

НЕЛЛИ ГРОЖАН —
натуропат, специалист по ароматерапии
с опытом более 40 лет

МИГЕЛЬ БАРТЕЛЕРИ —
биохимик, специалист
по регенеративной биологии

ДЕТОКС СО ВКУСОМ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

- ✓ более 100 быстрых рецептов сырой кухни на завтрак, обед, перекус и ужин
- ✓ принципы здорового питания; 4 этапа очищения организма
- ✓ всё об ароматной кухне: применение эфирных масел и их полезные свойства





НЕЛЛИ ГРОЖАН —
натуропат, специалист по ароматерапии
с опытом более 40 лет

МИГЕЛЬ БАРТЕЛЕРИ —
биохимик, специалист
по регенеративной биологии

ДЕТОКС СО ВКУСОМ

АВТОРСКАЯ СИСТЕМА
ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

2020

Нелли Грожан: биография увлечения

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

Мигель Бартелери

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

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



Мигель Бартелери, Нелли Грожан и ее мама Ирэн

ния. Труды Т. Колина Кэмпбелла¹ и Макса Герсона² подтвердили его догадку. Растительная пища, которой он отдавал предпочтение еще в молодости, благотворное воздействие овощных соков и знакомство с эфирными маслами по возвращении во Францию благодаря доктору Од Маяр привели его к встрече с докторами Ирэн, Нелли и Сильви Грожан. Он принял решение уйти из лаборатории и из ученого превратился в исследователя. Но настоящая новая жизнь началась, когда он открыл для себя радость живой еды.

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

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

содержание



ТОМ I дзен-детокс: теория

6

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

интенсивная программа	63
в первые 3–6 недель	65
специальная программа	68

глава 3. чистка организма 71

чистка организма — важнейший процесс оздоровления. 71

как провести чистку организма? какую выбрать? 72

очищение организма водой. 72

касторовое масло — сухая чистка. 74

орошение кишечника: за или против? 76

другие способы очищения организма 77

аюрведическое очищение 77

индонезийское лимонно-чесночное очищение 77

чистка по Морицу. 77

**вернуть прежнее хорошее настроение,
когда оно меняется... по Мигелю 79**

моя подготовка к очищению организма! (от Нелли Грожан) . . 81

замечательные примеры и результаты! 82

памятка: обычный день детокс-терапии 83

дозировка и количество 86

глава 4. почему мы выбираем живое и сырое питание? 87

кухонные принадлежности 87

новые ингредиенты 87

овощные соки 88

овощные соки — основа программы дзен-детокса 90

овощные соки — руководство 91

фрукты и фруктовое пюре 92

как приготовить фруктовое пюре? 93

листовые и овощные салаты 94

цветные салаты 95

заправки и пряности 96

растительные масла, ароматизированные эфирными маслами. 98

пророщенные семена или зерна 98

водоросли. 100

растительное молоко 102

сырые супы 103

ароматные и сырые десерты 104

**какие продукты следует исключить? каким продуктам
отдавать предпочтение? 105**

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

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

ТОМ II

дзен-детокс: рецепты

предисловие к тому II	180
введение	182

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

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

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



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

Нелли Грожан
(Nelly Grosjean)

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

Мигель Бартелери
(Miguel Barthéléry)

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

Конфуций



ТОМ I
дзен-детокс: теория

ВВЕДЕНИЕ

Пусть еда будет единственным лекарством!

Пусть еда будет единственным лекарством.

Еще Гиппократ и его последователи считали, что пища влияет на поведение людей и животных. Если проанализировать состав пищи разных животных (особенно скаковых лошадей) или профессиональных спортсменов, обратиться к текстам о ессеях¹, Библии, Торе, Бхагавадгите, тибетской «Книге мертвых», можно заметить, что питание всегда сильнейшим образом влияло на жизнь человека. Оставаясь важнейшим символом гостеприимства, оно и сейчас должно быть приятным и соответствовать стране, климату, природным условиям и религиозным представлениям.

