

Содержание

<i>Предисловие</i>	6
<i>Введение</i>	8
ЧАСТЬ I. Восстать из пепла	15
СПАСИТЕ СЕБЯ: правда о том, что вам мешает	16
АДАПТАЦИЯ: движемся вперед вместе с окружающим миром	27
Пища для души	37
ЧАСТЬ II. Священная четверка.....	45
Еда, меняющая жизнь. Введение	46
Фрукты	51
Абрикосы	52
Авокадо	56
Апельсины и мандарины	60
Бананы.....	64
Виноград	68
Вишня	72
Гранаты	76
Груши	80
Дыни и другие бахчевые культуры	84
Инжир	88
Киви	92
Клюква	96
Лимон и лайм.....	100
Манго	104
Папайя	108
Финики	112
Яблоки	116
Ягоды	120
Овощи	125
Артишок.....	126
Картофель	130
Крестоцветные овощи	136

Содержание

Листовая зелень.....	142
Лук.....	146
Огурцы.....	150
Редис.....	154
Ростки и микрозелень.....	158
Сельдерей.....	162
Сладкий картофель.....	166
Спаржа.....	170
Травы и специи.....	175
Ароматические травы.....	176
Имбирь.....	180
Корень солодки.....	184
Кориандр.....	188
Куркума.....	192
Лимонная мята.....	196
Лист малины.....	200
Петрушка.....	204
Чеснок.....	208
Пища из диких растений.....	213
Алоэ вера.....	214
Дикая голубика.....	218
Кокос.....	222
Корень лопуха.....	226
Лист крапивы.....	230
Луговой клевер.....	234
Натуральный мед.....	238
Одуванчик.....	242
Растения Атлантического океана.....	246
Чага.....	250
Шиповник.....	254
ЧАСТЬ III. Вооружитесь Правдой.....	259
Фертильность и наше будущее.....	260
Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью.....	266
Еда, усложняющая жизнь.....	272
Ангелы, меняющие жизнь.....	277
Заключение. Милосердие — это ключ ко всему.....	282
Алфавитный указатель.....	284

Предисловие

Я познакомился с Энтони Уильямом пару лет назад на вечере в издательстве *Nay House*. С того момента моя жизнь начала меняться к лучшему, благодаря этому замечательному человеку я стал другим. Это проявилось в том, что я ем, как отношусь к еде, что думаю о жизни вообще.

Впервые Энтони соприкоснулся с Духом в раннем детстве. Ему открылись знания, бесконечно опередившие современную науку. Он понял, насколько глубоко страдают живые существа на нашей планете. Узнал, что мы можем избавиться от страданий, если сделаем свои тела такими же мудрыми, как сама природа. Первый шаг на этом пути — вкусная и здоровая пища: фрукты и овощи, которые с такой любовью дает нам земля.

Эта книга не имеет ничего общего с безвкусными, набившими оскомину советами «ешьте больше фруктов и овощей». Признайтесь, меньше всего это хочется слушать, если вы уже настроились на пиццу. Автор не стыдит, не осуждает, а пробуждает забытое стремление к природе, к Богом данным бесценным дарам — здоровью, вкусу и радости.

Обращаясь к Духу, Энтони возвращает идее здорового питания привлекательность и жизнеутверждающую силу. Сознательный подход к этому жизненно важному вопросу изменяет вас на всех уровнях: тела, души и духа. Например, когда он говорит о пользе дикой голубики, он подразумевает не только содержащиеся в ней антиоксиданты (хотя они, несомненно, оказывают благотворное влияние, и тому есть масса научных подтверждений). В первую очередь Энтони обращает внимание на энергию жизни, которую накапливают эти вкусные ягоды, растущие в экстремальных условиях. Кусты дикой североамериканской голубики выживают после

периодических пожаров, цепляются за промерзшие скалы зимой и при этом каждый год щедро делятся сладкими ягодами. Когда вы едите голубику, вы в буквальном смысле насыщаете тело этими качествами — способностью выживать и процветать. Дух называет голубику пищей возрождения. Это еда силы!

Теперь взглянем на старый добрый (и постоянно критикуемый) картофель. Дух говорит, что картофель дает опору, когда мы чувствуем себя потерянными в жизни и не понимаем, куда двигаться. Отчасти это связано со способностью картофеля поглощать из почвы огромное количество питательных веществ. Они символизируют стабильность и способность крепко стоять на ногах. И напоминают нам о сокровищах, которые скрыты в нас так же, как картофель скрыт в земле. Стоит это осознать — и можно не бояться растолстеть. Ведь мы знаем, как сделать так, чтобы еда приносила пользу. До встречи с Энтони я десятилетиями воздерживался от картофеля, а сейчас он желанное блюдо на моем столе. При этом я не набрал ни килограмма!

