стресса – все это поможет вам стать здоровыми. Не обязательно все делать на 100 процентов идеально. Если вам тяжело даются отказы, просто добавьте побольше хорошего, не отказываясь от всего плохого.

С этого момента мы переходим к практической части диеты для кожи. Как, что и когда нужно пить? Что нужно, что можно есть, а что нельзя? Как мы должны есть и как повысить тонус наших органов детоксикации? Как выглядит идеальный день в рамках диеты для

кожи? На все эти и другие вопросы мы получим ответы в третьей части.

Между прочим, я хотел бы поздравить вас с тем, что вы дочитали книгу до этого момента, ведь это означает, что ваше мышление уже настроено на успех. Продолжайте в том же духе, и успех ваш!

## **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

## **ОГРОМНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ!**

### ***Шарлин Р., 22 года, Кельн***

*Около года назад я приспособила свой образ жизни к диете для кожи. С тех пор я ощущаю, что значит жить со здоровой кожей. В 15 лет у меня развился псориаз на коже головы. Разные врачи прописывали мне мази, шампуни и растворы с кортизоном, фототерапию три раза в неделю и пищевые добавки. Мне даже предложили удалить миндалины. После шести лет борьбы с болезнью я наконец попробовала методы диеты для кожи.*

*Уже через несколько дней я заметила первое улучшение: моя кожа стала меньше болеть и покраснение исчезло. Через две недели стало проходить шелушение. Зуд и боли, появляющиеся во время воспалительных фаз, утихли. После четырех недель, полных взлетов и падений, когда придерживаться диеты становилось то легче, то снова тяжелее, мое состояние наконец стало стабильно хорошим. Я была вне себя от радости, увидев, что воспаление и шелушение на коже моей головы почти исчезли, и они не возвращаются до сих пор. Качество моей жизни значительно улучшилось! Не только псориаз, но и проблемы со сном, затяжные воспаления надкостницы, запястий и голеностопного сустава практически полностью перестали давать о себе знать.*

*Невероятно, но диета для кожи помогла решить не только проблемы с кожей, но и все остальные проблемы со здоровьем. После четырех недель строгой диеты я уже год живу почти как до появления болезней. Я стараюсь, как предписывает книга, потреблять больше хорошего, чем плохого. Время от времени я на две недели*

сажусь на диету для кожи, чтобы достичь своей цели – жизни без псориаза.

Благодаря диете для кожи я наконец узнала, как взять свое здоровье под контроль.

И за это хочу выразить огромную благодарность!

## **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

### **ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ**

**Штеффен Г., 30 лет, Франкфурт-на-Майне**

Два года назад мне поставили диагноз «розацеа» и позднее «акне», то есть их смесь в тяжелой форме. Естественно, имея проблемы с кожей лица, никто не хочет выбираться куда-то или показываться на мероприятиях. Перепробовав после постановки диагноза все, что советовал дерматолог, от изотретиноина до антибиотиков, я почувствовал, что становится только хуже.

Потом из Инстаграма я узнал о диете для кожи и стал постоянно пользоваться ее методами. Результаты появились уже через четыре недели. С зелеными суперпродуктами ситуация становилась лучше с каждым днем, и я понял, что нужно быть осторожным со своим питанием, ведь за грехи по-прежнему приходится расплачиваться.

Люди, не переставайте пить лимонную воду!

Сейчас я доволен своей кожей значительно больше – ее состояние стало на 50 процентов лучше, и я не собираюсь останавливаться на достигнутом. Советую всем, кто тоже хочет попробовать диету для кожи: пробуйте и последовательно применяйте все ее методы. Купите зеленых порошковых суперпродуктов, соковыжималку и систему фильтрации воды. Вас неизбежно ждут улучшения. Мои вам наилучшие пожелания и большая благодарность, Феликс.

**Диета для кожи на практике**  
**Решающим фактором остается питание,**  
**но психика также играет очень важную**  
**роль**

## **Питание во время соблюдения диеты для кожи**

Теперь, когда мы осилили целую гору теоретических знаний, у нас есть представление о том, что и почему мы должны делать, чтобы снять лишнюю нагрузку с организма и дать ему все необходимое для запуска процесса выздоровления. Сейчас самое время поговорить о том, как применить знания на практике, в повседневной жизни. В первой большой главе о питании мы начнем с одного из столпов диеты для кожи, возможно, даже самого важного из всех. Мы рассмотрим тему правильного потребления жидкости. Вода – наша основа, поэтому употреблять ее нужно правильно. Мой собственный опыт и многочисленные отзывы доказали, что стратегия добавления большего количества хорошего вместо полного исключения плохого приводит к по-настоящему хорошим результатам. Вместо того чтобы в одночасье переменить все наши пищевые привычки, что технически зачастую сделать не так-то легко – с семьей, работой и т. д., – мы просто добавляем побольше хороших привычек в повседневную жизнь. И здесь главное место отводится достаточному количеству жидкости и «удобрению» организма.

## Как правильно пить

Мы уже говорили о том, что вода принципиально важна для человеческого организма. Фактически это основа человека, а также своего рода раствор, в котором живут и работают наши клетки, так что без воды просто никуда.

Однако нужна она нам не только для того, чтобы улучшить кровообращение в тканях и чтобы необходимые нам и столь полезные для организма питательные вещества из нашей пищи могли формировать хорошую среду для клеток. Вода нужна нам еще и для того, чтобы промывать органы детоксикации. Особенно почкам крайне важно иметь много жидкости для процессов фильтрации и выведения. При достаточном количестве воды почкам не приходится кропотливо концентрировать мочу до желтого, темно-желтого или даже коричневого цвета в процессе возвращения необходимой им воды, которая в процессе выжимания через «сито» обычно выводится из организма в виде мочи. Больше количество воды повышает качество фильтрации, облегчая работу почек, иными словами, совершенствует процесс детоксикации.

### *Слишком много – не слишком хорошо?*

Существует распространенное опасение, что пить слишком много – тоже вредно, потому что из-за этого в организме возникает недостаток минералов или нарушается электролитный баланс. Теоретически это может быть правдой, но на практике же в большинстве случаев эти предостережения можно оставить без внимания.

Если у вас почечная недостаточность, ваш врач наверняка определил количество жидкости, которое вам следует выпивать в день. При наличии других аналогичных проблем я рекомендую вам предварительно проконсультироваться с врачом.

Если со здоровьем почек все в порядке, то крайне мала вероятность, что 4–6 литров воды в течение дня (только не выпивайте все за один раз) вам навредят – скорее всего, если верить моему опыту,

они вам даже помогут. Чтобы вызвать водное отравление вместе с опасным нарушением баланса электролитов, нужно придерживаться совершенно безумного питьевого режима, выпивая много литров за очень короткое время или абсурдно много литров в течение более длительного времени. Тем более что в рамках диеты для кожи наша вода проходит минерализацию путем добавления лимонного сока и суперпродуктов, а также мы пьем минерализованные жидкости вроде соков холодного отжима. Так что, пожалуйста, не дайте ввести себя в заблуждение взятым из воздуха возражениям людей, которые считают, что пить слишком много воды вредно.

КОЛИЧЕСТВО, КОТОРОЕ НАМ НЕОБХОДИМО ВЫПИВАТЬ В СООТВЕТСТВИИ С ДИЕТОЙ ДЛЯ КОЖИ, ОПРЕДЕЛЕННО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ОБЩЕПРИНЯТАЯ СРЕДНЯЯ НОРМА, А ТАКЖЕ НОРМА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ МНОГИМИ ВРАЧАМИ И НЕМЕЦКИМ ОБЩЕСТВОМ ПИТАНИЯ. ДЛЯ ВАС ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ В НОВИНКУ ПИТЬ ЗА ДЕНЬ ВДВОЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ.

Тем не менее нам нужно применять новые стратегии для достижения новых результатов. Рекомендации «экспертов» по этой теме я бы посоветовал игнорировать, однако остается вопрос, почему кто-то считается экспертом в том, для чего он не может предложить решения? Мой опыт убедил меня, что неправильный питьевой режим – одна из основных причин проблем со здоровьем, а правильный – их решение.

### ***Верная стратегия питья***

Предлагаю ответить на вопросы, сколько и как мы должны пить, а уже после этого разбираться, какие напитки или жидкости идеальны для нашего здоровья. Из всех вариантов, доступных нам в рамках меню диеты для кожи, мы можем, с некоторыми ограничениями, выбрать то, что нам больше всего подходит. Самое главное – регулярно выпивать определенное количество жидкости, а уж какие напитки будут составлять это общее количество выпиваемого – выбирать вам, с тем

лишь ограничением, что напиток должен соответствовать канонам диеты для кожи.

Я предложу вам много разных полезных напитков, у каждого из которых есть свои преимущества и недостатки. Но независимо от того, что мы пьем, для результата важно создать непрерывный и мощный поток в организме, а именно в крови. Наша цель – буквально промыть тело. А наилучший результат в этом деле будет достигнут, если на начальном этапе запустить процесс промывания достаточным количеством жидкости, для чего и требуется регулярное питье. Нет смысла заливать в себя весь дневной рацион за раз, а в оставшиеся часы дня не пить совсем.

Начинать употребление жидкостей нужно утром, после пробуждения, чтобы к полудню определенная часть питьевого плана уже была выполнена, затем продолжать пить в полдень и после обеда и закончить вечером. Да, нам понадобится часто ходить в туалет, и да, не исключено, что придется вставать ночью, но именно этого мы и добиваемся. Почки должны оптимально выполнять свою функцию устройства для детоксикации и очищения крови. Едва почувствовав позывы к мочеиспусканию, сразу же пойдите и освободите организм от того, что он отфильтровал. Не волнуйтесь, вы обязательно привыкнете к новому ритму.

Если мы хотим добиться успеха, нам нужна «стратегия питья», с ней будет легче осиливать такой большой объем жидкостей, особенно если у вас появляются мысли, что вам вряд ли это удастся. Питье – это тоже вопрос практики, и если поначалу не получается, это вообще не проблема, просто нужно увеличивать объемы медленно и осознанно. Тренируя навыки «выпивания», вы быстро заметите, что этот процесс дается вам все легче и легче.

### ***Правильное количество***

Я не могу дать вам универсальный ответ на вопрос, сколько литров нужно выпивать каждый день.

**МОЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ТАКОВА: ЖЕНЩИНЕ С НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ НУЖНО ПИТЬ ОТ ТРЕХ С ПОЛОВИНОЙ ДО ПЯТИ С ПОЛОВИНОЙ ЛИТРОВ В**

## ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, МУЖЧИНЕ С НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ – ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ШЕСТИ ЛИТРОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Опыт показывает, что это оптимальное количество и что лучше пить «слишком много», чем слишком мало. Очень высокие или маленькие, полные или худые, часто занимающиеся спортом и потеющие, посещающие сауну – все люди разные, потому и количество выпиваемой воды вам нужно определять для себя, исходя из индивидуальных потребностей. Но ежедневное питье должно входить в ваш план питания, и самое важное, чтобы этот пункт плана обязательно выполнялся, если вы, конечно, хотите увидеть эффект диеты для кожи. Стоит отметить, что пить нужно правильные жидкости, ведь именно они проложат нам кратчайший путь к здоровью.

Теперь давайте рассмотрим легкий способ поддерживать план питания с помощью плана питья: предположим, после восьми часов сна у вас есть 16 часов бодрствования в день, в течение которых вы можете пить. Если вы хотите выпить за эти 16 часов четыре литра, вы можете потратить целых четыре часа на один литр! Это всего лишь маленький стаканчик объемом 250 мл в час, который исчезнет за четыре глотка. Но в идеале вы должны потреблять несколько большее количество жидкости в день вместе с жидкой пищей утром и вечером. Таким образом, количество, которое вам придется выпивать в течение дня, немного сокращается.

Конечно, вы не должны с предельной педантичностью принимать пищу через определенные промежутки времени – просто старайтесь в течение дня пить более или менее регулярно. Если случается так, что вы много пили только во второй половине дня, постарайтесь выпить бóльшую часть дневного рациона за более короткое время, до отхода ко сну.

Пришло время поговорить о том, какие напитки идеально подходят для диеты для кожи, какие преимущества и недостатки у них имеются и какие полезные советы могут вам пригодиться.

*Целебные чаи для кожи*

Что нам следует пить? Начнем с чая, который порекомендовала Мария Требен. Этот чай был первым напитком, который помог мне на пути к исцелению. Я считаю его великолепным и эффективным при различных заболеваниях. Мария Требен рекомендовала этот чай от чешуйчатого лишая и нейродермита, но если похожие причины вызывают разные проблемы, почему он не может быть полезен и при других заболеваниях? Скорее всего, вы найдете в интернете аптеки, которые могут приготовить свежую смесь и доставить ее вам домой.

Однако у чая есть один небольшой недостаток – это противопоказания, относящиеся к беременным и кормящим грудью, а также к людям с заболеваниями печени. Один из компонентов чая, чистотел, содержит вещества, чрезмерная доза которых может негативно повлиять на печень. Мария Требен знала, что чистотел считается ядовитым, однако в своей книге «Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом» она высказывает другое, противоположное мнение. Позиция Марии Требен (которую я поддерживаю) заключается в том, что рекомендации по применению от производителя, то есть указание допустимого количества чая в день, несколько консервативны. Мария Требен рекомендовала выпивать полтора-два литра в течение дня, однако я не хочу никому советовать действовать вопреки инструкциям на упаковке. Каждый должен определить свою норму самостоятельно. Что касается меня, делая первые самостоятельные попытки лечения, я ничего не знал об ограничениях и пил около двух-трех литров чая большую часть дней недели. Меня это не беспокоило и мне это не навредило, скорее даже наоборот. Если вы решите пить больше, чем указано в рекомендации на вкладыше, то пейте не больше двух литров в день и не дольше месяца; по прошествии этого времени сделайте перерыв на пару дней. Не стоит рисковать, особенно если дело касается маленьких детей, которым Мария Требен рекомендовала до полутора литров такого чая. Отнеситесь к этим предупреждениям серьезно, но не пугайтесь и не теряйте уверенность.

ЧАЙ, В КОТОРОМ СОДЕРЖИТСЯ ЛИШЬ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСТОТЕЛА, СДЕЛАЛ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ЗДОРОВЫМИ, ЧЕМ БОЛЬНЫМИ.

Вероятно, пришлось бы закатить чайную вечеринку с непомерным количеством чая, чтобы человек употребил по-настоящему опасную дозу яда, содержащегося в чистотеле. И чтобы повредить организм, вероятно, это должна быть безудержная и длинная вечеринка. В то же время, когда дело доходит до отравляющего печень пива, шампанского или вина, не многих людей волнует, что они делают со своим организмом. Решать вам. Я считаю эту чайную смесь восхитительной и до сих пор уверен в ее невероятной пользе, поэтому горячо ее вам рекомендую.

### *Еще больше полезных для кожи чаев*

Конечно, есть ряд других полезных растений и их комбинаций, которые в виде свежесваренного чая могут оказать положительное влияние на организм. Лично я до сих пор мало работал над созданием своих собственных смесей, поэтому не могу предложить вам рецептов, которые пробовал сам. Однако это могут сделать аптеки, у которых есть возможность заказать различные чайные смеси. Вы можете и должны пробовать и экспериментировать самостоятельно, когда дело касается вашего здоровья. Как вариант, просто попробуйте ингредиенты чая Марии Требен по отдельности (за исключением чистотела, конечно). Я, например, люблю время от времени пить чай из одной крапивы или фенхеля. Вы можете приготовить чайную смесь от чешуйчатого лишая по рецепту Марии Требен, исключив чистотел, если вас все же смущает его наличие. Также могу порекомендовать зеленый чай или чай матча. Нежелательно пить в больших количествах черный чай. Что еще важно – чай, который мы употребляем, должен быть безупречного качества.

### *Лимонная вода*

Следующий напиток, который в рамках диеты для кожи представляет собой настоящее чудо – это лимонная вода.

**ВОДА СО СВЕЖИМ ЛИМОННЫМ СОКОМ – ПРАКТИЧЕСКИ ФЛАГМАНСКИЙ НАПИТОК ДИЕТЫ ДЛЯ**

## КОЖИ, НАСТОЛЬКО МОЩНЫЙ, ЧТО ИНОГДА ЕГО СИЛА МОЖЕТ БЫТЬ ДАЖЕ ЧУТЬ ЧРЕЗМЕРНОЙ.

Прежде чем мы подробнее поговорим о том, чем так хороша лимонная вода, давайте рассмотрим несколько ее характеристик, которые наиболее часто подвергаются критике и потому требуют некоторых пояснений.

### *Может ли лимонная вода навредить при нейродермите*

«Цитрусовые могут оказывать негативное воздействие при чешуйчатом лишае и особенно при нейродермите» – такое мы слышим нередко. И это правда, у людей с тяжелой формой нейродермита обострение может усилиться после употребления цитрусовых или лимонной воды. Еще лимонная вода может спровоцировать новое обострение. Однако следует помнить о двух вещах: во-первых, это не обязательно должно произойти. Есть люди с экземой, которым помогает лимонная вода, и они не замечают, чтобы их кожа реагировала на нее негативно. Более того, я неоднократно встречал удивительные случаи, когда лимонная вода не просто хорошо переносилась организмом во время соблюдения диеты для кожи, а чудесным образом помогала. Во время диеты организм становится более здоровым, а потому снова может усваивать различные натуральные продукты. Многие из заболевших обнаружили тот же эффект в случае с приобретенными интолерантностью, непереносимостью и аллергией – симптомы постепенно уменьшались. То, что поначалу переносится плохо, со временем, когда организм станет сильнее, будет переноситься лучше. Лимон не настроен к вам враждебно или негативно – это гениальный и мощный натуральный продукт, просто, возможно, ваше тело в настоящее время слишком сильно повреждено и не готово его принять.

Поэтому вот мой совет номер один всем, кто страдает дерматитом: не спеша, попробуйте все сами, честно предоставив шанс каждому средству. Вы можете (и должны) пить несколько литров лимонной воды в день, если хотите строго соблюдать диету для кожи. Я рекомендую от двух до четырех литров, однако лучше начинать постепенно и нащупывать свой путь, если чувствуете, что так будет правильнее.

## ЛИМОННУЮ ВОДУ СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬ В ТАКИХ ПРОПОРЦИЯХ: СОК ОДНОГО ЛИМОНА НА ЛИТР НЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ.

Пожалуйста, не добавляйте лимонные дольки в воду. Выглядит это, конечно, красиво, но, к сожалению, даже в случае с «био»-лимонами не всегда можно быть уверенным, что кожура не обработана токсичными веществами. Если вы хотите начать с более мягкого варианта, можете поначалу использовать сок половины лимона на один литр воды или сок одного лимона на полтора литра воды, таким образом снизив концентрацию лимонного сока. Затем остается только наблюдать и проверять, как этот напиток будет переноситься организмом.

Вполне может случиться так, что коже первое время будет хуже, однако на начальной стадии это нормально, поэтому не стоит излишне переживать. Далее в книге, в главе «Реакции тела на детоксикацию» мы обсудим другие «симптомы детоксикации», возникающие в период адаптации организма. У вас могут появиться некоторые из них – в этом случае не увеличивайте дозу, но и не прекращайте потребление воды, если реакция не особо сильная. Сохраните количество и дозировку или немного уменьшите их, только, по возможности, не прекращайте пить и не сдавайтесь слишком быстро. Мы уже говорили о том, что вы должны время от времени преподносить своему телу что-то хорошее – все как с людьми, которых время от времени приходится направлять к счастью, даже если они поначалу сопротивляются.

### *Лимонная кислота агрессивна к зубам?*

Другой аргумент критиков заключается в том, что лимонная кислота плохо влияет на зубы и зубную эмаль, повреждая их. Все врачи и студенты-стоматологи, вероятно, пошли бы на баррикады, услышав мою рекомендацию лимонной воды – и это отчасти справедливо. Конечно, кислота разрушает нашу зубную эмаль. Тем не менее я хотел бы привести несколько контраргументов. Дело в том, что мы не пьем чистый лимонный сок, а разбавляем его. Кола имеет значение pH около 2,5, и ее обычно пьют в чистом виде; лимонный сок со значением pH около 2,4 разбавляется в нашем случае большим количеством воды. Мы

также не полощем горло или рот чистым лимонным соком или лимонной водой в течение всего дня, а пьем. Итак, теория и практика – две очень разные вещи. Лично я пью лимонную воду в течение многих лет, не каждый день, конечно, и не столько, сколько нужно для достижения наилучших результатов, но у меня нет и никогда не было проблем с зубами из-за этого. И мой стоматолог их тоже до сих пор не обнаружил. В большинстве случаев мои зубы получают похвалу, а я – маленькую игрушку и леденец в качестве награды от стоматолога.

Однако люди, которые попробовали кожную диету, писали мне, что у них действительно были проблемы с зубами – вероятно, из-за лимонной воды. Итак, вот несколько советов и приемов, как избежать этого. Во-первых, можно пить через стеклянную трубочку – так вода будет попадать в организм, не соприкасаясь с зубами. Пластиковые трубочки постарайтесь не использовать. Во-вторых, можно уменьшить количество лимонного сока или пить меньше лимонной воды. Лучше всего проверить, что подходит, а что нет. Можно также добавить половину чайной ложки пищевой соды на литр лимонной воды. Чистая сода, или гидрокарбонат натрия, который можно найти в отделе для выпечки в супермаркете, является отличным нейтрализатором кислоты. Лимонная вода немного запузырится, но зато кислоты в ней будет значительно меньше.

Да и вообще – щепотка пищевой соды в воде не навредит. Я уже вкратце коснулся преимуществ щелочного питания, а наша воспаленная ткань хорошо примет щелочной уход как внутри, так и снаружи. Однако будьте осторожны с пищевой содой и не употребляйте ее в больших количествах. Как я уже сказал, это щелочь, а она небезопасна, особенно для глаз, жадных ртов или детских ручек. Точно не знаю, сколько негативных эффектов может возникнуть, поэтому проявлю в этом вопросе большую консервативность и порекомендую не принимать более двух чайных ложек без горки в течение дня.

**БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ, ДЕТЯМ И ЛЮДЯМ С  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩЕВУЮ СОДУ.**

Если вы принимаете лекарства, обсудите с врачом возможность употребления воды с содой.

Если в течение длительного промежутка времени ваш организм так и не начал хорошо принимать лимонную воду – с пищевой содой или без нее (вариант, на мой взгляд, маловероятный) – лучше всего пить другие разрешенные напитки.

**ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: ПОЖАЛУЙСТА, НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ГОРЯЧИЙ ЛИМОННЫЙ СОК.**

Натуральные компоненты лимона чувствительны к воздействию температуры, а нам важно не разрушить структуру, чтобы сохранить все качества сырого, максимально натурального растительного продукта. Так что просто вылейте лимонный сок в теплую воду. Вода должна быть такой температуры, чтобы ее сразу можно было пить, а не кипятком.

### ***В чем эффективность лимонной воды***

Теперь давайте коснемся того, почему лимонная вода – гениальный напиток и почему с ее помощью удастся почти полностью контролировать состояние кожи. Лимонная вода помогает достичь очень важных для здоровья больных клеток результатов: давая организму и крови больше воды, мы запускаем процесс их очищения. Теперь для более эффективной очистки мы добавляем еще и специальное «моющее средство», а именно лимонный сок. Лимон, кстати, используется даже в хозяйстве для более тщательной очистки поверхностей. Вполне логично, что он также может очистить и различные каналы и поверхности в нашем организме, ведь, если подумать, мы находимся в симбиозе с растениями, которые производят нашу пищу – они помогают выжить нам, питая наши клетки, а мы – им, распространяя их семена. Помимо минералов, лимон содержит одно важное вещество – витамин С.

Как уже говорилось ранее, было бы идеально круглосуточно обогащать антиоксидантами через кишечник нашу кровь, чтобы та доставляла их сразу на место происхождения, то есть к больным клеткам. Там антиоксиданты будут обеспечивать защиту от свободных радикалов. Витамин С является мощным антиоксидантом, помимо этого, он также имеет колоссальное значение для формирования

коллагена, о чем вы, возможно, знаете из рекламы «антивозрастных» продуктов (кстати, диета для кожи – отличный помощник в борьбе с возрастными изменениями: действуя изнутри, она дает более длительный эффект, чем могут предложить дневные и ночные уходовые средства. Эта информация, возможно, будет интересна тем, кто уже давно покрывает кожу дорогой косметикой с антиоксидантами, Q10, гиалуроновой кислотой и другими «чудодейственными» препаратами против старения кожи). Коллаген – это структурный белок клеток, который гарантирует нашим маленьким друзьям поддержку и сохранение формы. Он присутствует в бесконечном множестве клеток и тканей, в том числе и в коже. Нельзя допускать дефицит витамина С, особенно тогда, когда требуется формировать новую здоровую кожу. При таких условиях витамина С не может быть много, поэтому мы должны постоянно поддерживать высокий уровень его содержания в кровотоке.

Хотя лимоны обладают кислотным действием во рту, пищеводе и желудке, на кровь и клетки они действуют как щелочь. Для наших воспаленных клеток, внутри и вокруг которых царит кислая и воспаленная среда, – это на вес золота.

Таким образом, выпивая лимонную воду, мы как бы распыляем огнетушащую жидкость на все воспаленные ткани нашего организма. А так как кровью снабжается все, то весь организм останется в выигрыше. Это объясняет, почему другие проблемы со здоровьем также могут решиться.

**ТАКОВА НАША ЦЕЛЬ: СИСТЕМНО ЛЕЧИТЬ ВСЕ ТЕЛО ИЗНУТРИ. ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПРОСТО, ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ?**

Воспаленные клетки в любом случае уже в плачевном состоянии, к тому же им угрожают свободные радикалы – и как мы можем им помочь? Верно, снабдить жидкостью, которая будет противостоять кислой среде и принесет множество антиоксидантов. Это пойдет вам только на пользу. Что ж, практика и опыт доказывают, что лимонная вода действительно на вес золота.

Я и сам использовал до семи лимонов за несколько дней для приготовления лимонной воды, зеленых коктейлей и заправок для салатов – и мне это понравилось. Окружающие одарили меня

встревоженными взглядами или предупреждали, что я переусердствую. Но я поправился, и способ кажется мне гениальным. Возможно, вы тоже сочтете, что я перестарался, и действительно, «ядовитым» будет что угодно, если потреблять это в непомерных количествах. Но мне представляется абсурдным, что наше тело не может выдержать шесть или больше здоровых «ударов» от матери-природы, когда зачастую ему приходится принимать куда более вредные и нездоровые вещи, которыми мы его снабжаем. Поэтому моя позиция такова: если у вас нет непереносимости, ешьте лимоны – и чем больше, тем лучше. Лимонный сок – мощное лекарство, дарованное природой. Кстати, вот что еще я хотел отметить: в идеале пить лимонную воду нужно постоянно, а не только утром натощак. Это очень полезно, особенно если вода теплая, но, к сожалению, этого обычно недостаточно. Заболевшие часто писали мне, что пьют лимонную воду только утром, однако в рамках диеты для кожи, от которой вы хотите получить максимум пользы, необходимо пить ее чаще. Как я уже говорил ранее, нам нужен мощный и непрерывный поток в крови – поэтому пейте в течение дня.

### ***Как сделать лимонную воду еще вкуснее?***

Вы можете «усовершенствовать» лимонную воду, добавив в нее и другие полезные вещества, например, любую смесь из отличных натуральных антиоксидантов и суперпродуктов. Они имеют богатую палитру цветов, в основном от темно-красного до фиолетового, и содержат разные ягоды – асаи, маки, чернику и многие другие. Это не только придаст воде роскошный фиолетовый оттенок, но и сделает ее невероятно полезной. Таким образом, мы увеличиваем количество и разнообразие веществ с антиоксидантами, что, безусловно, возьмает куда больший эффект, чем просто витамин С. Такое разнообразие очень полезно для нашего организма, ведь мы хотим предложить ему широкий ассортимент всего необходимого, чтобы он мог восстановить свои силы. В лимонную воду также можно добавить свежий имбирь. Можно взять половину или даже целую чайную ложку зеленого порошкового суперпродукта на литр воды и сделать себе красивую

зеленую воду – глазами, как известно, мы тоже любим. В этом плане вы можете экспериментировать сколько угодно.

### *Соки холодного отжима*

Далее мы рассмотрим другие невероятно полезные для организма напитки. Речь идет о соках холодного отжима из фруктов и овощей. Если мы хотим дать организму прекрасную пищу, не обременяя его такой трудоемкой работой, как переваривание, – лучше напиток не придумать, особенно если мы усилим его эффективность суперпродуктами.

НА МОЙ ВЗГЛЯД, ФРУКТЫ И ОВОЩИ – ЭТО ТА ПИЩА, КОТОРУЮ НАМ ПРИГОТОВИЛА ПРИРОДА. ПИЩА, ПРИВОДЯЩАЯ НАС В ЕСТЕСТВЕННОЕ, ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ. ВОТ ПОЧЕМУ НАМ ВАЖНО ЕСТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ В ИХ ПЕРВОЗДАННОМ ВИДЕ.

Переваривание – тяжелая работа для организма. Желудок и кишечник должны извлекать из твердой пищи все необходимые питательные вещества, чтобы те в дальнейшем могли попасть в кровь. Это требует больших затрат энергии и к тому же приводит к ощущению переполненного желудка, потому что в нем оказывается много твердых компонентов. Но мы непременно хотим освободить наш кишечник, наш важный орган детоксикации, особенно от механической работы. У него и без того слишком много дел, не нужно давать ему дополнительные задания в виде слишком большого количества твердой пищи.

Жидкие блюда идеально подходят нам, потому что организму не приходится отделять твердое вещество от жидкости. Соковыжималка может сделать ту работу, которая в итоге достается нашим зубам, желудку и кишечнику. Зубы должны измельчить пищу, после чего желудок и пищеварительные соки сделают ее компоненты удобоваримыми для кишечника (который в свою очередь отправит твердые кусочки съеденного «на выход») – по крайней мере, первую часть работы соковыжималка берет на себя. Хорошая соковыжималка аккуратно и бережно отжимает фрукты и овощи, отделяя жидкость от

обезвоженной твердой массы. Таким образом, можно есть сырые фрукты и овощи в огромных количествах, что вы вряд ли могли бы сделать, будь они в первозданном виде. Три огурца, килограмм моркови, пять яблок и два стебля сельдерея могут попасть за один прием пищи в наш организм очень быстро и без лишних сложностей.

С кишечника снимается нагрузка, а клетки вдоволь насыщаются важными питательными веществами и микроэлементами.

Свежевыжатым сокам холодного отжима просто нет равных, потому что они позволяют нам потреблять много здоровой пищи без необходимости нагружать организм кропотливой работой. А вот пастеризованные, прошедшие высокотемпературную обработку соки из супермаркета уже не так идеальны.

Это прозвучит немного эзотерически, но я действительно считаю, что соки холодного отжима можно рассматривать как источник живой и структурированной воды.

ПЛОД РАСТЕНИЯ – ЖИВОЕ СУЩЕСТВО<sup>[13]</sup>; ВОДА, ХРАНЯЩАЯСЯ В НЕМ, УПАКОВАНА В ЕСТЕСТВЕННУЮ СТРУКТУРУ, СПЕЦИФИЧНУЮ ДЛЯ РАСТЕНИЯ, – И ОНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАС, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ПИЩА, КОТОРУЮ МАТЬ-ПРИРОДА ПРЕДУСМОТРЕЛА ДЛЯ НАС.

Если эту воду, или, скорее, этот сок бережно высвободить из клеток плода с помощью медленных вращений соковыжималки, делающих отжим холодным, качество и свойства остаются практически неизменными. И этого сока, который в конечном итоге дает нам жизнь, обеспечивая калориями и питательными микроэлементами, мы можем пить вдоволь. И мы должны это делать. Мало что может быть так полезно, как регулярное употребление сока холодного отжима.

### ***В какое время лучше всего пить сок***

В идеале вы должны выпивать большой стакан свежевыжатого сока утром (на завтрак) и вечером (на ужин), добавляя в него еще и мощный заряд лучших «удобрений» для наших клеток. Утром мы стремимся снабдить нашу систему хорошими ингредиентами для хорошего старта дня. Вечером же нам нужно обогатить кровь ценными

ингредиентами на ночь, потому что во сне организм восстанавливается, а печень, будучи центральным органом обмена веществ и детоксикации, наиболее активна в ночное время. Вот почему важно следить за тем, чтобы в организме было как можно больше необходимых ему рабочих материалов. Как я уже говорил, можно и нужно добавлять в рацион «удобрения» в виде суперпродуктов, и сейчас мы узнаем, какими они могут быть. Однако прежде я хочу поговорить о некоторых отрицательных сторонах приготовления сока и о том, как их можно обойти.

Приготовление сока может быть затратным в плане времени и средств. В зависимости от того, насколько высокое содержание воды во фруктах или овощах, иногда остается много так называемого жмыха, то есть твердых компонентов плодов. Иначе говоря, в зависимости от вида вам нужно выжимать (а значит, и покупать) большое количество плодов, получая в итоге лишь немного сока, и это может, прямо скажем, ударить по карману. На это я замечу, что остающимся выжимкам тоже можно найти отличное применение, о котором вы узнаете в разделе на страницах 330–331.

Тем, у кого по утрам совсем нет времени готовить свежавыжатые соки, могу предложить пить качественные соки и смузи, купленные в магазине.

Несмотря на то что свежие, приготовленные своими руками соки холодного отжима из овощей и фруктов категории «био» поистине идеальны, все же нужно быть прагматичными. В крайнем случае можно взять сок прямого отжима из холодильника супермаркета. Да, он пастеризованный и, следовательно, уже не идеальный, но в условиях отсутствия времени на приготовление домашнего это все же лучше, чем ничего.

**КРАЙНЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ЗАВТРАК И УЖИН БЫЛИ В ЖИДКОМ ВИДЕ, ПОТОМУ ЧТО ОРГАНИЗМУ ВАЖНО РЕГУЛЯРНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ИЗ ПРИРОДНЫХ ИСТОЧНИКОВ: ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВЫ НАЧНЕТЕ С НИХ ДЕНЬ И ОТОЙДЕТЕ С НИМИ КО СНУ, НЕ ЧУВСТВУЯ ПРИ ЭТОМ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ.**

Кстати, поскольку зеленые порошковые суперпродукты не всегда бывают вкусными, имеет смысл смешивать их именно с соками, чтобы нейтрализовать вкус. В разделе рецептов, начиная со страницы 319, вы найдете несколько моих предложений на этот счет. При необходимости просто запейте зеленый порошок лимонной водой. Конечно, свою функцию он будет выполнять ничуть не хуже, просто у вас во рту появится привкус, немного напоминающий клетку для кроликов или луг.

### ***Правильная соковыжималка***

Соковыжималка – это устройство, которое обязательно стоит приобрести ради своего здоровья. Хорошая медленная соковыжималка стоит недешево, но она служит годами, ее можно использовать в качестве кухонного комбайна, и вашему здоровью она будет содействовать как ни одна другая машина. По возможности покупайте соковыжималки с низкой скоростью вращения, а не центробежные со сверхвысокой скоростью.

Когда у вас появится соковыжималка и вы почувствуете, насколько потрясающие на вкус получаются соки и насколько они полезны, вы ни секунды не будете жалеть об этом приобретении. Рецепты невероятно вкусных, привлекательных на вид, а также чрезвычайно полезных для вашего здоровья соков вы можете найти в разделе рецептов, а также на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net).

Пробуйте и экспериментируйте, как вам заблагорассудится. Кстати, овощные соки предпочтительнее фруктовых, потому что в них меньше сахара, но при желании их можно смешать. Следует только помнить, что хотя фруктоза и является прекрасным источником энергии, все же не стоит с ней перебарщивать. В общем, правил приготовления сока не слишком много.

### ***Зеленые коктейли-удобрения***

Зеленые коктейли, наряду с чаями, лимонной водой и соками холодного отжима, являются одним из важнейших компонентов диеты

для кожи. Они поставляют нам множество питательных и жизненно важных веществ, которыми мы можем «удобрять» наши тела и клетки.

Термин «суперпродукт»<sup>[14]</sup> сейчас довольно распространен, но для тех, кто не вполне понимает, что он означает, поясню: суперпродукт – это обычно растение или плод растения с колоссальной концентрацией различных питательных веществ – витаминов, минералов, микроэлементов, а также жирных кислот. Все это в изобилии содержится в такого рода продуктах, что для наших целей, безусловно, круто. Я подозреваю, что причина ваших проблем – дефицит не одного пищевого компонента, витамина или микроэлемента, а, вероятнее всего, нескольких компонентов. Но какова бы ни была причина, мы сможем исправить ситуацию с помощью повсеместного «удобрения» нашего организма. Снабжение клеток тем, что им необходимо, уж точно лишним не будет.

Здесь все работает по тому же принципу, что и с питьем – лучше слишком много, чем слишком мало. Не беспокойтесь о том, что суперпродукты будут давать вам слишком много витаминов. Чтобы получить серьезный гипервитаминоз, нужно месяцами принимать повышенные дозы синтетических витаминов – в случае с естественным питанием такого очень сложно добиться. По моему опыту, вопреки рекомендации по ежедневному употреблению на упаковках некоторых суперпродуктов, дозировку можно без особых опасений немного увеличить, потому что это скорее полезно для организма, чем вредно. Наш девиз – большее количество больше помогает. Но решение, конечно, остается за вами.

### ***Какие суперпродукты подходят нашей диете для кожи***

В наше время существует бесконечное множество суперпродуктов с громкими названиями, якобы потрясающими эффектами и иногда поистине потрясающими маркетинговыми кампаниями. Конечно, многие стараются отвоевать свое место на рынке пищевых добавок, и немалая доля продуктов точно окажется полезной и качественной. И все же я советую проявлять некоторую скептичесность. Во-первых, не стоит скупать все, что воспевается и хорошо рекламируется, в таком случае придется выкупить половину интернета и опустошить все

магазины диетических продуктов и лекарственных трав. К сожалению, некоторые продукты не соответствуют стандартам качества, важным для наших целей. Все продукты в рамках нашей диеты в идеале нужно употреблять в сыром виде. Однако некоторые производители применяют к сырью методы, предполагающие тепловую обработку, а при определенной температуре продукты теряют полезные свойства, которые есть у них в сыром виде.

**СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ПОКУПАЕМЫЕ ВАМИ ПРОДУКТЫ БЫЛИ НЕ ТОЛЬКО ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫМИ, НО И ПРОХОДИЛИ БЕРЕЖНУЮ ОБРАБОТКУ.**

Если на продукте четко не указано, что он обладает качествами «сырого», вероятно, он ими не обладает совсем. Так что внимательнейшим образом следите за качеством и будьте готовы заплатить за него более высокую цену.

### ***Качество окупается***

В этом вопросе мое мнение фундаментально: мы не должны покупать некачественную еду и, следовательно, ухудшать свое здоровье, лишь потому, что она дешевле. Любой, кто находит деньги на поход в кино, коктейли, новую обувь, онлайн-шопинг и выходы в рестораны и кафе, может потратиться и на свое здоровье. Важно понимать, что вы не теряете деньги, инвестируя их в экологически чистые продукты, вы вкладываете их в собственное здоровье.

И одно можно сказать наверняка: если у вас есть хорошее «оснащение» – будь то хорошая соковыжималка или миксер, суперпродукты и высококачественные масла, соли, травы и, конечно же, основные продукты питания, – здоровый образ жизни будет приносить вам куда больше удовольствия. Порошковые суперпродукты на первый взгляд кажутся относительно дорогими, но если учесть, что упаковки хватает на долгое время, цена за коктейль в итоге получается довольно низкой. То же самое касается и хорошего масла, и гималайской соли, и любых других качественных продуктов, поставляемых пищевой промышленностью. Хорошее оборудование и высококачественная еда могут повысить вашу мотивацию. И когда вы

станете здоровым, вы уж точно не будете жалеть, что не вложили деньги во что-то другое и не заболели снова. Проявите щедрость, когда дело касается вашего здоровья.

### ***Подробнее о суперпродуктах***

Суперпродукты, которые мы собираемся включить в наш ежедневный рацион – это ростки пшеницы и ячменя, а также водоросли спирулина и хлорелла в форме порошка. Все эти продукты в виде готовых смесей можно найти как в комбинации, так и по отдельности. Они имеют насыщенный зеленый цвет, поскольку содержат в себе хлорофилл. Кроме того, в них содержится множество незаменимых компонентов питания, таких как витамины, минералы, микроэлементы, а также аминокислоты и жирные кислоты, которые жизненно необходимы нашим клеткам. К важным составляющим компонентам суперпродуктов также относятся антиоксиданты.

Хлорофилл, как известно, очищает кровь, а витамины, минералы, микроэлементы, аминокислоты и жирные кислоты являются пищей для наших клеток. Значение антиоксидантов для нашего организма мы уже обсуждали. Отсюда следует вывод, что спектр действия суперпродуктов чрезвычайно широк, а это идеально вписывается в наши планы.

Нам нужно предоставить клеткам богатый и широкий ассортимент всего, что они будут использовать сейчас или в дальнейшем. Исходя из своего опыта, скажу, что суперпродукты оказывают в этом неоценимую помощь. Будучи на 100 процентов натуральными добавками, по своей эффективности они определенно обходят продукты вроде синтетических порошков или поливитаминных комплексов, которые больше обещают улучшение здоровья, чем на самом деле помогают. Постарайтесь избегать их употребления или не приравнять их к витаминам из натуральных источников.

**НАША ЦЕЛЬ – ВПИТАТЬ ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ПРИРОДЫ, А НЕ ЕЕ ОСТАТКИ ПОСЛЕ ХИМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ.**

Исключением здесь будут витамин В12 и витамин D («солнечный витамин»), которые занимают особое положение, поскольку в наших краях эти два важных вещества зачастую в дефиците. При необходимости проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать, нужно ли вам принимать витамин D и/или В12, и только тогда приступайте, выбрав препараты понадежнее.