16

В этой книге (первая версия была написана 30 лет назад — «Правильное питание» и «Эфирные масла в вашей тарелке»), я с удовольствием делюсь своим опытом, рецептами и секретами для полноценной и успешной жизни во всех ее проявлениях: физическом, моральном, эмоциональном, психологическом, любовном и духовном. «Правильное питание», «Быстрая кухня на каждый день: сыроедение» и основные рецепты представлены во втором томе; вы прочтете о сыроедении, узнаете рецепты праздничной кухни — разумеется, только из сырых продуктов. Здесь и сейчас благодаря сотрудничеству с Мигелем Бартелери, бывшим исследователем в области молекулярной медицины, я предлагаю научный подход и объяснения тем эмпирическим методам, на которых выросла сама и которыми с удовольствием делюсь со своими учениками. Добро пожаловать в мир радости и здоровья!

Я также хотела бы поблагодарить эту все еще прекрасную планету Земля (на которой нам повезло родиться), природу и ее плоды! Давайте приложим все силы, чтобы сберечь ее!

¹ Ессеи, или оссины — одна из иудейских сект, возникшая в первой четверти II в. до н. э.

Благодарю мою маму Ирэн, автора книги «Жизнь в изобилии», чей пример вызывает восхищение и у которой мне, послушной и благодарной дочери, посчастливилось учиться (я обычно говорю, что уже ребенком очутилась в мире волшебных вкусов и ароматов) и быть подопытным кроликом, как и моим братьям и сестрам. Какой огромный путь пройден за 50 лет!

Сегодня отношение к вегетарианству стало куда более доброжелательным, чем раньше, и те, кто ходит босиком по росе, купается в водопаде при +6 °С, не прививается, регулярно очищает организм, уже вызывают меньше удивления и возмущения... Еще совсем недавно такое поведение считалось безответственным, сумасбродным и глупым.

Желаю вам открыть для себя много нового за чтением этой книги, которую я считаю отправной точкой на вашем новом пути к здоровой жизни! Мне очень нравятся слова одной из песен Шарля Азнавура: «В моем воображении только то, что я желаю». Полностью с ним согласна и рада, что могу вам в этом помочь — сегодня, здесь и сейчас.

Мы подробнейшим образом познакомимся со здоровым питанием и его широкой палитрой вкусов и ароматов, научимся соединять, смешивать, комбинировать качественные продукты, не уничтожая их полезных свойств. Именно эти ингредиенты хорошего здоровья лежат в основе здорового, живого, сырого, нужного питания — и оно наверняка удивит вас! Вы откроете для себя то, что пророщенные семена укропа, фенхеля или кориандра могут стать замечательным источником энергии; что шербет из розы или герани, пюре из малины, банана и фундука и смузи из сезонных фруктов восстанавливают ослабленный организм; что обычный морковный сок, если его приготовить из качественных корнеплодов и подать свежавыжатым с лимоном и любистком, превратится в аперитив и любимый нектар художников, актеров, певцов, бизнесменов — тех, для кого дополнительные источники силы и энергии в условиях постоянного стресса и перенапряжения — жизненно важный вопрос. Именно поэтому морковный сок с куркумой и имбирем и свекольный сок с лимоном стали столь популярными и подаются в звездных ресторанах!

А знаете ли вы, что...

...пища оказывает немедленное влияние на поведение? Речь идет о быстрой физиологической реакции. Более 50 лет назад профессор Лабори (Laborit)¹ обратил внимание на воздействие питания на нервные клетки и поведение. Именно замечание этого выдающегося ученого, на которое я наткнулась, читая об ароматерапии в гастрономии, побудило меня написать первую книгу. Спасибо, профессор Лабори!

Из этой книги вы узнаете:

- о лечебных свойствах эфирных масел и гидролатов;
- об основных принципах здорового питания и способах его применения;
- четыре этапа дзен-терапии — ароматного детокса;
- о способах очистки организма с помощью слабительных средств;
- рецепты сырой кухни, требующие не больше трех-пяти минут;
- рецепты напитков и ароматических составов;
- научные объяснения от Мигеля;
- массу иной полезной информации...

18

А также получите сводную таблицу эфирных масел по применению их в пищу.

Некоторые полезные уточнения

Прежде всего оговорюсь, что я буду использовать слова «типовое питание» или «способ», чтобы не употреблять грустное «диета», которое само по себе забывает и ограничивает наши обонятельные и вкусовые способности. Живое питание, называемое также сырой кухней, или чаще raw food, — это простой, легкий, эффективный способ восстановить внутренние силы, повысить иммунитет, обрести физическое, моральное и умственное здоровье. И это чистое удовольствие — есть великолепные сырые блюда, которые заставили бы побледнеть от зависти знаменитых поваров! Впрочем, некото-

¹ А н р и Л а б о р и (Laborit Henri Marie) — французский хирург, патофизиолог, фармаколог, профессор, почетный член ряда зарубежных академий.