Благодаря этой книге вы откроете для себя фрукты и овощи. Полюбите ягоды, лук, бананы и прочие бесценные дары природы. Вы глубоко прочувствуете смысл высказывания отца современной медицины Гиппократ: «Пусть пища будет вашим лекарством».

Впрочем, в современном мире фастфуда не так просто понять, какая еда действительно во благо организму, и в этом вопросе книга оказывает неоценимую помощь. Возле описания каждого фрукта и овоща, от груши до петрушки, вы найдете список симптомов, от которых избавляет регулярное употребление этого продукта. Более того, каждый фрукт или овощ способен поддерживать вас духовно и эмоционально. Также здесь

даны рецепты легких в приготовлении, вкусных и полезных блюд.

В книге развенчаны мифы о модных диетах и гастрономических трендах, десятилетиями приводивших нас в замешательство. Например, мне она помогла избавиться от страха перед фруктами, а точнее, перед содержащимся в них сахаром. Дело в том, что он не имеет ничего общего с вредными сахарами, вызывающими ожирение и другие проблемы со здоровьем. Включив в свой рацион достаточное количество фруктов, я практически полностью (и, что немаловажно, с легкостью) отказался от пирожных и конфет. Мне открылся мир наслаждения натуральными сладостями — финиками, ягодами, свежими апельсинами и бананами. Это, скажу я вам, настоящее чудо.

Следуя изложенным в книге советам, вы иначе взглянете на такие обыденные вещи, как покупка продуктов и их приготовление. Дух фруктов и овощей заговорит в вас, тело начнет воспринимать пищу по-новому, и это неизбежно отразится на вашей жизни, меняя ее в лучшую сторону.

Получив поддержку от самой природы, вы откроете нового себя и станете членом команды добрых ангелов. Именно они вдыхают жизнь в каждый фрукт и овощ, помогают накормить бедных, борются с производством генетически модифицированной и поддерживают изготовление органической пищи. И даже влияют на погоду! Только представьте, частью какой величайшей силы вы станете, будучи единым целым с природой.

Эта замечательная книга поможет вам увидеть привычные продукты по-новому, откроет целебные свойства простой натуральной пищи. Фрукты и овощи — наш путь к целительным силам самой земли и мощное лекарство. Сотрудничая с ангелами, мы напрямую обращаемся к небесам и становимся проводниками надежды и жизненной энергии. Возможно, именно это чувствовали первые люди в те времена, когда на земле был рай.

*Кристиан Нортроп,
доктор медицинских наук*

Введение

С раннего возраста нас учат всего остерегаться. Начинается это в младенчестве, когда няня хватается за ручку малыша, потянувшегося к розетке, а мама поддерживает его при попытке встать на ножки. Далее по нарастающей: мой руки перед едой, не бегай в школе по коридору, не забудь надеть велосипедный шлем. В детстве мы полностью зависим от взрослых и их опеки, нас учат заботиться о себе и избегать опасных ситуаций.

Взрослея, мы благополучно усваиваем жизненные уроки. Выбирая машину, думаем о надежности тормозов и подушек безопасности. Перед поступлением в колледж осматриваем кампус и знакомимся с профессорами. Когда встречаем человека, с которым хотим связать жизнь, оцениваем его физическую, финансовую и эмоциональную безопасность. Став родителями, мы возвращаемся на исходную позицию, только с другой стороны — теперь уже мы учим детей жить в этом мире. Некоторые уроки — например, держать маму за руку, когда переходишь дорогу, — стары как мир, другие (самое время вспомнить модное слово «кибербезопасность») — новы и уникальны. Потом мы станем бабушками и дедушками и будем присматривать за следующим новым поколением. Люди связаны друг с другом узами взаимопомощи, и забота о безопасности — собственной и своих близких — явление непреходящее. Мы закрываем на ночь двери на все замки, покупаем страховки на все случаи жизни, устанавливаем суперсовременные системы сигнализации. Пробуем новомодные диеты, чтобы предотвратить рак, диабет и проблемы с сердцем. Проходим через металлоискатели в аэропортах — ведь мир становится все более грозным и непредсказуемым. Мы так привыкли следовать правилам безопасности, что без них чувствуем себя выпавшими из обоймы.