Смеси суперпродуктов, которые использую я, можно найти на моем веб-сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net) или в моем аккаунте в «Инстаграме» @diehautdiaet. Но такие порошки можно приобрести и в эко-супермаркетах, и в магазинах диетических продуктов и лекарственных трав, и в интернете. Есть также много других суперпродуктов, которые обладают крайне ценными свойствами, и, конечно же, вы вольны попробовать все – морингу, баобаб, одуванчик и т. д. Только при покупке обязательно учитывайте критерии качества, о которых мы говорили. По моему опыту, сил хорошей зеленой смеси и микса антиоксидантов хватит, чтобы выполнить большую часть работы за нас.

### ***Легкий способ приготовления коктейля из суперпродуктов***

Как лучше всего приготовить зеленый коктейль из суперпродуктов? Поскольку это будет отдельный прием пищи в жидком виде, нам нужно употребить определенное количество. Выпив от 800 до 1500 миллилитров жидкости, вы утолите чувство голода, ведь за счет поступившей жидкости желудок расширится.

Возьмите за основу любой сок на ваш вкус. Если речь идет о свежем, домашнем соке, то его можно пить практически в неограниченном количестве. Необязательно разбавлять сок водой, но если хотите, вы, конечно, можете это сделать.

Немного иначе обстоит дело с пастеризованными соками из супермаркета. За один прием не следует выпивать больше 600–800 миллилитров приготовленного из них коктейля, а недостающее количество жидкости можно восполнить, добавив в него воду или сок лимона.

Итак, возьмите две-три чайные ложки с горкой суперпродукта (или чуть больше или меньше) и хорошенько взбейте его с соком и водой. Если хотите, добавьте немного льняного или конопляного масла.

Жирорастворимые витамины прекрасно поглощаются организмом через кишечник вместе с жирами, а небольшое количество масла никак не может навредить. В суперпродуктах тоже содержится немного жира, но маслом мы только усиливаем эффективность.

Скорее всего, у вас получится пугающе зеленый коктейль, который, в зависимости от сока, будет иметь приятный, непривычный или ужасный вкус. К сожалению, вкус зеленых суперпродуктов зачастую не тянет на пять баллов из пяти, они скорее напоминают коровье пастбище и водоросли. Но они и не должны быть приятными на вкус, их предназначение в другом. Так что не нужно сразу впадать в отчаяние, если первые зеленые коктейли будут иметь для вас странный вкус или если вы забыли взболтать коктейль и вместе с последним глотком выпили зеленую суперпродуктовую муть, потому что порошок осел на дно. Вы будете открывать для себя что-то новое и в какой-то момент составите смесь, которая идеально вам подойдет. Попробуйте не выпивать все залпом, а потягивать коктейль, слегка пережевывая его во рту. Жевательные движения напоминают мозгу о пище, и тот, в свою очередь, обеспечивает производство большего количества пищеварительного сока в органах брюшной полости, а именно в желудке и поджелудочной железе.

Если хотите, вечером можете добавить в коктейль из суперпродуктов порцию шелухи семян подорожника. Эти чистые балластные вещества «путешествуют» по нашему кишечнику в течение ночи и регулируют пищеварение даже лучше, чем сами коктейли. Это поможет вам при проблемах с пищеварением.

### ***А этих напитков избегайте***

Еще пара слов о вредных напитках, которые могут нарушить или замедлить процесс вашего выздоровления. Строго говоря, мы их уже упоминали: сладкие безалкогольные напитки, энергетики, лимонады, кофе, алкогольные напитки, а также коровье молоко – они просто не предназначены для нашего организма. Для организма содержащиеся в них сахар, кофеин и другие вещества – тяжелое бремя и вред, а не поддержка и стимул к восстановлению здоровья. Пожалуйста, сведите

к минимуму употребление этих напитков или перестаньте их потреблять совсем.

У овсяных, миндальных и других молочных продуктов, изготовленных из сырья растительного происхождения, положение особое. Я бы не хотел ставить их в один ряд с вредными напитками, однако было бы так же неправильно называть их гениальными напитками в рамках нашей диеты для кожи, потому что эти продукты часто подвергаются интенсивной обработке, а потому не являются натуральными.

### **Закрепим**

Обильное питье – залог здоровья. В течение дня нам нужно пить много и регулярно, но только напитки, способствующие укреплению здоровья. К ним относятся целебные травяные чаи, свежая лимонная вода и ее вариации с добавлением антиоксидантов, а также соки холодного отжима из свежих овощей и фруктов. Еще в рамках диеты для кожи было бы идеально в качестве приема пищи выпивать два раза в день по зеленому коктейлю из суперпродуктов – один на завтрак, другой на ужин. Они позволяют нам легко, без ощущения тяжести начать день и дают нам достаточно энергии и материалов для регенерации организма вечером. Кроме того, не заставляйте желудок и кишечник переваривать твердую пищу, тогда на следующее утро вы проснетесь с более плоским животом и будете чувствовать себя хорошо.

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

### **БЛАГОПОЛУЧИЕ ВО ВСЕМ!**

*Луана М., 24 года, Аугсбург*

*Прежде чем я открыла для себя диету для кожи, у меня был чешуйчатый лишай и нейродермит. Первые симптомы появились,*

когда я была ребенком. Они исчезли так же внезапно, как появились, и не давали о себе знать до того момента, пока мне не исполнилось 20 лет. И, едва я успела выйти из пубертатного периода, симптомы снова возникли, как гром среди ясного неба. Я была у трех разных врачей, и все они выписывали мне бесконечное количество кремов с кортизоном. Они, конечно, помогают, но едва вы перестаете их применять, ваша кожа приобретает прежний нездоровый вид. Кроме того, я точно не планировала обременять свою кожу кортизоном всю жизнь.

На диету для кожи я случайно наткнулась в «Инстаграме». Конечно, я делала не все, что она предписывала (простите, но я просто не могу заставить себя пить зеленый сок!), однако я ежедневно пью лимонный сок, без которого я, кажется, и не выкарабкалась бы, ем здоровую пищу и, делая покупки, обращаю внимание на состав лосьонов для тела и других подобных средств.

Приятным побочным эффектом стало то, что при помощи правильного питания и лимонной воды я похудела на несколько килограммов и стала чувствовать себя намного бодрее и в целом лучше, чем раньше. У меня улучшилось настроение, потому что я физически чувствую себя хорошо. Всем, абсолютно всем, кто размышляет о том, чтобы попробовать диету для кожи, я советую обязательно это сделать. Это самый простой способ сделать что-то полезное для себя и снова почувствовать себя комфортно в собственном теле, не выбрасывая при этом кучу денег на дорогие кремы или терапии. Правда, в удовольствии съест плитку шоколада в день я себе все равно не отказываю!

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

**С ЭТИМ ВРЯД ЛИ МОЖНО ЧТО-ТО ПОДЕЛАТЬ? КАК БЫ НЕ ТАК!**

**Табеа Х., 23 года, Менхенгладбах**

Все началось, едва мне исполнилось 20 лет: участки кожи на ногах и спине покраснели и стали шелушиться. Тогда я не слишком беспокоилась на этот счет, поскольку всегда страдала от очень сухой

кожи. В то время я переживала безумный стресс из-за личной жизни и вообще тяжелый период, который обычно сопровождается состоянием беспокойности и печали. Между тем я стала осознавать, что это и было триггером моего кожного заболевания. Через несколько месяцев все стало еще хуже. Мои ноги и руки начали чесаться, покраснели и местами потрескались – обычные процессы, вроде ходьбы или писания, превратились в пытку.

«Похоже на псориаз, чешуйчатый лишай. Тут помогут только кремы с кортизоном...» Я вышла из дерматологической клиники с охапкой рецептов и вскоре после этого оказалась дома с несколькими кремами, чувствуя себя ужасно подавленной.

Так я очутилась в замкнутом круге: после использования крема мне становилось немного лучше, однако всякий раз, когда я решала перестать им пользоваться, все возвращалось, и, как правило, в гораздо худшей форме, чем прежде. Каждый дерматолог, к которому я обращалась, прописывал мне новые кремы с кортизоном и говорил: «Ну, с этим вряд ли можно что-то поделать, но я все же выпишу вам вот этот новый крем. Он хорошо показал себя в деле».

В какой-то момент я решила, что с меня хватит. Находясь в состоянии полного отчаяния, через одну подругу я, к счастью, узнала о Феликсе и его диете для кожи. Уже на следующий день я приступила к использованию ее методов и купила килограммы лимонов, фруктов и овощей для коктейлей. Чтобы увидеть первые результаты, потребовалось около двух недель. Моя кожа стала менее красной и уже не так сильно шелушилась. Через четыре недели друзья обратили внимание, что моя кожа стала намного лучше.

Я наконец осмелилась снова показывать свою кожу, и в жаркие дни мне не было стыдно гулять по городу в шортах или открытой обуви. После небольшого периода привыкания изменение рациона стало даваться легко, потому что результаты меня очень сильно мотивировали. Впервые с момента вспышки болезни моя кожа снова стала хорошо выглядеть. И что самое приятное, чувствовала я себя тоже хорошо. Витаминные бомбы дарят не только прекрасную кожу, но и прекрасное настроение.

С тех пор, как я поменяла свой рацион, прошел год, и сейчас моя кожа почти идеальна.

*На ногах остались небольшие упрямые участки кожи, правая рука все еще немного красная и шелушащаяся, поскольку на нее, естественно, приходится ббольшая нагрузка. Уже год я не использую кремы с кортизоном и невероятно радуюсь, что маленькая история моей кожи приняла совершенно новый оборот. Если организм выходит из равновесия, это сразу отражается на моей коже, и теперь мне известно, какие контрмеры с помощью правильного питания можно принять. Осознание, что я способна брать под контроль свой организм, бесценно и позволяет мне чувствовать себя счастливой. Не описать словами, насколько восхитительно наблюдать, как организм помогает себе сам, получив от нас лишь правильное топливо и отдых.*

*Дорогой Феликс, спасибо тебе за советы и отличную книгу!*

## **Лучшие продукты питания в рамках диеты для кожи**

Теперь, когда мы знаем, что такое хорошие и полезные напитки, давайте рассмотрим варианты твердой пищи, которую можно и нужно будет есть. Мы, конечно, поговорим и о продуктах, присутствие которых крайне нежелательно в вашем рационе, потому что, скорее всего, они и являются одной из причин вашей болезни.

### ***Что должен есть человек?***

Чтобы выяснить, какая пища нам подходит, нужно для начала понять, кто мы как вид и где мы находимся. Мы, люди, в конечном счете просто животные, обитающие на этой земле. И поскольку у всех животных есть свой особый рацион, который предусмотрен для них природой, особый рацион есть и у нас, людей.

Со временем мы открыли способы, с помощью которых стало возможно расширение спектра продуктов питания – и мы с удовольствием его расширили.

**НИ ОДИН ДРУГОЙ ВИД НЕ ПОСЕЩАЕТ СУПЕРМАРКЕТЫ, ГДЕ ПРОДАЮТСЯ ТЫСЯЧИ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫХ НЕ СУЩЕСТВУЕТ В ПРИРОДЕ.**

Благодаря процессам приготовления пищи, тепловой обработке, консервированию, упаковке и химии мы постепенно смогли добавить в наше меню блюда, которые природа точно не планировала в него включать.

### ***Какая форма питания предназначена для нас?***

Какая форма питания предназначена для нас природой – тема неоднозначная, вызывающая много споров. Эта тема породила различные методики и направления, которые представляют свои

рекомендации и их обоснованность. С некоторыми из них мы сейчас ознакомимся.

ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА ДЛИНУ И «ФАКТУРУ» КИШЕЧНИКА, МОЖНО УВИДЕТЬ, НАСКОЛЬКО НАШ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ ДЛИННЫЙ И ИЗВИЛИСТЫЙ.

Это характерная особенность всех травоядных животных и главный аргумент в пользу того, что человек по природе своей также должен быть травоядным. Нашему пищеварительному аппарату нужны содержащиеся в растениях волокнистые компоненты пищи – с ними пища легче транспортируется, не застревает и не начинает бродить. В мясе же таких волокон нет, потому у хищников более короткий кишечник с гладкой поверхностью.

Мы также единственный вид, который готовит себе еду. В природе не существует кастрюль, поэтому возникает сомнение – действительно ли идеи из вашей любимой кулинарной книги вписываются в ваш рацион? Приготовление пищи, среди прочего, подтолкнуло прогресс, это правда. Однако я задаюсь вопросом: не приносит ли нам теперь это больше вреда, чем пользы? Под воздействием высоких температур продукты меняются, и в них уничтожаются некоторые важные компоненты. Кулинария – это палка о двух концах: сегодня у нас есть большее количество вкусной еды, которую в процессе готовки мы делаем еще вкуснее, создавая для себя таким образом радости повседневной жизни – да, все мы любим хорошо приготовленные горячие блюда. Но проблема в том, что каждый день мы употребляем пищу, произведенную не матерью-природой. Я и сам люблю готовить. Это гораздо больше, чем просто еда, приготовление пищи – это жизнь в чистом виде. Это наша культура, хобби и часть идентичности.

Но, возможно, неприятная правда заключается в том, что преимущественно сырая растительная пища, которую в основном и потребляют наши ближайшие родственники, бонобо и шимпанзе, является нашим видоспецифическим рационом. Это тяжелый удар для мясоедов и всех, кто любит готовить. Однако ради нашего здоровья нам, возможно, придется признать, что любимое карри со специями, теплая запеканка из лапши с сыром зимним вечером, жареные колбаски летом или паста при любом удобном случае – не то, что

способствует здоровому и оптимальному функционированию организма.

Сегодня бурно обсуждается тема мяса и витамина В12, который люди якобы могут нормально усваивать, только получая его из продуктов животного происхождения.

**СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ВОПРОС ПОЛУЧЕНИЯ ВИТАМИНА В12 ОЧЕНЬ ВАЖЕН, И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ЕГО С ПИЩЕЙ, ПОТОМУ ЧТО САМИ НЕ МОЖЕМ ПРОИЗВОДИТЬ ЕГО В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ.**

Бактерии в земле, равно как и в кишечнике животных и людей, в большинстве случаев способны производить витамин В12, однако у нас, людей, темпы производства довольно низкие, потому что мы не располагаем необходимой для этого микрофлорой. Но предположение, что люди когда-то были способны производить собственный витамин В12 в достаточных количествах, вполне обоснованно, если учесть, что наш организм способен самостоятельно производить важнейший витамин D. Тот факт, что проблемы с витамином В12 сегодня обрели такой масштаб, вероятно, связан с тем, что мы, люди, повредили Землю (а вместе с этим и себя, и наш микробиом), нарушив ее естественное состояние. В мире царит дисбаланс: изменилась почва, изменилась еда, а вместе с ней и наша кишечная флора, функционирование которой теперь несовершенно.

То обстоятельство, что сегодня мы (вынужденно) потребляем витамин В12 преимущественно из продуктов животного происхождения, не означает, что так было всегда и что мы изначально были мясоедами. Мы, люди, не особенно быстры и недостаточно сильны, чтобы убивать животных в условиях дикой природы, не прибегая к помощи оружия или хитрости. У нас нет ни лап, ни когтей, ни массивной челюсти с острыми клыками, которыми можно было бы разрывать кожу и мясо животных, нет у нас и морды подходящего строения, чтобы спокойно питаться падалью в дикой природе. Наши навыки плавания тоже не годятся для успешной охоты на рыбу или других обитателей морских глубин. Это означает, что только благодаря оружию, ловушкам и огню мы получили возможность систематически охотиться на животных и употреблять в пищу их мясо.

Витамин В12 часто становится несокрушимым аргументом в спорах между мясоедами и веганами. Но это не может и не должно служить оправданием того, что мы килограммами едим салями, ветчину, печеночную колбасу, колбаски на гриле, молоко, омлет с сыром и другие продукты животного происхождения, прошедшие значительную обработку.

Что, вероятно, ближе к нашей первоначальной, истинной природе, так это то, что мы, возможно, съедали сырое яйцо из птичьего гнезда или кролика или птицу, которых нашли мертвыми. Но упомянутые выше мясные продукты, подвергшиеся серьезным изменениям в процессе производства, или жареные куриные бедра, фрикадельки, хрустящие полоски бекона, бургеры с котлетами или шарики моцареллы в дикой природе вы не встретите.

К тому же стоит признать, что в большинстве случаев мясо не имело бы визуальной или вкусовой привлекательности, если бы оно не было жареным, приправленным и, прежде всего, соленным, и, конечно, если бы оно предстало перед нами в виде мертвого беспомощного животного, которое бы еще только предстояло выпотрошить и разделать – это вам не безликая колбаса. У нас также нет инстинктивного желания подбирать падаль на обочине дороги или сосать коровье или козье вымя из любви к теплomu густому молоку. Вероятно, только благодаря кулинарии мы научились любить всю неправильную еду.

***Помните: еда служит нам еще и компенсацией***

Очевидно, что наши организмы больше ориентированы на принятие живых свежих фруктов, овощей, орехов и семян, а не на мертвое мясо, консервированную рыбу, яичницу и макаронные изделия. И это отчасти грустно для некоторых из нас, учитывая наличие бесчисленных вариаций вкусных блюд, с которыми мы знакомы всю жизнь. Некоторые блюда так близки нам, так нами любимы, что мы даже отводим им особое место в нашей жизни.

**ВОПРОС О ТОМ, ЧТО СЪЕСТЬ НА ОБЕД ИЛИ УЖИН,  
В САМОМ ДЕЛЕ ЗАДАЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ ВОПРОС О**

## СМЫСЛЕ ЖИЗНИ. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ ОН ГОРАЗДО БОЛЕЕ АКТУАЛЕН В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

Зачастую нас так затягивают суматошные будни, проводимые за работой, домашними делами, развлечениями, с семьей, партнером и т. д., что мы даже не замечаем, как от нас ускользает самое важное. Когда сдает здоровье, когда повседневная жизнь скорее серая и тяжелая, нежели красочная и беззаботная, когда мы просто не чувствуем себя комфортно или ощущаем одиночество, усталость или стресс, мы поддаемся своим любимым привычкам. Время от времени в течение дня мы делаем передышку, съедая что-нибудь, выкуривая сигарету, проверяя телефон или сидя перед телевизором. А еда – один из самых больших костылей, которые у нас есть. Сытная и комфортная еда в комфортной зоне перед телевизором – кому это не помогает после напряженного дня? Проблема в том, что употребление неправильной пищи вызывает у нас физическое недомогание и может вызвать привыкание. Это создает различные проблемы – большие и маленькие, долгосрочные и краткосрочные: ощущение стресса или вины, усталость, апатия, изжога, лишний вес – перечислять можно долго. Однако с теми, кто питается правильно, такого не происходит.

### *Правильная для нас пища*

На мой взгляд, существует симбиоз между нами, людьми, и плодами растений. Принцип «Рука руку моет» встречается в природе повсеместно: пчелы и цветы, чистильщики и акулы, люди и фрукты – все помогают друг другу в игре под названием «жизнь».

**ПЛОДЫ РАСТЕНИЙ – ЭТО ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ НАС ЕДА, ВЕДЬ ОНИ ДАЮТ НАШИМ КЛЕТКАМ КАЛОРИИ, ВОДУ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.**

Мы, в свою очередь, распространяем хитро спрятанные в плодах семена растений, высаживая семена манго, дыни, винограда или яблок на близлежащих и отдаленных территориях, чтобы и там появлялись новые растения. Таким образом, растение производит пищу для нас, сохраняя жизнь и своего вида, и нашего. Мы, в свою очередь, косвенно

способствуем росту нового потомства растения. Эта система проста и гениальна, лично у меня она развеяла все сомнения в том, что мы – травоядные. Помимо прочего, плоды содержат много воды, а также быстро и легко перевариваются. Они обеспечивают нас простыми углеводами – важнейшими из наших источников энергии, и поставляют естественную защиту клеток в виде антиоксидантов. Идеальное творение матери-природы для нас!

### ***Наша головная боль: протеин***

Всем нам нужны протеины, то есть белки. Однако опасения по поводу неправильного протеина распространяются все больше, вызывая у нас беспокойство. Откуда можно получить протеин и какой будет правильным?

Тут все просто: во-первых, нам нужны не протеины как таковые, а небольшие компоненты, из которых они состоят – аминокислоты. Они в достаточном количестве содержатся во фруктах и растениях. Кстати, многие представители самых сильных и мускулистых животных на земле, вроде слонов, едят только растительный протеин. Многим спортсменам, перешедшим на растительное питание, он также помогает обрести атлетичное телосложение.

Сколько протеина нам нужно? В диете для кожи наше питание делится на углеводы, жиры и протеины особым образом. Итак, в нашем рационе будет: высокое содержание углеводов, получаемых в большом количестве из плодов растений, среднее содержание жиров из авокадо и высококачественных масел холодного отжима и довольно низкое содержание протеинов. Мы можем без опаски потреблять много протеина из растительных источников, но заикливаться на нем нам не нужно.

Строго говоря, нам не требуется много протеина, если мы съедаем достаточное количество сахара, то есть углеводов. Сахар настолько важен, что многие протеины, которые мы потребляем в рамках «низкоуглеводной диеты», зачастую вообще не способствуют росту мышц, как мы думали или надеялись, а просто производят сахар в организме. Мы часто поставляем организму слишком много протеина, потому что думаем, что он ему нужен, хотя на самом деле ему нужны

углеводы. Чрезмерное количество протеина может негативно повлиять на почки, поскольку аминокислоты преобразуются в печени, помимо прочего, в токсичный аммиак, который выводится в дальнейшем как раз через почки. Если в организм будет поступать слишком много белка (особенно животного белка), ему придется производить слишком большое количество аммиака, что обременяет почки значительной нагрузкой и может их повредить. Мы определенно не хотим этого допускать. А тем, чей рацион правильный и состоит из растительной пищи, вообще не стоит сильно беспокоиться по этому поводу.

Итак, во-первых, нам не нужно так много протеина, как мы думаем, да и в нашем рационе его обычно больше, чем мы можем даже предположить. К тому же в суперпродуктах содержание хороших протеинов высоко. А если вы хотите получать дополнительную порцию протеинов, потому что много занимаетесь спортом или стремитесь нарастить мышечную массу, я рекомендую сырой конопляный протеин или другой сырой растительный протеин высокого качества. Не следует слишком часто употреблять соевые продукты в качестве чистого источника протеинов, поскольку они подвергаются серьезной обработке. Исключите из рациона все синтетические протеиновые коктейли, даже если они на молочной или растительной сыворотке. Следует избегать практически всего, что поставляется в упаковке, стилизованной под спортзал, всего, что содержит подсластители и добавки, а также всего, что имеет длинный список различных ингредиентов с едва произносимыми названиями. Возможно, вы знаете сторонников этих коктейлей или сами являетесь тем человеком, который вместе с рельефной мускулатурой получил, к сожалению, еще и прыщи. Многие замечают, что такие пищевые добавки негативно влияют на кожу. Неудивительно, если посмотреть, насколько они ненатуральные. Благодаря силе зеленых коктейлей на исключительно растительной основе дела у вашей кожи, равно как и у ваших мышц, вероятно, пойдут куда лучше.

### *Углеводы – наши друзья*

Простая причина, по которой в рамках диеты для кожи во главу угла нам нужно поставить углеводы из плодов растений, по моему

мнению, заключается в том, что углеводы представляют собой важнейший источник энергии для человека и что мы должны жить в симбиозе с растениями. Не все люди теперь живут в тропических или просто солнечных регионах. Это стало причиной изменений в рационе, с которыми мы хотя и вынуждены считаться, мириться с ними мы не станем.

К счастью, сегодня у нас есть возможность покупать свежие фрукты и овощи в любое время года, так что мы можем (и должны, собственно говоря) позволить себе жить райской жизнью.

**ПЛОДЫ РАСТЕНИЙ – ПОИСТИНЕ ИДЕАЛЬНАЯ ПИЩА, И МЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ ИХ НАМНОГО ЧАЩЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО ЭТО ДЕЛАЕМ.**

Чем больше свежих плодов вы съедите, тем больше свежих плодов вы будете хотеть. Через некоторое время тело на самом деле будет их требовать.

### ***Фруктоза и ее непереносимость***

Пара слов о непереносимости фруктозы. Пожалуйста, не думайте, что диета для кожи не подходит вам из-за этого. Если у вас не наследственная, или так называемая герeditарная, непереносимость фруктозы, а приобретенная и, следовательно, довольно легкая, не слишком агрессивная форма непереносимости, вы, скорее всего, сможете избавиться от нее. Такое состояние, как и любой другой симптом, не является полностью необратимым. В этом вопросе зачастую соблюдается тот же принцип, что и с лимонами: то, что не работает поначалу, сработает со временем.

Еще люди часто думают, что у них непереносимость фруктозы – и это действительно может быть так, – и никогда больше не осмеливаются подходить к фруктам. Они избегают их чаще, чем осознанно потребляют, создавая тем самым своего рода внутренний барьер. Когда речь заходит о том, чтобы снова съесть фрукт, они могут проявить крайнюю скептическую и осторожную, и с предвзятостью наблюдают, насколько «вреден» фрукт для желудка. И, как ни парадоксально, никто из заболевших не станет настоящим любителем

фруктов, даже несмотря на то, что именно это могло бы решить проблему с плодами растений, а значит, и с правильным питанием.

То же самое нередко происходит у пациентов с синдромом раздраженного кишечника. Человек не переносит сырую растительную пищу (хотя, по ощущениям, все остальное не переносит тоже) и не ест ее. Однако когда такие люди в течение нескольких недель пьют только овощные и фруктовые соки, поменяв таким образом свой рацион, симптомы раздраженного кишечника как рукой снимает. Кишечник хронически раздражен, потому что многие годы его систематически неправильно кормили. Иногда мы боимся именно того, что может сделать нас здоровыми.

Мысль о том, что большие дозы фруктозы вредны для нас, на мой взгляд, абсурдна и показывает, какие обороты принимает дезинформация. Конечно, слишком большое количество фруктозы из источников, прошедших обработку, например, из сиропа или джанк-фуда<sup>[15]</sup> – это плохо. Но фруктоза, «встроенная» в живую структуру, соседствующая с рядом полезных для нас веществ, точно не навредит! Вы знаете человека, у которого возникли серьезные проблемы со здоровьем из-за того, что он ел слишком много свежих фруктов? Вот именно. Только, пожалуйста, избегайте продуктов, подслащенных фруктозой и сахарозой.

Если у вас в настоящее время непереносимость фруктозы, я ни в коем случае не хочу ставить под сомнение наличие у вас проблемы. Вначале постарайтесь употреблять побольше свежих, особенно зеленых овощей и приготовленных из них соков. Пейте больше чая и овощных соков и меньше фруктовых соков и лимонной воды. Не бойтесь и планомерно начните вводить фрукты в свой рацион. Постепенно увеличивайте количество и наблюдайте, действительно ли они не идут вам на пользу или дело в чем-то другом. Фрукты и свежие овощи – это пища, которую для вас приготовила природа, они практически не способны причинить вам вред. Но если вы страдаете от упомянутой ранее редкой наследственной непереносимости фруктозы или изолированной аллергии, к вам, конечно, это не относится.

### *Распределение соков на день*

Лучше всего начинать утро с углеводов в виде соков. В утренние соки можете смело добавлять побольше фруктов. Возьмите, например, четыре-пять красных яблок, два-три огурца, сок лимона и чайную ложку порошкового суперпродукта. В результате получится чудесный сок, в котором много воды и энергии, а порошковый суперпродукт не так уж сильно чувствуется.

Вечерние соки, напротив, должны быть зелеными, содержать больше овощей и меньше фруктозы. Идеально подойдут два огурца, несколько стеблей сельдерея, два зеленых яблока, лимон и горсть шпината. Еще больше рецептов вкусных соков вы можете найти на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net).

### ***Интервальное пищеварение и пиршество***

Диета для кожи предполагает большое количество углеводов, то есть фруктозы, и только один основной прием твердой пищи в день. Один прием пищи в день может напоминать вам интервальное голодание, переходящее в кетогенную диету. Кетогенная диета предполагает, что низкоуглеводное питание в сочетании с длительными фазами полного отсутствия еды борются с жировыми запасами, а образующиеся кетоновые тела служат источником энергии. Однако в нашем случае речь идет скорее об интервальном пищеварении, чем о голодании. Хотя периодическое голодание позволяет достичь видимых результатов в вопросах похудения и восстановления здоровья, этот вариант не идеален, поскольку он активизирует нашу резервную, или аварийную, систему. Во время соблюдения диеты для кожи наше тело должно нежиться в изобилии разных полезных вещей, а не находиться в постоянной боевой готовности, потому что еды становится мало или не хватает столь важного компонента, как сахар. Мы хотим помочь организму работать настолько эффективно, чтобы он по возможности никогда больше не болел. К тому же наша аварийно-резервная система в основном содержит пищу, богатую протеином, который был получен из источников животного происхождения, что в нашем случае не является правильным подходом.

На самом деле мы хотим прямо противоположного, поэтому регулярно потребляем много хороших углеводов из свежих фруктов.

Таким образом мы постоянно пополняем запасы углеводов. С помощью диеты для кожи вы, скорее всего, и так похудеете, если у вас сейчас есть лишний вес. Даже без подсчета калорий. Набрать вес с помощью диеты для кожи, кстати, тоже возможно. Все, что вам нужно сделать, это получить из источника, соответствующего канонам диеты для кожи, больше калорий, чем вы сжигаете. И здесь в качестве источника калорий прямо напрашиваются хорошие жиры – например, из авокадо и орехов. Также вы просто можете пить больше фруктового сока. Отлично подойдет свежевыжатый апельсиновый сок. Для перекуса могу порекомендовать финики и бананы.

### ИДЕЯ ОДНОГО ФИКСИРОВАННОГО ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ В ДЕНЬ ОТЧАСТИ ПРОТИВОРЕЧИТ ПРИНЦИПУ ПОСТОЯННОГО ПОПОЛНЕНИЯ НАШИХ ЗАПАСОВ УГЛЕВОДОВ.

Несколько сотен граммов сахара в виде гликогена хранятся в мышцах и печени, но когда мы в течение дня бегаем повсюду, выполняя свои дела, сжигаются в основном углеводы, выступая источником энергии для работы мышц. Даже интенсивная мыслительная работа может затребовать много углеводов.

Это означает, что в какой-то момент запасы, накопленные в мышцах и печени, истощаются, и у нас возникает недостаток сахара в крови. Тогда организм начинает требовать пищи, появляется зверский аппетит, и мы ему поддаемся. Однако если наши запасы полны, такого не произойдет. Для этого после завтрака и до обеда, в зависимости от реакций вашего организма, вам нужно пополнить «хранилище». Было бы идеально, если бы у вас на протяжении всего дня всегда были в доступе свежевыжатые соки, которые можно регулярно пить, чтобы получать углеводы, при этом не обременяя свой организм большой пищеварительной работой. Но поскольку технически это зачастую сделать сложно, нам нужен запасной вариант, который также не предполагал бы трудозатратного пищеварения, но при этом поставлял углеводы. И этим вариантом будет – какая неожиданность – поедание легкоусвояемой пищи. В идеале нужно есть фрукты, содержащие воду: они перерабатываются очень быстро. Ананасы, манго, киви, хурма, дыни, виноград и тому подобное – все они хороши и легко и просто

перевариваются. Легкий и не нагружающий организм продукт – этого принципа придерживаются, кстати, даже братья Кличко.

**ВЫ МОЖЕТЕ В УДОБНОМ ДЛЯ СЕБЯ ВИДЕ ПРИГОТОВИТЬ ФРУКТЫ И ВЗЯТЬ ИХ С СОБОЙ В ЛАНЧБОКСЕ, КУДА БЫ ВЫ НИ ПОШЛИ. ФРУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ ВСЕГДА. НА САМОМ ДЕЛЕ, ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ИХ ЕСТЬ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ИЛИ КОГДА ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО ПРОГОЛОДАЛИСЬ, УСТАЛИ, ПОТЕРЯЛИ КОНЦЕНТРАЦИЮ ИЛИ РАЗДРАЖЕНЫ.**

Если вы можете обойтись без дополнительных фруктов или соков с утра до полудня и после обеда до вечера – прекрасно. Что до меня, у меня обычно нет проблем с тем, чтобы ничего не есть до полудня после утреннего коктейля. Как правило, в первой половине дня, когда я выполняю свой список дел, у меня очень много энергии и голод совсем не дает о себе знать. Тем не менее бывают дни, когда я понимаю: надо подкрепиться, что и делаю. Так что просто понаблюдайте, что для вас будет лучше. Ищите то, что вам подойдет, пробуйте варианты закусок в виде свежих фруктов или порежьте соломкой сырую морковь, сельдерей, огурцы и т. д., и лакомьтесь ими в течение дня.

### ***Основной прием пищи: салат***

Теперь переходим к основному блюду – к салату. Он должен нас насытить, удовлетворить в кулинарном смысле и в то же время не оставить ощущения, что мы наелись до отвала и утомились. Если хотите, вы, конечно, можете перенести основной прием пищи на вечер и выпить второй коктейль из суперпродуктов в обеденное время. Но я думаю, имеет смысл принимать твердую пищу в обеденное время.

Здесь у нас есть возможность обеспечить наш организм бóльшим количеством калорий и хорошей сырой пищей. Волокнистые фрукты и овощи, не прошедшие тепловой обработки, действуют в нашем кишечнике как метла, которая выметает остатки непереваренной или полупереваренной пищи, наводя таким образом порядок. Зеленый листовой салат, тертая морковь, батат или огурцы с кожурой –

настоящие любимчики кишечника, когда дело доходит до легкой усвояемости. К тому же они помогают «застрявшим» остаткам, вызволяя их из кишечника.

Благодаря новому рациону через некоторое время ваше пищеварение, вероятнее всего, станет действительно хорошо регулироваться. Все дело в сырой пище. Правильная пища обеспечивает оптимальное время прохождения продуктов через кишечник, содержит воду и связующие вещества, переваривается быстрее, чем любой продукт, поставляемый пищевой промышленностью, и не застаивается в кишечнике. Таким образом, со временем наш кишечник начнет очищаться. Это, конечно, нельзя назвать курсом очищения кишечника в полном смысле, потому что мы едим твердую пищу, но тем не менее с помощью более здоровой пищи кишечник избавляется от многих неприятных вещей, вроде старой, до сих пор не выведенной пищи, то есть стула. Лучшая усвояемость гарантирует, что организм будет работать более эффективно и, следовательно, станет вызывать меньше проблем.

В выборе ингредиентов для салата вы относительно свободны. В разделе рецептов вы найдете несколько советов по приготовлению салатов, заправок и других основных блюд, которые также есть на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net). В принципе, смешивая разные ингредиенты (см. главу «Хорошие, не слишком хорошие и плохие продукты»), вы можете готовить такие красочные салаты, какие только захотите. Трите, очищайте и нарежьте все, что потребуется для создания новых блюд.

### ***Оригинальный рецепт салата***

Сейчас я дам вам мой оригинальный рецепт салата, отлично подходящего диете для кожи. В течение нескольких недель почти каждый день в качестве основного блюда я ел этот салат, и он подарил мне прекрасную кожу без симптомов заболеваний, избавил от лишних килограммов и позволил чувствовать себя по-настоящему великолепно. А чуть позже мы ознакомимся со списком продуктов, которых следует избегать.

Салат всегда включает в себя зеленые листья салата и целый, неочищенный, но вымытый огурец: кожуру с помощью овощечистки я нарезаю тонкими полосками, а водянистую внутреннюю часть огурца – кружочками. Добавляю одну-две морковки, тертые или нарезанные тонкими полосками. Все это я дополняю авокадо и фруктами, например, персиками, апельсинами, виноградом или манго. Можно еще посыпать салат семенами подсолнечника, чиа или тыквенными семечками. Выглядит очень аппетитно, обладает утонченным вкусом и приносит множество полезных компонентов организму.

Если вы хотите или чувствуете, что вам это нужно, добавляйте в салат ингредиенты, которые хоть и не соответствуют правилам диеты для кожи, но помогают вам съесть побольше сырых овощей. Возьмите немного овечьего сыра, пармезана, жареной куриной грудки или багет, если необходимо. Следите только за тем, чтобы это не превратилось в дополнительное блюдо на обед с салатом в качестве гарнира.

Заправка, которую я люблю использовать для салата (и которую вы также найдете в разделе рецептов), состоит из следующих компонентов: сок лимона, столько же (или наполовину меньше) яблочного уксуса с натуральной мутностью (по желанию) и по капельке льняного и оливкового масел. Масла должно быть меньше, чем лимонного сока и яблочного уксуса. Затем добавляем горчицу, гималайскую соль, черный перец, чайную ложку меда и немного бальзамического уксуса, если захочется. По желанию можно добавить свежие или, если нет свежих, замороженные травы, например, классический шнитт-лук и петрушку. После этого все перемешиваем, и готово: получилась заправка с легкой кислинкой. Попробуйте приготовить и узнайте сами, что вам подойдет, сколько лучше добавить меда – будьте открыты для экспериментов.

### НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГИМАЛАЙСКОЙ СОЛИ: НАМ ТРЕБУЕТСЯ ЕСТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ НАТУРАЛЬНУЮ ПИЩУ, И К СОЛИ ЭТО ТОЖЕ ОТНОСИТСЯ.

Поваренная соль чаще добавляется в качестве антислеживающего агента<sup>[16]</sup>, поскольку в результате обработки такая соль теряет свою естественную структуру и поэтому не является идеальным выбором для нас. Гималайскую соль, напротив, бережно вручную откалывают в месторождениях, и продается она практически необработанной. Эта

соль полна минералов, йода и железа, которое, кстати, и придает ей красивый розовый цвет. Найти гималайскую соль можно в супермаркетах биопродуктов. На мой взгляд, она обязательно должна обрести место на вашей кухне. Так что откажитесь от дешевой соли без угрызений совести.

И немного о маслах: масла великолепны, потому что они снабжают наш организм незаменимыми жирными кислотами, которые нам нужны, помимо прочего, для построения клеточной мембраны, того самого мозга наших клеток. Идеально подходят жиры из таких продуктов, как авокадо и орехи. Также смело используйте масло, только, конечно, качественное. Хорошее масло получают путем холодного отжима, оно соответствует стандартам биопродуктов и продается в темной бутылке или светонепроницаемой упаковке. Я могу порекомендовать хорошее льняное, конопляное или оливковое масло. Все масла следует хранить в прохладном месте.

## Ваша индивидуальная диета для кожи

В разделе рецептов вы найдете различные рецепты основных блюд, которые могут служить дополнением к салату в рамках диеты для кожи. Некоторые из них могут показаться даже более привлекательными, чем салат. Здоровое питание должно приносить радость, поэтому постоянно есть один лишь салат – не лучшая идея. Чтобы не возникало путаницы в том, что и как есть, вкратце расскажу о самом главном.

По сути, диета для кожи состоит из рекомендаций, а не строгих и четких установок, поскольку я не знаю вас и ваших индивидуальных потребностей. К тому же вы сами несете за себя ответственность и должны понять, что вам подходит. Это означает, что вы можете делать что угодно и пробовать все, что захотите.

Главные моменты – это, во-первых, регулярное и правильное питье, а во-вторых – облегчение кишечника пицеварительной работы. Один основной прием твердой пищи в день и два приема жидкой пищи в виде коктейлей из суперпродуктов утром и вечером – это ритм, который в большинстве случаев уместен, и потому я могу рекомендовать его каждому. В промежутках, конечно, вы должны регулярно пить. (Свежие фрукты вы можете есть по своему желанию в любое время, как я уже говорил ранее.)

Что вы едите в качестве основного блюда, вопрос второстепенной важности. Хотя я считаю, что большая порция зеленого салата на обед – лучшая и самая полезная форма питания, несколько дней в неделю вы, конечно, можете готовить что-то и по другим рецептам из этой книги. Рецепты очень полезны, но если вы просто будете есть то, что я предлагаю, игнорируя другие аспекты диеты для кожи, этого может быть недостаточно для вашего здоровья. Поэтому, пожалуйста, сделайте основной упор на питье, «удобрение» и разгрузку кишечника.

**КОНЕЧНО, КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ И ПРОХОДИТЬ ПО ОДНОМУ СЦЕНАРИЮ – НЕ СТОИТ БЫТЬ ЧЕРЕСЧУР ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ.**

Если время от времени на завтрак вы съедаете твердую или «нормальную» пищу, это не так уж страшно, при условии, что вы в целом не собьете режим и продолжите пить воду, регулярно готовить себе коктейли и жидкую пищу, не возвращая все старые привычки. Если вы, например, любите есть кашу по утрам, это не станет большой проблемой. Только помните: есть ее желательно в дополнение к свежему зеленому коктейлю, а не вместо него в течение нескольких недель подряд.

Девиз неизменен: добавляйте как можно больше хорошего! Необязательно полностью отказываться от всего и неукоснительно следовать правилам.

Самое главное, не напрягайтесь из-за страха сделать что-то не так. Я уверен, что со временем вы найдете свой ритм.

### ***Хорошие, не слишком хорошие и плохие продукты***

На этом этапе я поделюсь с вами списком продуктов, которые считаю отличными, средними и плохими в рамках диеты для кожи.

### ***Хорошие продукты: их много***

Давайте начнем с продуктов, которые полезны для нашего здоровья, и поэтому мы должны употреблять их регулярно и в больших количествах – как в виде сока, так и в виде твердой пищи.

В эту категорию входят практически все фрукты. Особого внимания заслуживают очень сочные фрукты с высоким содержанием воды, такие как дыни, виноград, киви, апельсины, лимоны, манго, ананасы, хурма, папайя и грейпфруты (будьте осторожны с грейпфрутом, если принимаете лекарства. Лучше обратиться за советом к вашему врачу). Бананы, а также ягоды всех видов – черника, клубника, крыжовник, смородина, ежевика и т. д. – тоже отличный выбор. Их переполняют антиоксиданты и витамины, поэтому они будут отличной закуской, в том числе и для детей.