рые из них проявляют большой интерес к блюдам из биопродуктов, высокого качества и непременно сырых. Звездность обязывает! Сыроедение вошло в первую десятку модных, продвинутых тенденций в еде, которой следуют все фанаты здоровой и экологически правильной жизни. Давайте наслаждаться и восхищаться красивыми блюдами, которые так приятно подать и разделить с друзьями, ведь живое питание делает нас крепче, здоровее физически и духовно.

Живое питание лежит в основе моих оздоровительных курсов дзен детокс-ароматами. Это фрукты, овощные соки, эфирные масла и гидролаты, которые лечили и лечат, исправляют, улучшают, наполняют энергией, восстанавливают больной или ослабленный организм. Особенно овощные соки — обязательные составляющие здорового питания, короли детокса, отправная точка на вашем новом пути к здоровью от природы!

Эфирные масла — это мощные и быстрые помощники в обретении физического здоровья: они способствуют открытости духа и даже духовному поиску. Разве не они, наравне с молитвой, служат непременными спутниками заклинаний, медитаций, врачевания в храмах?

19

Эфирные масла способны очищать ауру, открывать врата духа и гармонии, помогают обретать себя и чувствовать божественное. Всего несколько веков назад священники были и знахарями, и аптекарями, и целителями, или врачевателями: они пополняли свою аптечку растениями, выращенными на монастырских огородах. Не приоткроет ли дверь в еще неведомые, мистические, алхимические и/или духовные миры удивительная магическая сила дистиллятов душистых растений?

Просветленные исследователи, оставив в стороне физику, химию и биологию, направляют свой поиск правды на квант, все в мире едино. Они стали применять к неосязаемым элементам количественные методы; к элементам, обычно называемым «энергия, жизненная сила, вибрация», которые, по всей видимости, придают дополнительное свойство продуктам. Так, энергия — вибрация, возможно, образует волну — одно из состояний материи (четвертое?). В чем разница между живой и мертвой клетками? Никакой в момент X, если не считать дыхания, жизни, которая покинула

*Обоняние похоже
на... обожание!*

клетку. Именно это дыхание отличает мертвое тело от живого. Вспомним же о том, что наша первая земная и небесная пища — это воздух, которым мы дышим.

Акт вдыхания (жизнь) — это дыхание, способность чувствовать запахи называется обонянием (чувствовать и ощущать), осознанное дыхание — это средство чувствовать, ощущать, вибрировать, инду-сы называют его «прана» (дыхание и свет). Некоторые вообще обходятся лишь пранической пищей (воздух, свет, солнце, радость, жизнь), без дополнительного питания, что позволяет иным аскетам и мистикам, чаще индийским, жить за пределами привычного миропонимания. Без еды! Сегодня праническое питание, или праноедение, в моде! Спасибо, Джасмухин!¹

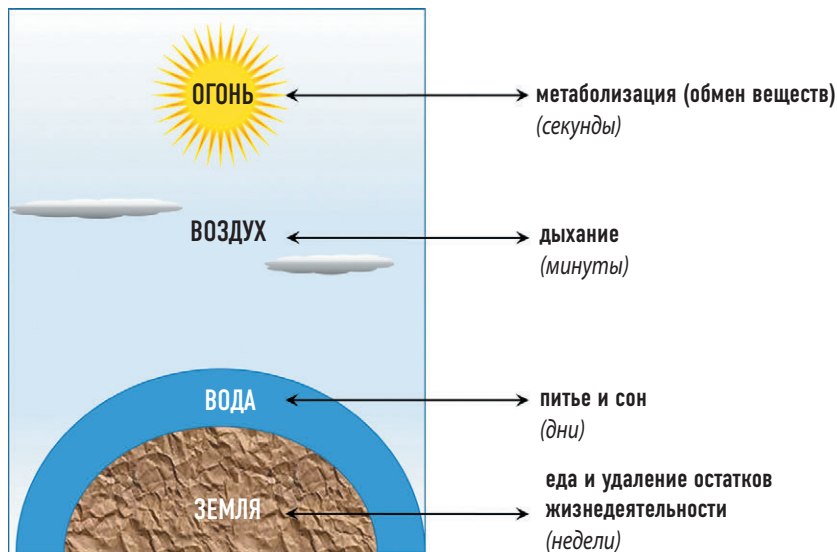


Рисунок 1. Соотношение жизненных функций с четырьмя стихиями
Алхимики подчеркивают связь между четырьмя стихиями и жизненными функциями человека. При нарушении работы хотя бы одной из функций смерть наступает через несколько секунд, минут, дней или недель.