Эта книга посвящена совершенно новому уровню безопасности. Мы даже не подозреваем о нем, и тем не менее он жизненно необходим. Речь о сохранности здоровья, о выживании. Нас этому не учили, но если вы хотите адаптироваться к постоянным переменам, эти знания необходимы. Даже если вы многое знаете и умеете, *вам, несомненно, еще есть чему поучиться.*

ПИТАЙТЕСЬ ОСОЗНАННО

Информация о питании в современном мире преподносится нам в контексте борьбы с болезнями, одни названия которых вселяют ужас. Нас учат, что необходимо употреблять в пищу, дабы предотвратить рак, диабет, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые и аутоиммунные заболевания. Так нам, казалось бы, легче поверить, что мы находимся под своего рода защитным колпаком, уберегающим от опасности. Однако это лишь иллюзия: абсолютной безопасности в мире нет, и это вам охотно подтвердит компьютерщик, неожиданно столкнувшийся с новым вирусом, или бригада скорой помощи, везущая в больницу тяжелораненого. И раз не существует рамок и шаблонов, в которые можно было бы втиснуть все, что угрожает нашей жизни, то наше мышление тоже должно быть гибким. И к такому жизненно важному вопросу, как питание, мы тем более должны подходить осознанно.

Скептики могут возразить, что все эти советы есть фрукты и овощи мы слышали миллион раз и это отнюдь не революционное открытие. Однако не спешите критиковать эту книгу, ведь она предлагает действительно задуматься над тем, чем мы ежедневно питаем свой организм. Фрукты и овощи — это не модное хобби, которым нам

предлагают развлечь себя, пока ученые пытаются изобрести волшебное оружие, призванное спасти планету. Эта живая пища и есть волшебное оружие, и сила его способна изменить жизнь так, как вы себе даже не представляете.

Мы с детства привыкли думать о растительной пище как о части обыденной, скучной рутины, присутствующей в нашей жизни по умолчанию. И чем больше наши родители твердили о том, что без фруктов и овощей никак не обойтись, тем больше нам хотелось наконец избавиться от этой надоевшей «обязанности». Потом мы где-то услышали о том, что паслен вреден, где-то прочитали, что от фруктов толстеют, где-то узнали, что самая большая польза — от трав, и вся эта обрывочная информация, как правило преподносимая в свете борьбы с заболеваниями, вконец нас запутала.

То, чему учит эта книга, — сознательный, комплексный подход к питанию, который не укладывается в рамки привычных представлений о здоровой пище. Несомненно, вы слышаны о том, что лютеин полезен для глаз, а кальций — для костей, однако это далеко не все, о чем нам следует знать, — это лишь азы. Познакомившись с этой удивительной книгой поближе, вы узнаете, почему инжир лучше употреблять по девять штук в один присест, каким образом картофель поможет вам раскрыть свой внутренний потенциал и как обычный финик может стать вашим талисманом. Вы поймете, почему депрессии, колиты и слабоумие — частые гости современного человека и как с помощью живительных даров природы сделать себя неуязвимым для множества бед нашей цивилизации.

Эта информация, полученная из самого надежного источника — от Духа, зачастую опережает ограниченные знания ученых. Например, вас может удивить то, что лук *уничтожает* дурной запах изо рта, а не вызывает его, как мы привыкли думать. На сегодняшний день официальной науке этот факт попросту неизвестен, однако Дух знает, что у вас нет времени десятилетиями ждать ответов на важные вопросы. Наверняка вы не хотите еще 20 лет мучиться от боли в животе, даже не подозревая о том, что сок сельдерея — самое эффективное тонизирующее средство для пищеварения. Посредством бесценной информации,

которую вы найдете на этих страницах, вы многократно улучшите свое самочувствие и качество жизни в целом.

Кое-что из того, что вы прочитаете здесь, возможно, покажется вам знакомым — например, тот факт, что авокадо своими свойствами подобно грудному молоку. Это неудивительно, ведь на протяжении 25 лет я делился информацией о том, как сохранить и преумножить здоровье, с тысячами людей, которые, в свою очередь, делились ею с другими — таким образом, к этим знаниям получили доступ многие. Кроме того, Дух отдает дань уважения научным открытиям в области здорового питания, а также многовековой мудрости, дошедшей до нас от наших предков, — поэтому кое-что из того, что вы узнаете из этой книги, перекликается с общедоступными сведениями. Вместе с тем Дух выводит эти знания на новый уровень. К примеру, нам давно известно, что дикая голубика — настоящий клад антиоксидантов, но большинство из нас даже представить себе не могли, что это — пища возрождения, обладающая поистине животворящей силой.