**С САМОГО НАЧАЛА ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К ЛУЧШЕЙ ПИЩЕ, ВЕДЬ ВЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО,**

## СТРЕМИТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ ЕГО БЛАГОПОЛУЧНОГО РАЗВИТИЯ.

Далее в нашем меню следуют овощи. Овощи – это прекрасно. Будьте осторожны только с пасленовыми растениями, вроде помидоров, баклажанов, чили и болгарского перца: они содержат различные алкалоиды, которые могут поспособствовать развитию воспалительных процессов в нашем организме. По этой причине я помещаю их вместе с бобами, соевыми продуктами и картофелем в категорию средних продуктов. Некоторые из них нужно сначала приготовить, чтобы они лишились своих потенциально ядовитых свойств, поэтому они не могут быть для нас продуктом № 1, созданным природой. Шпинат мы также относим к списку средних продуктов из-за высокого содержания в нем щавелевой кислоты, хотя я лично считаю, что он великолепен, особенно в соках.

Другие же овощи, напротив, практически не вызывают сомнений в своей пользе. Зеленые или красные листовые салаты, горький радиччио, зеленый оаклиф, романо, фризе или кочанный салат – все они бесподобно хороши. Огурцы – мой инсайдерский совет: они дают воду и хлорофилл, и в них почти нет калорий – идеальная закуска, которая всегда под рукой. Огурцы можно и нужно есть килограммами и пить литр за литром сок из них: они невероятно полезны. Еще непременно следует есть морковь, авокадо, сельдерей и батат. Батат – потрясающий продукт, очень полезный и невероятно вкусный даже в сыром виде. Все это можно натереть на терке и добавлять в салаты. Черешковый сельдерей – тоже замечательный овощ, идеально подходящий для приготовления сока. Кольраби, брокколи, цуккини, фенхель, капуста, тыква, мангольд, редис, свекла кольцевая и другие разновидности свеклы, спаржа, остроконечная капуста, савойская капуста, лук, лук-шалот, чеснок, горох и т. д. и т. п. Выбор овощей у нас действительно огромный. И большая часть из них отлично подходит для употребления в сыром виде.

Необязательно все есть в сыром виде (только если вы не выберете самый строгий вариант диеты для кожи). Это означает, что вы вполне можете готовить овощи на пару или запекать их. Перед нами не стоит задача делать все на 100 процентов идеально. Овощи в духовке с травами и небольшим количеством масла по-прежнему намного лучше, чем рыбные палочки с картофельным пюре или другими продуктами

пищевой промышленности. Домашний овощной суп – всегда отличная альтернатива шницелю.

Дополняйте овощи семенами подсолнечника, тыквы, семенами чиа, конопли, льна, ростками, миндалем, грецкими или бразильскими орехами, пеканом или фундуком. Правда, арахиса и кешью лучше избегать: к нам они часто попадают уже жареными и солеными, содержат плохую промышленную соль и, возможно, другие добавки. Не ограничивайте себя в использовании различных зеленых трав, вроде шнитт-лука, петрушки, базилика, тимьяна или розмарина.

### ***Средние продукты: можно есть время от времени***

Следующие продукты изредка могут входить в ваш рацион, но они не должны стать его основой.

К ним относятся упомянутые выше пасленовые растения, например, картофель, а также грибы, потому что перед употреблением они часто проходят тепловую обработку, а в сыром виде у некоторых людей они вызывают проблемы с ЖКТ. В эту же категорию попадают представители бобовых культур, такие как бобы, чечевица, нут, соевые бобы, а также продукты из сои. Соевые бобы в настоящее время являются опорой и поддержкой многих вегетарианцев и веганов. У них также пользуются популярностью тофу и соевое молоко, но, как и многие другие бобовые, соевые бобы содержат натуральные токсины, которые можно обезвредить только путем обработки и приготовления пищи. А это показывает, что растение не могло изначально предназначаться нам природой в качестве пищи. Так что вегетарианские колбаски не являются априори хорошими лишь потому, что они «лучше» свиных. Надписи «веганский» или «много протеина» не всегда означают, что этот продукт полезен для нашего здоровья.

Выделю некоторые зерновые культуры: рис, пшено, овес, а также киноа. Сами по себе они, безусловно, не вредны, но в топ продуктов диеты для кожи они не попадают, потому что перед употреблением их необходимо приготовить, а это просто неестественно.

Время от времени можно есть яйца, только, пожалуйста, пусть они будут от курицы, живущей на природе, а не с птицефабрики. Лучший

способ – есть их сырыми, как Рокки, или вареными, но не в виде жирной яичницы-глазуньи или омлета.

### ***Плохие продукты: лучше всего вычеркнуть из меню***

Зерновые продукты, изготовленные из пшеницы, ржи или полбы, а также хлеб и прочие мучные изделия относятся к категории плохих продуктов; мы сейчас рассмотрим их более подробно.

Возможно, список «запрещенных» продуктов вас огорчит. Однако, к сожалению, больше всего мы любим самое нездоровое. Макароны, выпечка – тосты, булочки, багеты, круассаны и другая выпечка из муки, вроде тортов и печенья – табу во время диеты для кожи. В вашем рационе также не должно быть пиццы и других блюд из теста. То же самое касается и цельнозерновых продуктов, которые подверглись интенсивной обработке и нагреванию, чтобы мы могли их съесть. Мясо, пожалуйста, тоже исключите из своего плана питания.

### **МЯСОЕДИЕНИЕ ВРЕДНО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИВОТНЫХ НА ОТКОРМЕ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НО И ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.**

Особенно вредна свинина в виде колбасных изделий, ветчины или бекона. От красного мяса предостерегала и Мария Требен. Белого мяса, то есть курицы или рыбы, также не стоит есть слишком много. Итак, шницелям, стейкам и бефстроганову мы говорим «Нет». К сожалению, многие виды морских рыб теперь, по-видимому, полны микропластика и ртути. И, как я уже говорил, предназначенная нам природой еда не ждет нас в море на глубине нескольких километров, следовательно, не может быть частью нашего видоспецифического рациона.

Другими продуктами животного происхождения, которые также подлежат исключению из рациона, являются молоко, масло, йогурт, творог, сыр и творожный сыр – к большому огорчению всех любителей сыра, включая меня. Но все эти продукты основаны на молоке – продукте питания потомства другого вида. Представьте, как было бы странно, если бы к женщинам приходили коровы и сцеживали их молоко, чтобы сделать из него сыр горгонзолу? Совершенно очевидно, что наш организм изначально не может быть биологически

приспособлен к сыру на основе коровьего молока. Пища для телят предназначена для телят, не для людей.

Также стоит избегать полуфабрикатов из супермаркета: замороженная пицца, спагетти с морепродуктами, лазанья из конины и прочее. Мы с детства знаем, что чипсы очень вкусные, но при этом очень вредные – так оно и есть. Практически все сласти тоже вредны для здоровья: шоколадные батончики, шоколадки, пудинги, мороженое, шоколадный мусс – все они содержат слишком много сахара и, принося небольшую радость, в долгосрочной перспективе приносят большой вред. Картофель фри, шаурма, фаст-фуд – все, что вы можете съесть на ходу, конечно же, вкусно, но на самом деле это просто джанк-фуд, который нам вредит, и поэтому нам нужно его избегать.

Думаю, нет нужды объяснять, что сигареты являются чистым ядом, отравляющим наш организм, однако я все равно это сделаю.

**ПОЖАЛУЙСТА, БРОСЬТЕ КУРИТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ  
ЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО  
ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ!**

Как мы можем рассчитывать на выздоровление, если продолжаем регулярно отправлять в организм что-то настолько вредное, как никотин, смолы и пыль?

Для полноты картины я хотел бы напомнить вам, что напитки тоже входят в число наших пищевых привычек и могут вызывать дискомфорт – здесь, как я уже говорил ранее, делайте выбор в пользу здоровья.

### ***Еще пара советов о питании***

Теперь, когда у нас есть вполне ясное представление о том, что мы можем, должны и не должны есть, давайте рассмотрим еще несколько аспектов, которые необходимо учитывать при формировании рациона:

1. По возможности старайтесь покупать экологически чистые продукты. Все, что вы едите вместе с кожурой, должно соответствовать стандартам биопродуктов или, по крайней мере, быть хорошо вымытым. Избегайте пестицидов как можно старательнее! Мытье водой с содой или уксусом дает лучший эффект, чем просто водой.

Необязательно покупать лимоны и апельсины, а также ананасы, дыни и другие продукты с толстой кожурой – здесь можно сэкономить.

2. Ешьте медленно, очень тщательно все пережевывая! Высказывание «Хорошо пережевано – наполовину переварено» вполне правдиво. Чем ближе пища во рту к консистенции каши, тем лучше, ведь тогда пищеварительные соки в желудке и кишечнике легче и быстрее с ней справятся. Пожалуйста, не пейте ничего за четверть часа до еды и через полчаса-час после еды. Дело в том, что выпитая жидкость разбавляет пищеварительные соки, замедляя пищеварительный процесс. Если хотите, вы, конечно, можете пить во время еды – я вам этого точно не запрещаю. Но эту тему нужно было упомянуть. Сознательно пережевывая каждый кусочек, например, 25 раз, мы и едим осознаннее, медленнее, меньше, а потому быстрее появляется чувство насыщения. Так что давайте есть осознанно и медленно, а не спешить проглотить нашу еду, как жадные гиены, сводя с ума своим видом партнеров, друзей или семью.

3. Не изводите себя темой здорового питания. Это, конечно, очень важно и, на мой взгляд, должно быть одним из самых значимых аспектов жизни. Но если ваша жизнь вращается только вокруг этого, вы напрягаетесь и думаете, что должны есть только на 100 процентов здоровую пищу, потому что иначе вы сразу заболите или наступит конец света. На этой почве у вас тоже может развиваться болезнь.

ТЕНДЕНЦИЯ СУДОРОЖНО, С ОСТЕРВЕНЕНИЕМ УГЛУБЛЯТЬСЯ В АСПЕКТЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, ОСОБЕННО В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ, МОЖЕТ САМА ПО СЕБЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В НЕПРИЯТНУЮ КЛИНИЧЕСКУЮ КАРТИНУ ВРОДЕ ОРТОРЕКСИИ. Я, БЕЗУСЛОВНО, НЕ ХОЧУ РАСПРОСТРАНЯТЬ ИЛИ ПРОДВИГАТЬ НЕЧТО ПОДОБНОЕ С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ КНИГИ И МОЕГО МЕТОДА.

Получайте удовольствие от здоровой пищи, проявляйте к ней интерес и наслаждайтесь процессом, но не позволяйте ей управлять вашей жизнью.

4. Вы можете съесть что-нибудь, что не соответствует предписаниям диеты для кожи, но не подвергайте себя после этого бичеванию. Продукты из категории «плохие» хотя и «запрещены» в

рамках диеты для кожи, но время от времени все же позволительно их есть, потому что все не должно быть на 100 процентов идеальным. Диета для кожи – это марафон, а не спринт. И если вы «споткнулись», это не означает, что забег для вас окончен. Так что не ставьте чересчур большой знак «Стоп» рядом с некоторыми продуктами. Обычно это только делает их еще более привлекательными и соблазнительными. Будьте честны с собой и попытайтесь сказать себе: «Я могу все это есть, но не хочу, просто потому что точно знаю, что эти продукты причинят мне вред, и куда более долгосрочный, чем те пять минут, которые я буду ими наслаждаться».

5. Оставайтесь непринужденными и расслабленными – такой настрой поможет всему процессу.

### ***Закрепим***

Лучше всего покупать экологически чистые продукты и по возможности есть их сырыми или бережно приготовленными. Большинство фруктов и овощей вы можете есть в таком количестве, в каком пожелаете. Мясо, зерновые и молочные продукты, полуфабрикаты, а также алкоголь и табак – вещи в значительной степени табуированные. Но и изводить себя не стоит: пара срывов – не конец света, если вы продолжаете придерживаться рекомендаций диеты для кожи.

Мы сейчас очень подробно обсудили тему питания. Однако этим стратегии диеты для кожи не ограничиваются, ведь есть и другие элементы, вносящие неоценимый вклад в поддержку нашего здоровья. Мы также изучим роль психики и то, как можно осознанно держать в тонусе и расслаблять свое тело. Наше внимание будет направлено на такие важные аспекты, как, например, здоровый сон, польза закаливания и способы «поставить на ноги» наши органы детоксикации. И, конечно, мы ознакомимся с методами ухода за нашей кожей.

### ***ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:***

## **УЛУЧШЕНИЯ СНАРУЖИ ПОСЛЕДУЮТ ЗА УЛУЧШЕНИЯМИ ВНУТРИ**

**Марцелла Т., 26 лет, Крефельд**

*О диете для кожи я узнала из Инстаграма. Должна признаться, поначалу у меня было мало надежды увидеть хотя бы какие-то улучшения в состоянии своей кожи. Полностью интегрировать диету для кожи в свою повседневную жизнь я не стала, но основные ее идеи применяла. Сначала реакция моей кожи была такой сильной, что я была очень близка к тому, чтобы прекратить лечение. У меня была загрязненная кожа, и нейродермит в течение нескольких месяцев только прогрессировал. С тех пор как я решила попробовать диету для кожи, прошло полгода, и тогда я увидела улучшение состояния моей кожи. Еще через несколько месяцев кожа очистилась, пищеварение стало прекрасным, зуд стал ощущаться меньше. Теперь я полностью согласна с утверждением, что при нейродермите улучшения снаружи последуют за улучшениями внутри! Вы можете адаптировать диету к своей повседневной жизни. Я также принимала пробиотики и прошла светотерапию, чтобы оказать своему телу большую поддержку. Я действительно рада, что изменила свой рацион, уход за телом, отношение к спорту, а также мое «личное время». Спасибо, Феликс!*

## **Роль психики в диете для кожи**

Теперь давайте рассмотрим роль разума, а точнее, психики.

**ЕСЛИ МЫ ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕМ СТРЕСС, ПРЕБЫВАЕМ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ ИЛИ ДАЖЕ В ДЕПРЕССИИ, ЧУВСТВУЕМ ГНЕВ И ЗЛОСТЬ, ИСПЫТЫВАЕМ ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ ДРУГИЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, ЭТО ВПОЛНЕ МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ТЕЛА.**

Даже если у вас очевидно психологическая проблема и вы считаете, что она не может значительно повлиять на тело, я скажу вам следующее: тело и разум неразрывно связаны, потому способны оказывать значительное влияние друг на друга, хотим мы того или нет. Эффект плацебо убедительно это доказывает. Поэтому важно, чтобы мы внимательно рассмотрели этот аспект и держали наготове стратегии, с помощью которых можно будет взять под контроль любой возникающий внутри дисбаланс.

## **Стресс**

Стресс может быть классической причиной болезни. Он возникает в ситуации, когда на нас сваливается чрезмерная нагрузка или мы ощущаем себя перегруженными. Зачастую ощущение перегруженности возникает не из-за самой ситуации, а из-за нашей внутренней реакции на нее. Волнение, страхи, сомнения, мнительность и другие подобные поведенческие паттерны сковывают нас и подавляют, отнимая роль действующего хозяина ситуации. Не так важно, уходит ли эта проблема корнями в работу, семью или в нас самих. Проблема, прежде всего, находится в голове. В стрессовых ситуациях мы страдаем еще и физически – выброс гормонов на длительное время ослабляет некоторые органы, воспалительные процессы в организме усиливаются, чрезмерно длительное состояние стресса ослабляет весь организм и нашу иммунную систему. Однако триггер стресса находится в голове. В краткосрочной перспективе стресс также наносит нашему

организму вред: выделяются гормоны стресса, мышцы напрягаются, сердце бьется быстрее, повышается артериальное давление. Это, в свою очередь, может привести к реактивным, необдуманным действиям, которые зачастую не улучшают ситуацию, а скорее ухудшают ее. И нам определенно не нужны долгосрочные последствия для нашего уже и без того пострадавшего тела. Итак, независимо от его причины, стресс повреждает весь организм, поэтому есть смысл от него избавляться и предотвращать его появление. Есть действительно хорошие и эффективные способы избавления от стресса, тревоги и беспорядка в голове. Их мы и рассмотрим на следующих страницах.

## **Дыхательные упражнения**

Выполнение дыхательных упражнений может выглядеть странно, может казаться странным и окружающим людям, и вам самим; возможно, они для вас непривычны. Но зачастую мы даже не подозреваем, насколько эффективно могут нам помогать и продвигать вперед эти причудливые и незаметно действующие упражнения. Как именно выполняется одно из таких упражнений, я рассказываю в разделе «Обязательно попробуйте!»

### ***Как действуют дыхательные упражнения***

Дыхательные упражнения гениальны уже потому, что они перенаправляют наше внимание с головы на тело. Если мы полностью сконцентрируемся на чем-то одном, например, на воздухе, входящем в наши легкие и выходящем из нас, мы не сможем сосредоточиться на другом – скажем, на всех тех мыслях, которые вызывают у нас стресс. Большая сила кроется в том, что вы таким образом можете ощутить себя в моменте «здесь и сейчас». В нашей жизни есть только настоящий момент и ничего больше. И когда вы действительно окажетесь в настоящем моменте и начнете осознавать, что происходит вокруг вас и внутри вас в этот момент, лишь наблюдая за всем, без рассуждений, только тогда у вас появится совершенно иное восприятие реальности, и стресс, вероятно, растворится. Человек не может

чувствовать себя спокойным, сконцентрированным и напряженным одновременно.

Конечно, это не значит, что после одного дыхательного упражнения мы больше никогда не почувствуем стресс. Стресс будет возникать снова и снова, пытаясь увлечь нас за собой. К сожалению, чудо-таблетки не существует. Или, может быть, существует – просто нужно регулярно ее принимать, чтобы она работала. Принцип тот же, что и у всех остальных стратегий в этой книге. Один литр лимонной воды не принесет много пользы. Один коктейль из суперпродуктов не даст больших результатов. Однако регулярное и последовательное их применение принесет свои плоды, так же, как со временем приносят свои плоды ежедневная чистка зубов, ежедневное поедание пачки чипсов или ежедневная 20-минутная пробежка. Ключевым словом в контексте дыхательных упражнений снова будет «регулярно».

Помимо снятия стресса и повышения осознанности, дыхательные упражнения имеют еще одно преимущество.

Легкие также являются органом детоксикации. Углекислый газ, который вреден для нашей крови, постоянно выводится из нашего тела через легкие. Однако легкими, нашими дополнительными органами детоксикации, мы также можем напрямую и сознательно управлять. Мы же можем сами решить, как дышать.

Поскольку в повседневной жизни мы обычно дышим абсолютно неосознанно и неглубоко, мы вентилируем легкие значительно меньше, чем могли бы.

**ПРИВЫЧНОГО НАМ ДЫХАНИЯ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАДАЧ, И МЫ НЕ ЗАДЫХАЕМСЯ, ДА, НО ЭТО КАК В СЛУЧАЕ СО ЗДОРОВЬЕМ И ОЩУЩЕНИЕМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА: ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО В ДАННЫЙ МОМЕНТ, ВЫ МОЖЕТЕ ДАЖЕ НЕ ЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ЛУЧШЕ ВАМ МОГЛО БЫ БЫТЬ.**

Иногда мы просто не знаем, чего нам не хватает, или не понимаем, что нам вообще чего-то не хватает. Но когда это что-то появляется, оно буквально становится для нас глотком свежего воздуха.

Вы быстро заметите это, когда включите дыхательные упражнения в свои будни. Если вы просидели за столом в течение получаса, а затем

почувствовали, что хотите дышать стоя, после чего встали и сделали это, вы заметите, насколько лучше, свежее и бодрее себя чувствуете в это время и после. И становится ясно, насколько инертными, уставшими и сгорбленными вы были, сидя за своим столом, согнувшись, как звонарь из Нотр-Дама. Поэтому рекомендую вам попробовать дыхательные упражнения.

Теперь мы знаем прекрасное средство для того, чтобы эффективно освобождать нашу кровь от углекислого газа посредством сознательного и более глубокого дыхания. Конечно, нам не нужна постоянная гипервентиляция, но форсированное, более сильное дыхание сразу же сделает кровь более свежей. Она разойдется повсюду через артерии и обеспечит наши клетки столь ценным кислородом. Кислород нужен, чтобы клетки могли производить богатый энергией аденозинтрифосфат, который является своего рода «валютой» в их жизни. А с помощью дыхательных упражнений мы обеспечим нашим клеткам выигрыш в лотерею: они получают больше энергии и, следовательно, смогут работать более интенсивно. Теперь давайте посмотрим, как могут выглядеть дыхательные упражнения, какова техника их выполнения и как часто их нужно делать.

### ***Обязательно попробуйте!***

Основное правило: не делайте дыхательные упражнения, когда вы управляете автомобилем или велосипедом, работаете с механизированным оборудованием или выполняете другие действия, требующие от вас полного внимания. Естественно, дыхательную гимнастику лучше делать на свежем воздухе, по возможности на природе, а не на перекрестке в центре Кельна. Можете открыть окно: у открытого окна выполнять упражнения куда лучше, чем в комнате с затхлым воздухом.

Упражнения желательно делать стоя. Можете поставить перед собой стул или встать перед подоконником, чтобы можно было за него держаться или опереться, если появится такая необходимость. Время от времени у вас может возникать легкое головокружение, в этом случае опора пригодится. Конечно, вы также можете практиковать упражнения сидя или лежа – не обязательно делать все идеально.

Перейдем к вопросу о том, как нужно дышать. Через нос или через рот? Через то и другое сразу или через стопы? Часто встречаются рекомендации, предписывающие во время дыхательных упражнений или медитации вдыхать и выдыхать через нос или вдыхать через нос и выдыхать через рот. Но это может быть утомительно или просто не вполне комфортно, если, например, нос заложен. Так что вдыхайте и выдыхайте так, как вам удобнее всего. Самое главное, чтобы воздух попадал в легкие, и не имеет значения, попадет он туда через ротовую полость или носоглотку.

Какую технику дыхания вы будете выполнять и насколько долго, решать, конечно, вам. Пять минут осознанного дыхания без перерыва, на мой взгляд, – оптимальное количество времени, для которого без труда найдется три местечка в вашем дневном расписании. Единственная трудность в дыхательных упражнениях – это сказать себе: «Окей, я сделаю перерыв на пять минут прямо сейчас, а не попозже». И на самом деле приступить к упражнению. И, конечно, тут же примчится ваш разум, подготовивший ряд отговорок и отвлекающих маневров, которые покажутся более важными и неотложными, чем пять минут дыхания.

**КАК И В СЛУЧАЕ С ДИЕТОЙ ДЛЯ КОЖИ, СЛЕДИТЕ  
ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ НА ПОТОМ  
НЕБОЛЬШИЕ, НО ВАЖНЫЕ ДЕЛА.**

Итак, установите будильник на три, пять, семь или десять минут или запланируйте определенное количество вдохов, например, от 15 до 20. Встаньте и подойдите к открытому окну, закройте глаза и начните глубоко и медленно дышать, так, чтобы живот округлялся. Сначала дышите диафрагмой в животе, и только потом – грудной, после того как живот станет максимально наполненным. Дышите глубоко и осознанно, наполняя легкие кислородом, но не нужно жадно глотать воздух изо всех сил, ведь после полного вдоха должно чувствоваться расслабление. Затем задержите дыхание на несколько секунд – на сколько вам будет комфортно. По моему мнению, называть точное количество секунд не имеет смысла, потому что каждый ощущает процесс по-разному. Сконцентрируйтесь больше на дыхании, а не на постоянном счете «1, 2, 3, 4...» в голове.

Как только вы почувствуете, что хотите выдохнуть, медленно полностью выпустите воздух. Если получится, выдохните через слегка вытянутые губы. Проследите за тем, чтобы выдыхать немного дольше, чем вы задерживали дыхание. Позвольте воздуху спокойно вытекать из ваших легких. Здесь также не нужно стараться слишком сильно – просто осознанно освобождайте от воздуха свои легкие, расслабляя живот и грудь. По такому же принципу сделайте еще один вдох.

Просто повторяйте все эти шаги, стараясь все время быть сосредоточенными на своем дыхании и теле. Наблюдайте, какие ощущения возникают в той или иной части тела. Когда приходит какая-то мысль и вы теряете концентрацию, снова перенесите фокус на дыхание, и концентрация вернется. Если в процессе вам захочется сделать несколько нормальных вдохов в качестве передышки, разумеется, вы можете это сделать. Затем, когда зазвонит будильник, соберитесь с мыслями (можете сделать последний осознанный вдох) и возвращайтесь к своей повседневной жизни. Понаблюдайте за тем, как вы себя чувствуете до, во время и после упражнения, и ощущаете ли вы какие-либо изменения.

Помимо описанной техники дыхания, существует множество других. Попробуйте, например, дышать в таком ритме: вдох в течение четырех секунд, задержка дыхания на четыре секунды, выдох в течение четырех секунд, затем снова задержка дыхания на четыре секунды, после этого вдох – четыре секунды, задержка дыхания – четыре секунды.

## **ВЫ И САМИ ВПОЛНЕ МОЖЕТЕ РАЗРАБОТАТЬ СВОЮ СТРАТЕГИЮ ДЫХАНИЯ.**

Попробуйте разные упражнения и дайте каждому из них шанс – даже если вы думаете, что такие упражнения могут не очень подходить вам как подростку, студенту или солидному бизнесмену. Поверьте, они невероятно полезны, и мы обязательно должны воспользоваться возможностью, которую они перед нами открывают, возможностью снова и снова на протяжении дня возвращать себе состояние спокойствия и осознанности.

Теперь, когда мы знаем, как и почему дыхательные техники помогают при стрессе, предлагаю рассмотреть и другие способы целенаправленного расслабления.

## Целенаправленное расслабление и медитация

Следующий пункт, на котором мы остановимся, – это целенаправленное расслабление. Очевидно, что нашу жизнь не переполняли бы стресс и напряженность, если бы в нашей голове царила расслабленная атмосфера. Однако мы можем сознательно создавать или поддерживать расслабленную атмосферу посредством достижения целенаправленного расслабления. Хотя в свободное время мы по определению должны отдыхать, даже если абсолютно нечего делать, мы все равно что-то делаем, обычно только для того, чтобы вообще что-то делать, а не просто сидеть в углу. Никто не сидит без дела. Какое угодно занятие мы находим более осмысленным, чем просто сидеть и находиться, скажем так, в моменте.

Мы практикуем классическое безделье – смотрим, например, телевизор или сериал, читаем газеты и журналы, серфим в интернете, едим, даже если не чувствуем голода, ходим на вечеринки или встречаемся с друзьями. Все это весело, время за этими занятиями проходит прекрасно, и именно это принято называть расслаблением.

Но зачастую эти процессы лишь маскируются под расслабление. Я называю это маскировкой, потому что они симулируют расслабление, тогда как в действительности совершенно не расслабляют наш мозг. Причина кроется в следующем: все это время различные стимулы непрерывно передаются через глаза и уши в мозг. Эти стимулы, вероятно, кажутся нам приятными, потому что нам не приходится думать в процессе или напряженно проделывать какую-то работу. Тем не менее для нашего мозга это все равно работа. Подобно тому как кишечник получает в качестве работы пищу, наш мозг получает информацию и сенсорные сигналы.

ЕСЛИ МЫ ХОТИМ В ДОЛГОСРОЧНОЙ  
ПЕРСПЕКТИВЕ РАЗГРУЗИТЬ МОЗГ И ПСИХИКУ, ТО  
ДОЛЖНЫ ИНТЕГРИРОВАТЬ СПОКОЙНОЕ,  
УМИРОТВОРЕННОЕ БЕЗДЕЛЬЕ В НАШУ  
ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ.

*Ежедневное ничегонеделание*

Возможно, вы не можете ничего не делать лишь потому, что никогда по-настоящему этого не пробовали, и, быть может, никто из ваших знакомых тоже. Правда, в нашем суетливом XXI веке с его обилием отвлекающих факторов стало так легко потреблять непомерное количество пищи для ума, что нетрудно получить «ожирение» мозга. Итак, наша задача заключается в том, чтобы в течение определенного периода времени в мозг совсем не поступала информация, подлежащая обработке. Чтобы воцарилось спокойствие, должна сперва воцариться тишина. И это спокойствие подразумевает ясность в мыслях и действиях. Нам известно, что телом управляет разум, и чем яснее разум, тем реже происходят самосаботаж. Устранение самосаботажа – это именно то, что нам нужно, чтобы максимально сосредоточиться на диете для кожи и других жизненных задачах.

Поступать правильно – это просто, но не легко. И многие факторы будут смещать вас с намеченного пути – друзья, родственники, мероприятия, ваши страхи, лень, пессимизм, ваши инстинкты и ваш собственный мозг обернутся против вас и вашей цели. Жизнь будет испытывать серьезность ваших намерений. И в этот момент вам нужно будет продолжить начатое и все преодолеть.

Так что выработайте навык ежедневного молчания – это простейшая форма медитации.

**ВОЗМОЖНО, ВЫ НЕ ВЕРИТЕ В МЕДИТАЦИЮ, ИЛИ, ПОПРОБОВАВ ЕЕ, ПОНЯЛИ, ЧТО ВАМ ОНА НЕ ПОМОГАЕТ, ИЛИ НЕ МОЖЕТЕ НАЙТИ ДЛЯ НЕЕ ВРЕМЕНИ... МОЙ ВАМ СОВЕТ: МЕДИТИРУЙТЕ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО!**

Многочисленные исследования, кстати, подтвердили, что медитация – настоящее чудо-средство для нашего разума и мозга. Она не только улучшает работу мозга, то есть нашу фокусировку, концентрацию, производительность и т. д. – во время медитации также в лучшую сторону меняется физическая структура мозга. У медитирующих людей мозг с возрастом лучше сохраняет свежесть и гибкость по сравнению с теми, кто не занимается медитацией. Таким образом, медитация также может оказать превентивное воздействие против нейродегенеративных заболеваний, таких как деменции и

болезнь Альцгеймера. Если вы до сих пор не восприняли медитацию всерьез, я все же призываю вас изменить свое представление о том, что медитация – это что-то для монахов из далеких храмов. А если вы считаете, что у вас на это нет времени, я приведу вам старую тибетскую поговорку, которая звучит примерно так: «Если у вас нет часа на медитацию в день, вам следует медитировать два часа в день».

### ***Не верьте каждой своей мысли***

Медитация, по моему опыту, вещь несколько странная, но тем не менее замечательная. Ничто другое не позволяет нам, людям, прислушиваться к себе и исследовать, что на самом деле происходит внутри нас.

А ведь внутри нас происходит так много всего, о чем мы и понятия не имеем. В голове человека проносится около 60 000 мыслей в день. Мы даже не замечаем бóльшую часть из них, потому что слишком сконцентрированы на внешнем мире. И многие мысли просто ошибочны и бесполезны. Маловероятно, что в нашей голове найдется 60 000 полезных и правильных мыслей, однако мы не верим и не хотим признавать, что чепухи полно не только в головах окружающих людей, но и в нашей тоже.

Вера во все эти ложные мысли и действия в соответствии с ними может обернуться проблемой, потому что мы думаем, что они правильные, ведь это же наши собственные мысли. Мысль о том, что неплохо было бы объесться чем-нибудь вкусненьким, а потом еще насладиться мороженым перед телевизором, поначалу звучит заманчиво, когда человек, промерзнув, возвращается домой после рабочего дня. Только потом человек жалеет об этом, осознавая, что идея была не такой уж хорошей, а может быть, хорошей, но не в долгосрочной перспективе. А в долгосрочной перспективе эта мысль привела нас к конфликту и вызвала негативное чувство.

И самосаботажем мы занимаемся не только в вопросах еды. Практически во всех сферах жизни мы совершаем поступки, которые в данный момент кажутся нам приятными и веселыми, но приводят к длительным негативным последствиям. Если мы действительно хотим двигаться вперед, это нужно остановить. Поэтому нам нужна

медитация, особенно если мы – люди, тяжело переживающие перемены и не слишком дисциплинированные. И если вы не дисциплинированы в сфере питания, спорта, работы, школы, университета, отношений и т. д., просто спокойно признайте это.

Со временем, если будете медитировать каждый день, вы станете намного спокойнее, внимательнее и расслабленнее во всем, что делаете. Вам легче будут даваться правильные решения, невзирая на внешние воздействия. Внезапно, как по мановению волшебной палочки, вы снова окажетесь у кухонной столешницы, занятые приготовлением лимонной воды или правильной пищи. Или вдруг начнете (или продолжите) работать над проектом, который долго откладывали. Медитация действует очень деликатно и эффективно, но для этого ее нужно практиковать каждый день, без перерывов. После одного или первых десяти сеансов вы, вероятно, не заметите никакой разницы. Но поверьте, у вас достаточно сил, чтобы направлять жизнь в лучшую сторону, просто регулярно осознанно ничего не делая. И давайте будем честными, вы легко можете уделить 20 минут в день тому, что для вас по-настоящему важно.

### ***Вот как работает медитация***

Как же все это будет выглядеть? Каждый день в течение 10, 20, 30 минут или даже дольше вы должны просто неподвижно сидеть (нельзя двигаться, даже если что-то чешется или прилетела раздражающая муха). Установите таймер на телефоне, удобно расположитесь в кресле или на стуле в каком-нибудь тихом уютном местечке; в идеале сидеть нужно прямо. Да, спина должна быть прямой, но вам не обязательно связывать ноги в крендель, принимая позу портного или лотоса. Сделайте несколько вдохов и выдохов, поправьте одежду и волосы так, чтобы вам было комфортно. Расслабьте плечи и челюсть, слегка приблизьте подбородок к груди, откройте глаза и направьте взгляд в пустоту. С этого момента нужно перестать говорить и двигаться. Моргать и сглатывать, конечно, можно.

Поначалу вы, возможно, будете замечать, что тихо сидеть на месте (или лежать – лежать тоже можно, но только с открытыми глазами, чтобы не заснуть) крайне сложно. Что-то чешется, муха снует повсюду

или ползет по вашей руке, вы испытываете жажду и очень хотите сделать глоток воды. Но сейчас вы должны пройти через это. Время от времени обращайтесь внимание, расслаблено ваше тело или зажато. Затем осознанно расслабьте мышцы.

Сперва, наверное, с тишиной могут быть сложности, потому что возникнет поток мыслей. Они появятся из ниоткуда и будут отвлекать вас от ваших намерений. Например, мысль о том, что бездействие бессмысленно и это пустая трата времени, что нужно и можно делать то и это прямо сейчас, и тому подобное. Также приходят безумные, абсурдные и сумасбродные мысли о жизни, повседневности и вашем окружении. Все это совершенно нормально. Это те самые 60 000 мыслей.

Фишка в том, чтобы позволить мыслям появляться, просто чтобы их заметить, принять их, а затем отпустить, например, сказать «Привет», а потом «Чао». Но позвольте мыслям задержаться, если они остаются.

## МЕДИТАЦИЯ – ЭТО КАК НАБЛЮДАТЬ ЗА ПРОПЛЫВАЮЩИМИ ОБЛАКАМИ (МЫСЛЯМИ), НО НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ИМ УВЛЕКАТЬ ВАС ЗА СОБОЙ.

Просто наблюдайте, не оценивайте, хорошо это или плохо, омерзительно или прекрасно. Вы расслабленно сидите и смотрите на облака, появляющиеся в небе вашего сознания. Позволить происходить всему, что происходит, нелегко. Иногда появляется желание отгонять неприятные мысли. Постарайтесь не смахивать неприятные вам облака, примите их такими, какие они есть. В конце концов, это просто мысли, ни больше ни меньше.

В какой-то момент, как по щелчку, вы осознаете, насколько иллюзорны мысли на самом деле; мысли – не что иное, как голос в голове, говорящий или требующий чего-то. Вы также поймете, насколько сильно они вас увлекают за собой. Так человек запутывается в грезах и думает то об одном, то о другом, пока не поймет, что долгое время лежал в облаках вместо того, чтобы просто рассматривать их снизу.

Для тех, кто считает разглядывание облаков несколько абстрактным: представьте, что вы сидите, медитируете, и вдруг у вас возникает мысль, что нужно срочно написать пару электронных писем.

И прежде чем вы продолжите рассуждать, например, что вы напишете в электронном письме или что вам не хочется этим заниматься, подумайте следующее: «Ой, там наверху, в облаках, была именно эта мысль, якобы я должен написать еще пару электронных писем».

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СМОТРЕТЬ НА МЫСЛИ, ПОДОБНЫЕ ОБЛАКАМ, СНИЗУ, ВЫ, КОНЕЧНО, МОЖЕТЕ ТАКЖЕ СМОТРЕТЬ НА МЫСЛИ, ПЛАВАЮЩИЕ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ, «СВЕРХУ», ПОЧТИ С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА.

Кстати, не обязательно тщательно следить за каждой мыслью. Этого не нужно. Встречайте все, что приходит, расслабленно и без напряжения. Единственная ошибка, которую вы можете сделать, – это не медитировать 20 или 30 минут каждый день.

В какой-то момент вы услышите будильник. Посидите еще немного, можете потереть лицо, сделать глубокий вдох, потянуться, сделать еще один глубокий вдох, а затем возобновить свое привычное течение дня. Не хватайтесь сразу же за телефон, чтобы увидеть, что вас там ждет, даже если вы думали о своем телефоне в течение всего сеанса медитации.

### *Преимущества медитации*

Такая стратегия – просто сидеть, ничего не делать и наблюдать за своими мыслями – это расслабление по технике «старой школы», другими словами, природная релаксация. Вот почему медитация так полезна. Это практически одна из наших основных потребностей – освободить мозг от любых внешних стимулов хотя бы на некоторое время. В природе царит тишина, в отличие от города. Но мы слишком редко бываем на природе, а когда туда попадаем, почти не выпускаем из рук смартфон и не вынимаем из ушей наушники.

И даже если нам действительно трудно ничего не делать, нужно понять, что это чрезвычайно полезная для нашего будущего потрясающая возможность исследовать и познать себя и всю ту сумятицу, которая творится в наших головах. Медитация также имеет терапевтический характер, потому что вы разговариваете с частью себя

или слышите, что говорит та часть вас, которую обычно заглушает гул повседневности.

Лучше не ставить перед собой большие цели, выполняя это упражнение, суть медитации не в этом. Просто медитируйте каждый день. И даже если через неделю вы не заметите разницы или сочтете, что это не приносит вам удовольствия, не останавливайтесь. В качестве альтернативы можете попробовать другие виды медитации, возможно, они понравятся вам больше. Сфокусируйтесь, например, на своем дыхании. Когда возникает мысль, осознайте ее, затем отпустите и верните фокус на свое дыхание. Вы также можете мысленно считать свои вдохи.

Методик много, решитесь попробовать некоторые из них.

### ***Закрепим***

Дыхательные упражнения и медитация эффективно снижают уровень стресса и улучшают качество жизни. Обретя место в нашей повседневности, они помогают нам стать более степенными, стойкими и здоровыми в ментальном плане.

## **Бережное отношение ко всему телу**

Теперь мы знаем о самых важных столпах диеты для кожи – питье, питании и снижении стресса. Но есть еще и менее глобальные аспекты, которые также важны для нашего здоровья. Предлагаю рассмотреть их, прежде чем мы перейдем к ознакомлению с последней большой главой о правилах успеха, а также образе мышления, который мы должны выстроить, чтобы весь процесс приносил нам удовольствие. Мы также рассмотрим несколько других аспектов, и я дам вам пару советов и рекомендаций. Итак, перейдем к другим столпам диеты для кожи и способам стать здоровыми.

## **Смех – лучшее лекарство**

Думаю, заголовок говорит сам за себя.

**СМЕХ – ОДИН ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ РЕСУРСОВ,  
КОТОРЫМ ОБЛАДАЮТ ЛЮДИ.**

В тот момент, когда мы от всей души смеемся, мы забываем обо всех проблемах. Стресс, печаль, безнадега, раздражение из-за того, что через десять минут нужно будет делать что-нибудь противное – все это исчезает хотя бы на то мгновение, пока человек смеется.

На самом деле, отзвуки смеха надолго сохраняются в нашей жизни. Смех не только улучшает настроение или поддерживает его какое-то время, он еще и оказывает положительное влияние на иммунную систему, в отличие от грусти. Вероятно, это одна из причин того, что счастливые люди чаще более здоровы и живут дольше, чем многие другие, даже если их образ жизни не всегда безупречен и они много курят или пьют.

Рецепт счастья и удовлетворения на самом деле довольно прост: нужно просто позволить себе быть довольным и счастливым от того, что есть в моменте «здесь и сейчас», и быть благодарным за это. Абстрагируйтесь от негатива, посмотрите на что-то хорошее и искренне, от души поблагодарите его за то, что оно есть. Даже если вам не нравится то, что у вас есть, или вы считаете, что этого

недостаточно, присмотревшись повнимательнее, вы всегда найдете что-то положительное.

Вы можете отругать своего ребенка, злиться и раздражаться из-за того, что он устроил бардак на кухне или принес домой плохие оценки. Или вы можете остановиться, покачать головой и порадоваться, что ваш ребенок может устроить такой беспорядок и получить ужасную оценку просто потому, что он жив и здоров. В это мгновение будьте благодарны за то, что вчера он трагически не подавился орехом, его не сбил автобус и сейчас он не лежит в больнице с лейкемией. А хаос на кухне и оценки – это то, что уже произошло, и очень скоро они не будут иметь значения.

Life happens. Shit happens<sup>[17]</sup>. Тем не менее вы можете искать и находить момент счастья в любой ситуации. К сожалению, когда жизнь идет не так, как мы задумали, мы склонны становиться несчастными. Когда люди ведут себя не так, как нам хотелось бы, или когда что-то, на что мы надеялись, рассыпается у нас на глазах, – в таких ситуациях мы сразу же становимся недовольными и грустными.

«Вы не можете бороться с встречными ветрами жизни. Но вы можете изменить положение парусов». Это расхожее, но правдивое высказывание отражает то, что ощущение счастья в целом всегда является нашим собственным решением, которое мы можем принять в любое, даже самое трудное и беспокойное время. Слишком часто мы делаем счастье зависимым от вещей, людей или внешних обстоятельств. Но если основа нашего счастья – это мы сами, а не наши кажущиеся неприятными условия жизни, значит, большую часть жизни можно быть ею довольными. И разве это не то, что мы все пытаемся сделать – стать довольными и, может быть, даже счастливыми?