¹ Джасмухин — известная австралийская сторонница пранического питания, или праноедения. Люди, практикующие праническое питание, утверждают, что могут неопределенно долго обходиться без физической пищи и воды.

Вернемся к простым смертным, какими мы и являемся и которые все еще едят... Мы проникнемся радостью, которую дарит моя методика дзен-терапии — ароматного детокса благодаря новому способу питания. Это здоровое питание — экологически чистое, сырое, простое, легкое, почти сразу же приумножающее радость и гарантирующее хорошее самочувствие!

ДЗЕН-ТЕРАПИЯ: АРОМАТНЫЙ ДЕТОКС

совмещает растительное питание, живое и сырое, основанное главным образом на фруктах, овощных соках, ценных эфирных маслах, с расслаблением, релаксацией, дыхательными техниками, возвращением к себе, физическими упражнениями и, как следствие, их второстепенное, но тем не менее столь важное влияние на ум, психику и душу: выбросить все лишнее и ненужное из головы, прислушаться к внутреннему голосу, отказаться от старых избитых шаблонов, убрать эмоциональные блокировки, избавиться от груза прошлого (личная, родовая, этническая, первоначальная карма) — словом, открыть сердце духовному пробуждению.

*Диета = нет,
способ = да.*

21

Внешние помощники

Это терапевты, энергетика, дешифровщики, кинезитерапевты¹, остеопаты, гипнотизеры, гомеопаты, нумерологи, астрологи. Они помогают лучше познать себя, свое «Я», открывая новые двери, которые наши убеждения, врожденные или приобретенные, казалось, закрыли навсегда!

Let go, или ослабление внутреннего контроля — это избавление от блокировок и травм давнего или недавнего прошлого. Личностное развитие, физическое, ментальное и духовное равновесие составляют постоянную работу (осознанность, пронизывающая мысли и действия), которой помогают внешние специалисты, чтобы уравновесить и гармонизировать три части: поддержать ментальное спокойствие, освободить от пут, которые нас больше не связывают, предложить новые схемы жизни на позитивный лад. Иными

¹ К и н е з и т е р а п и я — одна из форм лечебной физкультуры.

словами, зажить настоящей жизнью, обрести комфорт и радость, добиться личного успеха!

Всякий путь к совершенству начинается с познания себя. Еще греки это поняли и выбили на храме в Дельфах *gnothi seauton* — «Познай самого себя»!

Ароматерапия и гидролатотерапия

Этимологически «ароматерапия» означает лечение болезней (терапия) ароматами (эссенциями или эфирными маслами ароматических растений). Ароматерапия относится к одной из ветвей альтернативной, натуропатической или холистической медицины. Обладая как профилактическим, так и лечебным эффектом, она прежде всего восстанавливает и наполняет энергией весь организм. Эфирные масла, которые обычно назначаются врачами-натуропатами, гомеопатами, остеопатами, биотерапевтами, также используются всеми для лечения и профилактики, принимаются ежедневно или курсом и показывают отличные результаты как на людях, так и на животных. Путем дистилляции получают два продукта: эфирное масло и гидролаты.



Дистилляция

Эфирное масло — это благородный продукт дистилляции какого-либо ароматического растения (например, шалфея), цветка (розы), семян (моркови), дерева (сандала), плода (бергамота), кустарника (можжевельника) или древесной смолы (скипидар). Существуют различные способы «улавливания» масла, которые зависят от части растения (цветок, корень, кора, листья или плоды): дистилляция — для растений целиком, корней, древесины, семян и некоторых цветов; анфлераж¹ — для нежных цветов вроде жасмина, фиалки, майской розы и мимозы; прессование — для цитрусовых. Во время дистилляции нагретая вода проходит через растения, душистые масла поднимаются с паром, а затем охлаждаются. Благодаря магии дистилляции растение меняет три состояния материи. Из-за разной плотности масло оказывается на поверхности воды. Его отделение производится с помощью специального сосуда — флорентины. Душистая вода, или гидролат — это такой же чистый продукт дистилляции, как и эфирное масло.