Для того чтобы раскрыть дремлющий в нас потенциал, нам предстоит совершить множество удивительных открытий. Человечество тратит уйму энергии, ломая голову над вопросами, как поддерживать физическое и умственное здоровье, как оградить себя от насущных проблем и достичь просветления. Вы с удивлением откроете для себя в этой книге, что ответы ближе, чем вы думали, — по сути, вы можете найти их на продуктовых полках ближайшего супермаркета.

КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Тем, кто со мной знаком, известно, что я черпаю знания из источника, называемого Духом. Когда мне было четыре года, я услышал голос, который сказал мне, что он Дух Всевышнего. Голос велел мне сообщить своей семье, что у бабушки рак легких. В то время я даже не знал, что этот термин означает, однако передал информацию слово в слово, и медицинское обследование вскоре подтвердило этот прискорбный факт.

Так я впервые узнал о своем даре, который, впрочем, иногда ощущается скорее как бремя.

Дух постоянно нашептывает мне в ухо о проблемах окружающих меня людей. С раннего возраста мои глаза могут сканировать организм человека, обнаруживая очаги воспаления, инфекции, хронические заболевания и даже душевные проблемы.

Это означает, что я нахожусь в практически непрерывном контакте с человеческими страданиями, и могу с уверенностью утверждать: в мире происходит такое, о чем вы не узнаете даже из новостей. Это можно назвать скрытой эпидемией: люди страдают от хронической усталости, замутненного сознания, хронических болей, головнокружений и прочих недугов, не имея ни малейшего понятия об их реальных причинах. Иногда таким людям, страдающим десятилетиями, ставят страшные диагнозы, и они теряют всякую надежду на выздоровление, при этом обвиняя самих себя в случившемся.

Моя миссия — рассказать всю правду о здоровье. Я хочу дать ответы на вопросы, которые все еще ставят современную науку в тупик, научить людей, как защитить себя и своих близких от угроз, которыми изобилует окружающий мир и о которых многие даже не подозревают. Раньше я давал единичные советы больным и врачам, столкнувшимся с неразрешимыми проблемами, но со временем по благословению моего наставника Духа я стал делиться своими знаниями с широкой публикой посредством книг, а также радио- и телетрансляций. С их помощью я могу помочь людям запустить механизм исцеления от недуга непосредственно в прямом эфире. Это то, для чего я пришел в этот мир, — передать бесценную информацию от Духа, которая поможет вам изменить вашу жизнь.

На страницах этой книги вы не найдете цитат или упоминаний о научных исследованиях, потому что все, о чем я пишу, продиктовано исключительно Духом. То, что вы читали об исследованиях на тему здорового питания, может расходиться с тем, что вы узнаете из книги, и тогда вы, вполне возможно, зададитесь вопросом, кому же верить. Однако информация, которой я хочу с вами поделиться, — это не просто еще одно мнение. Это правда. Прислушайтесь к ней, и всеведущий Дух поднимет вас над океаном сомнений и путаницы, вам откроются тайны, над раскрытием которых наука может безуспешно биться еще долгие годы.

Имеющий уши да услышит, ведь Дух — это выражение Божьего *сострадания* человечеству. Я всего лишь обычный человек, и я делюсь с вами всем, о чем мне говорит голос Духа — голос сострадания, заботы и глубокого сочувствия живущим на этой планете. Это Дух поручил мне миссию стать его проводником в мире людей, и ответы на насущные вопросы здоровья и жизни, которые вы получаете через меня, дает вам он. С помощью знания, которым Дух делится через меня, исцелились десятки тысяч людей, и *вам* он тоже может помочь восстановить и сохранить самое ценное, что у вас есть, — здоровье.

ДУХ ОТКРОЕТ ВАМ ИСТИНУ

Если вы введете в поисковик запрос: *какая самая высокая гора в мире?* — то результаты поиска выдадут вам однозначный ответ: это гора Эверест. Если же вы спросите: *как добраться из Нью-Йорка в Калифорнию?* — то получите исчерпывающий список маршрутов, авиарейсов и точное расстояние от одного пункта до другого. И в том и в другом случае вы получаете точный ответ на вопрос о том, что хорошо известно, — о досконально изученной территории.

Совсем другой результат вы получите, если спросите у всеведущего Интернета: *чем вызвана болезнь Альцгеймера?* В ответ поисковик выдаст вам калейдоскоп вариантов, среди которых не найдется ни одного однозначного. Среди перечисленных факторов риска и возможных причин вы так и не обнаружите убедительного ответа на вопрос: *Почему эта безжалостная болезнь забирает у нас близких?* Вы заблудитесь среди трех сосен, попеременно сворачивая на разные извилистые тропки, а все потому, что территория эта не исследована. Я называю это *не-результатами, не-истинами и не-мудростью*. Если вы проявите настойчивость и упорство, то, быть может, эти еле заметные тропки выведут вас на дорогу, которая когда-нибудь, возможно, и приведет к истине, но, уверяю вас, блуждать вы будете долго и без всяких гарантий.