Разумеется, каждую минуту своей жизни люди не могут ходить повсюду в розовых очках, по-детски хихикая. Но это и не требуется. Важно только замечать, что наша жизнь не так сильно связана с будущей целью, как с моментом «здесь и сейчас». И позволить себе быть счастливым вполне можно здесь и сейчас, даже если внешние условия жизни не такие, какими бы вы хотели их видеть.

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНО И ПРЕКРАСНО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК  
УПОРНО РАБОТАЕТ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ОБСТАНОВКУ  
ВОКРУГ СЕБЯ. НО ЕСЛИ ОН НЕ ЗАМЕЧАЕТ, ЧТО НА  
КАЖДОМ УГЛУ ТАЯТСЯ МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ**

УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И СЧАСТЬЯ, ВЕРОЯТНО, ДАЖЕ ДОСТИГНУВ ЦЕЛИ, ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ДОВОЛЕН ИЛИ СЧАСТЛИВ ЛИШЬ НЕДОЛГОЕ ВРЕМЯ.

Тут-то и вступает в игру смех. Самый быстрый способ облегчить свою «ношу» – это посмеяться над собой и над своей иногда абсурдной или тупиковой ситуацией, а не утопать в стрессе 100 процентов времени. Конечно, чтобы добиться устойчивого чувства удовлетворенности, лишь умения посмеяться над собой будет недостаточно. Но это меняет наше отношение к происходящему. Мы принимаем безумие под названием «жизнь» вместо того, чтобы устраивать внутри себя бунт против нее. Ведь наше отношение к жизни определяет, как мы ощущаем ее и все происходящие в ней события. Изменив свой взгляд на какое-либо явление, мы меняем само это явление.

Поэтому старайтесь как можно чаще смеяться. Замените свою серьезную личность на ту, что излучает хорошее настроение и шутит. Читайте меньше удручающих новостей, слушайте и смотрите больше комедий или выступлений кабаретистов, которые заставляют вас смеяться. Встретьтесь со старыми друзьями и припомните забавные истории из прошлого. Человек просто-напросто получает от жизни больше, когда она доставляет ему удовольствие.

Мой дедушка, муж той моей бабушки из истории про свиной жир, – это именно тот человек, который смещит семью. Он и сам ощущает безудержное веселье и, сколько я его знаю, практически всегда пребывает в хорошем настроении. Таким образом, дедушка постоянно заботится о том, чтобы не только он сам, но и другие чувствовали себя лучше. Я думаю, что это один из его секретов, почему, несмотря на свой преклонный возраст, он все еще и ментально, и физически в хорошей форме.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ И РАЗВИВАЙТЕСЬ, ПЫТАЯСЬ СПРАВИТЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ. НЕ СДАВАЙТЕСЬ, ПОКА НЕ ПОЛУЧИТЕ ТО, ЧТО ХОТИТЕ. ОДНАКО ИНОГДА ВСЕ ЖЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ И ОСОЗНАННО ПОИСКАТЬ СЧАСТЬЕ В МГНОВЕНИИ. УЧИТЕСЬ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА ЗА ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ И ЧЕГО НЕТ.

## **Спорт и физическая активность**

Физическая активность – это основная потребность, которую мы должны удовлетворять, чтобы состояние нашего здоровья было оптимальным. Человеческое тело не предназначено для того, чтобы часы напролет проводить в офисном кресле, в машине, на кровати или диване. Все эти предметы могут быть комфортабельными, но все равно не будут хороши для нас. Мышцы хиреют, слабеет сердце, осанка становится чудовищной. В результате мы ужасно себя чувствуем, слабеем или очень быстро утомляемся.

### ***Как нам помогает спорт***

Спорт поддерживает подвижность тела и положительно влияет как на ощущаемый, так и на биологический возраст. Физическая активность укрепляет сердце, легкие, нервную систему, мышцы, суставы, сухожилия и связки. Спорт также стимулирует лимфатическую систему, «растопливает» лишний жир, формирует отличную фигуру и позволяет нам выглядеть и чувствовать себя хорошо. Бодрость тела к тому же феноменально воздействует на психику. Если вы будете регулярно заниматься растяжкой, кардио- и силовыми тренировками, вскоре вы почувствуете успех: вы увидите, что одежда лучше сидит, вы стали бодрее, крепче, энергичнее, улучшилось настроение. Вам в прямом смысле слова становится легче, потому что вы избавились от лишней массы тела, сделав легче в том числе и свою жизнь. Я рекомендую заниматься спортом не менее трех раз в неделю. При необходимости заставляйте себя заниматься спортом. После тренировок вы, вероятнее всего, всегда будете чувствовать себя великолепно.

Если вы совсем не любитель спорта, подумайте вот о чем: вам не нужно быть атлетом № 1. Вначале просто рассмотрите некоторые привычки, которые вы могли бы встроить в свою повседневную жизнь. Множество небольших перекусов приводят к появлению лишнего веса – эта концепция работает во всех направлениях: начните, например, ездить на велосипеде на работу или делать 15 приседаний или несколько отжиманий каждые два часа.

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, КАК ВСЕГДА, ДЕЛАЮТ БОЛЬШОЕ ДЕЛО. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, НЕ ТРАТЯ НА ЭТО ЛЬВИНУЮ ДОЛЮ САМОДИСЦИПЛИНЫ И ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ.

Тот, кто не занимается спортом, заставляет свое тело терять выносливость, делая его более инертным, вялым и, как правило, толстым. Кстати, лишний жир не только доставляет неудобства, но и становится причиной болезней. Он производит способствующие воспалительным процессам вещества, которые точно нам не нужны и без того ослабленном или явно воспаленном организме. Кроме того, жировые отложения в области живота вырабатывают различные гормоны, которые могут нарушить работу нашей чувствительной гормональной системы и, таким образом, вывести нас из равновесия. Ожирение и сопровождающие его проблемы напрямую связаны с различными тяжелейшими заболеваниями.

А поскольку все в теле взаимосвязано, очевидно, что недостаток упражнений ослабляет не только наши мышцы, кости и суставы – наша иммунная система и другие части тела также теряют из-за этого силу. Отсутствие физической активности в сочетании с вредной пищей в результате дает комбинацию, которая представляет большую угрозу для нашего физического здоровья.

Спорт – это еще и лучший способ отсрочить старение.

Вы, конечно же, не хотите, чтобы вас, толстого и неуклюжего, мыл медицинский персонал больницы и менял вам подгузники – и только лишь потому, что вы нелепо упали, сломав при этом бедро и утратив способность двигаться. Этого бы не случилось, не будь вы настолько толстым и слабым, что даже не способны самостоятельно сходить в душ. Точно так же вы, думаю, не хотите быть привязанным к ходункам или задыхаться, просто выйдя за продуктами. На мой взгляд, регулярные упражнения абсолютно необходимы. Поэтому будьте активнее. Не позволяйте оправданиям убеждать вас в том, что «как раз сегодня» позаниматься не получится. Это вопрос не столько времени, сколько приоритетов: тот, кто действительно хочет, всегда найдет время. Если у нас в приоритете будет важное, а не срочное, в конечном итоге мы гарантированно будем твердо стоять на ногах.

## ***Какой вид спорта идеален?***

Я рекомендую сочетание силовых и кардиотренировок. Дополнительная растяжка сохранит вашу гибкость, а также активирует фасции и лимфатическую систему.

Кардиотренировки, такие как бег или езда на велосипеде, в идеале на свежем воздухе, или степ-аэробика в фитнес-студии, прекрасно действуют на сердечно-сосудистую систему. Сердце начинает активнее качать кровь, и в течение долгого времени она циркулирует намного интенсивнее, чем после лежания на диване. Легкие наполняются кислородом, а лимфатическая система механически активируется с помощью движений. И первое, и второе для нашего организма – на вес золота. Бег трусцой, прыжки со скакалкой или на батуте также очень полезны для лимфатической системы.

Силовые тренировки помогают укрепить мышцы, суставы и кости, благодаря чему мы чувствуем себя лучше. Они делают нас более крепкими, менее подверженными травмам, а также предотвращают остеопороз и износ суставов.

Женщинам силовые тренировки нужны не меньше. Если вы боитесь, что наберете слишком много мышечной массы и будете выглядеть маскулинно, делайте десять отжиманий в день. Во-первых, от этого ваши мышцы станут более рельефными и красивыми, но не маскулинными. Во-вторых, вы просто почувствуете себя лучше, чем занимаясь одной йогой, кардиотренировками или не тренируясь совсем.

С помощью приседаний, отжиманий и подъемов корпуса для проработки пресса вы легко сможете многого добиться без тренажерного зала, оборудования или гантелей. Так что если по каким-то причинам вы не можете заниматься в фитнес-студии – это не оправдание для отказа от физических упражнений. В фитнес-студии же вы можете разнообразить свои тренировки, чтобы они стали более вариативными. Если вы не имеете представления о силовых тренировках, попросите помощи в составлении плана тренировок.

## ***Почему так важна растяжка***

Я хотел бы отдельно поговорить об уже упомянутой растяжке, потому что этот аспект часто упускается из виду. Благодаря интенсивному растяжению мы можем избавиться от блоков в теле. Они являются одной из причин того, что области тела не могут должным образом взаимодействовать или выстраивать коммуникацию друг с другом. Если из-за многолетней сидячей работы у нас неправильная осанка, поверхностное дыхание, скрюченное и одеревеневшее, будто старый крендель, тело, или мы просто не можем держать правильную осанку – значит, наше здоровье не находится в оптимальном состоянии. Так, напряжение в области шеи и плечевого пояса или длительное нахождение позвоночника в неправильном положении вполне могут привести к головным болям. Однако, поскольку дыхание и осанка чрезвычайно важны для нашего общего благосостояния и уверенности в себе, очевидно, что в них кроется важный рычаг воздействия на организм. Наше тело должно быть мягким и гибким, а не жестким и ригидным. Активная растяжка в этом плане действительно творит чудеса.

### ***Как правильно растягиваться***

Для этого занятия выделяйте несколько минут каждый день и осознанно, сосредоточившись на процессе, растягивайте все тело. Если растягиваемая мышца будет слегка подергиваться, не прекращайте растяжку. Выделите три подхода по 20 секунд на икры, три подхода по 20 секунд на бедра и т. д.

Следите за тем, чтобы максимально растягивалось все тело: шея, плечи, руки, пальцы и кисти рук, верхняя часть тела спереди и сзади, а также ноги спереди и сзади.

Далее я приведу вам пример упражнения на растяжку. Больше упражнений вы найдете на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net).

### ***Растяжка мышц шеи, затылка и плеч***

Встаньте прямо и разведите руки в стороны параллельно полу, ладони направлены вперед. Затем медленно наклоните голову вправо,

пока не почувствуете растяжение левой части шеи и плеча. Задержитесь в этом положении на 20 секунд, слегка двигая головой вперед и назад, чтобы расширить диапазон воздействия упражнения. Верните голову в исходное положение, после чего повторите упражнение, наклонив голову влево.

Опустите руки, полностью расслабив, и слегка их встряхните. Затем вернитесь в исходное положение с вытянутыми в стороны руками и ладонями, развернутыми вперед. Опустите голову и шею вправо и назад, пока снова не почувствуете растяжение в левом плече. Задержитесь на несколько секунд в этом положении, а затем согните запястье левой руки, выведя его назад, как будто вы хотите дотронуться ногтями до стены позади себя, при этом рука в плечевом суставе остается неподвижной. Вы должны почувствовать растяжение от кончиков пальцев через всю руку до плеча. Задержитесь в этом положении примерно на 15 секунд – в зависимости от своих ощущений. Затем поменяйте сторону.

## **Щелочные ванны и лимфодренаж**

Далее мы рассмотрим два метода, которые также помогут нам на пути к здоровью. Один метод – это регулярные щелочные ванны, другой – проактивный – это лимфодренаж тела. Если у вас есть ванна, можете совместить оба метода.

### ***Как работают щелочные ванны***

Щелочные ванны не только помогают нам выводить токсины через кожу, оказывая противодействие вредным кислотам в тканях кожи, они еще и ухаживают за кожей, расслабляют ее при стрессе и очищают от омертвевших клеток. Кстати, щелочные ванны отлично подходят и для детей.

Если у вас есть ванна, она вам пригодится. Если у вас нет ванны, можно делать щелочные ванночки для ног, они тоже очень полезны. Купание – это не только приятный отдых от суеты повседневной жизни, но и чудесный способ улучшить состояние кожи. Красные пятна на коже зачастую являются не более чем признаком воспаления тканей.

В них значение рН часто оказывается низким – это говорит, что в них царит кислая среда. И последнее, но не менее важное: мы избавляемся от омертвевших клеток кожи. Это позволяет выровнять поверхность кожи, а также приносит особую пользу при чешуйчатом лишае, когда очень плотные кусочки кожи и корки не позволяют коже быть ровной и гладкой. Правильно применяя щелочные ванны и, прежде всего, принимая их достаточно долгое время, вы заметите, насколько приятной и расслабленной становится после них кожа.

### ***Приготовление щелочной ванны***

Следуя инструкциям, подготовьте эффективную смесь для щелочной ванны. Такие смеси можно найти в магазинах диетических продуктов и лекарственных трав, супермаркетах или аптеках.

В качестве альтернативного способа можно просто насыпать в ванну с теплой водой 100–120 граммов обычной пищевой соды из супермаркета и дождаться ее полного растворения (два пакетика обычно соответствуют 100 граммам). Не используйте при этом мыло или подобные средства; также перед принятием щелочной ванны убедитесь, что на вашей коже нет макияжа или крема. Затем просто лягте в ванну и расслабьтесь. Лежать в такой ванне в идеале нужно от 45 до 100 минут. Вам может показаться, что это долго, и это действительно долго. Однако для достижения желаемого эффекта просто необходимо определенное время. Выйдя из ванны через 10–15 минут, вы прервете процесс, прежде чем он сможет полностью проявить свой эффект. Подкаст, аудиокнига или другие развлечения помогут вам скоротать время.

Сколько раз в неделю принимать щелочные ванны, решать вам. Если ваша кожа сильно и обширно поражена, не бойтесь принимать долгие щелочные ванны каждые два дня или даже каждый день. Это принесет вам пользу и расслабит кожу.

### ***Правильная техника лимфодренажа***

Если у вас тромбоз, отечность конечностей, острые инфекции, проблемы с сердцем, очень низкое кровяное давление, астма, дисфункция щитовидной железы или другие сопутствующие заболевания, важно заранее спросить своего врача, можно ли вам проводить активирующие лимфу процедуры! Всем остальным хочу сказать, что этот метод работает не только в ванне, но и на «суше», и его можно применять на сухой коже пару раз в неделю.

ЛИМФОДРЕНАЖ ПРИДАЕТ ИМПУЛЬС  
ЛИМФАТИЧЕСКОЙ ЖИДКОСТИ И, ТАКИМ ОБРАЗОМ,  
ПОМОГАЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ ИЗБАВЛЯТЬ КЛЕТКИ И ИХ  
ОКРУЖЕНИЕ ОТ «МУСОРА», ДОПОЛНИТЕЛЬНО  
СТИМУЛИРУЯ ПРОЦЕСС ДЕТОКСИКАЦИИ.

Чтобы подготовить лимфатическую систему, вам сначала нужно создать пространство для лимфатических сосудов и жидкости. Подобно венозной крови, лимфа поступает к сердцу, побывав во всех частях тела. При этом лимфатические сосуды впадают в кровеносные, а происходит это около сердца, примерно за ключицами.

Сидя или стоя сделайте круговые движения плечами с большой амплитудой – так вы расслабите эту область, создав при этом небольшое свободное пространство в нужной области внутри. Теперь растяните мышцы головы, покрутив ею во все стороны. После этого кончиками двух или трех пальцев коснитесь области надключичной ямки. Легкими надавливающими круговыми движениями помассируйте ткани. Не забывайте о дыхании. То же самое повторите с другой стороны. Затем помассируйте грудину или слегка постучите по ней.

Теперь снова лягте (в ванну) и слегка согните ноги в коленях. Большая часть лимфы из всей нижней части тела проходит через нашу брюшную полость. Поэтому в идеале желудок должен быть пустым (желательно перед этим ничего не есть) и мягким. Сгибая ноги, еще больше расслабьте брюшную стенку. Затем сделайте 20–30 спокойных и глубоких вдохов и выдохов, таких глубоких, чтобы живот округлялся, как у Санта-Клауса.

Затем приступите к массажу живота, начиная с правой нижней области. Надавите на область над линией паховой зоны и проведите пальцами вниз, а затем вверх. Не бойтесь надавливать чуть сильнее,

чтобы движения совершались не только на поверхности, но не допускайте появления болевых ощущений. Это движение направит лимфу к сердцу. Повторите это 8-12 раз, затем сделайте то же самое на области чуть выше, так же на правой части живота, под реберной дугой. Затем перейдите к левой реберной дуге и повторите то, что делали с правой стороны. Затем переходите к левой нижней части живота.

Далее положите обе руки над паховой зоной и помассируйте эту область. На этот раз легкими круговыми движениями, устремляющимися вверх. Лучше вытянуть ногу, чтобы массаж был более эффективным. Сделайте это с обеих сторон, а затем повторите глубокий массаж живота, как описано выше. В заключение обеими руками слегка надавите под ребрами и дышите так глубоко, чтобы раздувался живот, на этот раз он будет под небольшим давлением ваших рук. Тогда основной лимфатический ствол активизируется и станет «свободнее».

Теперь нам нужно активизировать лимфу в конечностях и голове, чтобы она быстрее достигала основного ствола, а также сердца. Щетка для тела с жесткими щетинками прекрасно подходит для рук и ног (она будет ухаживать за вашей кожей и избавит от чешуек); альтернативными средствами могут быть губка или мочалка.

**КОЖА, ПОРАЖЕННАЯ НЕЙРОДЕРМИТОМ, ЧАСТО БЫВАЕТ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ И МЕНЕЕ ВЫНОСЛИВОЙ, ЧЕМ, НАПРИМЕР, ПРИ ЧЕШУЙЧАТОМ ЛИЩАЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯГКУЮ МОЧАЛКУ. В ОСТАЛЬНОМ ДЛЯ МАССАЖА БУДЕТ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО РУК.**

Прорабатывайте ступни, начиная с подошв, круговыми движениями, постепенно продвигаясь вверх к паху через голени и бедра. Делайте смахивающие и круговые движения по коже в направлении сердца. Проработайте сначала одну ногу, затем другую, то же самое с руками. Однако перед началом дренирования кистей и рук вам следует помассировать и размять подмышки, действуя по направлению к середине тела, чтобы область дренажа стала более свободной. Затем пройдитесь щеткой по торсу.

Если вы лежите в ванне, регулярно опускайте в воду голову и лицо. Не используйте щетку для кожи лица и оставляйте эту область нетронутой, особенно если на ней есть воспаления или прыщи. Вместо этого вы можете круговыми движениями помассировать кожу шеи сверху вниз в направлении ключиц. Не забудьте проработать и заднюю часть шеи, которую нужно массировать от затылка вниз.

### ***После лимфодренажа и щелочной ванны***

Приняв ванну, независимо от того, была ли это щелочная ванна, ванна для лимфодренажа или все вместе, слегка ополоснитесь чистой водой и по возможности не используйте мыло или шампунь. Кожа только что прошла очищение и теперь особенно чувствительна. Ваши волосы, возможно, будут не слишком хорошо выглядеть после щелочной ванны, и вы захотите их помыть. Советую вам мыть голову утром после того, как вы приняли вечером щелочную ванну. Или просто следите за тем, чтобы на другие части тела не попадало слишком много шампуня, когда вы моете голову после принятия такой ванны.

Лучше всего после купания не пользоваться какими-либо средствами по уходу за кожей, а также и косметикой, в течение нескольких часов. Поэтому желательно принять ванну вечером, а затем лечь в свежеприготовленную постель. Если ваша кожа остро нуждается в защитном уходе, можете, конечно, к нему прибегнуть. Но иногда полезно дать коже отдохнуть, особенно после благотворной (щелочной) ванны. Таким образом, она будет учиться правильно регулировать количество кожного сала. Если мы всегда опережаем ее, нанося мази, кремы и другие средства по уходу, лишая ее работы, в этом процессе обучения она будет неуспевающей.

### **Закаливание**

Целенаправленное закаливание – это хорошо.

Закаленное тело более устойчиво к болезням, в отличие от изнеженного организма, в котором от малейшего дуновения ветра появляется воспаление мочевого пузыря.

К сожалению, все мы выросли в культуре, в которой нам больше не приходится противостоять природе. От холода нас защищают пуховики, ботинки и отопление, от дождя – крыша или зонт. Даже недолгое отсутствие комфорта вызывает у нас негативную реакцию.

Чтобы укрепить нашу иммунную систему, мы используем метод закаливания. Это не навредит, а только сделает нас сильнее.

### ***Холод укрепляет многие системы организма***

Воздействие холода особенно полезно для закаливания человеческого тела. Работа сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, плотность митохондрий, производящих энергию в наших клетках, а также ясность ума – многие вещи улучшаются, когда мы регулярно и осознанно подвергаем себя воздействию холода. Это легко реализовать в повседневной жизни – можно принять по-настоящему холодный душ, включив ледяную воду. Даже если для многих это окажется не самой любимой частью диеты для кожи, я прошу вас делать это регулярно. Однако при наличии проблем с сердцем, плохого кровообращения или беременности подумайте, насколько холодная вода будет для вас приемлема и полезна, и обсудите это со своим врачом.

### ***Бр-р-р, холодный душ***

И как же привыкнуть к холодной воде? Матерые моржи встают прямо под ледяную струю и принимают только холодный душ. Однако этот вариант для многих слишком суровый, что вполне понятно. Конечно, для «простых смертных» есть более щадящий способ: после теплого душа медленно, но уверенно переключите воду на очень холодную – при необходимости возьмитесь за держатель для душа. Скажите себе «Смелей!» и просто сделайте это, прежде чем начнут появляться отговорки. А затем, когда станет очень холодно, сосредоточьтесь на глубоких вдохах и просто ощущайте происходящее. Позвольте воде стекать по спине, лицу, груди и ногам. Потерпите еще несколько секунд, и еще немного. Через некоторое время под ледяной

струей уже не будет так холодно. Постарайтесь продержаться хотя бы минуту. Когда вы закончите, почувствовав, что вам достаточно, выключите воду, не включая снова теплую. Разумеется, можно практиковать контрастный душ, при котором чередуются теплая и холодная вода. Однако убедитесь, что холодная вода окажется на вашем теле последней, прежде чем вы выйдете из душа.

После этого вытрите тело привычным способом. Ваше тело очень быстро снова согреется. Некоторое время после душа вы будете чувствовать себя хорошо и свежо. И вы точно будете гордиться тем, что осмелились на это и выстояли. А если вы смогли сделать это, на что же еще вы тогда способны?

Холодный душ лишь кажется врагом, на самом же деле он наш друг. Стройте эту дружбу осознанно, принося пользу своему здоровью.

## **Здоровый сон**

Сон – это приятно, полезно и важно. А поскольку сон также является одной из наших основных потребностей, мы кратко поговорим и о нем. Хотя мы проводим значительную часть своей жизни в мире сновидений, сон по-прежнему не удалось до конца понять и изучить. Однако факт остается фактом – сон нам необходим. Он важен для регенерации и оздоровления тела и разума. Без него мы медленно, но верно погибаем. Итак, поскольку во время сна мы восстанавливаемся, совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы качество нашего сна было высоким.

Несколько основных правил и советов:

1. Все по порядку: прежде всего позаботьтесь о том, чтобы улучшить качество жизни во время бодрствования.

### **СОН НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С КАЧЕСТВОМ НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.**

Если в течение дня мы активны, продуктивны и в хорошем настроении, мы, как правило, и спать ложимся в хорошем настроении и в результате хорошо спим. Тем, кто недоволен собой и жизнью, зачастую засыпать труднее. В любом случае в течение дня вы

расходуете эмоциональные и физические резервы, которые пополняются во время сна. Например, начинание, продолжение или завершение давних дел имеет огромное влияние на качество ночного отдыха. То же самое относится к заботам и проблемам, которые у нас в уме или в сердце, – только когда они проговариваются или разрешаются в лучшую сторону, наш разум позволяет нам по-настоящему отдохнуть.

2. Не передайте вечером: сон служит для подзарядки батареек ума и тела, а также для регенерации организма и мозга. Поэтому не следует обильно есть непосредственно перед сном. Пищеварение отнимает у организма много энергии, и если ночью энергия ушла на пищеварение, у нас не будет ее днем.

**ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ СУПЕРПРОДУКТОВ,  
ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ПО КАНОНАМ ДИЕТЫ ДЛЯ КОЖИ,  
ОЧЕНЬ БЫСТРО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ И ПОЭТОМУ НЕ  
ДОСТАВЛЯЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ НОЧЬЮ.**

С большой пиццей, тарелкой чипсов, несколькими бокалами красного вина и половиной плитки шоколада в желудке и крови все будет совсем иначе. Ночью телу сперва придется справиться со всеми этими продуктами, а потому насущный список дел по регенерации не может быть выполнен должным образом. Мы замечаем это, когда просыпаемся утром капризными и, как слепые кроты, косимся в сторону будильника.

Засыпая с легкостью вечером, пробуждаться утром вы будете с той же легкостью. Вы обнаружите, что просыпаетесь легко, приятно и самостоятельно.

Если вы ни при каких обстоятельствах не можете уснуть, не поев, разумеется, вечером можете съесть столько, сколько захотите. Диета для кожи состоит из рекомендаций; насколько ответственно вы им будете следовать и будете ли следовать вообще, полностью зависит от вас. Но если вас удивляет, что вы лежите утром в постели, как камень, возможно, стоит потратить неделю на то, чтобы проверить, не связано ли это с камнями, которые были отправлены в желудок вечером. Не забывайте, что, как и в любых других делах, на изменение привычек и адаптацию к ним нужно время.

3. Прерывайте круговорот мыслей: мы засыпаем только тогда, когда наш ум приходит в состояние покоя. Мысли же продолжают вращать его механизм, особенно в постели, где у нас есть много времени на размышления и внутренние монологи. Головушка в нашей головешке может тлеть часами, не давая заснуть. Проведите ритуал, который поможет избавиться от этой закоренелой привычки: снимая вечером свою одежду и оставляя ее там, где обычно, скажите себе что-то вроде этого: «Так же, как я снимаю эту одежду, в которой провел сегодня день, я снимаю с себя и все проблемы и волнения этого дня».

**КРОВАТЬ – МЕСТО ОТДЫХА И РЕЛАКСАЦИИ. ЗДЕСЬ ЕСТЬ МЕСТО ТОЛЬКО РАССЛАБЛЕНИЮ И СНУ, А НЕ БЕСПОЛЕЗНЫМ МЫСЛЯМ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НИЧЕГО НЕ РЕШАТ.**

Мой сон даст мне силы справиться с завтрашними делами». Если вас все равно настигают раздумья в постели, посмотрите в темноте на свою одежду и вспомните о том, что проблемы дня остались лежать там, и прервите свои размышления.

Просто полежите в тишине и прочувствуйте внутреннее состояние своего тела. Понаблюдайте, где и как в нем течет энергия. Усложните задачу: попробуйте расслабить мышцы и наслаждайтесь дыханием. Если хотите, медитируйте лежа, как описано в главе «Целенаправленное расслабление и медитация». Так вы увеличите шансы на то, что в вашей голове быстрее воцарится покой, и вы блаженно заснете.

4. Обеспечьте соответствующую обстановку: погасите свет в комнате, проветрите ее, установите приятную мелодию для будильника и переведите телефон в режим полета. Если вам нужно рано вставать, спать тоже ложитесь как можно раньше. В идеале за несколько часов до сна не держите перед глазами экраны каких-либо устройств. Телевизоры, смартфоны и планшеты обычно излучают волны синего света, которые вводят в заблуждение наш организм, заставляя думать, что день продолжается. Это сбивает наши внутренние часы и, следовательно, ритм сна. Этот пункт может показаться безобидным, но он тем не менее важен. На телефоне обычно можно установить фильтр

синего света, но это не должно побуждать вас смотреть в экран до поздней ночи. Вообще перед сном полезно ограничить поток внешних раздражителей. Жестокие фильмы, жуткие новости или сериалы с убийствами и перестрелками, финал которых будоражит эмоции – все это не способствует засыпанию. Также обратите внимание на определенную гигиену сна: следите за тем, чтобы у вас всегда было свежее белье, а подушки и одеяла настолько мягкие, будто их лично взбивала госпожа Метелица. Гигиена сна также подразумевает чистку зубов и умывание чистой водой лица без косметики.

5. Отдых важен – по возможности, расстаньтесь на ночь со своим храпящим партнером, который регулярно мешает вам спать, ведь покой необходим для крепкого сна. Взывайте к здравому смыслу и любви вашего партнера. Речь идет не о нем, а о вашем здоровье и душевном спокойствии, а значит, и о ваших отношениях. Понимающий партнер с этим смирится, а в конечном итоге поймет. Если ваш партнер не верит, что он или она пыхтит и хрипит, как монстр, снимите это на видео в качестве доказательства.

6. Вы можете включить в свою повседневную жизнь короткий послеобеденный сон или так называемый power nap<sup>[18]</sup>, при условии, что он не мешает вам заснуть ночью. Как правило, такие виды сна действуют хорошо, если при этом не нарушается ритм вашего «основного» сна.

## **Оздоровительная программа и детоксикация**

Мы уже узнали несколько способов, как увеличить скорость детоксикации, то есть выведения токсичных веществ из нашего тела: концепции питания и питья, дыхательные упражнения, спорт, щелочные ванны и лимфодренаж, а также идеи, как сделать сон спокойным.

В этой главе мы рассмотрим еще несколько способов поддержать наши органы детоксикации. Эти методы представляют собой прекрасную оздоровительную программу для тела.

## ***Теплолечение***

В сфере оздоровительных процедур теплолечение (и, конечно, холодолечение) очень важны, и тому есть обоснованные причины.

Тепло не только приятно, но и с медицинской точки зрения хорошо воздействует на некоторые области тела, как мы узнаем позже из этой главы. Когда же человек замерзает, конечности плохо снабжаются кровью, потому длительного воздействия холода мы определенно хотим избежать. Таким образом, в рамках диеты для кожи очень важно, чтобы вы как можно реже испытывали холод (за исключением холодного душа), только приятное тепло. Вот несколько советов и подсказок:

1. Стимулируйте работу органов: вечером, когда вы, например, удобно расположились на диване с теплым чаем после выпитого на ужин коктейля, положите на печень грелку или теплую подушку из вишневых косточек. Расположить ее нужно справа под реберной дугой. Тепло от нее распространится на печень через кожу. Печень практически постоянно занята детоксикацией, и тепло поможет ей работать еще лучше.

ПРАВИЛО ВЛИЯНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ НА СКОРОСТЬ ХИМИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ, ТАКЖЕ ИЗВЕСТНОЕ КАК ПРАВИЛО ВАНТ-ГОФФА, ГЛАСИТ, ЧТО ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ПОВЫШАЕТСЯ ВСЕГО НА 10 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ, СКОРОСТЬ ХИМИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ ИЛИ ПРОЦЕССОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 2–4 РАЗА. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ НАША ПЕЧЕНЬ ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ, ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.

Насколько на самом деле повышается температура и в каких частях печени, остается под вопросом. Но с помощью грелки мы, скажем так, подливаем немного масла в двигатель нашей печени.

Такое теплое воздействие полезно не только для печени. Мы можем стимулировать работу кишечника в разных частях живота. То же самое касается горла, груди, мочевого пузыря и почек. А еще, если хотите, в течение дня вы можете носить пояс для почек.

2. Тепло для всего тела: это вы можете чудесным образом организовать с помощью уже упомянутых щелочных ванн. При

посещении сауны прогревается все тело, а также стимулируется процесс детоксикации через кожу посредством выделения пота. Сходить в сауну один раз однозначно лучше, чем не ходить совсем, но и здесь для достижения наилучшего результата было бы хорошо регулярно посещать сауну. Не забудьте после этого выпить побольше жидкости, чтобы восполнить потерю большого количества воды.

3. Выведение мокроты: ингаляция – еще одна процедура, которую можно попробовать. Она поможет вам дышать глубже, а также будет стимулировать легкие к детоксикации. Для этого органа полезно влажное тепло. Ингаляции крайне полезны для выведения мокроты, особенно если вы все еще курите.

4. Возьмите отпуск, понежьтесь на солнышке: наиболее благоприятное тепло дает нам солнце. Многие замечают, что кожа во время пляжного отдыха становится лучше, чем обычно. Соленая вода также очень полезна для кожи. Так что лучше всего пойти на пляж. Вообще, желательно впитывать солнечное тепло при любом удобном случае. Вопреки мнению многих дерматологов и других врачей, лично я не слишком большой поклонник солнцезащитных кремов, когда дело касается здоровья кожи. Разумеется, солнечные ожоги вредны для кожи, и мы должны стараться их избегать. Но солнцезащитный крем, даже несмотря на то, что он может предотвратить ожоги, в основном имеет синтетический состав, за исключением минеральных солнцезащитных кремов. Я предпочитаю, чтобы солнце небольшой промежуток времени светило прямо на открытые участки кожи, а затем, чтобы не получить солнечный ожог, снова ищу тень или надеваю одежду и головной убор. Таким образом мы потребляем солнечное тепло так, как это предполагалось природой. Как будете делать это вы, опять-таки зависит от вас.

5. К уже упомянутому холодолечению относится холодный душ, а также терапия по методу Кнейппа, предполагающая хождение в воде и бег по влажной траве. Холод чрезвычайно полезен, особенно для конечностей, потому что при его воздействии все в коже сжимается, в том числе и лимфатические сосуды, что способствует транспортировке лимфы. Бег по влажной траве подразумевает, что ранним утром вы некоторое время босыми ногами бегаєте по траве, например, в саду, пока ее еще покрывает холодная и свежая роса после ночи. Говоря о хождении в воде, мы имеем в виду, что человек передвигается в какой-

либо емкости, заполненной холодной водой. Дорожку Кнейппа вы наверняка можете найти в бассейнах, в противном случае поищите ручей или просто сделайте ее в собственной ванне, наполнив ее холодной водой до уровня чуть ниже ваших подколенных ямок. В воде нужно побегать на месте и поделать так называемые шаги аиста, то есть полностью вытащить ногу из воды и согнуть в колене под углом 90 градусов, вытянув стопу. То же самое повторить с другой ногой. Длительность процедуры зависит от вашего желания. По завершении смахните воду руками, наденьте носки или гольфы и обувь и некоторое время походите по квартире или на улице, чтобы стопы и икры были в движении.

6. Детоксикация через кишечник: клизмы или гидроколонотерапию многие считают неподходящим решением, но очищение толстой кишки посредством подобных техник имеет множество преимуществ. Благодаря им можно временно устранить неприятную проблему запора и стимулировать инертный кишечник. В рамках курса очищения кишечника «внешняя бригада чистильщиков» может быстро навести порядок и чистоту. Только, пожалуйста, не используйте клизмы в течение длительного времени. Если у вас запор, вы, конечно, можете прибегнуть к клизме, но вам не следует делать это постоянно, если вы вместе с этим не измените свой рацион. Кофейные клизмы – еще один интересный метод, который могут попробовать люди с проблемами печени. Если вам показалось, что вы неправильно прочитали: да, речь действительно идет о клизме с кофе. Дело в том, что компоненты кофе попадают через воротную вену в печень и расширяют там желчные протоки. Это совершенствует процесс детоксикации печени, позволяя эффективнее выводить токсины в кишечник. Ингредиенты из кофе также оказывают противовоспалительное действие на печень.

Если вы не знаете, как именно действует клизма, вы можете, например, обратиться к специалисту в области нетрадиционной медицины с соответствующей подготовкой.

## **Уход за кожей и косметика**

Давайте теперь рассмотрим аспект, который, возможно, до сих пор играет для вас очень большую роль, но которому, как это ни

парадоксально, не следует уделять слишком много внимания при диете для кожи: уход за кожей и косметика.

Поскольку от проблем с кожей врачи выписывают только мази и кремы, вы привыкли полагаться на них как на единственное оружие против кожных заболеваний. Лосьоны для тела, мази или растворы, содержащие кортизон, пилинги, увлажняющие кремы – все это является частью повседневной жизни многих людей. Без внешнего ухода обойтись не получается, потому что без него состояние кожи выходит из-под контроля, а это зачастую просто несовместимо с семьей, друзьями, работой и другими обязательствами.

Однако мы хотим, чтобы в будущем такое положение вещей изменилось. Сейчас вы буквально в шаге от принятия решения, что вы должны, можете и хотите отказаться от средств для внешнего ухода за кожей или кортизоновой мази. Жить без них в определенном смысле тоже нужно будет учиться. Здесь тоже все индивидуально, и вам предстоит выяснить, что вам подходит, а что нет. Конечно, если они вам по-прежнему нужны, используйте средства, которые вам помогают. Но если есть возможность, откажитесь от них, расчистите пространство для работы своей кожи.

### ***Чтобы кожа снова могла дышать и регенерировать***

Нам известно, что кожа – это орган детоксикации.

Наше тело пытается избавиться от различных токсинов, то есть от грязи из наших клеток, в том числе через кожу – в зависимости от того, насколько мы генетически предрасположены к кожным заболеваниям.

На коже это проявляется в виде прыщей, бляшек или красных пятен, отмерших чешуек кожи, черных точек или других загрязнений.

**СЕЙЧАС НАША ЦЕЛЬ – ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ В РАБОТЕ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ДЕТОКСИКАЦИЮ, И НЕ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ЕМУ В ЭТОМ ДЕЛЕ. А СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ И КОСМЕТИКА МОГУТ СТАТЬ КАК РАЗ ОДНИМ ИЗ ТАКИХ ПРЕПЯТСТВИЙ.**

Если мы часто наносим на кожу крем или буквально шпаклюем ее консилерами, макияжем или пудрой, мы затрудняем ей процесс

выстраивания естественного баланса. Средства по уходу вводят кожу в заблуждение, создавая неправильные условия. В результате кожа забывает, как самостоятельно и адекватно регулировать свои процессы, и ей заново приходится этому учиться. В естественном состоянии она устойчивая, сильная и здоровая даже без помощи всяких средств. Постоянно заботясь о коже извне, мы воспитываем ее слабаком, который зависит от помощи мамочки.

Поэтому, если вы все время пытаетесь самостоятельно регулировать состояние своей кожи, потому что хотите, чтобы она хотя бы ненадолго стала выглядеть хорошо, то учтите, что это вам никак не поможет улучшить ее в долгосрочной перспективе. На мой взгляд, мази и кремы, пудры, макияж, пилинги и все остальное следует использовать как можно реже. Иногда, конечно, состояние кожи таково, что без внешнего ухода обойтись невозможно. У некоторых поражение кожи может быть настолько сильным, что увлажняющие мази просто необходимы. В таких случаях я рекомендую свиной жир. Это довольно мерзко, но все же отлично подходит для того, чтобы «запечатать» под ним для сохранности кожу, в том числе детскую. Иногда просто приходится делать то, что нужно.

На небольшие участки кожи, разумеется, можно без проблем наносить крем, ведь он не побеспокоит своим воздействием весь кожный покров. И все же я по-прежнему рекомендую использовать как можно меньше химических средств для внешнего ухода.

Когда мы смотрим на состав популярных продуктов по уходу за кожей, перед нами зачастую предстает длинный список химикалий, название которых трудно произнести. Независимо от того, насколько известен бренд, высока цена, написано ли там «основан на воде», какой натуральный экстракт был добавлен в продукт – синтетическое остается синтетическим. Солнце, щелочные ванны, чистая вода и чистка тела с помощью щеток – все они прекрасно заботятся о коже снаружи. А все внутренние процессы в идеале кожа должна научиться самостоятельно держать под контролем. И если диета для кожи работает успешно, вы наверняка заметите чудесное преобразование и те самые уходовые средства уже будут для вас совсем не актуальны.

**НАША ЦЕЛЬ – ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ВНЕШНЕГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ.**

Во-первых, они вам не понадобятся, ведь за время соблюдения диеты ваша кожа станет выглядеть лучше, чем когда-либо. А во-вторых, приверженность косметике отнимает много времени, денег, нервов, а также возможность спонтанных действий. Женщины, конечно, могут продолжать наносить макияж, если их кожа хорошо это переносит. Но мне кажется, с красивой кожей краситься еще проще.

### *Альтернативы синтетическим мазям и кремам*

Поскольку сам я очень быстро отказался от уходовых средств, мне, к счастью, не довелось попробовать многого, но поэтому, увы, я не могу дать какие-либо личные «инсайдерские советы», так как моим инсайдерским советом № 1 всегда было лечение изнутри при помощи питания. Однако совершенно точно есть натуральные косметические продукты, которые хорошо сочетаются с диетой для кожи, и, конечно же, вы можете поискать для себя что-то подходящее. Правильный внешний уход, разумеется, может значительно ускорить процесс заживления. Мои рекомендации:

– Попробуйте мази с КБД-маслом (с каннабидиолом). В случае хронических воспалительных заболеваний кожи, таких как нейродермит и псориаз, помогает противовоспалительный эффект их активного ингредиента – растения каннабис. Такие мази можно наносить локально на воспаленные участки кожи. Вы также можете попробовать каннабидиол в качестве пищевой добавки. Многие используют его при хронических воспалительных процессах.

– Используйте само растение алоэ или натуральные средства, сделанные из него. Это растение, по-видимому, сохраняет свою популярность на протяжении тысячелетий, и неспроста, ведь его воздействие помогает при различных проблемах со здоровьем, например, при заживлении ран, а также при ожогах и воспалениях.

– Применяйте мази с экстрактом календулы. Наряду с каннабисом и алоэ, календула уже несколько столетий ценится людьми за свои лечебные свойства. В арсенале восстанавливающих здоровье растений Марии Требен ей тоже нашлось применение.

– При акне и загрязненной коже лица могут помочь лечебные глиняные маски или щелочные содовые пилинги/маски. Чтобы сделать

такую маску, смешайте в равных пропорциях пищевую соду с водой до консистенции пасты, нанесите на лицо и дайте подсохнуть. Только не держите раствор больше 30 минут, иначе на коже появится ощущение жжения. Также не допускайте попадания в глаза. После этого умойте лицо чистой водой. Если хотите, приготовьте смесь из лечебной глины и пищевой соды или просто глиняную маску – в этом случае следуйте инструкции, указанной на упаковке.

– Некоторые обожают использовать яблочный уксус в качестве своего рода шампуня от образующихся на коже головы чешуек. Некоторым при этой же проблеме также помогает масло черного тмина.

Пробуйте разные продукты. Если вам лично нравится какой-либо продукт, пользуйтесь им на здоровье. Это ваша кожа. И в некотором смысле вы сами должны быть своим врачом. Для этого вам просто нужно протестировать разные способы. И тестировать их нужно честно. Наблюдайте и делайте выводы, получаете ли вы от той или иной процедуры пользу или нет.

Что касается наружного ухода за кожей, просто имейте в виду, что лечение внешних симптомов вряд ли будет успешным в долгосрочной перспективе, если не устранить внутренние причины заболеваний кожи.

### ***Закрепим***

Помимо обильного питья, микроэлементов, антиоксидантов и правильного питания, спорт, массаж и лимфодренаж, снижение стресса и позитивный жизненный настрой, спокойный сон, лечение теплом и холодом, стимуляция процессов детоксикации организма также будут эффективно способствовать выздоровлению. Еще желательно воздержаться от использования мазей (в том числе с кортизоном), заменив их на мази с природными компонентами, имеющими противовоспалительные свойства. Так вы дадите коже возможность регенерировать естественным образом, не полагаясь на синтетические продукты.

## **Диета для кожи для детей**

Когда дети страдают и никто не может им помочь, это всегда ужасно. Кожные заболевания усложняют жизнь детей, а также родителей и врачей. Кровавые царапины, бессонные ночи и ощущение безысходности в приемной доктора или на кушетке больницы... Некоторые читатели наверняка ищут здесь советы для своего ребенка. В этой главе мы рассмотрим, что диета для кожи может сделать для самых маленьких членов вашей семьи.

Однако прежде чем мы начнем, я хотел бы еще раз подчеркнуть, что если у вашего ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем, особенно с кожей, ему необходимо пройти обследование у опытного педиатра.

Не принимайте решение следовать стратегиям, описанным в этой книге, не посоветовавшись с врачом!

## **Дети – это не маленькие взрослые**

Для начала я хотел бы вам кое-что сказать: хотя исходя из того, что я обладаю своего рода компетентностью эксперта, будучи автором диеты для кожи и студентом-медиком, и хотя свои знания я считаю основательными, а терапевтический подход диеты для кожи великолепным и правильным, я не являюсь опытным врачом или экспертом по вопросам здоровья, который может дать на 100 процентов правильный ответ на каждый вопрос. Однако в последние годы я приобрел много знаний в некоторых областях, не связанных с моим обучением: в области натуропатии, диетологии, психологии и всего, что связано с общим здоровьем человека. Кроме того, в рамках диеты для кожи у меня большой опыт работы с молодыми людьми и различными их заболеваниями.

Но поскольку я, безусловно, нахожусь в бесконечном процессе обучения и по крайней мере в силу возраста мне точно будет не хватать определенного опыта, в настоящее время обстоятельства сложились так, что у меня еще не было большого опыта работы с детьми и их кожными заболеваниями.

Я ХОТЕЛ БЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ТОЧНО СКАЗАТЬ ВАМ, ЧТО ИМЕННО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА ПРОШЛА БОЛЕЗНЬ КОЖИ, ОДНАКО ВСЕ НЕ ТАК ПРОСТО.

Я, конечно, твердо убежден, что методы диеты для кожи могут воздействовать на хронические заболевания ваших детей так же хорошо, как и на заболевания взрослых людей. Вероятно, на детей они действуют даже лучше и быстрее, чем на людей в старшем возрасте. Тем не менее дети – особый случай, к ним не всегда относится то же самое, что и ко взрослым. Поэтому мы должны несколько адаптировать стратегии диеты для кожи, и сделать это можете только вы как родители, я за вас этого сделать не могу.

### **Мои рекомендации по диете для кожи для детей**

На этом этапе я не говорю: «Выполните пункты 1, 2, 3 и 4!» – я лишь даю рекомендации, к которым вы, будучи родителями, можете прислушаться. Попробуйте сделать это, чтобы узнать, что поможет именно вашему ребенку.

### ***Питание***

Как и для взрослых с их кожными заболеваниями, питание играет важную роль для выздоровления детей. Пожалуйста, не давайте больному ребенку вредную пищу. Здоровым детям, конечно, давать ее тоже не стоит. Даже если дети больше всего на свете любят сласти, сосиски, картофель фри, пиццу, шоколад, мороженое и мармеладных мишек, это абсолютно точно не пойдет им на пользу. Мы знаем, как такие продукты влияют на нас, взрослых, и на наше здоровье. И если мы будем с удовольствием все это есть, вероятно, наши дети будут делать то же самое.

**МЫ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ПОДАЕМ НАШИМ ДЕТЯМ ПРИМЕР ОШИБОК, КОТОРЫЕ ОНИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПЕРЕНИМАЮТ. ЭТИ ОШИБКИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ ЗАТЕМ В ПОЖИЗНЕННЫЕ ПРИВЫЧКИ**

## И ПРИСТРАСТΙΑ, СПОСОБНЫЕ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ХРОНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Нам кажется, что мы делаем все для наших детей. Сдерживая себя в питании, мы увидим, что и им всего хватает. Но если мы сами неправильно живем, едим, пьем и предлагаем нашим детям то же самое, можно с уверенностью сказать, что мы наносим им вред.

В детстве, когда организм ребенка еще развивается, он точно не должен получать низкосортный материал для клеток. «Ты – то, что ты ешь» – это высказывание следует понимать буквально. Мы строим свое тело из того, что мы едим и пьем, и этого не изменить. И вы решаете, будет ли ваш ребенок получать строительный материал из хот-догов с тухлым мясом, замороженной пиццы и шоколадных плиток с фабрики или из ярких, свежих фруктов и овощей и полноценного питания – все зависит от того, что вы кладете в тележку для покупок. Даже если вы думаете, что сделаете своего ребенка счастливым, если принесете ему какую-нибудь мелочь, и даже если ребенок действительно обрадуется, в долгосрочной перспективе вы не сделаете его этим счастливым. Особенно если он уже болен.

### ***Продукты, которые должны быть дома под запретом***

В рамках диеты для кожи лучше всего полностью отказаться от плохих и «запрещенных» продуктов, которые детально описаны в главе «Плохие продукты: лучше всего вычеркнуть из меню». К ним относятся макаронные изделия, хлеб, любые изделия из теста и выпечка; рыба и мясо, особенно свинина в виде колбасных изделий, ветчины или бекона; молочные продукты, продукты быстрого приготовления из супермаркетов и фастфуд – картошка фри, шаурма, бургеры.

Возможно, вы станете занудой, портящим всем веселье, экомамочкой или эко-папочкой. Но это будет большим вкладом в будущее. Не страшно, если ваш ребенок где-нибудь выпьет колы, но следите, чтобы у вас дома были практически только свежие фрукты и овощи, а в идеале – много разных вымытых и готовых к употреблению фруктов. Они всегда должны быть для детей в свободном доступе и широком ассортименте. Грань в этом вопросе, конечно, очень тонкая: все зависит от того, как ребенку это подается. Говоря ему, что он может

есть, а что не может, вы его, скорее всего, отпугнете. Мой совет: не давите на детей, не вынуждайте и не заставляйте делать что-либо – в детстве все любят упрямыться и из принципа не делать именно то, чего непременно хотят родители. Если вы будете выступать хорошим примером и позволите сыну или дочери последовать ему, у вас, вероятно, будет больше шансов, чем если вы будете насильно принуждать детей и постоянно бить по рукам.

### ***Продукты, которые можно есть детям***

Теперь переходим к продуктам, которые ваши дети могут есть и пить в рамках диеты для кожи. Фрукты и овощи – всегда отличное решение. При отсутствии аллергии или непереносимости дети могут есть практически любые фрукты. Дети любят фрукты, когда они привлекательно выглядят, поэтому можете подать их, например, в виде шашлычков из фруктов или нарезать колечками банан и налить стакан апельсинового сока – об этом я рассказываю в разделе рецептов. Неудивительно, что дети любят фрукты, потому что это природные вкусные и сладкие продукты, и дети понимают, что такая еда для них хороша. Поэтому пусть у вас дома будет широкий ассортимент фруктов для детей: дыни, виноград, манго, киви, хурма, персики и так далее и тому подобное. Будьте осторожны с косточковыми плодами вроде вишни из-за риска поперхнуться ими или даже подавиться. То же самое относится и к орехам.

Было бы прекрасно, если бы дети также как следует налегали на овощи. Идеальным выбором будут огурцы категории «био», как, впрочем, и любые другие сырые овощи, перечисленные в разделе о питании в главе «Хорошие продукты: их много».

**ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ ЕЛИ НИЗКОКАЧЕСТВЕННЫЕ МЕД И МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА.**

Вообще потребление масел лучше свести к минимуму – их можно заменить на авокадо. Дети старшего возраста, конечно, могут есть и орехи без риска подавиться ими.

Как вариант, продукты растительного происхождения, вроде картофеля, пшена, киноа и т. д. можно отваривать. Не нужно принудительно воспитывать своего ребенка сыроедом. Более важно, чтобы пища не подвергалась значительной предварительной обработке и не содержала никаких добавок. Например, пюре из вареной моркови и картофеля с гималайской солью и несколькими горошинами намного лучше, чем покупное порошковое картофельное пюре, сваренное на молоке.

### *Обильное питье*

Детский организм нуждается в жидкости не меньше взрослого. Предложите ребенку выпить стакан коктейля из суперпродуктов, одну или две чашки чая по рецепту Марии Требен и немного лимонной воды. Соки холодного отжима, основой которых будет огурец, особенно хороши для малышей. Из комбинации огурца и яблока или огурца и груши получаются вкуснейшие соки, приносящие организму много жидкости, витаминов и антиоксидантов. Конечно, вы также можете готовить свежие соки из апельсинов и других фруктов.

### *Другие методы и предложения*

Дети тоже могут принимать щелочные ванны. Вы даже можете делать это вместе, если ребенок совсем маленький. Детям в старшем возрасте будет полезен лимфодренаж. Касательно ухода за детской кожей: все, что я предложил вам в главе «Уход за кожей и косметика», подходит и для детей. Свиной жир здесь может оказаться по-настоящему ценной находкой.

Важное и всегда актуальное: не курите в присутствии детей. Кроме того, не берите детей на руки после того, как вы покурили. Это чрезвычайно вредно для вашего ребенка, потому что сигаретный дым гораздо опаснее для детей, чем для взрослых, и иногда это может иметь очень серьезные последствия.

В зависимости от потребностей ребенка подберите как можно более практичный способ адаптировать диету для кожи к его

повседневной жизни. Если ваш ребенок голоден, разумеется, вы должны покормить его, а не следовать строгому правилу «один основной прием пищи в день».

В одном я уверен точно: если ради своего ребенка вы прочтете эту книгу, вы точно со всем справитесь. Будьте уверены в своих силах. Проявите осторожность и мудрость и продолжайте дарить своему ребенку много любви. Веселитесь вместе и оставайтесь всегда заботливыми и готовыми прийти на помощь мамой-львицей или папой-львом – вы справитесь! Желаю вам и вашим детям всего наилучшего и успехов во всем.

### **Закрепим**

Если у детей проявляются симптомы, особенно на коже, всегда в первую очередь обращайтесь к педиатру, чтобы он подтвердил, что это заболевание кожи не опасно. Что касается питания – давайте ребенку натуральную пищу, желательно не прошедшую обработку, побольше сочных, свежих фруктов и овощей (список подходящих продуктов вы найдете в главе «Хорошие продукты: их много»). Избегайте прошедших обработку полуфабрикатов и низкокачественных продуктов, поставляемых пищевой промышленностью. Кроме того, убедитесь, что ваш ребенок ежедневно удовлетворяет потребность в жидкости, как описано в главе «Правильное количество».

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

### **ДИЕТА ДЛЯ КОЖИ СТАЛА СПАСЕНИЕМ**

***Кристине С., 36 лет, мама двоих детей из Вены***

*После того как я прекратила принимать противозачаточные таблетки, у меня начались серьезные проблемы с чистотой кожи лица. Со временем стало лучше, помогли и две беременности, но полностью проблемы не исчезли. Мне всегда приходилось бороться с*

круглыми, сухими, красными и зудящими пятнами на руках, и для меня это было нормой. Моя кожа всегда на все реагировала – на косметику, моющие средства, гель для душа, новую одежду. ОНА ЧЕСАЛАСЬ ВСЕГДА! В какой-то момент я поняла, что проблемы с кожей стали частью меня и болезнью всей нашей семьи...

Только благодаря кожным проблемам, появившимся у моих детей, и опыту других людей, о котором я узнала через Инстаграм, я смогла определить название этих пятен: нейродермит. Оба моих ребенка тоже родились с нейродермитом. Они чесались изо всех сил, их кожа была сухой, покрасневшей и окровавленной. Ко всему прочему у сына была хроническая диарея, а у дочери запор.

Независимо от состояния моей кожи (хотя сейчас я знаю, что все взаимосвязано), когда мне было чуть больше 20 лет, то есть уже более десяти лет назад, мне приходилось бороться с постоянным утренним кашлем, из-за которого появлялось напряжение во всем теле. Каждое утро у меня был кашель с отхождением мокроты. То же самое происходило, когда я бегала или просто играла с детьми. Хроническое – таким был диагноз.

Позже через Инстаграм я узнала о диете для кожи. Это стало нашим спасением. Изначально я искала решение проблемы своих детей, но, адаптировав диету к двум малышам, мы с мужем тоже стали следовать ее предписаниям. Не могу сказать точно, сколько мы ее уже придерживаемся. Думаю, мы примерно в середине курса многих месяцев строгой диеты. Теперь питание четко фиксировано в нашем плане на день.

В обед я съедаю большую миску салата. Вечером мы любим готовить овощной суп – детям он тоже нравится. Утром мне хватает свежевыжатого сока с зеленым суперпродуктом. Дети грызут морковь, чернику, бананы, яблоки и огурцы – в общем, все, что есть в холодильнике. Конечно, бывают дни с пиццей, пастой и прочим, но мы замечаем это на своей коже несколько дней спустя. И это бесит.

У меня теперь красивая кожа, что, конечно, делает меня счастливой. Весы показывают минус восемь килограммов, размер одежды уменьшился. Все это заставляет меня по-настоящему сиять. Особенно радует, что я избавилась от менструальных болей – они просто исчезли. Исчез и надоедливый кашель – я могу бегать,

*танцевать, резвиться с детьми, и все это без приступов кашля. Мой муж тоже счастлив, потому что я больше не бужу всех утром своим кашлем. Двойной выигрыш, я бы сказала.*

*Но больше всего я рада, что дети по ночам больше не чешутся до крови, а у сына больше нет диареи. Это огромное облегчение и для детей, и для меня.*

*Теперь я позволяю детям решать, что им есть. Чаще всего по утрам они идут к холодильнику и выбирают то, что хотят – а это любые фрукты и овощи. Мы пьем чай по рецепту Марии Требен, детям он нравится не меньше, чем нам, и я уже какое-то время намазываю их свиным жиром. Крем, от которого кожа не горит!*

*К сожалению, в детском саду дети питаются обычной едой, потому что с собой приносить еду нельзя. И это отражается на их коже. Однако во время каникул ни у одного из них не появляются проблемы.*

*Дети купаются только в чистой воде, как только мы начинаем использовать шампунь, они снова начинают чесаться.*

### **СОВЕТ ДЛЯ ВСЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОПРОБОВАТЬ ДИЕТУ ДЛЯ КОЖИ: НЕ БРОСАЙТЕ НАЧАТОЕ.**

*Ждите и пейте чай Марии Требен. Меняйте не все сразу, а шаг за шагом. Начните делать что-нибудь хорошее, прежде чем вычеркивать все плохое. Я бы рекомендовала позволить детям интуитивно решать, что они будут есть. Это сохранит всем хорошее настроение, и к тому же дети обычно сами знают, что нужно их организму. Мы в день съедаем не меньше двух-трех огурцов – огурец наш фаворит.*

## Режим дня во время соблюдения диеты для кожи

В следующей главе мы рассмотрим, как может выглядеть идеальный день во время соблюдения диеты для кожи. Это поможет вам более конкретно представить весь процесс. План будет, конечно, приблизительным, поскольку точный план может быть разработан только при учете ваших индивидуальных потребностей. В этом вопросе вам нужно адаптировать все под себя и выяснить, что вам подойдет, что вам нужно, а что нет.

### Пример режима дня

**Пробуждение.** Будильник звонит на час раньше обычного. Вы потягиваетесь в постели, не открывая глаз, после чего решительно встаете и сразу же застилаете постель. Не проверяете телефон примерно час после того, как встали.

**Завтрак.** Выпиваете стакан теплой лимонной воды объемом от 200 до 300 миллилитров, затем готовите первый зеленый коктейль из суперпродуктов объемом от 800 до 1500 миллилитров; после этого, если возможно и необходимо, наводите порядок на кухне. Выпиваете коктейль небольшими глотками в течение 15–45 минут, слегка пережевывая.

**Пока вы пьете коктейль:** 15 осознанных вдохов и от пяти до десяти минут легкой растяжки рук, ног, плеч, туловища и шеи. Сидя просматриваете свой список дел на день, который вы составили накануне вечером (подробнее об этом в главе «Подробные списки дел»). Затем от руки пишете список из пяти вещей в своей жизни, за которые вы в настоящее время благодарны. Пункты в списке не повторяются, каждый день вы записываете то, что не записывали раньше.

**Через 30–45 минут после того, как вы выпили коктейль:** готовите один литр лимонной воды. После этого (или ранее) продуктивно и сконцентрированно работаете блоками по 30–60 минут,

чтобы систематично выполнить накопившуюся или не слишком приятную для вас работу. В процессе пьете лимонную воду.

**Между рабочими блоками делаете мини-тренировку:** около 20 приседаний, 20 отжиманий от кухонной барной стойки и еще 15 осознанных вдохов.

**В промежутках:** если возникнет желание, насладитесь фруктами или другими закусками из списка «хороших продуктов» диеты для кожи. Помните: голодать нельзя! Вы хотите дать телу все, что ему нужно. И если ему нужно больше одного приема пищи, дайте организму калории, в идеале – только из источника, соответствующего канонам диеты для кожи.

**Приготовление обеда/салата:** выпиваете за 20 минут до еды стакан лимонной воды, чая или простой воды. Ничего не пьете во время еды и после нее в течение примерно получаса. Тщательно пережевывайте пищу! В идеале нужно есть, не отвлекаясь на мобильный телефон, ноутбук и т. д. – в центре внимания должна быть еда и то, как вы едите, а не какие-то приятные побочные занятия. Так мы будем есть более сознательно, что может нам очень помочь, особенно если время от времени мы потребляем слишком много не слишком здоровой пищи.

**После обеда:** установите будильник и не менее 20 минут осознанно расслабляйтесь/медитируйте. Добавьте юмора (посмотрите, например, ситком или смешное видео) и посмейтесь, прежде чем продолжить продуктивно работать во второй половине дня.

**В течение второй половины дня:** продолжайте трудиться. Приготовьте и выпейте литр лимонной воды, чая, свежевыжатого сока или чего-нибудь еще.

**Ближе к вечеру:** сконцентрируйтесь на спорте. Например, 25 минут силовой тренировки на все тело без длительных перерывов, от 30 до 90 минут тренировки на выносливость. За тренировкой должна последовать осознанная растяжка в течение десяти минут. Как вариант, устройте более длительное занятие йогой.

**Фаза отдыха после тренировки с лимонной водой:** без телефона и других отвлекающих вещей расслабьтесь и прочувствуйте свое тело.

**После этого:** от 45 минут до часа принимайте щелочную ванну с применением щетки для тела/лимфодренажа, а затем длительный холодный душ.

**Ужин:** приготовьте коктейль из суперпродуктов (при желании добавьте шелуху семян подорожника) и выпейте его, слегка пережевывая. Делайте ежедневные записи в дневнике контроля/успеха – отслеживайте прогресс! Составьте новый список дел на следующий день и морально настройтесь на его выполнение. (О том, как оценить прогресс и как выглядит хороший список дел, мы поговорим в последней части книги.).

**В завершение:** отдых, времяпрепровождение с семьей или партнером, чтение и тому подобное. После 15 осознанных вдохов – сон в постели, где ваш разум должен сознательно генерировать позитивные мысли и созидательные образы. Засыпать вы будете, представляя их перед мысленным взором.

Признаю, этот план звучит не слишком гламурно или сексуально. Таким он и не является.

Этот план разработан для повышения эффективности, чтобы мы абсолютно каждый день добивались ощутимого прогресса. Конечно, его может быть нелегко реализовывать, но с течением времени он будет приносить чрезвычайную пользу и удовлетворение. Таким образом вы добьетесь успеха не только в плане здоровья и физической формы. Дела улучшатся и в личном, и в профессиональном плане, если вы поставите перед собой задачу каждый день работать над важными и необходимыми вещами, которые вы охотно бы отложили. И в этом вся суть: вы делаете все для себя, своего здоровья и своей жизни. Не для того, чтобы хвастаться перед другими своими прекрасными буднями. Лучше потом сиять своей притягательной кожей, и телом, и искренним удовольствием тем, кто вы есть и чем занимаетесь.

Попробуйте включить эти важные пункты в свою повседневную жизнь и проявите творческий подход. Принесите на работу сумку-холодильник со свежими соками, нарезанными фруктами и лимонной водой – это будет очень кстати.

**Как добиться успеха при помощи диеты  
для кожи**

**Какие факторы имеют решающее  
значение для успеха и как преодолевать  
препятствия на своем пути**

## **Возможные реакции во время соблюдения диеты для кожи**

В последней части книги мы рассмотрим другие важные аспекты, без которых, скорее всего, будет трудно добиться успеха. Мы узнаем, о чем нужно помнить во время фазы адаптации, каковы общие правила успеха и какой образ мышления нам нужен, чтобы реализовать и сохранить по-настоящему необходимые изменения в нашей жизни. Потому что питание, предполагающееся в диете для кожи, безусловно, должно стать образом жизни, если мы хотим оставаться здоровыми и успешно следовать предписаниям диеты. Вероятнее всего, если мы будем постоянно есть плохую и нездоровую пищу, кожа будет выглядеть больной. Хронический симптом – это скорее отклик организма, нежели взявшаяся из ниоткуда болезнь.

**КОЖНАЯ ДИЕТА – ЭТО ПЕРЕСТРОЙКА ОРГАНИЗМА. ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА ПРОИЗОЙТИ, ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ ИЗМЕНЕНИЮ ДЕЙСТВИЙ МЫ ПОЛУЧАЕМ НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Но перемены, конечно, не всегда даются легко. Особенно перемен не любит наш разум. Поэтому в главе «Правильный образ мышления» мы подробно обсудим, какой образ мышления может помочь вам при наступлении перемен. Тело также реагирует на изменения, поэтому мы постараемся предусмотреть, чего нам, возможно, стоит ожидать с приходом изменений в образе жизни и, прежде всего, в питании.

## Реакции тела на детоксикацию

Несмотря на то что реакции тела во время детоксикации обычно проявляются на начальной фазе лечебного голодания, они также могут возникать при радикальных изменениях рациона, какие предполагает, например, диета для кожи. Лимонная вода, зеленые коктейли из суперпродуктов, большое количество сырой пищи или клетчатки – для привыкания к ним нашему организму может потребоваться время, и об этом он сообщает нам разными способами.

### *Типичные симптомы детоксикации*

Вполне возможно, что в период соблюдения детоксикационной диеты вы можете столкнуться с такими реакциями организма, как головные боли, усталость, (воспаленные) прыщи, загрязненная кожа, небольшие участки сыпи и, в частности, на первой стадии – ухудшение состояние уже имеющегося (кожного) заболевания. Дело в том, что, когда мы приводим тело в форму, оно действительно начинает избавляться от токсинов, выводя их из клеток и тканей.

**ЕСЛИ ТОКСИНЫ ПОПАДАЮТ В КРОВОТОК ЧЕРЕЗ ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ, ОНИ, ЕСТЕСТВЕННО, РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ, ВЫЗЫВАЯ САМЫЕ РАЗНЫЕ ЯВЛЕНИЯ.**

Если наш желудок и кишечник еще не привыкли к большому количеству клетчатки, могут также появиться всевозможные проблемы с пищеварением. Поэтому в начале перехода на здоровое питание может быть полезно пить больше соков из овощей и фруктов, из которых соковыжималка уже удалила большое количество клетчатки; таким образом, кишечнику это делать не придется.

Если вы испытываете проблемы, подобные указанным выше, вы уже знаете, как их решить.

Только, пожалуйста, не нервничайте и не думайте, что хорошая еда делает вашу кожу плохой.

Поначалу стратегия может показаться неправильной, но здоровое питание не усугубляет ваши болезни – эффект как раз противоположный.

Некоторые фазы вам, возможно, придется просто преодолеть. Это будет своего рода склон, на который нужно взобраться, преодолев высоту, чтобы после этого было легче спускаться. Конечно, спускаться тоже не всегда легко. Во время соблюдения предложенной мной диеты состояние вашей кожи может ухудшиться, даже если оно вначале стало лучше и вы по-прежнему делаете все правильно. В этом случае полезно будет обратиться к рисунку кривых успеха в главе «Правила успеха».

Кривая прогресса может подняться выше, а может и опуститься. Имейте в виду, это не обязательно будет так. Все с первого дня может пойти как по маслу, и ваша кожа будет лишь стремительно поправляться. Так происходит у многих. Просто подождите и наблюдайте за изменениями.

### ***Что делать при появлении острых симптомов?***

Если реакции вашего организма очень острые, попробуйте следующие методы:

1. Сбавьте скорость. Иными словами, уменьшите количество лимонной воды, ешьте меньше сырых овощей, а лучше слегка отваривайте зеленые овощи, хорошо пережевывайте или съешьте что-нибудь «обычное» из того, что вам захочется.

2. Откажитесь от лимфодренажа. А вот щелочные ванны во время таких фаз очень даже полезны.

3. Поначалу обязательно ходите в туалет каждый день. Если один из наших основных каналов детоксикации, прямая или толстая кишка, заблокирован, это совсем нехорошо. В крайнем случае используйте клизму или слабительное средство для внутреннего применения. Спросите у своего врача или фармацевта, что можно сделать в такой ситуации.

4. Во время запора лучше всего много и регулярно пить и заменить твердую пищу жидкой. Побольше двигайтесь, в идеале – отправьтесь на прогулку, пробежку или попрыгайте через скакалку. При запорах, повышенном газообразовании и вздутии помогают массаж живота и

так называемые «перекатывания»: полежите на спине, на левом боку, на животе и на правом боку, оставаясь в каждом положении от одной до пяти минут. Сделайте несколько таких переворотов. Еще можете добавить одну или две чайные ложки шелухи семян подорожника в свой вечерний коктейль – они помогут стимулировать и регулировать пищеварение.

Через некоторое время, соблюдая правила диеты для кожи, вы, скорее всего, будете ходить в туалет регулярно и, главное, без проблем, вот увидите. Регулярность будет такой, что по вам можно будет часы сверять. Пищеварение станет приятнее, легче, быстрее и с меньшим запахом.

## Такой будет реакция психики

Когда вы откажетесь от вкусной, но нездоровой пищи, у вас, возможно, ухудшится настроение и появится раздражительность, иными словами, то самое чувство, которое сегодня принято называть «hangry»<sup>[19]</sup>.

Желание поесть, приступы обжорства, чувство голода и урчание в животе – тоже классические симптомы. В такие моменты самое главное – не сдаваться и не начинать употреблять «плохие продукты», рассудив, что они хотя бы немного нас порадуют. Будьте особенно осторожны с ними, если вы устали, чувствуете одиночество, злость или изможденность. «Комфортная» еда – это такой неустойчивый костыль, опираясь на который мы каждый раз рискуем упасть и больно удариться.

### *Как не сорваться: стратегии против зверского аппетита*

Как только вы поймаете себя на мысли, что хотите что-то съесть, подумайте о своих запасах углеводов. Если они не полны и в нашей крови недостаточно сахара, у нас зачастую возникает желание поедать все, что вкусно, но не полезно. Поэтому очень важно есть только фрукты и овощи или что-то, что помогает вашему здоровью. Если вы съели достаточно фруктов или других полезных продуктов, через полчаса вы уже, вероятно, не будете думать о плохой пище, которую вы только что хотели. Вы будете просто радоваться, что отказались от плохой пищи, отдав предпочтение хорошей.

Постарайтесь не допускать появления состояния, когда хочется скоротать время вместе с вкусной, но нездоровой едой.

Лучше вообще не допускать появления нездоровой пищи в доме или холодильнике. При необходимости уберите вредные для здоровья продукты из всех шкафов. Раздайте их или выбросьте. Я, конечно, не хочу склонять вас к продуктовому расточительству, но для вас же будет лучше, если старый шоколад или печенье окажутся в мусорном ведре, а не в вашем желудке и крови.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ НАЧАЛИ ЕСТЬ ЧТО-ТО НЕПОДХОДЯЩЕЕ И ЗАСТИГЛИ СЕБЯ В МОМЕНТ ПОЕДАНИЯ ПАСТЫ, ПИЦЦЫ, ШОКОЛАДА ИЛИ МОРОЖЕНОГО, ЗАВЕРШИТЕ НАЧАТОЕ ПОРАНЬШЕ. СЪЕСТЬ ПОЛОВИНУ ПИЦЦЫ НЕ ТАК ПЛОХО, КАК СЪЕСТЬ ЦЕЛУЮ ПИЦЦУ, ПОДУМАВ, ЧТО УЖЕ ВСЕ РАВНО СЛИШКОМ ПОЗДНО.

## **Вы не должны все делать идеально**

Я бы хотел, чтобы вы какое-то время придерживались диеты для кожи как можно более строго и «идеально». В то же время я знаю, что никто не идеален, да и сам я не могу сказать, что живу исключительно по канонам диеты для кожи. Вы можете посчитать это непоследовательным и сбивающим с толку, и на данном этапе я хотел бы кое-что пояснить.

В этом вопросе, как и вообще в жизни, нет черного или белого. Есть категория «запрещенной» еды, в которую те или иные продукты попали, просто потому что они вредны для нашего здоровья. Однако это не ультимативное требование навсегда перестать их есть. Ведь невозможно себе представить, что вы больше никогда не съедите пиццу, ломтик багета или мороженое. Да и сам я по сей день иногда возвращаюсь к далеко не идеальной пище. В настоящее время я не питаюсь исключительно сырой веганской пищей; нельзя сказать, что я строго следую правилам диеты для кожи, несмотря на то, что официально рекомендую ее как самую здоровую и идеальную диету и на самом деле считаю ее таковой. Конечно, время от времени мои прегрешения отражаются на моей коже, весе и общем самочувствии. Но я могу эффективно противодействовать им с помощью стратегий диеты для кожи.

И если вы задаетесь вопросом, почему я не придерживаюсь самой правильной диеты, раз у нее так много преимуществ, я вам признаюсь: это просто сложно. К сожалению, повседневная жизнь зачастую вносит свои коррективы. Праздники, вечеринки с друзьями, деловые и развлекательные поездки, отпуск...

Суть в том, чтобы вы некоторое время строго соблюдали правила диеты для кожи, фиксировали свои успехи в улучшении здоровья и запоминали методы, к которым можно было бы прибегать в будущем. Потому что только убедившись на собственном опыте, что при помощи питания и других стратегий диеты для кожи можно стать здоровым, вы достигнете нового уровня: появятся знания и уверенность, что здоровье вашей кожи и организма зависит только от вас. И это поистине бесценно. Потому что, даже если в какой-то момент вы дадите слабину

и не сохраните изменения, вы все равно будете точно знать, что делать и к чему вернуться.

На этой стадии я хотел бы дать вам важнейшее напутствие: у вас должно отложиться на подкорке, что у нас, людей, есть видоспецифичный рацион, и он нужен нам для сохранения здоровья. Это означает, что мы будем более подвержены болезням или не сможем полноценно выздоравливать, если не будем принимать во внимание этот факт, продолжая есть непомерное количество пищи, которая не предназначена нам природой. Конечно, яд в основном определяет доза, но он все равно остается ядом, даже если его запекли с сыром.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

### ЧУВСТВО, ЧТО ТЕБЯ НАКОНЕЦ ПОНЯЛИ

**Юлия К., 29 лет, Мюнхен**

*15 лет назад у меня уже был нейродермит на коже рук, но по необъяснимым для меня причинам через некоторое время пятна исчезли. И вот два года назад, когда я начала работу над сложным, требующим большой ответственности проектом, нейродермит проявился снова – на этот раз не только на предплечьях и плечах, но и на кистях. Раньше пораженные участки кожи рук можно было скрывать под длинными рукавами, но скрывать кисти невозможно. Это ужасно удручало, тем более что мои будни руководителя проекта предполагали много встреч. На них мои руки, естественно, всегда были видны всем участникам собраний и зачастую оказывались в центре внимания, когда я проводила презентацию или жестикулировала во время обсуждений. Я в красках представляла себе все, что мои клиенты и члены команды думают о моем раздражении кожи – от «недостатка гигиены» до «плохой стрессоустойчивости», включая простое «отвратительно».*

*Конечно, я пыталась контролировать болезнь: наносила крем с кортизоном, ходила на прием к врачу, прошла курс светотерапии и сформировала для себя строгий план занятий йогой, чтобы снизить уровень стресса. Хотя одна неделя прошла довольно успешно и я снова преисполнилась надеждой, на следующей неделе кожа моих рук снова*

неумолимо покраснела и стала сухой, несмотря на то, что я постоянно следовала ритуалам ухода. Я была в отчаянии.

В то время я часто разговаривала на эту тему со своими друзьями, и однажды совершенно случайно при этом оказался сокурсник Феликса, который и порекомендовал мне диету для кожи.

В те полные безнадёги времена это стало для меня важной опорой, особенно потому, что у меня появилось ощущение: кто-то меня действительно понимает. Подход Феликса, предполагающий устранение причины, а не симптомов, и многочисленные медицинские объяснения, которые подтверждали логичность этого подхода, убедили меня. Когда всего через четыре дня я заметила, что моя кожа внезапно улучшилась, я едва смогла поверить своим глазам...

Около двух месяцев я встраивала идеи «диеты для кожи» в свою повседневную жизнь и до сих пор с их помощью добиваюсь невероятных успехов: моя кожа на руках почти полностью зажила, что стало для меня маленьким чудом, учитывая, насколько сильными были повреждения. Даже если у меня бывают дни, когда появляются небольшие признаки нейродермита, я всегда могу списать это на отступление от моих «ритуалов для кожи». Получить уверенность, что я снова в значительной степени контролирую состояние своей кожи и, следовательно, свою повседневную жизнь – это колоссальное облегчение.

Написать этот отзыв было моим личным желанием, потому что я хочу, чтобы такой же отчаявшийся больной, как я в то время, узнал о диете для кожи и достиг таких же положительных результатов. Даже если вам кажется, что вы совсем потеряли надежду – помните, ее очень быстро можно вновь обрести.

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

### **МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕМЕНЫ – БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Мелинда Р., 30 лет, Ульм**

Начиная с пубертатного периода я мучалась от акне средней степени тяжести на лице, зоне декольте и спине. Таблетки, которые я принимала несколько лет, немного улучшали ситуацию, но когда я

перестала их принимать около двух с половиной лет назад, акне прогрессировало сильнее, чем когда-либо. Я перепробовала все прописываемые дерматологом кремы, которые разрушили весь мой кожный барьер, и даже принимала суперсильные таблетки с множеством побочных эффектов. Но как только я переставала все это делать, прыщи возвращались снова в еще более сильной форме.

И сегодня я уже понимаю, почему. Разумеется, я отравляла свое тело, и оно продолжало попытки вывести яд через кожу. Круто, что организм может это сделать, но мне бы так хотелось, чтобы он использовал для этого печень, почки или кровь – что угодно, только не кожу. Любой, у кого есть прыщи, знает, какой удар они нам наносят и как некомфортно человек себя чувствует. Иногда я неделями не ходила на вечеринки и не встречалась с друзьями, проводя время в попытках скрыть прыщи под тремя слоями макияжа, потому что мне просто было тошно от их вида. Мое настроение зависело от состояния кожи. Я купила очень дорогие кремы и действительно перепробовала все, что предлагал рынок косметики против акне, но в конечном итоге ничто не давало длительного эффекта. Поэтому я стала рассматривать альтернативные методы и самостоятельно опробовала некоторые из них, например, детокс с помощью голодания. Я обратилась к специалисту в области нетрадиционной медицины, который дал мне несколько полезных советов, в том числе восстановление кишечника с помощью пробиотиков. Это немного помогло мне и подтолкнуло в нужном направлении, но я все еще не была полностью удовлетворена.

Позже в Инстаграме я наткнулась на диету для кожи и сразу начала воплощать все ее идеи. Честно говоря, не так строго, как предписывают правила, ну, скажем, на 90 процентов. В таком ритме прошло несколько месяцев, в общей сложности на этой диете я уже около года. По сей день я пью свои три-четыре литра лимонной воды и съедаю каждый день зеленый суперпродукт, отказываясь от молочных продуктов, мяса и, насколько это возможно, от сахара и глютена.

Меня до сих пор обескураживает, что могут сделать несколько небольших изменений в рационе, большое количество жидкости, немного пищевых добавок и хороший сон. Я задавалась вопросом, почему ни один дерматолог за 15 лет не сказал, что мне нужно

*«только» изменить свое питание – а ведь я обращалась к врачам бесчисленное количество раз.*

*Я супермегасчастлива и благодарна за то, что дорогой Феликс так просто обобщил всю необходимую информацию в стратегиях диеты для кожи и поделился ею с нами. Проведя небольшое исследование, я поняла, что дело, вероятнее всего, в моем неправильном питании и что мое тело просто очищается от токсинов. Однако я не знала, с чего и как начать. С помощью диеты для кожи я вернула себе достойное качество жизни. Поначалу не так просто проходить через все это, но оно того стоит, потому что улучшилась не только моя кожа, но и общее самочувствие. Я не из тех, кто прислушивается к каждому маленькому сигналу тела и сразу замечает любое изменение, но вот что я обнаружила: после приема пищи в обед у меня больше не возникает чувство утомленности. У меня много энергии на протяжении всего дня. И это не менее ценно, чем моя кожа, которая теперь чиста как никогда.*

*Поначалу изменения рациона давались по-настоящему тяжело, но теперь я полностью к ним привыкла, и мне хватает всего на 100 процентов. Теперь, если где-нибудь мне подадут сладкий чай, он совсем не кажется мне вкусным. Мое тело изменилось и больше не требует всех этих нездоровых вещей, что, конечно, облегчает мне жизнь. Я узнала о-о-очень много новых рецептов и просто радуюсь всем этим переменам. Встройте правила диеты для кожи в свою жизнь и преодолевайте все! Я уверена, что скоро у вас будет такое же прекрасное ощущение от кожи и жизни, как и у меня. Желаю успехов.*

## **Правила успеха**

Если вы дочитали книгу до этого места, скорее всего, вы тот, кто отчаянно стремится решить проблему и добиться чего-то хорошего.

Воля – самая важная основа, но мы должны понимать, что успех или успешность в чем-либо подчиняется определенным правилам и законам.

Если мы их не знаем или игнорируем, победа не может оказаться у нас в руках. Итак, вот некоторые аспекты, о которых мы обязательно должны помнить, чтобы добиться настоящего успеха от диеты для кожи.

## **Три фундаментальных правила успеха**

Лично я считаю, что для достижения целей существуют три значимых правила. Основное и самое главное правило успеха звучит так:

***Правильные действия = успех.***

***Неправильные действия = неудача.***

Это универсальная истина, и ее стоит принимать во внимание! Потому что даже если после прочтения этой книги у вас появятся необходимые теоретические знания, они помогут только в том случае, если вы будете совершать правильные действия и применять знания на практике. Все всегда подчиняется закону причины и следствия, пожалуйста, не забывайте об этом. Если вы достаточно часто пренебрегаете правильными поступками или слишком часто совершаете неправильные, желаемые результаты и успех неизбежно будут ускользать.

**ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИБЛИЖАЮТ  
НАС К ЦЕЛИ. НЕ НАДЕЖДА, НЕ ЖЕЛАНИЕ, НЕ**

## МЫШЛЕНИЕ.

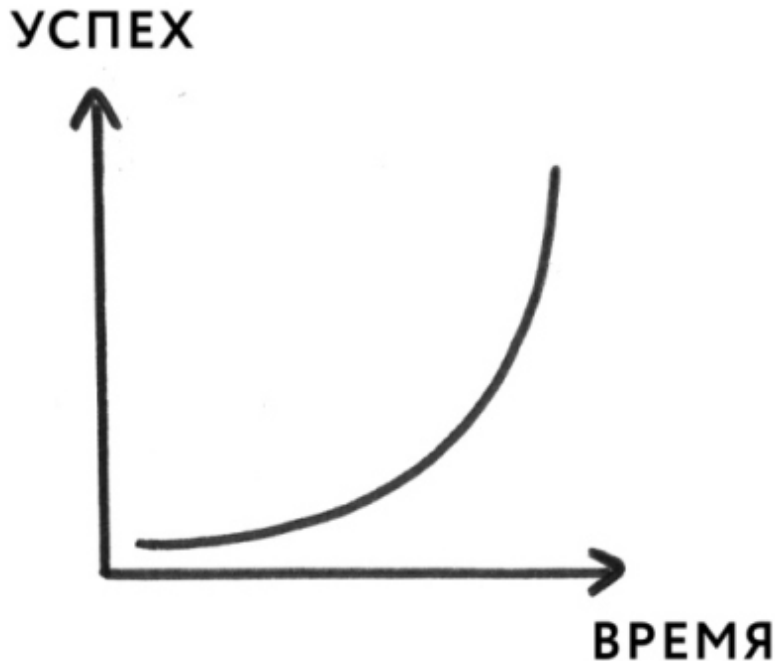
Правильное мышление и такие вещи, как надежда и вера в успех, конечно, тоже важны, потому что они определяют наши действия и подталкивают в нужном направлении. Но лишь фактически сделанный шаг может гарантировать, что в повседневной жизни что-то изменится.