Вы можете спросить: *«Что вам дает право делать подобные заявления?»* Смею вас заверить, я испытываю искреннее уважение к ученым,

совершающим открытия в области медицины, и докторам, ежедневно сражающимся за жизнь своих пациентов. Я снимаю шляпу перед достижениями современной науки и благородством врачебного персонала. Все, чего я хочу, — это донести до людей откровения Духа, недоступные научному пониманию на сегодняшний день. Неопровержимым доказательством того, что я говорю правду, может служить тот факт, что в одной только Америке более 200 миллионов человек страдают от симптомов неизвестных заболеваний. Спросите у матери, которая ежедневно и без видимых на то причин чувствует себя настолько изможденной, что не может уделить достаточно внимания своим детям, помогли ли ей научные открытия хотя бы понять, что с ней происходит.

Времена, в которые нам выпало жить, диктуют моду на оптимизм и позитивное мышление. Мы не привыкли жаловаться на болезни и не любим задумываться о том, что что-то идет не так. В целом это правильный подход, но в то же время нам не следует превращаться в страусов, пытающихся спрятать голову в бетон.

Некоторые люди начисто отказываются верить в то, что эпидемия неизвестных заболеваний действительно есть. Они утверждают, что такой проблемы, как неверно поставленный диагноз, попросту не существует, что это все выдумки. По моим наблюдениям, эти люди, к счастью, никогда не страдали серьезными недугами. Им не понаслышке известны лишь легкие недомогания — периодическая головная боль, редкие простуды или мочеполовые инфекции, — о которых они даже не задумывались. Возможно, кому-то из них доводилось ломать ногу или руку, и прозрачное медицинское решение этой проблемы также не вызвало у них лишних вопросов. Быть может, им просто повезло ни разу в жизни не столкнуться с факторами, которые вызывают существенные проблемы у других людей (об этих факторах мы будем говорить далее). Так или иначе, слово «болезнь» для этих счастливиц осталось за пределами их личного опыта.

Тем не менее мы не можем позволить себе роскошь не замечать того, что больные люди действительно больны, или безрассудно полагать, что эта участь не может постичь нас самих, если не предпринимать соответствующих мер

(о которых мы поговорим в этой книге). Мое уважение к вам как к читателю и как к человеку не позволяет мне молчать об истине, на которой, по большому счету, зиждется мудрость.

А истина заключается в том, что, помимо бешеного ритма жизни — источника постоянных стрессов, — наше существование в прямом смысле слова отравляют загрязняющие вещества и болезнетворные организмы. Это то, что я называю Беспощадной Четверкой (о ней мы подробно поговорим в следующей главе). Если вам не дают покоя бессонница, вздутие и боли в животе, хроническая усталость, головокружения, раздражительность, если вам трудно сконцентрироваться или избавиться от навязчивых мыслей — не вините в этом себя. Дух утверждает, что вашей вины здесь нет, даже если вам кажется, что вы сами вызвали эти проблемы своими переживаниями и негативными мыслями. Вы не воображаете ваши страдания, они реальны, но вы в этом совершенно не виноваты. Психосоматические расстройства являются причиной болезней менее чем в 0,25% случаев, но даже в этих редких случаях симптомы обычно вызваны либо эмоциональным расстройством, либо вполне осязаемой физической реальностью, за которой стоит Беспощадная Четверка факторов.

Принимая в качестве факта то, что эпидемия хронических недугов вызвана внешними причинами, важно также помнить, что вы от рождения наделены определенными правами. Эти права даны вам самой природой: право на здоровье и душевное и физическое благополучие, на восстанавливающий силы сон, на предотвращение болезней и свободу от боли. Эти права появились на свет вместе с вами, их никто не может отнять, и одна из миссий Духа — научить вас защищать эти права и пользоваться ими себе во благо. Важно понимать, что речь идет не о каких-то непреложных догматах или правилах, за несоблюдение которых предусмотрено наказание. Наоборот, научившись жить так, как проповедует Дух, вы обретете ни с чем не сравнимое чувство свободы, возможное только при осознанной жизни.

Дух — это ваш помощник, ваш ангел-хранитель, следящий за тем, чтобы вы жили правильно. Вас никто не собирается хватать за руку

и удерживать от неправильных поступков. Когда вы ощутите собственную значимость — а именно этому хочет научить вас Дух, — вы сами, по своей воле и убеждению будете поступать правильно. Вы освободитесь от всего, что представляет для вас опасность, и те правила, которые мы с вами уже усвоили, — это только начало долгого пути.