Поэтому напоминаю вам – нужно не только читать и размышлять, но и делать! Диета для кожи – это процесс, который в конечном итоге требует от вас выполнения дел из составленного списка. И чем строже вы будете следовать этому правилу, не делая себе поблажек, тем быстрее вы достигнете своей цели.

Следующее важное для достижения успеха правило, которое непременно нужно принять во внимание и усвоить:

***Успех – процесс экспоненциальный.***

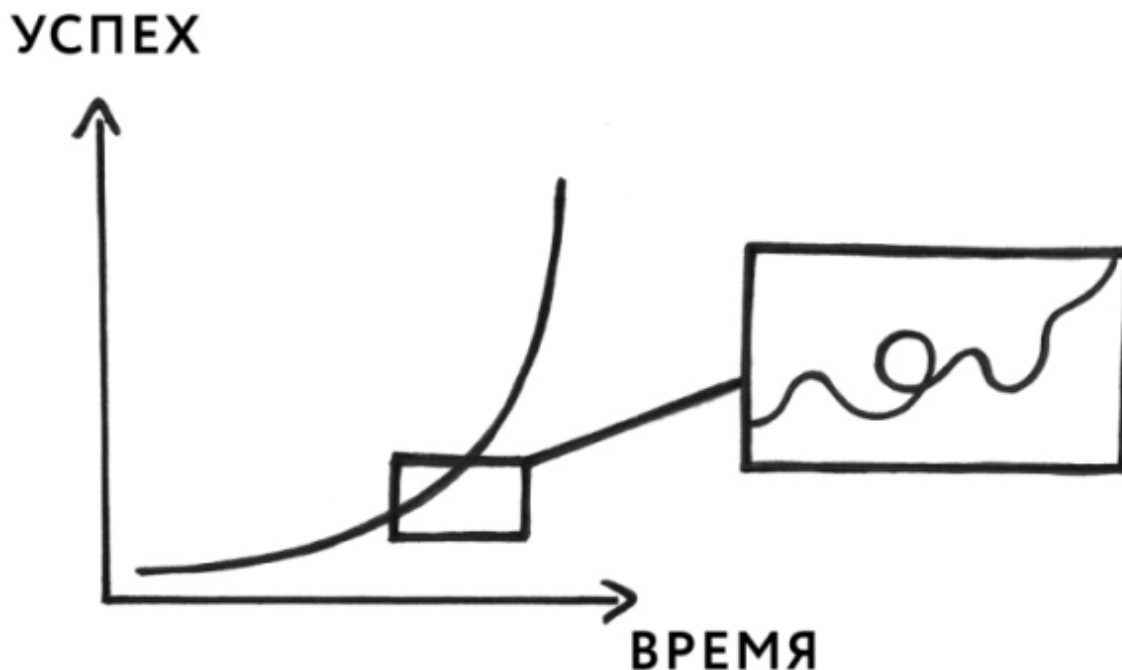
Если вы посмотрите на экспоненциальную кривую, вы увидите, что вначале она почти не поднимается вверх. Кривая очень долго медлит над горизонтальной (временной) осью. И только с течением времени она начинает медленно подниматься, становясь все стремительнее и круче.



В отношении диеты для кожи, как и большинства других процессов, это означает, что вы, возможно, долго не увидите реального успеха, даже если уже совершаете правильные поступки и находитесь на верном пути.

**НАЧАЛЬНАЯ ФАЗА ЭКСПОНЕНЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВСЕГДА ОБМАНЧИВА И ВВОДИТ НАС В ЗАБЛУЖДЕНИЕ, ЗАСТАВЛЯЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ИЗМЕНЕНИЙ ПОЧТИ НЕТ.**

Посещая фитнес-студию, например, в первые недели вы едва ли заметите успех, даже если работаете в полную силу. Но если не бросать начатое, в какой-то момент вы увидите первый небольшой успех. Если вы продолжите работать, прогресс ускорится, становясь все более заметным, и в какой-то момент резко устремится вверх.



Внимательнее присмотревшись к кривой успеха, можно заметить, что движение не всегда направлено исключительно вверх и вперед – оно вполне может напоминать поездку на американских горках. Особенно когда дело касается кожных заболеваний – в один день ситуация может улучшиться, в другой ухудшиться. Не забывайте об этом. В следующей главе «Когда будет виден успех?» мы более подробно поговорим о том, сколько на самом деле длится это «долгое время», в течение которого вы не видите никакого успеха.

Хотя мы мгновенно можем изменить наши действия, выбрав таким образом правильный путь, мы не можем мгновенно изменить то, что имеем. Телу, с которым, возможно, десятилетиями неправильно обращались, просто нужно время, чтобы отрегулировать свои процессы и установить новый порядок. Любой процесс требует времени, поэтому и своему здоровью мы должны предоставить необходимое время. Наверное, только после сотен маленьких шагов в виде коктейлей, салатов, литров лимонной воды и т. д. результаты станут заметны.

Но поскольку мы в целом по-прежнему вовлечены в экспоненциальный процесс, вполне возможно, что кожа будет становиться все лучше и лучше в ускоренном темпе. И, проснувшись однажды, вы зададите себе вопрос, куда делась больная кожа.

Наше третье и последнее правило успеха:

***Проигрывает только тот, кто сдается.***

Это правило говорит само за себя. Конечно, сначала нужно убедиться, что вы используете стратегию, которая направляет вас на верный путь и хорошо работает. И если это так, считайте, что вы во всеоружии и обладаете всем необходимым. Теперь все, что вам нужно сделать, это максимально эффективно реализовать эту стратегию и твердо следовать по пути, невзирая на препятствия, встречающиеся камнями преткновения на любом пути и отделяющие нас от нашей цели. Если препятствие заставляет наши руки опуститься, мы можем рассматривать это как окончательное поражение и сдаться. А можем проявить менталитет победителя, собраться с силами, даже если прошло две, четыре или больше недель, распрямить плечи, взобраться в седло и упорно продолжать бой. Настойчивость и терпение неописуемо важны. Если мы достаточно долго будем сохранять волю к победе и не сдадимся, однажды вселенная сдастся и подарит нам успех. Поэтому: never ever give up<sup>[20]</sup>!

Правил успеха, безусловно, гораздо больше. Но им я посвятил целую книгу и, на мой взгляд, назвал самые важные из них. Этого списка вам будет достаточно, если вы полностью сконцентрируетесь на нем и усвоите его.

**Когда будет виден успех?**

Наверное, каждому хотелось бы, чтобы ему ответили «завтра». К сожалению, все не так просто. Мы уже говорили о том, что диета для кожи – это процесс, который требует времени. Только когда будут предприняты все шаги или, по крайней мере, достаточное количество шагов, проект будет завершен и можно будет увидеть первые успехи.

Скорее всего, вашей коже потребуется некоторое время, чтобы полностью восстановиться и стать красивой. Но и прежде, чем это произойдет, можно увидеть значительные улучшения. Больная кожа не может внезапно, как по волшебству, за секунду стать полностью

здоровой. Однако пораженные участки кожи будут постепенно заживать. В основном в порядке, обратном их появлению.

Уходит покраснение, кожа начинает меньше шелушиться и чесаться, появляется меньше новых прыщей, а старые постепенно исчезают. Это хорошо заметно визуально, если сравнить обновленное состояние с исходным. Кожа может по-прежнему болеть, но перемены «до» и «после» невозможно будет отрицать. Это вас особенно поразит, потому что вы сами лучше всех знаете, как выглядела кожа раньше и как она выглядит теперь. Помню, как я сам радовался малейшему прогрессу, просто потому что я видел и понимал, что нахожусь на правильном пути. Первые плоды успеха самые сладкие. Вы еще не достигли цели, но уже чувствуете и понимаете, что стратегия действительно работает и цель уже вполне осязаема. Теперь вы ощущаете импульс, эйфорию и ваш дух не сломить. Мы стремимся к этому, потому что это чувство не похоже ни на что другое в жизни.

### ***Почему диета для кожи на всех действует по-разному***

Насколько быстро вы сможете добиться успеха – это вопрос, на который я просто не могу дать точного ответа. С одной стороны, все мы индивиды с разными заболеваниями, разной продолжительностью и течением болезни и разными условиями жизни. С другой стороны, так же сложно дать универсальный ответ на вопрос, что в целом представляет собой успех. Полное выздоровление, улучшение на 30 или 50 процентов или то, что стало появляться на два прыщика меньше обычного?

Конечно, решающим фактором успеха будет то, насколько последовательно и строго вы соблюдаете правила диеты для кожи. Добавление хороших привычек вместо устранения всех плохих поначалу может быть даже более важным или вполне достаточным. Однако впоследствии сохранение плохих привычек может замедлить процесс – вероятнее всего, так и произойдет. В один день все будет хорошо, в другой – не очень, просто потому что не все условия идеальны для вашего тела.

Отсюда вытекает вопрос: сколько хорошего и сколько плохого вы привнесете? И сколько еще принципов диеты для кожи, помимо

питания, вы реализуете? В конце концов, это вопрос дисциплины. Ваша старательность определяет, как скоро вы увидите первые результаты. Точно как в тренажерном зале – hard work pays off<sup>[21]</sup>.

У одних людей все происходит очень быстро, и через несколько дней или пару недель они уже замечают много положительных перемен. Другим нужно четыре недели, чтобы увидеть какой-то результат. Третьим требуется два, три или четыре месяца. При действительно тяжелых заболеваниях и/или тех, которые длительное время не лечили, вполне может случиться так, что человеку придется трудиться в течение года, а может и дольше, чтобы зажила бóльшая часть кожи. Но и при таких обстоятельствах все может складываться по-разному. Я хочу сказать, что даже если ваша кожа выглядит очень плохо или вы болеете более десяти лет, это не означает, что вам понадобится полгода или год строжайшего соблюдения диеты для кожи. Все вполне может пройти очень быстро.

### ***Почему «время ожидания» стоит проводить с пользой***

Итак, выздоровление – процесс индивидуальный. Однако вероятность долгого «времени ожидания» ни при каких обстоятельствах не должна вселять в вас неуверенность или разубеждать в правильности принятого решения. Вот увидите, уже скоро произойдет тот самый волшебный «Пуф!», после которого вы проснетесь в своей постели, точно как сегодня утром, только по прошествии трех, шести, 12 или более недель с момента, как вы прочитали эти строки. Вы сможете испытать невероятную радость и гордость собой, потому что провели время с пользой и ваша кожа стала здоровой или значительно улучшилась. Или все будет как всегда, а то и хуже, чем сегодня, только потому, что вам стало жаль тратить на диету для кожи восемь недель или три месяца, и поэтому вы просто продолжили делать то, что делали всегда.

Вы же наверняка хотите прожить на несколько лет дольше? Так разве не стоит потратить несколько недель или месяцев на свое здоровье, чтобы избавиться от обременяющей проблемы на все оставшиеся годы или десятилетия?

САМЫЙ ВЕРНЫЙ СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ УСПЕХА – ЭТО ДВЕ НЕДЕЛИ ВПОЛСИЛЫ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ДИЕТЫ ДЛЯ КОЖИ, ПОТОМ БРОСИТЬ ЕЕ И ЗАЯВИТЬ, ЧТО ЭТО ДИЕТА НЕ ПОМОГАЕТ.

Те, кто прошел всего несколько шагов пути, не могут рассчитывать, что за эти несколько шагов они достигнут цели или по крайней мере первой контрольной точки. Дневник успеха или обзор контрольных точек успеха могут показать вам, насколько вы выкладывались, отдавались ли вы делу на 100 процентов в течение этого долгого времени, или вы только внушили себе это. Подробнее об этом читайте в главе «Инструменты для достижения успеха».

### *Закрепим*

Три моих правила успеха, которыми я хочу поделиться с вами:

1. Правильные действия = успех. Неправильные действия = неудача.

2. Успех – процесс экспоненциальный.

3. Проигрывает только тот, кто сдается. Насколько быстро диета для кожи покажет результаты, зависит от каждого отдельного случая и различных факторов, однако тот, кто придерживается ее долго и достаточно старательно, обязательно увидит улучшения.

## **Правильный образ мышления**

Теперь переходим к разговору об образе мышления. Этот пункт чрезвычайно важен, потому что все полученные нами теоретические знания ничего не стоят без правильного образа мышления, который помогает нам эти самые знания применить на практике в повседневной жизни. Наш рассудок или разум (вы можете использовать и другое, более привычное вам аналогичное понятие) обладает колоссальной силой. Он определяет вид и способ нашего мышления, а вместе с ними и то, как мы проживаем каждый день, и состояние нашего здоровья, болезни или выздоровления.

Теперь мы знаем, почему должны брать на себя 100 процентов ответственности за свое здоровье в повседневной жизни. А поскольку разум в том числе определяет нашу повседневную жизнь, в идеале мы должны настроить его так, чтобы он вел нас к здоровым действиям. Поэтому мы посвятим время более подробным размышлениям, техникам, советам и приемам, которые помогут нам приблизить выздоровление с помощью образа мышления.

## **Внутренняя установка**

Успокою тех, для кого еда – одно из их любимых занятий и кто, возможно, с недовольством думает о необходимости отказа от нее: ваша жизнь не закончится лишь потому, что вам однажды «придется» более здорово питаться. Жизнь станет только лучше.

В случае с необходимыми изменениями, совершать которые у нас, возможно, нет большого желания или в отношении которых что-то в нас сопротивляется всеми руками и ногами, может быть очень полезно скорректировать взгляд на вещи. Приведу, конечно, довольно утрированный, но все же подходящий пример: насколько счастливы были бы дети в Сьерра-Леоне, которые под страхом смерти должны своими маленькими ручками добывать алмазы в яме по 18 часов в день, если бы они могли поменяться с вами местами? Здесь и сейчас мы занимаем исключительно привилегированное положение и все равно очень часто причитаем – когда подгорел тост, банан стал коричневым или нет Wi-Fi. Есть тысячи мелочей, на которые мы жалуемся, но

обычно они не слишком значительны или не значительны вовсе, и мы забываем о них на следующий день или через год. Особенно находясь перед лицом смерти на смертном одре. Установка, из-за которой мы обращаем внимание только на то, чего у нас нет или не может быть, делает нас чрезмерно злыми и легко раздражающимися. Все это переносится на окружающий нас мир, что не особо полезно, потому что нам действительно нужен хороший настрой.

Поэтому я считаю, что лучше не жаловаться на свое положение, а смотреть фактам в глаза: вы хотите выздороветь. Зачем же тогда (пусть даже в собственных мыслях) брюзжать, что вы «обязаны» есть салат вместо пиццы, раздражаться из-за того, что вы «обязаны» готовить себе свежую лимонную воду или зеленый коктейль, или что «био»-огурцы такие дорогие.

**НИКТО НЕ ОБЯЗАН НИЧЕГО ДЕЛАТЬ. ВЫ ОБЯЗАНЫ,  
ТОЛЬКО ЕСЛИ ДУМАЕТЕ, ЧТО ОБЯЗАНЫ.**

Конечно, у всех нас есть определенные дела, которые мы обязаны выполнять. Но я думаю, вы понимаете, о чем я. Это можно воспринимать как возможность что-либо делать! Если ваш образ мышления устроен таким образом, что хорошие дела – это бремя, в долгосрочной перспективе, вероятно, вы не добьетесь успеха, потому что вы действуете исключительно благодаря силе воли. А сила воли, в отличие от убеждения, благоразумия или настоящего осознания, обладает гораздо меньшей выносливостью. Чтобы сила воли помогала вам, особенно в начале, используйте ее осознанно. Но в долгосрочной перспективе измените свой взгляд на вещи. Изменив точку зрения, вы будете хотеть делать то, что делаете, потому что будете убеждены в положительных эффектах, и от этого однажды все станет намного проще. Зачем тащить груз на себе, если можно использовать тачку, правда? У нас есть невероятная возможность предложить нашему телу лучшее питание. Мы не обязаны, но можем это сделать!

Смотрите на это так: я хочу делать что-то хорошее, просто потому что это правильно и поможет мне; отстранитесь от слова «обязан». Если вы откажетесь от плохого и привнесете в свою жизнь хорошее, вы только выиграете. Возможно, это произойдет не так быстро, как мгновенно приходящее наслаждение от наших вредных удовольствий, наших любимых ложных друзей, от которых так часто приходится

отказываться. Но в долгосрочной перспективе от этого точно будет большая польза. Вы как бы позволяете победить маленькому ангелочку, сидящему на вашем плече, даете ему пять и с глазами-сердечками танцуете, взявшись за руки, в то время как дьявол на другом плече, замаскировавшийся под жирный жареный гамбургер с окурком во рту, завистливо смотрит на вас, желая привлечь внимание.

## **Ментальный детокс**

Мы уже упоминали, что у медали всегда есть две стороны и что вы всегда можете увидеть положительные стороны в чем-то на первый взгляд отрицательном. Под ментальным детоксом я имею в виду, что мы хотим принять сознательное решение отпустить негативные мысли или прогнать их, если это необходимо. Волнение, страхи, сомнения, беспокойство, зависть, алчность, похоть, гнев, пессимизм, педантичность, стремление все контролировать – ничто из этого не помогает нам, но сильно вредит нашей жизни и нашему здоровью. Поэтому с помощью так называемого «ментального детокса» мы должны постараться устранить эти вещи из своей жизни и отпустить их.

### ***Распознавать неблагодарность, учиться быть благодарным – быстрый путь к счастью***

Однако для того, чтобы отпустить негатив, мы должны его сначала осознать. Это означает, что наш ум должен быть бдительным, прислушиваться к нам и к нашему телу и уметь прочувствовать все происходящее, особенно в ситуациях напряжения или стресса. Мы должны ощущать и чувствовать, что с нами происходит, когда что-то нас будоражит. Например, автомобильные пробки – идеальный способ тренировать ментальный детокс. Если вас просто бесит, что ничего не происходит, когда вы хотите как можно быстрее попасть домой, у вас есть два варианта: вы можете раздраженно, как все, с угрюмой миной сесть за руль и забыть о создании полосы для служб спасения. Или вы можете заметить свое сварливое настроение, отбросить негативные мысли и не погружаться во внутренние переживания, а

сосредоточиться на том, за что вы можете быть благодарны. Например, за то, что у вас вообще есть машина, которая может спасти вас от дождя, холода и необходимости слишком долго идти пешком. Или за то, что дома вас ждет здоровая семья. Какой бы простой и, возможно, наивной ни была эта благодарность, она отлично сработает, если вы искренне ее чувствуете и ищете в себе.

### ***Избавьтесь от негативных мыслей и убеждений***

Негативные мысли и убеждения, и связанные с ними чувства плохо влияют на весь наш организм, а это весомый повод, чтобы «очистить» от них свой разум. Мы будем делать это не только при помощи смены точки зрения и тренировки благодарности, но и через мысленное отпускание. Разумеется, для достижения эффекта здесь тоже важны регулярные тренировки. Мысленное отпускание – это именно то, что вы себе представляете, читая эти слова.

Вот как это работает: вы замечаете в себе какое-то негативное ощущение, например, злость на начальника или сотрудника, стараетесь тщательно прочувствовать эту эмоцию, а также то, где и как появляется напряжение в вашем теле, когда вы думаете об этом. После этого вы просто отпускаете мысли и чувства. Выдохните, расслабьте скованные части тела; перед вашим мысленным взором все должно предстать в виде воздушного шара с гелием, который вы просто отпускаете. Наблюдайте, как улетает балласт в виде шара, и радуйтесь, что вам больше не нужно тащить за собой эти мысли. Продолжайте дышать, наслаждайтесь тем, что вы живы, и улыбнитесь.

**МЕЛОЧИ, КОТОРЫЕ НАС ВОЛНУЮТ, – ЭТО ВРАГИ, ПОТОМУ ЧТО МЫ ЗНАЕМ, ЧТО СОВОКУПНОСТЬ МЕЛОЧЕЙ СОСТАВЛЯЕТ БОЛЬШУЮ КАРТИНУ. ТАК ЧТО СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И ЭКОНОМЬТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ.**

***Суета – враг! Всегда сохраняйте спокойствие!***

К ментальному детоксу относится также избавление от беспокойства в собственной голове. Мы можем достичь этого, только изгнав беспокойство из своего тела.

Чаще всего мы даже не замечаем этого, но во многих ситуациях повседневной жизни мы носимся как сумасшедшие и вообще очень «заняты». Работа, воспитание детей, покупки, готовка, работа по дому и в саду – дела сами себя не сделают. Но всегда быть занятым опасно, потому что развивается склонность к выполнению заданий в режиме суетливой многозадачности, и этот режим никогда не отключается, заставляя постоянно что-то делать. Убраться в гараже. Рассортировать документы. Посмотреть сериал. Сделать все, что только можно. И мы, как правило, переносим эту суетливость на другие сферы жизни, в частности, на наше пищевое поведение. Беспокойное и бессознательное питание вредно для здоровья. Слишком большие кусочки, слишком плохо пережеваны. Слишком много еды, съеденной за слишком маленький промежуток времени.

Здесь на помощь приходит осознанный отдых. В первую очередь это, конечно, душевное спокойствие, которое можно интегрировать в повседневную жизнь при помощи целенаправленного ничегонеделания и выполнения дыхательных упражнений (см. главу «Дыхательные упражнения»). Но отдых и расслабление тела также очень важны. В конце концов, тело и разум влияют друг на друга. Таким образом, напряженная, скованная поза может привести к такому же психологическому состоянию. Если вы много работаете за своим столом, вы понимаете, о чем я говорю.

**ВСЕГДА СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ!  
ПОСТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ВСЕ НЕМНОГО МЕДЛЕННЕЕ,  
ЧЕМ ОБЫЧНО, НО БОЛЕЕ СОСРЕДОТОЧЕННО.**

Попробуйте напоминать себе об этом снова и снова, например, поставив будильник, иначе вы можете забыть о новом ритме и продолжать все делать как обычно.

Перед принятием решений делайте паузы, при этом внимательно изучая тело на наличие напряжений, а затем отпускайте все и осознанно расслабляйтесь – это поможет при напряжении и беспокойстве. Например, стоя перед открытым холодильником, примите такую позу: грудь вперед, шея выпрямлена, взгляд перед

собой, плечи расслаблены. Теперь дважды подумайте, хотите ли вы поддаться приступу обжорства.

***Глядя на гору, не споткнитесь о кротовый холмик***

Я уже упоминал, что диета для кожи – это марафон, а не спринт. Если более внимательно рассмотреть вопрос, как успешно финишировать на марафоне, станет ясно, что даже такая огромная и, казалось бы, недостижимая цель в конечном итоге может (и должна) быть разбита на множество отдельных маленьких шагов. Большой 42-километровый шаг невозможен даже с 42-м размером обуви. Разумеется, потребуются определенное количество шагов, каждый из которых, от первого до последнего, будет небольшим и определенно посильным. «Человек спотыкается не о горы, а о холмики, оставленные кротоми» – это высказывание предположительно принадлежит Будде, и в обсуждаемой нами теме оно действительно очень уместно.

Так что не только в марафоне имеет смысл разбивать путь на множество мини-шагов, которые сами по себе несложны. Даже написание книги – это не что иное, как последовательное написание отдельных слов.

Тот же принцип применим и к диете для кожи. Небольшие шаги в ней – это приготовить литр лимонной воды или коктейль из суперпродуктов, заварить чай, съесть здоровую пищу или отказаться от тяжелой еды вечером и отправиться в постель только с чаем и грелкой на печени. По отдельности это небольшие действия, не требующие больших резервов силы.

Тот, кто меньше сосредотачивается на общей задаче или такой большой цели, как «восьминедельная диета для кожи», и больше на следующем маленьком шаге, который можно сделать только сегодня и только сейчас, определенно имеет преимущество. Такой человек будет взбираться по лестнице успеха гораздо быстрее и увереннее, чем тот, кто просто окидывает лестницу взглядом и причитает, потому что конца или цели до сих пор не видно.

Подумайте, что хорошего вы могли бы сделать прямо сейчас. Берите в расчет только один день и не перегружайте себя в ментальном плане слишком большим количеством задач, которые в любом случае

не нужно будет делать до завтра. Завершите как можно более успешно первую половину дня, затем вторую. Не нужно делать больше. Если за этот срок вы добились успеха или сделали что-то хорошее, отпразднуйте свое маленькое достижение. Похлопайте себя по плечу, если вы это заслужили, а затем стоически продолжайте совершать добрые дела и отведите всему процессу время. Уважение к проходимому пути щедро вознаграждается в пункте назначения.

### **Если вы очень любите поесть**

Если вы любите еду немного больше, чем среднестатистический человек, вам, скорее всего, труднее будет отказаться от нее. Наверное, вам такое знакомо: если представляется возможность, вы охотно накладываете себе порцию побольше или перекусываете в течение дня.

### ***Сильная тяга к нездоровой пище***

Если вы любите нездоровую пищу, но при этом знаете, что она вредна, все может превратиться в настоящую психологическую войну, которую придется вести каждый день. Люди, страдающие от избыточного веса или приступов обжорства, отлично понимают, о чем я говорю: человек действительно хочет похудеть, стремится не набивать свой желудок чрезмерным количеством вредных продуктов, больше заниматься спортом, чувствовать себя лучше, лучше выглядеть и т. д. Но тяга к еде сильна, очень сильна. Человек и оглянуться не успеет, как все намерения, которые пару часов назад еще подогревала мотивация, уже выброшены за борт, в то время как сам он погружает руку в пакет чипсов, блуждает среди полок супермаркета или стоит у кассы какого-нибудь ресторана быстрого питания. Люди буквально отдаются процессу поедания пищи, и ощущения от этого просто великолепные. Но когда еда заканчивается, появляется раскаяние, такое же искреннее, как «аминь» в церкви. Мы чувствуем себя отвратительно, потому что потерпели поражение. И возникающую от этого грусть мы с радостью потом компенсируем чем-нибудь вкусненьким. Классический порочный круг, в котором нездоровая пища

заставляет нас есть даже тогда, когда мы этого не хотим. Еда определенно имеет над нами власть.

Для многих переедание – это ахиллесова пята. Противник, который стоит между человеком и свободной, самостоятельной жизнью. Любой, кто компенсирует стресс перееданием, фактически проедает себе путь к гибели – и не только с точки зрения здоровья: пострадать могут и карьера, и реализация собственного потенциала. Потому что с полным желудком вы скорее будете пассивно лежать без дела, вместо того чтобы стремительно взять все в руки и начать строить жизнь так, как хотелось бы. Переедание может лишить вас уверенности в себе и самоуважения. Человек, чувствуя себя некомфортно в своем теле, теряет веру в себя и старается избежать многих ситуаций и вызовов.

### ***Еда как наркотик***

Как и многие другие вещества, продукты, поставляемые пищевой промышленностью, действуют как мощный наркотик, определяющий каждый день нашей жизни. Чувство голода в желудке, возникающее несмотря на то, что тело буквально несет на себе сотни тысяч калорий в виде накопленного жира, – это синдром отмены, а не настоящий голод, которого большинство из нас, к счастью, никогда на самом деле не испытывало.

**КАПРИЗНОСТЬ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ЗА ПАРУ ЧАСОВ НИЧЕГО НЕ СЪЕЛ, ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ОТСУТСТВИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И ХОРОШЕГО СНА – ВСЕ ЭТО ТОЖЕ ПРИЗНАКИ СИНДРОМА ОТМЕНЫ. ТО ЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ И С НАРКОМАНАМИ, КОГДА ОНИ СЛИШКОМ ДОЛГО НЕ ПОЛУЧАЮТ СВОЮ ДОЗУ.**

Конечно, при приеме других наркотиков синдром отмены более тяжелый. Но мы все нуждаемся в пище на базовом уровне, и это чудесным образом помогает скрывать и оправдывать свою зависимость от еды как в глазах других людей, так и в своих собственных, поэтому вряд ли кто-то действительно осознает, что почти любой из нас –

наркоман, подсевший на еду. Процесс производства здорово повлиял на наш рацион, а вместе с ним и на наш менталитет. Не только джанк-фуд, который явно вызывает привыкание, но и «хорошая свежеприготовленная домашняя еда» может привести нас к состоянию сильной зависимости.

Зачастую даже мы сами замечаем, что неправильная еда и наше пищевое поведение – наши враги. Тем не менее в большинстве случаев мы оказываемся бессильны и просто не можем долгое время отказываться от еды или сопротивляться ей. Мы продолжаем попытки, но еда оказывается сильнее. Диеты работают лишь в течение небольшого промежутка времени, мы раздражаемся и снова едим как обычно.

Многие люди ходят по этому кругу на протяжении десятилетий, застряв в привычных повторяющихся моделях поведения, перепробовав при этом все возможные методы.

### ***Стратегии против компульсивного пищевого поведения***

Итак, теперь я хотел бы коснуться довольно интересного подхода, который вы, возможно, еще не пробовали применить в качестве стратегии. Я уже упоминал медитацию – в этом вопросе она может быть очень полезна, потому что эффект от медитации имеет длительное позитивное воздействие и помогает в борьбе с беспорядком и суматохой в нашей собственной голове, а также позволяет нам осознать наши шаблоны поведения. Однако сейчас мы поговорим о подходе, который отчасти радикален, но иногда просто необходим. Если у вас есть склонность к орторексии, не принимайте следующий совет слишком близко к сердцу. А остальным желающим выйти из-под власти джанк-фуда я горячо рекомендую его воплотить.

У многих из нас есть всевозможные фавориты из мира нездоровой пищи, которыми мы всегда наслаждаемся как в первый раз. И хотя мы знаем, что это приносит нам вред, мы все равно возвращаемся к ним снова и снова. Потому что мы любим эту еду. Нам она нравится, мы ее хорошо знаем и обожаем ее вкус. Но именно в этом и проблема.

**ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПРЕКЛОНЯТЬСЯ ПЕРЕД  
ЕДОЙ, КОТОРАЯ ЕЩЕ ДОЛГО БУДЕТ НАМ ВРЕДИТЬ, МЫ**

ДОЛЖНЫ СВЕРГНУТЬ ЕЕ С ПРЕСТОЛА И ВИДЕТЬ В НЕЙ ТОЛЬКО СВОЕГО ВРАГА. ВРАГА, КОТОРЫЙ УЖЕ ПРИЧИНИЛ КОЛОССАЛЬНЫЙ УЩЕРБ НАШЕЙ ЖИЗНИ И НАМЕРЕН ПРОДОЛЖАТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ.

Думайте о плохой еде, исходя не из ее приятного вкуса, а из того, чем она является на самом деле: в некоторых случаях это самая дешевая и производимая ужасными способами химическая пища с заводов, скотобоен или других неприглядных мест. Эти места созданы лишь для того, чтобы сделать нас зависимыми и заставить снова и снова покупать всю ту продукцию, которая мешает нам почувствовать долгожданный комфорт в собственном теле, стать здоровыми и реализовать свои желания. Застрыв в порочном кругу фастфуда и стыда, вы не можете осмелиться заговорить с женщиной или мужчиной своей мечты только потому, что не можете позволить себе быть уверенным, будучи запертым в своем толстом или больном теле. Или вы не решаетесь пойти в бассейн или показать свой талант миру, потому что не осмеливаетесь выйти на сцену или встать перед камерой. Кроме того, у вас может быть болезнь, превращающая каждый день в пытку или, по крайней мере, значительно ухудшая качество жизни.

Задумайтесь, что на самом деле лежит перед вами на тарелке и какое значение для вас имеет нездоровая пища.

КОГДА ВЫ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО НЕЗДОРОВАЯ ЕДА – ЭТО ВРАГ, ОСОЗНАЙТЕ ТАКЖЕ И ВСЕ МНОГООБРАЗИЕ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЙ, А ПОТОМ ОБЪЯВИТЕ ЕЙ ВОЙНУ!

Больше не делайте этому врагу комплиментов и не подмигивайте ему, задорно глядя через розовые очки, лишь потому, что враг подмигивает вам своей восхитительной сахарной глазурью. Вместо этого разжигайте свой гнев, потому что у вашего врага по отношению к вам злые намерения! Рестораны быстрого питания, закусовые, пекарни и полки с вредной едой в супермаркетах, ложное чувство голода и навязчивая идея, что без еды вам будет чего-то не хватать в жизни, а также реклама, скидки и т. д. – все это враги вашей здоровой жизни.

Идентифицируйте врага и наблюдайте, когда он появляется, что он делает и где нас может ждать спланированная атака. И как только

вы его обнаружите, вы должны напасть первым. Лучшая защита – это нападение. Так что не дайте мыслям о гамбургере или шоколаде пленить себя, вместо этого усильте свой гнев. Подумайте о раздевалках, летних днях, взглядах окружающих, зеркалах в ванной, весах и о каждом моменте разочарования, который вам пришлось пережить, потому что до сих пор вам так и не удалось ощутить свободу в своем теле, как вам на самом деле хотелось бы.

Любой, кто годами чувствует себя некомфортно в собственном теле, копит в себе много разочарования, злости и гнева. Однако сами по себе эти эмоции не являются чем-то плохим. На самом деле это просто сильная энергия, способная что-то разрушить. И, конечно, если ее направить неправильно, она может разрушить нашу уверенность в себе или наше самоуважение. Но эта энергия также может иметь и положительный эффект, если сознательно направлять ее на что-то отрицательное, например, на плохую еду.

В нашей голове идет борьба. Наш старый рептильный мозг<sup>[22]</sup> восстает против неокортекса – новой части мозга, которая хочет для нас добра. Наш приземленный рептильный мозг в основном тоже этого хочет, но из-за условий жизни в XXI веке мы все чаще пытаемся удовлетворить наши основные потребности с помощью вызывающих привыкание и вредных веществ, к которым наш рептильный мозг здорово привязывается. Вместо расслабляющей медитации мы смотрим сериалы, видео или фильмы до тех пор, пока у нас не начнут болеть глаза. Спокойствия мы добиваемся не с помощью осознанного дыхания, а с помощью сигарет. Мы едим не тогда, когда голодны, и не то, что нам дает природа, а в установленном ритме, зачастую трижды в день и, прежде всего, неестественную пищу.

В этой борьбе мы – генералы нашего собственного мозга, и наша задача обеспечить победу стороны добра. Задача ясная, но, к сожалению, не всегда легко выполнимая; мы должны следить за врагом и его шпионами на каждом шагу, воспитывать отвращение к нему в наших умах, отталкивать его и не позволять приближаться к нам и нашей слабой стороне, ненавидеть его и стремиться вытеснить из своей жизни.

Поймите, что такого упорного врага, как вкусная нездоровая еда, не получится за неделю обвести вокруг пальца. Если потребуется, он будет царапаться, кусаться, бросать вам в глаза песок (возможно,

сахарный). Но если вы здесь и сейчас сосредоточитесь только на битве, считайте, что вы уже вооружены, чтобы в конечном итоге побеждать чаще, чем враг. А если вы уже устроили хорошую трепку своему врагу, однажды он совсем ослабеет и станет безобидным. Теперь вам известны все приемы врага и все имеющиеся у него виды оружия, и больше он не сможет причинить вам вред, потому что ваш дух сильнее зла.

## **Вы боретесь за самих себя**

Для меня очень важно донести до вас одну мысль: никто не отправится с вами в это путешествие и не пройдет путь за вас! В жизни другие люди (или счастливые стечения обстоятельств) многими способами помогают нам, но в конечном итоге только мы сами проживаем и устраиваем свою жизнь. И это относится не только к работе, финансам или отношениям, но и к вашему собственному здоровью.

Если вы хронически больны, а врачи и лекарства, на которые вы возлагали надежды, не помогают, вам придется принять большую часть ответственности за свое здоровье на себя. Крайне мала вероятность, что откуда ни возьмись вдруг появится новый врач с новой таблеткой, возьмет вас за руку и будет выхаживать, пока вы снова не станете здоровым, – особенно если учесть, что ваша проблема вызвана неестественным образом жизни и неправильным рационом.

**КОНЕЧНО, МОЖНО СДАТЬСЯ И ЖИТЬ С БОЛЕЗНЬЮ.  
НО МОЖНО ВЕДЬ И ПОБОРОТЬСЯ, И ВЗЯТЬ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ В СВОИ РУКИ!**

В первой части книги мы об этом уже говорили – у нас гораздо больше сил, чем нам кажется. Тем не менее любое изменение должно начинаться в нашем мышлении, затем воплощаться в наших действиях, и только потом перемена произойдет во внешнем мире. По-другому не получится.

Я хочу, чтобы вы усвоили, что только вы несете ответственность за себя. Это означает, что вы должны самостоятельно учиться, самостоятельно пробовать, самостоятельно наблюдать, выбирать

стратегии, отвергать их или изменять, расти, чтобы преодолевать свои проблемы и управлять своей жизнью. Вы – главный герой своей истории в фильме своей жизни. Вопрос только в том, будет ли это комедия, драма или даже фильм ужасов. Поэтому я надеюсь, что вы достаточно отважны, чтобы упасть и снова подняться, снова упасть и снова подняться и преодолеть свои личные препятствия. Только в этом случае у вас есть шанс на счастливый финал и самоуважение.

Делать ли это – решать, безусловно, вам. Но о чем люди сожалеют в конце своей жизни? О собственном потенциале, который не был реализован, о шансах и возможностях, которые были упущены. Думаю, вы не желаете такого для себя. Я буду рад, если вы будете жить с собой в ладу и нравиться себе – ведь так вы всегда будете в хорошей компании, даже когда рядом с вами нет других людей.

### *Следите за собой, а не за чужим мнением*

Когда вы начнете делать что-то, что хоть чуть-чуть отличается от нормы, пройдет немного времени, и другие люди станут обращать на это внимание. Они будут рады прийти к вам и огласить свое мнение – положительное или отрицательное, хотите вы этого или нет.

По моему опыту, по крайней мере, первое время, когда вы внезапно начнете потреблять зеленый порошок, литрами пить лимонную воду или получать в супермаркете двухметровые чеки на фрукты и овощи, на вас будут смотреть как на зеленого инопланетянина.

Пожалуйста, не позволяйте этим реакциям зародить в вас беспокойство! Скорее всего, вам придется мириться с необоснованной критикой, насмешками, качанием головы и, прежде всего, со всевозможными «экспертными мнениями»: «Такое количество жидкости и лимонов не может быть полезно!», «На одних овощах с фруктами долго не протянешь – может, ты уже нормально поешь!?!», «Ты там в ванне утонул, что ли?»

Несомненно, будет много мелких повседневных ситуаций, в которых внешний мир будет одаривать вас удручающими фразами или вы будете получать вербальный удар под дых. Сделайте же так, чтобы

этот удар отрикошетил от вас! Это очень важно. В одно ухо влетело, из другого вылетело – просто продолжайте делать свое дело.

Негатив никоим образом не помогает ни вам, ни вашему здоровью. К сожалению, вы, вероятно, так или иначе будете с ним встречаться. Семье, друзьям или коллегам, а также большинству других людей нравится их статус-кво, а вы подвергаете его опасности своим новым образом жизни. Люди в вашем окружении по-прежнему будут сидеть с вами за кухонным столом, в столовой или кафе, а также присутствовать в других повседневных ситуациях. Они будут уговаривать вас заказать пиццу, выпить коктейль в баре, покурить с ними или полежать на диване вместо того, чтобы пойти в спортзал. Еще очень часто другие люди считают, что они делают что-то хорошее для вас, но, к сожалению, получается наоборот, даже если они при этом не имеют злого умысла. Вот почему важно, чтобы вы всегда принимали решения самостоятельно и не позволяли другим решать за вас. Для этого мысленно и, если необходимо, физически дистанцируйтесь от тех, кто хочет отдалить вас от вашей цели или не поощряет и не поддерживает вас.

Хотя зачастую это бывает непросто, во время соблюдения диеты для кожи вы обязательно должны и дальше заниматься своими делами. Возможно, вам повезет, и кто-то присоединится к вам или будет полностью вас поддерживать. Если этого не произойдет, будьте готовы к тому, что временами тропа, на которую вы встаете, будет безлюдной.

Просто растрачивать свою собственную жизнь и здоровье из любви к другим людям – это неправильно и ошибочно. Потому что только когда вы по-настоящему здоровы, вы можете полностью отдаться своей жизни и жизни своих близких. Так что стойте на своем и будьте упорны.

Постепенно другие люди примут это и познают новый статус-кво, в котором можно просто есть салаты, сырые овощи, нарезанные соломкой, горы фруктов и орехов, постоянно включать блендер или соковыжималку и больше не делать того, что раньше считалось «нормальным». Если кто-то не может смириться с этим и не перестает раздражаться из-за выполнения вами миссии «Здоровье», тогда возникает вполне оправданный вопрос, действительно ли этому человеку есть место в вашей жизни. Вам нужна поддержка, а не постоянная критика. И правильные люди тоже в какой-то момент

поддержат вас, только дайте им время привыкнуть к вашему новому распорядку.

А когда успех станет очевиден – вы похудеете, вашу больную кожу заменит здоровая, которая будет буквально светиться, и вы в целом станете более подтянутым и активным в жизни, – вы, возможно, вдохновите и других делать полезные вещи.

Может быть, даже стоит сделать наоборот: сыграйте на опережение и расскажите окружающим вас людям о диете для кожи. Объясните им ее принципы и станьте для них образцом. Многие, включая близких и любимых людей, обычно критикуют новое или смотрят на вашу инициативу с подозрением, пока сами не поймут или не смогут правильно интерпретировать. Если вы объясните, что у вас неприятная проблема с кожей и вы собираетесь таким образом ее решить, то, скорее всего, вас поймут и поддержат или похвалят.

**НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ СБИТЬСЯ С КУРСА И, КАК ОДИССЕЙ, ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ ПРЕКРАСНЫХ ПЕСЕН СИРЕН – ЛЮДЕЙ В ВАШЕМ ОКРУЖЕНИИ, КОТОРЫЕ ПОПЫТАЮТСЯ СОБЛАЗНИТЬ ВАС НА НЕЗДОРОВЫЕ ВЕЩИ.**

При необходимости можете вставить себе в уши полезный редис.

## **Здоровое самовосприятие**

Наше самовосприятие – это большая и важная часть жизни, а следовательно, и диеты для кожи. Совокупность того, что мы считаем относящимся к нам и в чем мы видим себя, как раз и является самовосприятием. Сюда же относится наш внешний образ и то, как мы воспринимаем нашу внешность – толстый, худой, маленький, некрасивый, красивый, с кривым носом и т. д. Еще самовосприятие включает в себя такие характеристики, как больной и здоровый. И, конечно, наш истинный характер, заменяющая его личность или разные роли, которые мы берем на себя во всевозможных повседневных ситуациях. Наше мышление, окружающая среда и образ жизни тоже определяют, какое у нас самовосприятие. То, как мы живем, где мы живем, как мы одеваемся, кто наши друзья, какие у нас увлечения, порядок в нашей квартире или бардак, придерживаемся мы

здорового питания или нет, занимаемся ли спортом, принимаем ли наркотики, мясоеды мы или веганы – все эти пункты важны.

Если мы считаем себя достаточно храбрыми, чтобы мечтать о прыжках с парашютом или даже на самом деле прыгнуть, у нас гораздо больше шансов испытать чувство полета, чем если бы наше самовосприятие относило нас к тем, кто никогда бы не стал делать что-то подобное. Из-за этого опыт прыжков с парашютом может стать для нас недостижимым. Наше представление о себе также определяет то, что мы переживаем в нашей реальности.

### ***Верьте в свое выздоровление***

Дело вот в чем: если мы считаем себя людьми, часто или постоянно болеющими, потому что, возможно, болели в течение многих лет, это оказывает огромное влияние на наше подсознание. Особенно когда болезнь выдает кожа. Каждый раз перед зеркалом эти мысли обжигают все сильнее: «Я человек с проблемной кожей», «Я болен», «У меня, наверное, никогда не будет хорошей кожи» или что-то в этом роде. Эти фразы мы говорим себе почти автоматически.

Но такое негативное мышление и, прежде всего, чувство, которое напрямую связано с мышлением, оказывает еще более негативное влияние на тело, потому что в нашем подсознании не остается места для фраз «Я здоров» или «Моя кожа великолепна».

Поэтому важно внушить нашему подсознанию мысль, что мы здоровы или находимся на прямом пути к здоровью.

**ТОЛЬКО УБЕДИВ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО СТАНЕМ  
(СПОСОБНЫ СТАТЬ) ЗДОРОВЫМИ, МЫ ВЫЗДОРОВЕЕМ.**

Если где-то в подсознании закрадывается хотя бы небольшое сомнение, оно будет препятствовать вашему выздоровлению или задержит процесс. Мы должны дать себе возможность выздороветь и убедить себя в том, что у нас есть потенциал оставаться здоровыми. Образ мышления имеет над нами колоссальную власть. Поэтому мы должны позаботиться о развитии здорового самовосприятия и освободиться от мыслей и убеждений, определяющих, что мы недостаточно хороши или недостаточно здоровы.

Этого мы будем добиваться с помощью визуализаций, аффирмаций и упражнений с зеркалом, о которых поговорим в главе «Инструменты для достижения успеха».

### *Любовь к себе и принятие*

Возможно, из-за того, что я мужчина и поначалу обсуждаемый нами в этой главе аспект кажется более актуальным для женщин, на моем пути к выздоровлению меня не слишком занимали вопросы о любви к себе и самопринятии. В начале книги я написал, что в то время я не хотел и не мог принимать себя и свою больную кожу. И я по-прежнему придерживаюсь мнения, что лучше бороться с кожными заболеваниями всеми возможными средствами, а не принимать их, будучи убежденным в своем бессилии. Но аспект любви к себе и принятия себя, безусловно, важен. Думаю, лично моя проблема с этими двумя терминами заключается в том, что периодически они неправильно употребляются.

Самопринятие, которое идет рука об руку с любовью к себе, часто используется как эмоциональный костыль, например, среди людей с кожными заболеваниями. Люди встают перед зеркалом и говорят, что они любят себя и свою кожу, считают ее прекрасной, принимают болезнь и даже благодарят ее за то, что она преподносит им жизненный урок. И все это несмотря на то, что кожа воспалена, шелушится и, очевидно, просто нездорова. Но это тоже правильно, важно и не может навредить – по крайней мере, это намного лучше, чем просто плакать перед зеркалом и отводить взгляд. Это также может помочь вам почувствовать себя лучше, несмотря на болезнь. Иллюзия в таких случаях разрушается только тогда, когда человек обманывает сам себя.

Примите текущее положение вещей: сейчас у вас имеется нездоровая кожа, возможно, лишний вес и нездоровый образ жизни. Не вводите себя в заблуждение и, прежде всего, не позволяйте разуму бунтовать против того, что является действительностью в настоящее время.

**ЛЮБИТЕ СЕБЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕСОВЕРШЕННЫ.  
НИКТО НЕ СОВЕРШЕНЕН. И, КОНЕЧНО ЖЕ, ВЫ – ЭТО**

## ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАША ПРЕДСТАВЛЯЮЩАЯСЯ УЖАСНОЙ БОЛЕЗНЬ ИЛИ ВАШИ НЕДОСТАТКИ.

Но, пожалуйста, не пытайтесь убедить себя в присутствии других, что вы любите свою больную, испорченную кожу и жир на животе, когда это совсем не так, и в конце дня вы чувствуете подавленность, просто посмотрев в зеркало в ванной. В этом случае любовь к себе в корне фальшива и держится на весьма шаткой опоре.

Настоящим проявлением любви к себе при подобных обстоятельствах скорее стал бы отказ от продуктов, которые делают вас больным и толстым, а еще спорт и соблюдение диеты для кожи. Ведь любовь к себе также предполагает самодисциплину, и это означает, что приходится совершать дела, возможно, нелегкие, но в перспективе полезные. Это порождает подлинную гордость за себя и по-настоящему приятные ощущения – гораздо более приятные, чем от того, что вы внушили себе что-то ложное.

Конечно, не стоит упрекать человека, который не знает или не знал, что есть альтернативные способы, вроде диеты для кожи, с помощью которых можно решить свою проблему с кожей.

Но знать о существовании другого способа и во имя собственного комфорта говорить «Я принимаю себя таким и люблю себя со своей больной кожей и своими лишними двадцатью пятью килограммами», когда это не так, – путь хотя и более легкий, но крайне маловероятно, что он приведет к чему-то хорошему.

### *Как полюбить себя и других людей*

Самое главное – не нужно себя ненавидеть! Вы можете ненавидеть больную кожу или причины ее заболевания и бороться за здоровую кожу, но прошу вас, не подставляйте себя под удар в этой борьбе. Вы играете с собой в команде, поэтому гол, забитый в свои ворота, нам точно не нужен. Вместо этого дарите себе любовь. Одно ясно точно: любовь исцеляет, любовь способствует жизни. Любовь – это на самом деле энергия или сила на этой Земле, которая делает возможным многое. Отнеситесь к этому пункту серьезно – даже если вы суровый мужчина с бородой и абонементом в тренажерный зал.

ДАРИТЕ ЛЮБОВЬ СЕБЕ И ДРУГИМ. ЛЮБИТЬ СЕБЯ – ЗНАЧИТ НРАВИТЬСЯ СЕБЕ, НЕСМОТРЯ НА СВОИ СЛАБОСТИ, ПРИНИМАТЬ ИХ, НЕ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО, И, КОНЕЧНО, ПОДДЕРЖИВАТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ.

Любить других – значит проявлять внимание, искренний интерес, делать милые жесты, быть искренним, честным и излучать хорошее настроение. Пусть у вас на душе будет легко, тогда вы сможете создать приятную атмосферу даже в серый полдень вторника. Улыбка – всегда бальзам на душу. И если вы обогащаете жизнь других людей и делаете ее лучше, это будет поднимать и ваше собственное настроение – тогда выздороветь будет гораздо легче.

### ***Закрепим***

Чтобы диета для кожи обернулась успехом, вам понадобится сформировать правильную внутреннюю установку, осознанно тренировать благодарность, отпустить негативные мысли, чувства и убеждения и продвигаться по этому пути только маленькими, легкими шагами, которые в конечном итоге позволят вам преодолеть большой, тяжелый путь. Делайте свое дело и не позволяйте негативной реакции других или внешним обстоятельствам вселить в вас неуверенность или сбить с намеченного пути.

## **Инструменты для достижения успеха**

Желающие добиться успеха должны тренироваться – точно как спортсмены, которые хотят побеждать. Потому далее я хотел бы познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые помогут вам стать более эффективными, продуктивными и, следовательно, более успешными – как в рамках диеты для кожи, так и в других сферах жизни.

### **Контроль успеха**

Начнем с контроля успешности. «То, что можно измерить, можно улучшить и завершить» – гласит старая очень правдивая и очень мудрая поговорка. Наблюдение и измерение фактического прогресса проекта или комплекса мероприятий однозначно имеет множество преимуществ. Вы можете отследить, есть ли прогресс, можно ли его вообще достичь, какие действия не были эффективными или просто совершались недостаточно часто.

Контроль успеха – это, скажем так, фильтр фигни, который отделяет от реального положения вещей все наши отговорки и мысли о том, что все прекрасно.

Кроме того, контроль успеха помогает поддерживать мотивацию и веру в успех. Тот, кто на самом деле видит прогресс, получает новый импульс, который, в свою очередь, дарит ему крылья на пути к успеху.

### ***Зеленая галочка успеха***

Чтобы контролировать успех диеты для кожи, можно создать для визуализации большую обзорную доску или плакат, где вы сможете отмечать, выпит ли литр лимонной воды, зеленый коктейль из суперпродуктов, литр чая или свежевыжатый сок холодного отжима.

Конечно, можно и нужно вносить туда приемы здоровой пищи, а также дыхательные упражнения, ежедневную медитацию, щелочные ванны и т. д. Здорово было бы зафиксировать еще информацию о своем

текущем весе и сфотографировать кожу, чтобы можно было фактически увидеть и измерить успех всего мероприятия.

Это может быть своего рода план, отображающий изменения во времени. Напишите, например, дни нескольких недель в столбик и ежедневные задачи в строчку. Затем зеленым фломастером так, чтобы было хорошо видно, отмечайте, что вы выполнили.

УПОРЯДОЧЕННЫЕ И ЧЕТКО ВИДИМЫЕ ОТМЕТКИ  
ПОЗВОЛЯТ НАШЕМУ ПЛАНУ СОЗДАТЬ ЖЕЛАЕМЫЙ  
МОТИВАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ БЛАГОДАРЯ  
ВИЗУАЛИЗАЦИИ.

Увидев в какой-то момент много зеленых отметок, вы захотите, чтобы их стало еще больше, и будете готовы стараться еще сильнее.

Создание такого плана в большом масштабе и размещение его на видном месте в гостиной или другой комнате послужит нам очень полезным инструментом, если мы намерены выстроить стратегический и обдуманый подход к диете для кожи и активно приступить к его внедрению. Пример такого плана вы можете скачать на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net).

### *Ведение дневника успеха*

Еще один совет, который здорово поможет вам в отслеживании своего успеха и формировании мотивации, – это ведение дневника успеха.

В дневник успеха вы каждый вечер можете записывать хорошие дела, совершенные за день. Пусть это будет некий обзор вашего дня от утра до вечера, в котором вы в письменной форме зафиксируете все свои успехи. Даже самые маленькие, вроде прогулки в парке, медитации или покупки полезных продуктов на следующий день.

Важный момент: негативных записей не должно быть – здесь фиксируется только все положительное. Таким образом вы фокусируетесь на хороших делах, а не на своих ошибках и недостатках. А на чем стоит фокус, в том и накапливается энергия. Это означает, что если вы регулярно ищете и записываете то, чего вам удалось достичь или в каких моментах вы положительно оцениваете свое поведение, вы

неизбежно будете подпитывать позитивную энергию, и это поможет вам на пути к успеху.

### **Подробные списки дел**

Если вы не знаете, что нужно делать, то, вероятно, вы этого и не сделаете. Списки дел, так же, как и план для контроля успеха, вносят ясность в этот вопрос. Однако списки дел могут иметь и негативный эффект, когда человеку не удастся следовать обозначенным пунктам и это его гложет. Потому мы будем использовать особые списки дел и изменим наше к ним отношение.

Нам нужны чрезвычайно подробные списки дел с множеством очень маленьких и легко выполняемых пунктов. Метод дробления проекта на мини-шаги может быть очень полезным. В список, помимо дел в рамках диеты для кожи, можно включить даже банальные будничные дела, такие как «загрузить посудомоечную машину» или «сложить носки». Потому что наша цель – ставить галочки или вычеркивать пункты по мере их выполнения. Каждая галочка будет вашей маленькой победой, усиливающей чувство, что вы контролируете свою жизнь и что вы способны сделать гораздо больше, чем вы думаете. И поскольку такой образ мышления принципиально важен, этот метод поможет нам его закрепить.

Лучше всего сохранять расслабленное внутреннее отношение к своим спискам дел, к тому, что вы приложили все усилия, чтобы справиться с ними сегодня, что иногда вы даже «перевыполняете норму», и к ощущению счастья оттого, что вы это сделали. Таким образом, если вы справились лишь с половиной задач, у вас не появится желание прикончить себя. Напряженное отношение к процессу лишь принесет в вашу жизнь негатив и снизит самооценку. Список должен стать вашим помощником, а не рабовладельцем, которому вы должны подчиняться.

### **Четкое определение целей**

Важно иметь цели, но еще важнее иметь четкие цели. Помимо того, что без точного пункта назначения вы не знаете, в каком

направлении двигаться, вы не поймете, что уже в него прибыли – как гонимый ветрами и непогодой корабль в открытом море, не знающий, в какой порт направляется.

Поэтому в контексте здоровья и хорошей физической формы очень важны личные четко определенные цели. Ведь если человек хочет чего-то достичь – а мы все хотим чего-то достичь в той или иной области, – он должен понимать, как именно выглядит это достижение.

Когда мы используем навигатор, мы вводим улицу и номер дома, а не просто «Испания». Вот почему наша цель должна быть обозначена не как «соблюдение диеты для кожи», а, скорее, как «потребление четырех литров жидкости каждый день из источника, соответствующего правилам диеты для кожи, а также потребление двух зеленых коктейлей».

Вы можете желать чего угодно, и многое из этого сбудется, только вы должны четко и детально определить свои желания и путь к ним, иначе достичь цели будет сложно. Диета для кожи дает вам все координаты, с помощью которых вы сможете достичь своей цели – здоровья.

Составьте список, в который войдут все ваши цели в разных сферах жизни – в работе, финансах, здоровье, спорте, отношениях и т. д. Определите, что конкретно вы хотите, и запишите это. Перечитывайте список каждое утро и каждый вечер перед сном. Так вы сохраните концентрацию на большой цели, к которой каждый день вы делаете мини-шаги.

В следующей главе мы рассмотрим, как выглядят эти мини-шаги.

### ***Ваша мотивация должна быть ясной***

Если вы знаете, чего хотите достичь в жизни и каковы ваши цели, в качестве следующего шага может быть чрезвычайно полезно хорошенько обдумать то, почему вы вообще хотите достичь той или иной цели. Каковы ваши мотивы? Как улучшится ваша жизнь, когда вы достигнете цели? Что станет хуже или что плохое может произойти, если вы не достигнете цели? Кто будет праздновать достижение вами цели и кто будет плакать, если этого не произойдет? Для кого вы хотите или должны достичь этой цели? Какой будет ваша жизнь, если

вы достигнете цели? А если не достигнете? Свяжите какие-то эмоции со своей целью. Для чего вы все это делаете? Вы ищете свой личный ответ на вопрос о смысле жизни? У людей, не имеющих этого ответа, жизнь может быть серой и унылой. Но жизнь человека, точно знающего, ради чего он самоотверженно сражается, имеет смысл, а вместе с тем и краски. Задайте себе как можно больше вопросов вроде тех, что я перечислил, и проработайте их для каждой из ваших целей. Дайте себе четкое представление о том, почему эти цели максимально значимы для вас лично. Утром и вечером читайте свои ответы на вопрос «Почему?», чтобы у навигатора вашего разума был постоянный пункт назначения.

Внутренняя мотивация обладает огромной силой. Когда нам предельно ясно, почему мы хотим и должны достичь определенной цели, мы можем использовать эту энергию как движущую силу для себя и наших повседневных действий.

**КОГДА МЫ ЗНАЕМ СВОИ ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ,  
ЗНАЕМ, ЧЕГО ХОТИМ И ПОЧЕМУ ЭТОГО ХОТИМ, НАША  
УСТАНОВКА МЕНЯЕТСЯ С «Я ДОЛЖЕН ЭТО СДЕЛАТЬ»  
НА «Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ».**

Пример: вы хотите посещать фитнес-студию, тренироваться, правильно питаться и отлично выглядеть, потому что знаете, что благодаря этому вы будете более комфортно чувствовать себя в своем теле сегодня и завтра, у вас будет больше уверенности в себе в повседневной жизни. А еще потому что вы таким образом увеличите свои шансы на то, чтобы через 20 лет по-прежнему оставаться здоровым человеком, который сможет отпраздновать успешную сдачу экзаменов внуками вместе с ними. Это и есть внутренняя мотивация.

Худшей и менее стойкой мотивацией может быть такая: вам нужно ходить в фитнес-студию, потому что в Инстаграме вы увидели кажущихся стройными и счастливыми людей, сравнили себя с ними и теперь хотите быть «такими же».

***Визуализация, аффирмации, упражнения с зеркалом***

Мы уже говорили о том, что наше самовосприятие оказывает огромное влияние на нашу жизнь. В результате те, кто работает над своим представлением о себе, улучшают также и свою жизнь.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, АФФИРМАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ С ЗЕРКАЛОМ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПРЕКРАСНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАТЬ МОГУЩЕСТВЕННОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ, КОТОРОЕ КРОЕТСЯ В НАШЕМ ПОДСОЗНАНИИ.

Я расскажу вам об этих аспектах вкратце, но, если вы хотите углубиться в тему, на данном этапе могу порекомендовать вам четыре классических произведения: «Психокибернетика» доктора Максвелла Мольца, «Сила вашего подсознания» доктора Джозефа Мерфи, «Думай и богатей» Наполеона Хилла и «Что говорить, когда разговариваешь с собой» Шада Хелмстеттера.

### *Визуализации*

Визуализации позволяют извлечь выгоду из мысленных образов. На самом деле наше мышление часто принимает образную форму. Мысленные образы сильны и влияют на нас в зависимости от того, что мы в них видим. Это определяет наше отношение к жизни, наши действия в конкретных ситуациях, а также то, какие цели мы ставим перед своей жизнью. Если образ вызывает у нас панику, мы паникуем. Если образ радует нас, мы радуемся. Классический пример: если застенчивый человек, ненавидящий публичные выступления, представит себе, как он, заикаясь, будет выступать с рефератом перед классом, несмотря на то, что это произойдет лишь послезавтра, колени у него задрожат уже сейчас. Однако если мы мыслим себя людьми, которые любят выступать перед другими или не видят в этом проблемы, мы уже с нетерпением ждем презентации, которая состоится послезавтра.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТО, КАКИМИ МЫ СЕБЯ ВИДИМ И КАК ПОДАЕМ.

Застенчивый человек, возможно, хотел бы выступить перед другими, не волнуясь. Но его самовосприятие этого не позволяет, потому что он просто уверен в своей застенчивости и не может хорошо выступить в присутствии других людей. Вера в это так глубоко укоренилась в подсознании этого человека и мысленные образы презентации вызывают такой ужас, что, когда дело доходит до реальной ситуации, как происходит именно так, как он и представлял: человек ужасно нервничает, запинаясь и краснеет, услышав доносящиеся из зала перешептывания.

Однако с помощью визуализаций мы можем осознанно создавать желаемый образ самих себя, который со временем может оказать огромное влияние, поскольку он в корне меняет и нашу личность, и самовосприятие.

Таким образом, задача застенчивого докладчика будет заключаться в том, чтобы каждый день на десять или 15 минут закрывать глаза – желательно вечером, лежа в постели, – и представлять, как он круто и невозмутимо выступает со своей презентацией перед классом, возможно, вставляет пару небольших шуток, импровизирует, если делает ошибки, видит перед собой внимательно слушающую аудиторию и ни капли не нервничает. Подходящее для этой техники название – «позитивный ментальный фильм».

**ТОТ, КТО ПЕРЕД СВОИМ ВНУТРЕННИМ ВЗОРОМ ПРОКРУЧИВАЕТ ФИЛЬМ О СВОЕЙ ЖИЗНИ, В КОТОРОМ ОН В МЕЛЬЧАЙШИХ ПОДРОБНОСТЯХ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЯ ГЕРОЕМ, СОВЕРШАЮЩИМ ИДЕАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ, И В ЖИЗНИ СЕБЯ ОЩУЩАЕТ ТАК ЖЕ И СО ВРЕМЕНЕМ СМОЖЕТ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАТЬ СВОЕ ПОДСОЗНАНИЕ.**

С помощью этого способа я наконец смог побороть свой страх перед устными экзаменами, потому что представлял, как классно и уверенно отвечаю на вопросы экзаменаторов. Таким образом, освоившись в этой ситуации в воображении, я освоился в ней и в реальности. Визуализации обладают мощной силой и могут здорово помочь нашему здоровью, если мы будем закрывать глаза и своим внутренним взором видеть и ощущать себя здоровым человеком, даже если в данный момент мы еще больны. Весь секрет в ощущениях.

Каждый день осознанно генерировать образы своей здоровой кожи невероятно интересно и чрезвычайно полезно. И неважно, что в данный момент говорит зеркало.

### ***Аффирмации и упражнения перед зеркалом***

Аффирмации похожи на визуализации, только они проходят не через зрительный канал, а через слуховой. Как это работает: вы снова и снова должны проговаривать короткие позитивные утверждения, которые со временем закрепляются в подсознании и приносят положительные явления в вашу жизнь.

В борьбе со своим страхом я не только создавал образы успешно сданного экзамена, но и произносил подходящие слова. За несколько недель до моего самого важного и самого сложного экзамена я, как помешанный, снова и снова повторял мантру: «Я отлично отвечаю на экзамене. Я отлично отвечаю на экзамене». В автобусе, в университете, в супермаркете, перед сном. И эту фразу я подкреплял чувствами, а не только одними лишь мыслями. Я убеждал себя в успехе снова и снова – тихо в голове, громко перед зеркалом (что, кстати, и является упражнением с зеркалом). В какой-то момент я по-настоящему ощутил заряд силы и поверил каждой клеточкой своего тела, что на самом деле сохраню хладнокровие на экзамене.

В назначенный день, конечно, постоянно появлялись сомнения в том, что метод сработает, и непосредственно перед экзаменом у меня включился знакомый каждому режим паники, и я уже думал: «Блин, из этого ничего не вышло!» Но потом, в процессе, я не мог поверить своим глазам и ушам: я на самом деле оставался хладнокровным! У меня не было учащенного сердцебиения, я чувствовал себя расслабленным, спонтанно реагировал, отпустил перед профессорами пару шуток, в общем, исполнил все на высшем уровне. Мне даже удалось насладиться экзаменом – такое со студентами точно происходит нечасто. А вот остальные экзаменуемые были такими же, как я раньше: они запинались, просовывали скованные вспотевшие руки между коленями, и им не удавалось вспомнить простейших вещей. Я был поражен и задавался вопросом, почему они просто не расслабились. Потом мне стало ясно, что расслабиться им не позволяет

их самовосприятие, скорее всего, потому что они не пытались перепрограммировать его с помощью «заклинаний», как делал это я в последние несколько недель. Выступления с докладами тоже перестали быть для меня проблемой. Аффирмации и визуализации фактически освободили меня от того, что обременяло меня годами и что, как я думал, я никогда не смогу преодолеть.

**АФФИРМАЦИИ ДОЛЖНЫ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ НЕБОЛЬШИЕ ПОЗИТИВНЫЕ И ЧЕТКИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА В ФОРМЕ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ.**

Например: «Я отлично отвечаю на экзамене» вместо «Я не буду бояться через три недели на экзамене» – в последнем, как вы могли заметить, акцент делается на страхе и будущем. Для нашего мозга важно, чтобы информация содержала то, что мы такие-то и такие-то прямо сейчас и что мы видим себя такими-то и такими-то сейчас, а не в какой-то другой момент. Наш мозг или подсознание не могут отличить реальность от того, что мы ярко представляем. Точно так же, как при просмотре фильма ужасов мы испытываем настоящий страх, даже если знаем, что убийца из фильма не сидит прямо за нами в кинотеатре и не нанесет с минуты на минуту удар. Аффирмации могут быть и такими: «Я люблю свое тело, поэтому я даю ему только лучшую пищу», «Я здоров, и мое тело сильно».

Сначала вам, возможно, придется убеждать себя, потому что вы говорите о чем-то, что в настоящее время может не соответствовать действительности. Но подсознание верит всему, что человек часто и упорно ему внушает. Вот почему компонент ощущения победы, здоровья или своей крутости на экзамене «здесь и сейчас» так важен, когда речь идет об успешном проведении аффирмации или визуализации.

Упражнения с зеркалом – это аффирмации, которые вы проводите перед зеркалом, глядя себе прямо в глаза. Зеркало значительно усиливает эффект аффирмаций.

***Внедрение правильных расписаний***

Распорядки определяют всю нашу жизнь. С того момента, как мы просыпаемся, до момента отхождения ко сну и даже во время сна у нас могут быть различные распорядки. Уход за телом, утренние ритуалы, завтрак, режим работы, питание в течение дня, спорт, просмотр новостей, чтение газет и т. д.

Люди, будучи рабами своих привычек, большие поклонники распорядков, ведь в повседневной жизни они обеспечивают определенную стабильность и безопасность – одни из наших основных потребностей. Однако проблемой это становится тогда, когда наши распорядки помогают нам в краткосрочной перспективе, но вредны в долгосрочной: курение, переедание, употребление алкоголя и прочее.

Распорядки одинаково эффективно работают в обоих направлениях – и когда они хорошие и поддерживающие, и когда они плохие и вредные. Поэтому важно, чтобы мы установили новые порядки, поддерживающие и нас, и нашу повседневную жизнь в рамках диеты для кожи. Они помогут нам легче дополнить будни хорошими и необходимыми вещами. Если вы не знаете, что, когда и как делать в течение дня, чтобы скомпоновать все аспекты диеты для кожи, вы, вероятно, не сможете эффективно интегрировать ее в свою повседневность. Так что иметь план битвы или стратегию было бы очень кстати.

**ОСОБЕННО ВАЖНО НЕ СЛИШКОМ АКТИВНО БОРОТЬСЯ СО СТАРЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, УБИРАЯ ИЗ ЖИЗНИ ПЛОХИЕ РАСПОРЯДКИ. ГОРАЗДО БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ИХ ЗАМЕНА. СОГЛАСИТЕСЬ, ЛЕГЧЕ ЗАПОЛНИТЬ ДЫРУ В ДУШЕ ЧЕМ-ТО НОВЫМ, ЧЕМ ОСТАВИТЬ ЕЕ ПУСТОЙ.**

Для этого имеет смысл сначала составить список всех наших распорядков, которые приносят нам вред в долгосрочной перспективе. Запишите все. После этого определите, какие маленькие и большие триггеры подталкивают вас в вашей повседневной жизни к совершению неверных действий и какие физические ощущения и мысли они у вас вызывают. Подумайте, каким новым правильным и полезным для здоровья пунктом распорядка дня вы можете их заменить. Напишите все это от руки на бумаге и изобразите, например, в виде графика, каковы ваши распорядки и почему они именно такие.

Приведу пример: по дороге с работы домой вы каждый день проезжаете мимо ресторана, в котором подают ваше любимое блюдо. Очень часто вы останавливаетесь там, чтобы быстро перекусить. Ваш скрытый мотив, вероятно, состоит в том, что еда помогает вам расслабиться, перевести дыхание и собраться с силами после тяжелого трудового дня. В поисках этих ощущений вы включаете поворотник, подъезжаете к ресторану и заказываете вкусную, но, к сожалению, нездоровую еду. Понятно, что эта привычка может доставить удовольствие и расслабить в моменте, но в будущем для вашего здоровья и веса ничем хорошим это не закончится.

Поскольку сейчас вам хочется избавиться от этого пункта распорядка дня, но триггер, то есть дорога домой с работы, не может исчезнуть по щелчку, легче разработать новый распорядок, чем просто отказаться от старого. Нужно придумать новое осознанное действие, которое позволит вам проехать мимо этого ресторана с хорошим настроением и новой энергией, а не с тяжелым сердцем и тоской в глазах. Таким образом, новый пункт распорядка может заключаться, например, в том, чтобы громко включать в машине свой «гимн хорошего настроения» за несколько улиц перед рестораном. Подпевайте и меняйте свое настроение с «Вечер после трудового дня – я должен расслабиться!» на «Да, я на пути к тому, чтобы стать стройным и здоровым! И бургер не в силах это изменить!»

**ОСОЗНАННО ПОДТАЛКИВАЙТЕ СЕБЯ К НОВОЙ ПОЗИТИВНОЙ ДОСТАВЛЯЮЩЕЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ПРИВЫЧКЕ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВЫЗЫВАТЬ У ВАС ЖЕЛАЕМЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ СДЕЛАЕТ ПРЕЖНИЙ РАСПОРЯДОК МЕНЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ.**

Так вы можете заменить маленькие моменты повседневной жизни другими, и продвигаться вперед вам станет относительно легко. Другой пример: приседания вместо кофе в перерыве – и то, и другое подарит вам ощущение бодрости, только благодаря приседаниям вы еще и выполните часть программы тренировок, что позволит вам гордиться собой.

Правда, новые привычки формируются медленно. Чтобы они закрепились, потребуется некоторое время. Одним нужно три недели, другим 90 дней, прежде чем новый распорядок станет шаблоном

поведения. Поэтому поначалу вам наверняка придется сознательно и не без помощи силы воли внедрять их в свои будни.

*Preparation is key<sup>[23]</sup>: хорошая подготовка – наше все*

Хорошая подготовка – это уже полдела в мероприятиях, подобных диете для кожи. С ее помощью гораздо легче даются вещи, которые без подготовки могут вызвать значительные затруднения. Например, наличие предварительно вымытого салата и хранение его, чистого и готового к употреблению, в контейнере в холодильнике может стать решающим фактором в вопросе, съесть салат или нет. Если готовая заправка для салата уже стоит в холодильнике, нежелание ее готовить также не остановит вас перед ее употреблением. Вам нужно будет положить листья салата из контейнера в миску, поставить контейнер обратно в холодильник, добавить заправку и также убрать ее остатки в холодильник – и все готово.

Тот же принцип должен работать и во время вашего утреннего появления на кухне. Когда там вас уже ждет чистый графин, соковыжималка для цитрусовых, лимоны, нож, ложка, суперпродукты и обычная соковыжималка, и все это аккуратно расставлено, потому что вы сделали это накануне вечером, значительно увеличивается вероятность того, что вы сделаете себе полезный коктейль, а не кофе, жареные яйца и бутерброд с сыром.

За покупками тоже лучше всего ходить подготовленными, то есть со списком покупок и полным желудком, а не с пустыми руками и жутко голодным. Если вы подготовились и точно знаете, что вам нужно, а что нет, вы однозначно будете меньше подвержены соблазнам.

Было бы идеально, если бы у вас в холодильнике хранились нарезанные готовые к употреблению фрукты в контейнере, которые можно брать с собой и на работу, и в поездку. То же самое касается и свежавыжатых соков. Это позволит вам быстро есть или пить что-то полезное и пополнять запасы углеводов без необходимости доставать разделочные доски и ножи и подготавливать фрукты.

**СБРЫЗНИТЕ НАРЕЗАННЫЕ ФРУКТЫ ЛИМОННЫМ СОКОМ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ СЛИШКОМ БЫСТРО ВЯЛИ И ТЕМНЕЛИ ИЗ-ЗА ВОЗДЕЙСТВИЯ КИСЛОРОДА.**

Вы также можете заранее приготовить свежую лимонную воду и налить ее в стеклянную бутылку, если есть возможность хранить ее в прохладном месте, – так в течение пары часов лимонная вода будет сохранять свежесть. В противном случае лучше готовить ее непосредственно перед употреблением.

Свежевыжатые соки могут храниться от одного до полутора дней, если вы добавите в качестве антиоксиданта лимонный сок, закроете емкость с соком как можно более плотно и будете держать ее в прохладном и темном месте. Еще вы можете предварительно сделать лимонный сок – тогда соковыжималку нужно будет использовать только один раз в день. Однако лимонный сок тоже нужно закрывать максимально плотно и держать в прохладе. Кстати, концентрат лимонного сока никоим образом не заменяет свежевыжатый лимонный сок.

Чай Марии Требен очень удобно держать в термосе, потому что он остается теплым и его легко брать с собой. Посмотрите, что и как вы можете организовать в своих буднях, чтобы бóльшая часть полезного уже была готова к употреблению и вас не посещало желание наброситься на джанк-фуд и сласти в порыве зверского аппетита.

### ***Закрепим***

Регулярный контроль успеха, практичные списки дел, четко определенные цели, визуализации и аффирмации, правильные распорядки и хорошая подготовка – все это полезные инструменты у вас под рукой, которые помогут морально и физически подготовиться к тому, чтобы приступить к диете для кожи и успешно завершить ее курс.

## Что делать, если диета для кожи не работает? Голодание – ultima ratio<sup>[24]</sup>

Диета для кожи – это крайне действенный способ и насытиться, и позаботиться о теле изнутри. С ее помощью вы можете избежать многих ошибок в питании и образе жизни, а также побороть различные потенциальные причины заболеваний кожи, поэтому у вас есть очень хорошие шансы достичь своих целей в отношении здоровья.

Но что делать, если диета для кожи не работает, несмотря на то, что вы добросовестно и старательно соблюдали все правила и придерживались ее достаточно долго? Для получения положительных результатов требуется время, но на этом этапе я хотел бы поговорить о том, что поможет вашему здоровью еще быстрее, чем диета для кожи.

Если ваша кожа и ваше тело находятся в ужасном состоянии, и поэтому вы хотите устроить спринт, а не марафон здоровья, коим является диета для кожи, то курс лечебного (сокового) голодания будет для вас панацеей.

ГОЛОДАНИЕ – ДРЕВНИЙ И ЧРЕЗВЫЧАЙНО  
ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД, СПОСОБНЫЙ ЗДОРОВО  
ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Для бесчисленного множества людей правильно проведенный курс голодания был и остается трамплином к необычному успеху в борьбе с болезнями и к улучшению здоровья. Ряд отчетов об опыте голодания (некоторым из них тысячи лет) свидетельствуют о практически волшебном улучшении здоровья, достигнутом с его помощью. Поэтому тем, кто действительно серьезно болен, я рекомендую всерьез рассмотреть этот вариант.

В отличие от диеты для кожи, голодание, к сожалению, не всегда удобно встраивается в наши будни. К тому же маловероятно, что человек во время голодания увеличит потребление соков с нуля до ста процентов (хотя это было бы идеальным стартом диеты для кожи). Однако более легко осуществимый метод – поначалу интегрировать в

повседневную жизнь множество полезных для организма вещей. Кроме того, после голодания человеку потребуются инструкции относительно того, как нужно питаться, чтобы польза голодания сохранилась надолго и чтобы организм из-за неправильного обращения снова не вышел из строя через пару недель после завершения курса.

## **Проблемы с пищеварительной системой**

Голодание настолько эффективно, потому что позволяет нашей пищеварительной системе отдыхать достаточно долго. И во время этого отдыха у нее наконец появляются возможности для максимально эффективной регенерации.

Кишечник работает каждый день всю нашу жизнь, если мы не устраиваем регулярные курсы голодания. С детства люди, как правило, едят каждый день – без перерывов и выходных, не говоря уже о недельном отпуске для кишечника. И он на самом деле вынужден непрерывно работать десятки тысяч дней, особенно если мы ежедневно едим твердую пищу.

Если мы воздерживаемся от того, чтобы нагружать пищеварительный тракт твердой пищей, мы даем ему возможность наконец прийти в себя, освободиться от нагрузки и очиститься. Тогда он сможет (и будет) работать без отягощения. Вы заметите это, потому что продолжите ходить в туалет, хотя ничто твердое в организм не поступает.

Дело в том, что на внутренней гигантской (400–500 м<sup>2</sup>!)<sup>[25]</sup> поверхности нашей невероятно длинной кишечной трубки (особенно тонкого кишечника), обладающей множеством складок, со временем скапливается какое-то количество застаревших «отходов». И неудивительно, ведь через нее годами – простите за выражение – проходит дерьмо. Разумеется, это его работа, для которой кишечник в целом и предназначен. Вот только для него не предназначены горы искусственно созданных продуктов пищевой промышленности XXI века. Невероятно толстые набитые животы, которые многие носят перед собой, только подтверждают это. И не всегда эту полноту дает жир на животе и внутренних органах. Довольно часто все дело в пище, которая все еще не переварилась в кишечнике, застряв в нем.

Чтобы лучше понимать, представьте, что кишечник – это сливная труба в раковине: вода все равно идет, то есть вы едите и ходите в туалет, но стенки трубы сильно загрязнены. Похожее происходит и в нашей темной влажной многометровой кишечной трубке, где на стенках висит «грязь», которую мы не замечаем, потому что не можем вынуть пробку и заглянуть внутрь. Однако, насколько я могу судить, застаревшая «грязь» в кишечнике не особенно полезна для здоровья, учитывая, что кишечник в некотором смысле является нашим вторым мозгом и оказывает колоссальное влияние на нашу иммунную систему.

И от этой «грязи» невозможно избавиться, пока новые порции твердой пищи каждый день проходят через кишечник, придавливая скопившийся мусор к его стенкам. Если при помощи голодания мы прекратим подачу твердой пищи, кишечник постепенно начнет работать в облегченном режиме и выпускать излишки в теперь уже пустой главный канал. Иногда то, что выходит из человека во время расширенного курса (сокового) голодания, по-настоящему ужасно пахнет и отвратительно выглядит – поверьте, вам определенно не хотелось бы носить это в себе. Поищите в интернете картинки по запросу Mucoid Plaque<sup>[26]</sup>, если хотите получить об этом более полное представление.

## **Как работает соковое голодание**

Если вы не можете или не хотите поверить, что повсюду носите с собой большое количество старых экскрементов, или, возможно, даже видели свой чистый кишечник во время колоноскопии (хотя при такой процедуре можно увидеть только толстый кишечник с гладкой поверхностью), я советую провести эксперимент: устройте неделю сокового голодания, проведите ее по всем правилам, предварительно полностью опорожнив кишечник при помощи слабительного.

**СПРОСИТЕ СВОЕГО ВРАЧА, МОЖНО ЛИ ВАМ ПРИНЯТЬ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩЕЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ, И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПАЙТЕ К ПОЛНОМУ ОПОРОЖНЕНИЮ КИШЕЧНИКА – ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОЛОНОСКОПИИ.**

Если процесс опорожнения прошел успешно, вы однозначно чисты и пусты и можете приступить к соковому голоданию.

Как это должно происходить: на неделю вы отказываетесь от твердой пищи, в течение дня выпиваете не менее пяти литров свежих соков холодного отжима из овощей и фруктов, слегка их пережевывая. Помимо этого, вам также нужно будет делать массаж живота, диафрагмальное дыхание, двигаться и, что наиболее важно, регулярно поставлять организму соки и калории.

Во время походов в туалет (как мы помним, твердая пища в организм не поступала, а соки почти такие же жидкие, как вода) вы не только увидите, насколько много на самом деле в вас (застарелых) экскрементов, о существовании которых вы, возможно, даже никогда не думали, но и почувствуете их запах. За неделю, не более, вы сможете проверить, правдиво ли мое утверждение. Хотя эксперимент, безусловно, можно проводить и дольше.

Как правило, людям, решившим пройти курс сокового голодания, требуется гораздо больше недели, прежде чем все выйдет и они полностью «опустошатся». У некоторых голодающих по прошествии двух-трех месяцев по-прежнему наблюдаются ненормальные дефекации, как если бы они питались обычной едой. Несколько позже, когда организм наконец освобождается, он начинает выводить только соки.

Тем не менее семь дней – хороший срок, если вы впервые решаетесь на такую смелую затею. Помимо отвращения, о котором мы только что говорили, вы испытаете искренне удивление от того, насколько хорошо вы себя будете чувствовать после курса голодания с большим количеством свежих соков холодного отжима. Это также может стать отличным стартом диеты для кожи, поскольку сперва вы очистите кишечник, а затем будете поставлять ему только здоровую пищу. Новую, лучшую, сырую растительную пищу было бы здорово отправлять в пустой и очищенный кишечник.

Лично я горячо рекомендую не только соковое голодание, но и голодание на воде.

**ПРИ ГОЛОДАНИИ НА ВОДЕ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО ПИТЬ ТОЛЬКО ВОДУ, ЧАЙ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ БУЛЬОН.**

Такой метод предполагает лишение организма калорий. В эти дни происходит процесс, называемый аутофагией. Это означает, что определенные клетки организма переваривают сами себя. Таким образом тело очищается от старого, ослабленного и лишнего, словом, от всего, что не представляет для него никакой ценности. Все происходит под девизом: «Только сильные и здоровые клетки смогут пережить голод, остальное мы измельчаем и используем лишь некоторые их компоненты». Это избавит вас от различных заболеваний и их симптомов, потому что те просто ослабеют от голода.

Во время сокового голодания в организм, наоборот, поступает достаточно калорий, много жидкости и чрезвычайно много полезных питательных веществ, содержащихся в сырой пище. Поскольку человек обладает достаточным количеством энергии и калорий, курсы сокового голодания можно проводить долго, к тому же их в повседневную жизнь интегрировать легче, чем голодание на воде, при котором запасы жира в вашем теле в какой-то момент истощатся и вам придется много отдыхать в течение дня, чтобы голодание сработало идеально.