От имени Духа-защитника я беру на себя ответственность поделиться с вами революционной информацией, которая поможет вам защитить себя и своих близких и которую ваши дети, в свою очередь, передадут впоследствии своим детям. Это уроки новой эры, и они не должны больше оставаться тайной. Пришло время открыть наконец истину, на обладание которой вы имеете полное право.

О ЧЕМ ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Когда вы совершаете крупную покупку, к ней обычно прилагается руководство пользователя. Однако оно никогда не даст полной картины того, как пользоваться той или иной вещью. Например, представьте, что вы приобрели мотовездеход. В инструкции, которая идет с ним в комплекте, описаны меры безопасности при обращении с машиной, но, прочитав их, вы все равно не будете на 100% застрахованы от травм, если вдруг на пути вашей новой машины возникнет препятствие. Нигде не написано четкое руководство к действию на тот случай, если, к примеру, вы врежетесь в глыбу льда и потеряете управление, а в этот момент вас к тому же отвлечет лисица, внезапно выскочившая из кустов.

Точно так же доступная информация о том, как бороться с проблемами, связанными со здоровьем, не является исчерпывающей. Конечно, никто от вас ничего специально не скрывает, просто медицинские работники сами пока слабо понимают, почему хроническая усталость и болезни имеют тенденцию обрушиваться на наши головы как гром среди ясного неба.

В этой книге вы найдете конкретную, понятную и готовую для использования информацию о здоровье. Вооружившись ею, вы подготовите ваш вездеход к внезапным обледенениям

и непредвиденным помехам на пути — и сможете уверенно добраться на нем до пункта назначения.

В части I «Восстать из пепла» вы вкратце узнаете о том, как мы все докатились до такой жизни и что с этим делать. В первой главе «Спасите себя: правда о том, что вам мешает» я расскажу о Беспощадной Четверке и других факторах риска для здоровья, а из следующей главы, «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром», вам станет понятно, почему еда, меняющая жизнь, является ответом на все животрепещущие вопросы. Последняя глава первой части книги, «Пища для души», повествует о духовной составляющей питания и объясняет, почему нам не стоит отказываться от любимых «вкусняшек».

По сути, первая часть книги подготавливает нас к восприятию второй части под названием «Священная Четверка». В ней вы найдете бесценный дар Духа — подробные сведения о 50 продуктах, которые выведут ваше тело и сознание на качественно новый уровень. Они представлены на страницах книги в четырех категориях: фрукты, овощи, травы и специи, а также пища из диких растений и продуктов животного происхождения. Вы узнаете о том, каким именно образом они оказывают благотворное воздействие на организм, с подробным перечислением симптомов и патологических состояний, от которых вы можете избавиться с их помощью. Здесь же вы прочтаете удивительные факты о том, как эти чудесные продукты влияют на ваше эмоциональное и душевное состояние и как их лучше употреблять. Эта информация неисчерпывающая, ведь, чтобы перечислить все волшебные свойства этой еды, одной книги не хватит, но ее достаточно для того, чтобы получить представление о щедрости Духа и воспользоваться ею для качественного улучшения своей жизни.

К описанию каждого из этих чудесных продуктов прилагается рецепт его приготовления. При приготовлении овощей и фруктов люди обычно добавляют ингредиенты, которые не приносят никакой пользы. Наверняка вы думаете, что, к примеру, картофель без масла, сметаны или бекона — абсолютно безвкусное блюдо. Рецепт фаршированного картофеля убедит вас в обратном.

После знакомства с едой, которая изменит вашу жизнь самым волшебным образом, вас ожидает часть III «Вооружитесь правдой», в которой я делюсь секретами об окружающей нас реальности. Отсюда вы почерпнете еще массу полезной и интересной информации, которая вас удивит: вы узнаете, какая связь между фруктами и способностью зачать ребенка, каких диет и продуктов следует избегать, а также познакомитесь с добрыми ангелами, которые постоянно за нами наблюдают и всегда готовы прийти на помощь.

ВАМ ЭТО ПОД СИЛУ

Я уверен, что вы неоднократно сталкивались с противоречивыми утверждениями о пользе тех или иных продуктов питания. Возможно, в одних источниках вы прочитали, что от брокколи растет зуб, а в других — что ее употребление — отличная профилактика макулярной дистрофии. (Мой совет: ешьте брокколи.) И не исключено, что, подхватив простуду, вы колебались, стоит ли отказаться от апельсинового сока, потому что содержащийся в нем сахар питает вирус, или же, наоборот, налечь на него, чтобы подбодрить иммунитет витамином С. (Правильный ответ: пейте апельсиновый сок.) Сколько белого шума ежедневно раздражает наши слуховые рецепторы, сколько противоречащих друг другу советов доносится с каждого угла! Чему же верить? Если бы не голос Духа, непрестанно направляющий меня, я и сам бы уже давно запутался.