**НА МОЙ ВЗГЛЯД, СОКОВОЕ ГОЛОДАНИЕ ЛУЧШЕ, ПОТОМУ ЧТО СОКИ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ОЧИЩАЮТ И ПРОМЫВАЮТ КИШЕЧНИК И ДАЮТ ЕМУ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ПОЛНОЕ ОПУСТОШЕНИЕ. К ТОМУ ЖЕ МЫ РЕГУЛЯРНО ПОЛУЧАЕМ МНОГО ПИТАТЕЛЬНЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, КОТОРЫХ В ОБЫЧНОМ ПИТАНИИ НЕДОСТАТОЧНО.**

Вот только техническая сторона сокового голодания, на мой взгляд, представляет проблему: приготовление пяти, шести или семи литров свежевыжатого сока каждый день, особенно если бóльшая часть сока должна состоять из овощей (а правила сокового голодания это предполагают), отнимает много времени и денег. Ведь чтобы получить несколько литров сока, потребуется иметь дома килограммы овощей и фруктов. За ними нужно отправиться в магазин, оплатить их, принести домой, помыть, нарезать, пропустить через соковыжималку, тщательно процедить, разлить и найти для них прохладное место. А после всего этого еще и обратиться на кухне. Так что, если вы хотите делать все по правилам, в идеале придется освободить для этого какое-то время.

Еще один важный момент, который я хотел бы донести до вас: если, несмотря на правильное и достаточно долгое соблюдение диеты для кожи, вы не увидите никакой пользы для здоровья, пожалуйста, не говорите, что подход, основанный на питании, не помогает вам, пока не посидите на соковой диете три недели и более. Заголовок «ultima ratio» был выбран для этой главы неспроста. Когда возникает проблема, с которой люди пытаются совладать в течение долгого времени, они, как правило, говорят, что «все перепробовали». Быть может, они действительно попробовали многое, но, вероятно, не «все». И к неиспробованным методам может относиться как раз соковое голодание.

Мой вам совет: во время первого курса голодания заручитесь профессиональной поддержкой опытного врача или специалиста в области нетрадиционной медицины, так как есть много аспектов, которые следует учитывать как во время курса, так и после него.

### **Закрепим**

Правильно проведенный курс голодания, вероятно, является наиболее действенным средством естественной терапии при самых разных заболеваниях. Помните о голодании как о последнем средстве, если до сих пор ничто другое не помогло. Несколько дней сокового голодания также могут стать идеальным стартом для диеты для кожи.

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

**ДАЖЕ ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДИЕТЫ ДЛЯ КОЖИ ПРИВЕЛ К  
УСПЕХУ**

**Мари М., 24 года, Дрезден**

*Некоторое время у меня на коже головы была себорейная экзема. В особенно стрессовые периоды моего обучения в университете у меня появлялась обильная перхоть, и в некоторых местах я до крови расчесывала кожу. Прежде чем я узнала о диете для кожи, я наносила*

на кожу головы раствор с кортизоном. На несколько дней состояние кожи улучшалось, но потом становилось еще хуже, чем прежде. Я решила попробовать диету для кожи. Должна сказать, что в целом она показалась мне слишком радикальной, поэтому я следовала далеко не всем ее рекомендациям.

По утрам я всегда выпивала пол-литра лимонной воды с зелеными порошками, а также время от времени пила ее в течение вечера. В остальном я и так всегда придерживалась здорового питания, только в дальнейшем еще сильно ограничила потребление мяса и отказалась от большей части молочных продуктов. Примерно через пять-шесть недель перхоти на коже моей головы уже практически не было, и она не возвращалась даже в период экзаменов! Меня по-настоящему поразило, какую роль играет рацион, поэтому теперь диету для кожи я могу посоветовать каждому. Большое спасибо!

## **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

### **ДОБАВЛЕНИЕ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ**

**Александр С., 28 лет, Франкфурт-на-Майне**

Прыщи на лбу у меня с 10-го класса. Некоторые стратегии диеты для кожи я решил попробовать скорее из интереса, однако благодаря им состояние моей кожи действительно значительно улучшилось за относительно короткий промежуток времени. Я был удивлен, насколько быстро все прошло. Метод, предполагающий добавление большего количества хороших вещей вместо исключения плохих, действительно помогает – не меняя кардинально свой рацион, я просто каждый день пил лимонную воду и зеленые коктейли из суперпродуктов. Сегодня моя кожа неизменно находится в гораздо лучшем состоянии, хотя я по-прежнему замечаю негативные последствия, как только на долгое время перестаю правильно питаться, забывая пить или пропускаю прием зеленых коктейлей. Однако благодаря диете для кожи я теперь знаю, как исправить состояние кожи. Я искренне рекомендую всем дать этой диете шанс.

**Рецепты для вашей кожи**

**Попробуйте что-то новое, ведь  
правильное питание может быть  
вкусным. Приятного аппетита!**

## **Будет вкусно – это точно!**

Хотя диета для кожи затрагивает в том числе и тему еды, эта книга не задумывалась как книга рецептов. Вы можете найти рецепты с фотографиями на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net)<sup>[27]</sup>, но для полноты картины я включил некоторые из них в эту книгу.

Порции рассчитаны на одного человека, их объемы по своему усмотрению вы, разумеется, можете удвоить, утроить и т. д. Вы увидите, что в рамках диеты для кожи можно готовить вкусные блюда. Здоровое питание – это не всегда «фу» и скука. Салаты должны быть красочными и разнообразными, а не только сухой айсберг с сырой паприкой и слишком толстой наполовину зеленой долькой помидора. Безусловно, кулинарное искусство имеет место и в приготовлении сырых продуктов, и блюдо из них будет иметь прекрасный вкус.

Поскольку я также знаю, что для многих людей в мгновение полностью перейти на веганское сыроедческое питание – не вариант, я добавил рецепты, в которых ингредиенты можно варить или запекать. По-настоящему хороший салат из сырых овощей – это прекрасно, и вы можете без проблем есть его каждый день. Хорошо, когда есть из чего выбирать, да и вам наверняка хотелось бы разнообразия в рационе. Еще я предложу вам некоторые идеи рецептов на завтрак.

**В ИДЕАЛЕ НАШ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ЖИДКИМ,  
НО ВЫ ВПОЛНЕ МОЖЕТЕ СОСТАВИТЬ И СВОИ ПЛАНЫ  
НА ДЕНЬ, И ПЛАНЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ  
ВСЕГО ПОДОЙДУТ ИМЕННО ВАМ.**

Имейте в виду, что эти рецепты сами по себе, вероятно, не будут максимально эффективными, если в рамках диеты для кожи вы не будете также должным образом поддерживать питьевой режим. Очень важно регулярно и правильно пить!

Еще одна небольшая рекомендация: в качестве альтернативы вы можете покупать готовую еду, но помните: всегда лучше готовить все самостоятельно, как мы готовим, например, свежевыжатые соки или бульоны.

В идеале продукты, из которых вы будете готовить, должны быть свежими и категории «био». Вы можете использовать замороженные ингредиенты, но лично я предпочитаю свежие фрукты и овощи – даже несмотря на распространенное мнение, что в замороженных овощах содержится больше витаминов, чем в свежих. Поскольку замораживание не вполне естественный процесс и мы не знаем точно, насколько сильно оно повреждает структуру плода, нам лучше отдавать предпочтение свежим продуктам с полей, а не из пакетов, хранящихся в морозильной камере.

Самое главное – по возможности есть все в сыром виде, потому что именно приготовление пищи изменило наш рацион. Однако если вы хотите съесть что-нибудь теплое, лучше готовить продукты на пару, чем уничтожать их, например, жаркой. Обжаривание или жарка во фритюре всегда хуже, чем любой другой способ приготовления. Овощные бульоны обычно хороши на вкус, только, пожалуйста, не ешьте дешевый бульон, переполненный плохой солью. В идеале готовьте овощной бульон или основу для него самостоятельно. В качестве альтернативы вы можете купить порошковый овощной бульон в магазине «био»-продуктов. Неплохо было бы изучать состав продукта, даже если надпись на упаковке гласит, что он полезен для здоровья.

**ПЕРЕД ПОКУПКОЙ ПРОДУКТА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН НЕ СОДЕРЖИТ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ, САХАРА, КОМПОНЕНТОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ, АРОМАТИЗАТОРОВ ИЛИ ГИДРОГЕНИЗИРОВАННЫХ ЖИРОВ, ТАКИХ КАК ПАЛЬМОВЫЙ ЖИР. ТАКЖЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ДРОЖЖЕВЫХ ЭКСТРАКТОВ И ГЛУТАМАТА.**

Проявите свою креативность, ведь вы можете и должны пробовать новое. Придумывайте новые рецепты, новые смеси и новые способы приготовления максимально необработанной пищи. Натирайте, измельчайте, нарежьте тонкими полосками и т. д. – это откроет перед вами новые двери.

## Завтрак

### *Классический фруктовый салат*

Как вы уже поняли по названию, этот салат – настоящая классика, покорившая людей всех возрастов.

#### **Ингредиенты**

- 1 очищенный банан
- Горсть клубники
- Горсть голубики
- 1 очищенное киви
- 1 очищенное манго
- 1/3 очищенного ананаса
- Любые другие фрукты по вашему желанию (например, яблоко, груша)
- 1 апельсин
- Мята (по желанию)

#### **Приготовление**

1. Нарежьте банан, клубнику, голубику, киви, несколько кусочков манго, ананаса и другие фрукты на ваш выбор такими кусочками, чтобы вам удобно было их есть, сложите все в тарелку и перемешайте.
2. Выжмите сок из половины или целого апельсина. Немного мяты в качестве зелени будет здесь очень кстати.
3. Насладитесь свежеприготовленным салатом.

### *Смузи из голубики*

#### **Ингредиенты**

- 500 мл овсяного молока
- 1–2 очищенных банана
- 2 горсти голубики
- Щепотка ванильного порошка
- 1 ч. л. порошкового суперпродукта с антиоксидантами

### **Приготовление**

1. Все ингредиенты положите в блендер и хорошенько перемешайте.
2. Насладитесь свежеприготовленным смузи.

## ***Тропический зеленый смузи***

### **Ингредиенты**

- 600–800 мл свежавыжатого апельсинового сока
- 1 очищенный банан
- 1 очищенное манго без косточки
- 1–2 очищенных киви
- 1 горсть бэби-шпината
- 1–2 ч. л. зеленого порошкового суперпродукта

### **Приготовление**

1. Все ингредиенты положите в блендер и хорошенько перемешайте.
2. Насладитесь свежеприготовленным смузи.

## ***Красный смузи***

### **Ингредиенты**

- 500 мл миндального молока
- 250 г свежих или замороженных красных ягод разных видов
- 1 ч. л. меда
- 1 щепотка ванильного порошка
- 1 небольшая мисочка колотого или кубикового льда (по желанию)

### **Приготовление**

1. Все ингредиенты положите в блендер и хорошенько перемешайте.
2. Насладитесь свежеприготовленным смузи.

## ***Пикантный бутерброд из батата по-итальянски***

### **Ингредиенты**

- 1 большой батат, нарезанный тонкими кружочками (толщиной примерно 0,5 см)
- 2 помидора, нарезанных кружочками
- Несколько листьев базилика
- Гималайская соль
- Черный перец
- Оливковое масло

### **Приготовление**

1. Кружочки батата обжарьте с двух сторон.
2. Сверху положите кружочки помидора и базилик. Посыпьте гималайской солью и черным перцем и сбрызните перед подачей небольшим количеством оливкового масла.

Ломтики батата хороши также с веганским шоколадным кремом. Однако таким блюдом не стоит злоупотреблять.

## ***Ягоды с овсяной кашей***

Название выбрано не случайно – нужно приготовить не кашу с ягодами, а именно ягоды с кашей.

### **Ингредиенты**

- 1 чашка овсяных хлопьев
- 1 чашка миндального молока
- 1 ч. л. меда (по желанию)
- 2–3 горсти ягод на ваш выбор (например, голубика, клубника, малина, смородина)

### **Приготовление**

1. Положите в кастрюлю овсяные хлопья, добавьте миндального молока и стакан воды. Доведите до кипения. Продолжайте варить на медленном огне, пока консистенция не станет более плотной – для этого потребуется всего пара минут.

2. Если хотите, подсластите блюдо небольшим количеством меда, переложите в тарелку и засыпьте большим количеством ягод.

### ***Овощной омлет***

Из-за яиц и процесса жарки это блюдо не стоит есть каждый день и в больших количествах.

#### **Ингредиенты**

- 1 очищенная морковь
- 1 маленький цуккини
- 2 очищенных картофелины (можно приготовить накануне, добавлять по желанию)
- ½ очищенной луковицы
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 взбитых яйца
- Гималайская соль
- Черный перец
- 1–2 ст. л. свежей нарезанной зелени (например, зеленый лук, укроп, петрушка)

#### **Приготовление**

1. Морковь, цуккини и картофель натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте.

2. Налейте оливковое масло в сковороду и потушите в ней овощи. Добавьте к овощам взбитые яйца с солью, перцем и зеленью. Накройте крышкой и оставьте тушиться на слабом огне.

### ***Банановые шайбочки с апельсиновым соком от мамы***

#### **Ингредиенты**

- 2 очищенных нарезанных кружочками («шайбочками») банана
- 1 апельсин

#### **Приготовление**

1. Бананы положите в тарелку и выжмите на них сок половины или целого апельсина.
2. Насладитесь свежими бананами с апельсиновым соком.

## Соки (на завтрак)

Для приготовления вам понадобится соковыжималка.

### *Морковно-апельсиновый*

#### **Ингредиенты**

- 0,5–1 кг моркови
- 3–4 больших очищенных апельсина
- Сок ½ лимона (по желанию)

#### **Приготовление**

1. Выжмите сок из моркови и апельсинов. По желанию добавьте сок лимона.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

### *Морковно-апельсиново-имбирный*

#### **Ингредиенты**

- 0,5–1 кг моркови
- 3–4 больших очищенных апельсина
- 1 очищенный кусочек имбиря размером с большой палец (имбирь добавляйте по вкусу)

#### **Приготовление**

1. Все ингредиенты пропустите через соковыжималку.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

### *Яблочно-огуречный*

#### **Ингредиенты**

- 2 неочищенных огурца
- 3–4 красных яблока

### **Приготовление**

1. Выжмите сок из огурцов и яблок.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

### ***Светлый яблочно-огуречный***

### **Ингредиенты**

- 2 неочищенных огурца
- 2 зеленых яблока
- 1 очищенный лимон

### **Приготовление**

1. Выжмите сок из огурцов, яблок и лимона.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

### ***Грушево-огуречный***

### **Ингредиенты**

- 2 неочищенных огурца
- 3–4 груши

### **Приготовление**

1. Выжмите сок из огурцов и груш.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

### ***Темно-зеленый***

### **Ингредиенты**

- 2 неочищенных огурца
- 2–3 стебля сельдерея
- 1 горсть шпината
- 2 зеленых яблока
- 1 очищенный лимон

- Немного петрушки

### **Приготовление**

1. Все ингредиенты пропустите через соковыжималку.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

## *Pink peak<sup>[28]</sup>*

### **Ингредиенты**

- 1 очищенный нарезанный кусочками ананас
- 1 сырая свекла среднего размера

### **Приготовление**

1. Выжмите сок из ананаса и свеклы.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

## *Классический арбузный*

### **Ингредиенты**

- 600–800 г очищенного или вымытого арбуза

### **Приготовление**

1. Выжмите сок из арбуза.
2. Насладитесь свежавыжатым соком.

## Основные блюда

Об основном зеленом салате диеты для кожи мы уже говорили в главе «Основной прием пищи: салат». Множество других вариаций вы можете найти на моем сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net).

### *Гуакамоле из свеклы в лодочке из батата*

#### **Ингредиенты**

- 1 очищенное авокадо без косточки
- 1 очищенный лук-шалот
- 1–2 очищенных зубчика чеснока
- 1 ч. л. свежей нарезанной петрушки
- 1 большая вареная свекла
- Гималайская соль
- Черный перец
- Сок 1–2 лимонов
- 2 батата
- 1–2 веточки тимьяна
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 небольшой кусочек очищенного огурца
- 1 горсть коктейльных помидоров

#### **Приготовление**

1. Разогрейте духовку до 175 °С.
2. Чтобы приготовить гуакамоле, авокадо, лук-шалот, чеснок, петрушку и свеклу с солью, перцем и большим количеством лимонного сока можете размять, перемешать, довести до однородной консистенции – все зависит от ваших предпочтений.
3. Батат разрежьте пополам. Отделите листья тимьяна от стебля и смешайте с оливковым маслом. Натрите получившейся смесью батат.
4. Лодочки поместите в духовку и запекайте до тех пор, пока они не станут мягкими внутри – это займет около 40 минут, в зависимости от их размера.

5. Удалите внутреннюю часть батата (можете ее съесть) и поместите гуакамоле в получившуюся лодочку из батата.

6. Нарезьте огурец тонкими ломтиками, коктейльные помидоры разрежьте пополам и все красиво разложите.

### ***Батат с зеленым гуакамоле и семечками подсолнечника***

#### **Ингредиенты**

- 1–2 ст. л. оливкового масла
- 1–2 ч. л. сушеного тимьяна
- Гималайская соль
- Перец
- 1–2 неочищенных нарезанных брусочками батата
- 1–2 очищенных авокадо без косточек
- 1 очищенный лук-шалот
- 1–2 очищенных зубчика чеснока
- 1 ч. л. свежей нарезанной петрушки
- 1 неочищенный огурец
- Сок 1–2 лимонов или лаймов
- 1 горсть семян подсолнечника

#### **Приготовление**

1. Разогрейте духовку до 175 °С.
2. Смешайте оливковое масло, тимьян, соль и перец и натрите получившейся смесью брусочки батата. Выпекайте их в духовке примерно 20–30 минут, пока они не станут достаточно мягкими. Если хотите, вы также можете есть батат в сыром виде.
3. Приготовьте гуакамоле из авокадо, лука-шалота, чеснока, петрушки, огурца и соли, перца и большого количества сока лимона или лайма – ингредиенты можно размять, перемешать или довести до однородного состояния.
4. Посыпьте гуакамоле семенами подсолнечника и подавайте вместе с бататом.

### ***Классический огуречный салат***

### **Ингредиенты**

- Несколько капель оливкового масла
- Несколько капель овсяных сливок
- Гималайская соль
- Черный перец
- 1 горсть нарезанного укропа
- 1–2 неочищенных салатных огурца, нарезанных тончайшими кружочками или длинными тонкими полосками с помощью овощечистки

### **Приготовление**

1. Смешайте оливковое масло, овсяные сливки, гималайскую соль, черный перец и свежий укроп.
2. Добавьте ломтики огурца и сразу подавайте на стол.

### ***Моя главная заправка для салата***

Можете использовать базовый рецепт этой заправки или видоизменять ее по желанию и добавлять в самые разные блюда. Стоит приготовить ее с запасом максимум на три дня и хранить в холодильнике в бутылочке, которую можно будет взбалтывать.

### **Ингредиенты**

- Сок 1 лимона
- 2–3 ст. л. яблочного уксуса с натуральной мутностью (по желанию)
- Несколько капель льняного масла
- Несколько капель оливкового масла
- 1 ч. л. горчицы
- Гималайская соль
- Черный перец
- 1 ч. л. меда
- Несколько капель бальзамического уксуса (по желанию)
- 2 ст. л. свежих или замороженных трав (например, классические травы вроде зеленого лука и петрушки)

## **Приготовление**

Все ингредиенты перемешать, попробовать – и заправка готова.

### ***Огуречный салат с обжаренным кунжутом под заправкой с перцем чили***

#### **Ингредиенты**

- 1 главная заправка для салата
- 1 стручок перца чили, нарезанный тончайшими кружочками
- 1 ч. л. меда или кленового сиропа (по желанию)
- 1–2 ч. л. семян кунжута
- 1–2 неочищенных салатных огурца, нарезанных длинными тонкими полосками с помощью овощечистки

#### **Приготовление**

1. Смешайте главную заправку для салата с кружочками перца чили и небольшим количеством меда или кленового сиропа.

2. Нагрейте сковороду на среднем огне. Слегка поджарьте семена кунжута, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет, до появления аромата.

3. Смешайте огурцы с заправкой и посыпьте сверху поджаренными семенами кунжута.

### ***Карпаччо из свеклы с грецкими орехами и заправкой из йогурта и хрена***

#### **Ингредиенты**

- 3–4 вареных свеклы, нарезанных тонкими кружочками
- 2 очищенных и нарезанных апельсина
- 1 маленький кусочек свежего хрена, натертый на терке
- 100 г веганского йогурта (в качестве альтернативы можете использовать веганский крем-фреш<sup>[29]</sup>)
- Гималайская соль
- Черный перец
- 1 ч. л. горчицы

- 1 маленькая горсть грецких орехов
- 1–2 ч. л. свежего кресс-салата (по желанию)

### **Приготовление**

1. Выложите кружочки свеклы один на другой на большой тарелке. Сверху выложите кусочки апельсина.
2. Добавьте хрен в йогурт и приправьте солью, черным перцем и небольшим количеством горчицы.
3. Распределите йогурт по свекле и апельсину и покрошите сверху грецкие орехи.
4. Немного свежего кресс-салата также улучшит внешний вид и вкус блюда.

## ***Полевой салат с грецкими орехами и апельсиновой заправкой***

### **Ингредиенты**

- 1 главная заправка для салата (см. стр. 324) без лимонного сока и яблочного уксуса
- 1 апельсин (очистить и нарезать над тарелкой, чтобы сохранить стекающие капли)
- 2–3 горсти свежего полевого салата
- 1 вареная свекла, нарезанная удобными для вас кусочками или кружочками
- 1 маленькая горсть измельченного грецкого ореха

### **Приготовление**

1. В главной заправке для салата замените лимонный сок и яблочный уксус на апельсиновый сок.
2. Смешайте полевой салат и свеклу с заправкой.
3. Сверху выложите грецкие орехи.

## ***Разноцветные башенки на салатной подушке***

### **Ингредиенты**

- 1 очищенное авокадо без косточки

- 1 вареная свекла
- 1 груша
- 1 горсть полевого салата
- 5-10 помидоров черри
- 1 главная заправка для салата

### **Приготовление**

1. Мелко нарежьте авокадо, свеклу и грушу и положите их в стакан, в котором будет подаваться салат.

2. Поставьте стакан на тарелку и украсьте вокруг полевым салатом с помидорами черри и заправкой.

## ***Гриллированный батат с тимьяном, зеленой спаржей и смесью трав с лимонным соком***

### **Ингредиенты**

- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. свежих листьев тимьяна
- 1–2 очищенных нарезанных кружочками батата
- 200 г зеленой спаржи (кончики очистить)
- Сок 1 лимона
- Горчица (на кончике ножа)
- 1 горсть свежей нарезанной зелени (например, зеленый лук, петрушка, базилик)

### **Приготовление**

1. Смешайте 1–2 столовые ложки оливкового масла с тимьяном и натрите им кружочки батата.

2. Несколько минут обжаривайте или гриллируйте батат на сковороде-гриль.

3. Отваривайте зеленую спаржу в кастрюле с кипящей водой около 5 минут до состояния аль денте.

4. Из оставшегося оливкового масла, лимонного сока, горчицы и зелени приготовьте заправку и полейте ею спаржу.

5. Подайте спаржу вместе с бататом.

## *Пестрый салат из киноа*

### **Ингредиенты**

- 50 г киноа, в качестве альтернативы можете использовать ½ чашки пшена
- 1 морковь
- ½ неочищенного огурца
- ½ цуккини или другого овоща на ваш выбор
- 2–3 редиса
- 6–8 коктейльных помидоров
- Сок 1–2 лимонов
- Несколько капель оливкового масла, в качестве альтернативы можете использовать главную заправку для салата (см. стр. 324)
- Гималайская соль
- Перец
- 1 ст. л. свежей нарезанной зелени (например, петрушки)

### **Приготовление**

1. Залейте киноа 100 мл воды или овощного бульона и варите в течение 15–20 минут (вы можете готовить и по инструкции на упаковке). Альтернативный вариант: залейте ½ стакана пшена 1 стаканом воды или овощного бульона и варите в течение 35–40 минут (или в соответствии с инструкциями на упаковке).

2. Нарезьте морковь, огурец, цуккини (или другие овощи) небольшими кубиками. Редис и коктейльные помидоры разрежьте пополам или на четвертинки.

3. Смешайте охлажденное зерно с овощами. В качестве заправки добавьте побольше лимонного сока и немного оливкового масла или используйте главную заправку для салата.

4. Приправьте солью и перцем и обильно посыпьте свежей петрушкой или другими травами на ваш выбор.

## *Простой рецепт овощей на противне*

### **Ингредиенты**

- 1–2 моркови

- ½ брокколи
- ½ луковицы фенхеля
- 1–2 картошки
- 1 очищенная луковица
- 1–2 помидора
- 1 очищенный зубчик чеснока
- 1–2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- 1 ч. л. сушеного розмарина
- 1 ч. л. сушеного орегано
- Гималайская соль
- Черный перец
- Сок 1 лимона

### **Приготовление**

1. Разогрейте духовку до 175 °С.
2. Нарежьте морковь, брокколи, фенхель, картофель, лук, помидоры и чеснок (или другие овощи на ваш выбор) на кусочки средних размеров.
3. На противне смешайте их с оливковым маслом, тимьяном, розмарином и орегано и приправьте гималайской солью и черным перцем.
4. Поставьте овощи на противне в духовку примерно на 40 минут и непосредственно перед подачей на стол сбрызните лимонным соком.

## ***Крекеры из остатков овощей***

### **Ингредиенты**

- 300 г смеси из овощей на ваш выбор (например, шпинат, картофель, болгарский перец, свекла, сельдерей, свежая петрушка)
- ½ чайной ложки гималайской соли
- ½ чайной ложки черного перца
- 1 ч. л. кумина
- 3 ст. л. кунжута
- 3 ст. л. тахини<sup>[30]</sup>

## **Приготовление**

1. Пропустите овощи через соковыжималку. Сок выпейте, а оставшуюся после выжимки овощную массу отложите в сторону.

2. Разогрейте духовку до 150 °С.

3. Овощную массу смешайте с остальными ингредиентами до однородности.

4. Расстелите на противне бумагу для выпечки, разложите на ней получившуюся смесь и слегка придавите руками, чтобы она стала тонкой. Используйте нож для пиццы или обычный нож, чтобы сформировать крекеры желаемой формы и размера. Можете сделать их, например, треугольными или квадратными.

5. Поставьте в духовку и выпекайте на среднем уровне при температуре 150 °С в течение 20–30 минут, чтобы крекеры были хрустящими.

## Супы

Безусловно, супы также отлично подходят для обеда или ужина: суп из брокколи, суп из цуккини, суп из брокколи и цуккини, супы из каких-либо других овощей – вариациям нет предела.

### *Домашний овощной бульон*

Чтобы не использовать готовые овощные бульоны, предлагаю вам рецепт приготовления домашнего бульона, прекрасно сохраняющегося в холодильнике в течение нескольких недель. А еще в такой бульон можно быстро добавить воды и сделать из него основу для любого другого супа.

#### **Ингредиенты**

- 150 г моркови
- 150 г корня сельдерея
- 100 г лука-порей
- 100 г петрушки со стеблем
- 100 г гималайской соли

#### **Приготовление**

1. Нарезьте овощи кубиками среднего размера, чтобы кухонный комбайн или высокопроизводительный блендер могли с ними справиться и измельчить. Добавьте к нарезанным овощам гималайскую соль и измельчите в кухонном комбайне почти до состояния пасты (процесс измельчения занимает 1–2 минуты). Периодически выключайте комбайн и с помощью лопатки пододвигайте крупные дольки овощей к середине, чтобы и их как следует измельчить.

2. Затем перелейте массу в чистую, желательно прокипяченную плотно закрывающуюся банку и уберите ее в холодильник.

3. Чтобы приготовить 1 литр овощного бульона, вам понадобится 4 ч. л. такой овощной смеси. Чистой ложкой возьмите из банки смесь и перемешайте ее с 1 литром горячей воды. Благодаря большому

содержанию соли массу можно хранить в холодильнике от 3 до 4 месяцев.

### *Классический овощной суп*

#### **Ингредиенты**

- 1 очищенная луковица
- 1–2 моркови
- ½ болгарского перца
- ½ брокколи
- ½ цуккини
- 3 картофелины
- 2 стебля сельдерея
- ⅓ стебля лука-порей
- 5–8 помидоров черри
- Можно также добавить чеснок, брюссельскую капусту, корень петрушки или другие овощи на ваш выбор.
- 2 ч. л. оливкового масла
- 1,5 л овощного бульона домашнего приготовления (см. на стр. 332)
- 1–2 ч. л. сушеного или свежего тимьяна
- 1–2 ч. л. сушеного орегано
- Гималайская соль
- Черный перец

#### **Приготовление**

1. Овощи нарежьте мелкими кубиками, помидоры черри разрежьте пополам. Нарезанные овощи не перемешивайте.

2. Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле и слегка обжарьте лук (по желанию к нему можно добавить чеснок), морковь и болгарский перец. Добавьте овощной бульон, зелень и все остальные овощи, кроме помидоров, и доведите до кипения. Тушите на среднем огне около 20 минут. Незадолго до окончания варки добавьте в кастрюлю разрезанные пополам помидоры.

3. Приправьте солью и перцем. Подавайте теплым.

## Суп из брокколи

### Ингредиенты

- 1 маленькая очищенная луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 500 г брокколи
- 1 л овощного бульона домашнего приготовления
- 2 ст. л. веганского крем-фреша
- Гималайская соль
- Черный перец

### Приготовление

1. Нарезьте лук мелкими кубиками и обжарьте в кастрюле на оливковом масле.

2. Крупно нарежьте соцветия брокколи (можно даже вместе со стеблем, только его нарежьте помельче).

3. Добавьте к обжаренному луку овощной бульон и брокколи. Готовьте на медленном огне около 10 минут, пока брокколи не дойдет до состояния аль денте или не станет мягкой. Затем снимите кастрюлю с огня и с помощью погружного блендера (или термостойкого миксера) сделайте из массы пюре.

4. Добавьте крем-фреш и приправьте суп солью и перцем. Подавайте теплым.

## Десерты

### *Яблочный мусс на скорую руку*

Яблочный мусс домашнего приготовления без сахара – для всех любителей сладкого.

#### **Ингредиенты**

- 4–5 яблок
- Несколько капель лимонного сока
- 1 щепотка ванильного порошка

#### **Приготовление**

1. Нарезьте яблоки (можно даже с кожурой).
2. Потомите их около 10 минут в кастрюле на слабом огне, а затем разомните.
3. Приправьте несколькими каплями лимонного сока и щепоткой ванильного сахара.

### *Шоколад на основе сырого какао-порошка с грецкими орехами*

#### **Ингредиенты**

- 50 г фиников
- 100 г какао-масла
- 1 щепотка ванильного сахара
- 25 г сырого какао-порошка
- 1 горсть половинок грецкого ореха

#### **Приготовление**

1. Замочите финики в миске с водой на 2–3 часа. Затем почти полностью слейте воду и приготовьте финиковое пюре.
2. Растопите какао-масло на водяной бане. Если температура воды не превысит 42 °С, шоколад сохранит свойства сырых какао-бобов.

3. Смешайте финиковое пюре, растопленное какао-масло, ванильный сахар и какао-порошок в миске до однородной массы.

4. Вылейте получившуюся смесь в небольшие формы для выпечки или положите в большую форму пергаментную бумагу, влейте в нее смесь и равномерно распределите. Сверху насыпьте грецких орехов.

5. Охлаждайте блюдо в холодильнике не менее 1 часа. Храните также в холодильнике.

## **Поговорим о перспективе: диета для кожи – это навсегда?**

Если вы постоянно следуете правилам диеты для кожи и достигаете с их помощью хороших результатов, вы, наверное, заметите, что контроль над вашей кожей почти всецело в ваших руках: если вы снова потребляете много неестественной пищи, состояние вашей кожи, вероятно, будет медленно, но верно ухудшаться. А когда в вашу жизнь вернутся лимонная вода, коктейли и салаты, кожа опять мгновенно улучшится. Будете ли вы после достижения желаемого успеха использовать стратегии диеты для кожи на 100 или 50 процентов или не будете использовать вовсе – дело, конечно, ваше.

Разумеется, однажды вы сможете снова позволить себе пиццу или еще что-нибудь вредное, не разрушив все достигнутые к тому времени результаты. Иногда полезно побаловать себя «нормальной» пищей, для души. Но вы все равно всегда должны помнить о том, что определенные продукты и пищевое поведение негативно влияют на наше здоровье.

**ОТЧАСТИ ЕСТЬ ПРАВДА В СЛОВАХ МАРКА ТВЕНА:  
«ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ –  
ЕСТЬ ТО, ЧТО НЕ ХОЧЕТСЯ, ПИТЬ ТО, ЧТО НЕ  
НРАВИТСЯ, И ДЕЛАТЬ ТО, ЧЕГО ВЫ ПРЕДПОЧЛИ БЫ НЕ  
ДЕЛАТЬ». ДЕЛАЙТЕ ЭТО, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО,  
ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ОКУПИТСЯ ТЫСЯЧУ РАЗ!**

Итак, мы подошли к концу книги. От всего сердца благодарю вас, ваше внимание – честь для меня. Надеюсь, что информация в этой книге оказалась для вас полезной и с помощью диеты для кожи вам удастся добиться успехов. Здорово, если вы еще и получили удовольствие, читая эту книгу, ведь я очень старался, чтобы все не выглядело как сухие факты.

Подписывайтесь на меня в Инстаграме @diehautdiaet и узнайте еще больше о диете для кожи. На Ютубе также можно найти несколько видеороликов. На веб-сайте [www.hautdiaet.net](http://www.hautdiaet.net) вы можете прочитать

статьи в разделе блога и найти различные продукты и технику, которые окажут вам значительную помощь и здорово ускорят разные процессы в рамках диеты для кожи. Если у людей в вашем окружении есть видимые проблемы с кожей, обратите их внимание на эту книгу. Они наверняка будут вам очень благодарны, потому что зачастую между ними и выздоровлением стоит лишь банальное незнание альтернативных методов лечения вроде диеты для кожи. Указав на этот метод страдающему человеку, вы станете его ангелом, только не с арфой, а с книгой в руке.

Кстати, на моем веб-сайте я предлагаю коучинг «один на один», если во время следования диете для кожи вам потребуется индивидуальная помощь, например, в создании оптимального плана, соответствующего именно вашим потребностям, чтобы продвигаться вперед максимально быстро и эффективно.

Я желаю вам всего наилучшего – пусть успехи на пути к здоровой коже будут большими, а жизнь – полноценной и спокойной. Всего доброго, и не сомневайтесь – у вас все получится!

Большое спасибо,  
ваш Феликс Дальманнс

## Благодарности

В первую очередь я благодарю вас, дорогая читательница или читатель, за то, что прочли эту книгу. Без вас книга не имела бы смысла, и я рад, если вам понравилось ее читать.

Также я благодарю всех людей, которых мне довелось встретить в своей жизни, всех тех, кто поддерживал, вдохновлял, критиковал меня на моем пути и постоянно мирился с моей странной любовью к зеленым порошковым суперпродуктам и многими другими вещами.

Выражаю огромную благодарность моей прекрасной семье: моим родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам, тетям и дядям, которые обеспечили мне наилучшее начало жизни. Затем я хотел бы поблагодарить всех моих лучших друзей детства: Яна, Али, Темо, Бене и всех остальных ребят, которые не так уж важны, чтобы их здесь перечислять... Шутка! Моя любовь к вам бесконечна! Девчонкам из моего детства тоже передаю привет – особенно Изе, моей возлюбленной, ха-ха!

Особую благодарность выражаю вам, Тони и Йоханне. Только вместе с вами и благодаря вам я смог по-настоящему насладиться учебой – вы лучшие друзья, которых я могу себе представить, и я благодарю вас от всего сердца. Вы – моя семья, и я всегда вам рад. Нора, ты показала мне, что такое настоящая сила. Ты не только образец для подражания, но и одна из лучших людей, которых я знаю – огромное тебе за это спасибо.

Дорогой господин Вендель, вы, безусловно, заслуживаете отдельной благодарности! Без вашей помощи эта книга, вероятно, не вышла бы такой, какая она есть, и мою благодарность не передать словами. Вы оказали мне профессиональную помощь, в которой я остро нуждался. Также хочу поблагодарить замечательных дам из GC-Consulting, которые тоже были рядом, помогая в решении сложных вопросов словом и делом.

И последнее, но не менее важное: я хотел бы поблагодарить издательство и его команду. Благодарю всех, начиная с редакционной коллегии, которая выбрала мою книгу из ряда других и поддержала мою работу, и заканчивая руководителями проекта и высшим руководством, а также другие отделы и их сотрудниц. Я думаю, что

такая душевная атмосфера – большая редкость, благодаря ей я почувствовал себя вместе с моей диетой для кожи в надежных руках. Большое вам спасибо за это!

\* \* \*

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки  
вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



---

**notes**

# Примечания

# 1

*Дрoгeри* (нем. Drogerie) – небольшие магазины с товарами повседневного спроса, где можно приобрести декоративную и уходовую косметику, бытовую химию, гигиенические средства и пр. В ассортименте некоторых магазинов есть также БАДы и препараты, отпускаемые без рецепта. – *Прим. пер.*

*ПУВА-ванна* – терапия, направленная на лечение кожных заболеваний в тяжелой форме, таких как псориаз, атопический дерматит, экзема и др. Пациента помещают в ванну с водой, в которой разведены фотосенсибилизирующие препараты, делающие кожу более восприимчивой к УФ-лучам, а затем проводят УФ-облучение. – *Прим. пер.*

Информация представлена на немецком языке. – *Прим. ред.*

**4**

По другим данным, в среднем на 60 %. – *Прим. ред.*

*Big Pharma* – термин, обозначающий мировую фармацевтическую промышленность, а также теорию заговора, основная идея которой состоит в том, что деятельность членов медицинского сообщества (в том числе фармацевтических компаний) направлена на подрыв состояния здоровья людей и сокрытие эффективных методов лечения. – *Прим. пер.*

Имеется в виду широкий спектр различных продуктов, от отдельных компонентов, вроде водорослей спирулины и хлореллы, до смесей из различных ингредиентов. По словам создателей, в них содержится большое количество питательных веществ, необходимых нашему организму. – *Прим. пер.*

*Gesamtkunstwerk* (нем.) – термин, обозначающий творение, в котором объединены различные виды искусств – музыка, танцы, архитектура, поэзия и др. – *Прим. пер.*

Способность живого организма к саморегуляции внутренних процессов и физиологических механизмов, направленных на поддержание жизни. – *Прим. пер.*

*Кайтэн-дзуси* – формат заведений, в которых суши подаются при помощи ленточного конвейера: посетители располагаются возле непрерывно движущейся ленты. На нее повара постоянно ставят новые свежеприготовленные блюда, любое из которых посетитель может взять. – *Прим. пер.*

*Эпигенетика* – раздел генетики, который изучает наследуемые изменения активности генов во время развития организма или деления клеток. – *Прим. ред.*

Иммунокомпетентными называют людей, иммунная система которых способна эффективно защищать организм от чужеродных веществ и вредоносных микроорганизмов. – *Прим. пер.*

Примечание автора: если вы не можете или не хотите приобретать соковыжималку, можете просто смешать суперпродукты в виде порошка с покупными соками хорошего качества, или смузи, или даже с лимонной водой.

В некотором смысле да, семечко растения – это зародыш живого существа, но мякоть вокруг него – всего лишь приманка для распространителей семян. – *Прим. ред.*

В 2007 году в Европейском союзе был введен запрет на продажу продуктов питания в качестве «суперпродуктов», если их свойства не подтверждены достоверными научными исследованиями. При этом четких научных критериев для признания продукта суперпищей не существует, и оценки того или иного продукта очень субъективны. Голландская организация по безопасности пищевых продуктов Voedingscentrum сообщает, что польза от употребления в пищу ягод годжи, семян конопли, семян чиа и ростков пшеницы не была научно обоснована. – *Прим. ред.*

*Джанк-фуд* (англ. junk food) – это высококалорийные еда и напитки с низким содержанием питательных веществ (витаминов, минералов, клетчатки и т. д.) и высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и/или соли. – *Прим. пер.*

Пищевая добавка, предназначенная для предотвращения слипания или комкования частиц порошкообразных и мелкокристаллических пищевых продуктов и сохранения их сыпучести. – *Прим. пер.*

Дословно: «Жизнь случается. Дерьмо случается» (*англ.*). – Прим. пер.

От англ. *power* – сила, и *nap* – короткий сон, дремота. Небольшой по продолжительности сон, помогающий восстановить силы. – *Прим. пер.*

Слово в английском языке, составленное из двух других: *hungry* (голодный) и *angry* (злой). – Прим. пер.

Никогда не сдавайтесь! (англ.) – Прим. пер.

Упорный труд окупается (*англ.*) – *Прим. пер.*

Существует гипотеза, согласно которой рептильный мозг – часть мозга человека, сформировавшаяся наиболее рано с точки зрения эволюции. Эта часть отвечает за выживание и функционирование организма. – *Прим. пер.*

Подготовка – ключ <к успеху> (англ.). – Прим. пер.

Последнее средство, крайняя мера (*лат.*). – *Прим. пер.*

Автор преувеличивает. Ранее считалось, что площадь внутренней поверхности пищеварительного тракта составляет 180–300 м<sup>2</sup>, новейшие исследования дают всего 30–40 м<sup>2</sup>. – *Прим. ред.*

Словосочетание может быть переведено с английского как «мукоидная бляшка». Запросы в русскоязычном сегменте Интернета не дают результатов, которые подразумевает автор, потому изображения и прочую информацию лучше всего искать именно по запросу Mucoid Plaque. – *Прим. пер.*

Информация представлена на немецком языке. – *Прим. ред.*

Розовые вершины гор (англ.). – Прим. пер.

Высококачественный французский кисломолочный продукт, по консистенции схожий со сметаной. – *Прим. пер.*

Паста из молотых семян кунжута. – *Прим. пер.*