Что меня всегда успокаивало, так это твердое убеждение, что ответы *существуют*. *В мире есть то, чему можно верить, есть верное направление*. Это знания об исцеляющей силе обычной

еды, которые попали в наш мир благодаря Духу, и мы не должны их игнорировать. Я видел своими глазами, как эти знания меняют в лучшую сторону жизнь множества людей, приходивших ко мне за советом.

Вам тоже под силу изменить свою жизнь. Вы можете стать лучшей версией себя, стать собою настоящим, стоит лишь отказаться от ложных представлений и впустить в себя новую, жизненно необходимую информацию. Все, что вам нужно, — это поверить.

Я понимаю, что вера — это не то, что возникает по мановению волшебной палочки. Для того чтобы поверить, требуется время. Вряд ли вы рискнете просто так подойти к необъезженной лошади, запрыгнуть ей на спину и лихо унести вдалеке. Вначале вы должны научиться доверять друг другу, а на это уйдет не день и не два.

Так что запаситесь терпением и при чтении этой книги. Я не рассчитываю на то, что вы мгновенно измените свои пищевые привычки, особенно если всю жизнь были скептически настроены по отношению к овощам и фруктам. Я предлагаю вам впустить послание Духа, которое откроется вам в этой книге, в свой ум и сердце. Просто попробуйте почувствовать, как это: иметь доступ к дарам Бога, посланным на землю для того, чтобы спасти человечество от болезней и бед. Проникнитесь тем, что здесь написано, постепенно, без давления и спешки — и, я надеюсь, скоро вам все станет понятно, все станет на свои места. Вы поймете, что Божественная сила, которая всегда была с вами, деликатно привела вас за руку в исходный пункт, где мы с вами сейчас находимся. И именно здесь вас ожидает белогривая лошадка здоровья и силы, которая унесет вас прочь из обители страданий и невежества, — вам нужно лишь довериться ей.



ЧАСТЬ I

ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА



СПАСИТЕ СЕБЯ:

правда о том, что вам мешает

Мы боимся многих вещей, но в первую очередь болезней. Нас не на шутку пугают такие названия, как рак, диабет, бесплодие, болезнь Альцгеймера, болезнь Лайма, рассеянный склероз, прогрессирующая мышечная атрофия. Мы опасаемся потерять жизненную энергию, трудоспособность, волю к жизни и возможность ею наслаждаться. Мы боимся боли и неизвестных симптомов, которые уже отобрали радость бытия и надежду у стольких людей. Мысли о возможной потере близких от ужасных болезней отравляют все наше существование. А некоторые из нас предпочитают вообще об этом не думать, закрываясь от любой информации по принципу «меньше знаешь — крепче спишь».

Я не стану сейчас утверждать, что все, что вам нужно, — это научиться смотреть на вещи под другим углом и контролировать свои страхи. Потому что, по большому счету, эти опасения вполне оправданны. Наше здоровье сейчас под угрозой более, чем когда бы то ни было. Хронические болезни стали настоящим бичом современности. Люди повсеместно страдают от ревматоидного артрита, синдрома хронической усталости, проблем со щитовидной железой, фибромиалгии, синдрома дефицита внимания, аутизма, аутоиммунных заболеваний, болезни Крона, колитов, синдрома раздраженного кишечника, бессонницы, депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, мигреней — и ничем не могут себе помочь. Десятки тысяч людей жалуются на неконтролируемый набор веса, рассеянность, проблемы с кожей и пищеварением, перепады температуры тела,

учащенное сердцебиение, головокружение, шум в ушах, мышечную слабость, потерю волос, ухудшение памяти — но посещения врача облегчения не приносят. Как правило, виноватыми во всех этих бедах оказываются гормональные нарушения или недостаток витамина D, и предпринять что-либо радикальное для борьбы с ними не представляется возможным. Таким образом, люди, павшие жертвой хронического недуга, вынуждены откладывать до лучших времен свою жизнь, свои мечты и планы и вместо этого вести битву за выживание. А сколько в мире тех, кто эту битву уже проиграл!

Это настоящая эпидемия *таинственной болезни*. И речь не только о тех шести детишках из Айдахо, чьи жизни забрало неизвестное заболевание органов дыхания. Как я писал в своей первой книге, таинственная болезнь — это любая проблема со здоровьем, объяснения которой не существует. В одних только Штатах подобными недугами поражено более 200 миллионов человек. Читая названия вроде «аутоиммунный тиреоидит» или «диабетическая невропатия», вы можете решить, что наука уже нашла объяснения этим состояниям, однако не стоит себя обманывать. Эти и многие другие заболевания, включая самое страшное — рак, — продолжают оставаться для современной медицины тайной за семью печатями.

При этом я еще раз хочу подчеркнуть, что не собираюсь критиковать врачей. Они настоящие герои, они делают все, что в их силах, для спасения человеческих жизней, и притом в условиях ограниченной информации. Они не виноваты в том, что

исследования таинственных состояний и симптомов болезней зашли в тупик. К сожалению, время летит, но существенного прогресса в этой области не наблюдается, а если периодически и совершаются какие-то открытия, то о них в скором времени забывают, а то и замалчивают.

И чем дальше, тем меньше у нас шансов узнать правду, потому что все, что создается сегодня, создается на фундаменте устаревших представлений о хронических болезнях. Рычаги механизма медицинской промышленности приводятся в движение людьми, у которых нет выбора, — все, что им известно, это отжившие свое теории. Руководствуясь неправильными представлениями о заболеваниях, они создают неэффективные лекарства, и так получается замкнутый круг. И чтобы не пополнять ряды пострадавших, нам необходимо быть осознанными и уметь постоять за себя и своих близких.

Для этого в первую очередь нужно понимать, что все-таки происходит на самом деле. Только так можно остановить страх и болезни, и именно для этого я написал книгу, которую вы держите в руках.

ВРЕМЯ УЗНАТЬ ПРАВДУ

Говорить правду не всегда легко, даже самим себе. Взять хотя бы ваши собственные привычки — наверняка среди них есть такие, от которых лучше было бы избавиться. Однако вы предпочитаете не обращать на них внимания, делая вид, будто их и не существует вовсе. То же самое отрицание очевидного происходит и в медицине, только в гораздо больших масштабах. Мы смутно понимаем, что что-то с миром не так, если миллионы людей болеют, но никто по большому счету не спешит бить тревогу. Время от времени на протяжении истории нас запутывают еще больше, низвергая былых кумиров с пьедесталов: так, некогда купавшийся в лучах славы дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ) был причислен к опасным токсинам. Та же участь со временем постигла и ртуть.

Нам не под силу мгновенно избавиться от наследия прошлого. ДДТ по-прежнему содержится в наших телах и в окружающей среде и продолжает вызывать заболевания даже у тех, кто

родился намного позже, чем это вещество оказалось под официальным запретом. Ртуть, возраст которой исчисляется тысячами лет, по-прежнему присутствует в нашей жизни, влияя на нее. Это всего лишь два примера, а сколько еще существует факторов, пагубное влияние которых науке только предстоит обнаружить (я расскажу вам о некоторых из них). История обречена повторяться до тех пор, пока мы не научимся извлекать из нее уроки. Если мы будем притворяться, что ничего не происходит, это нам точно не поможет.

Столь же бесполезно врать самим себе, что длительность нашей жизни увеличилась и качество ее улучшилось. Это не более чем иллюзия, вызванная экспоненциальным ростом населения по всей планете. Однако если вы посетите дом престарелых, то увидите, что число резидентов, которым за 90 и за 100, существенно меньше, чем было 30 лет назад, и что основная масса жильцов гораздо моложе. Через 20 лет такое положение дел будет заметно даже невооруженным глазом. В целом послевоенное поколение вынуждено сталкиваться с гораздо большим количеством проблем, представляющих угрозу здоровью, чем поколение их родителей. Даже с учетом постоянного появления новейших технологий в области медицины продолжительность жизни падает, а не повышается. А у тех, кто все же доживает до преклонных лет, качество жизни оставляет желать лучшего. Иногда лекарства и процедуры помогают продлить годы, но вместе с тем продлеваются и страдания человека.

Возможно, вы читали о перенаселенности планеты как об одной из главных угроз для человечества. На самом же деле проблема — повысить уровни рождаемости и выживаемости, потому что главные наши враги — сокращение длительности жизни вкупе с бесплодием и множеством заболеваний, причины которых неизвестны.

Одно из таких заболеваний — рак груди — стало настоящим кошмаром для наших современников. Некоторые женщины решаются на ампутацию молочных желез, если анализы показывают мутацию гена BRCA1 или BRCA2. И это не пустые опасения — через 30 лет практически каждая женщина будет иметь рак груди, если не научится себя защищать.