23

Свойства эфирных масел

Благодаря высокой концентрации активных веществ эфирные масла широко применяются в терапии. Все они способны выводить шлаки и токсины, обладают антисептическими и восстанавливающими свойствами, действуя избирательно (нанесенные на какой-либо участок тела, они притягиваются тем органом, которому в настоящий момент больше всего нужна помощь). Кроме того, у каждого масла есть особые свойства. За счет синергии смесь нескольких эфирных масел усиливает действие каждого из них.

¹ Анфлераж — способ получения эфирных масел путем экстракции твердым жиром (обычно используется очищенный говяжий).

Синергия — это когда 1 + 1 = 3

Для наружного и внутреннего лечебного применения мы рекомендуем только эфирные масла из растений, выращенных на сертифицированных плантациях (вы найдете их в специализированных аптеках, биомагазинах на сайтах и у производителей биопродукции).

Сертифицированное качество и маркировка «с любовью»

От качества масла зависит его эффективность: выбирайте сертифицированные эфирные масла с маркировкой «выращенные с любовью», полученные из дикорастущих растений либо с сертифицированных биоплантаций и масла из перегонного куба.



Логотипы и бренды биопродуктов (Франция)

На этикетке должны быть указаны свойства эфирного масла, его латинское название, происхождение, производитель или лаборатория. Только эфирное масло из перегонного куба, полностью натуральное или с сертифицированных плантаций и по возможности выращенное с любовью, обладает лечебными свойствами, в отличие от синтетических масел без названия и гарантии качества.

Гидролаты

Я называю гидролатом первую треть дистиллята из растений на родниковой воде. Эфирные масла получают не из всех растений. Однако душистую воду можно получить даже из неароматических растений (например, из дуба, бука, пажитника сеного, омелы, самшита, подорожника, папоротника, василька, ивы, липы, крапивы или черной смородины), но масла из них не получится.

Гидролат послужит замечательным дополнением к эфирным маслам в курсах ароматерапии. Хотя в нем и содержится совсем мало ак-

тивных ароматов, он сохранил все терапевтические свойства для воздействия на физическом и физиологическом планах (это конкретное растение, которое можно потрогать), а также психологическом и духовном (душистая вода открывает путь чувствам), эмоциональном и вибрационном (пар активизирует и другие активные вещества). Гидролат для меня — настоящая волшебная вода, а гидролатотерапию можно также назвать гомеопатией ароматерапии!



Гидролат – это дистиллят, полученный из растений и родниковой воды, у которого берется только первая треть душистой воды.

Арома- и гидролатотерапия имеют широкий спектр применения в повседневном рационе как:

25

- приправы (для салатов, соусов, соков, каш);
- холодные или горячие напитки;
- коктейли, чай или глинтвейн;
- очистительные курсы детокса (напитки с гидролатами).



глава 1

ЧЕЛОВЕК И ПИТАНИЕ

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ

Человек мог бы питаться почти одними плодами, ходить нагим, жить под солнышком, радоваться и благодарить природу. В основном он обходился бы фруктами, корнеплодами, овощами и семенами растений. Но эта идиллически идеальная картинка потускнела и была предана забвению... Почему? Причина в бешеном ритме XXI века: работа, проблемы, бесконечные обязанности и отсутствие возможности полноценного отдыха. Стресс, волнение, холод, часто нелюбимая работа... Питание менялось в соответствии с эволюцией, в некотором отношении имевшей немало общего с регрессом.

Последствия: человеческий организм с его удивительными, замечательными способностями к адаптации выживает и кое-как работает на «горючем», мало для него предназначенном: сахарах, муке, мясе, сырах, кофе, алкоголе... Словом, окислителях, которые часто становятся любимыми «ядами» человека!

Организм какое-то время работает, а потом приходят болезни. Необходимо поправить расшатанное, изломанное, подорванное неправильным питанием здоровье — тоннами не подходящей для организма еды! Не настал ли момент для перехода от вашей обычной пищи к живому, сырому, экологичному питанию? Прямо сейчас?

Астматики и легочники любят сдобу и сладкое; ревматики жить не могут без сыра; сангвиники отдают предпочтение красному мясу; страдающие депрессией и нервными расстройствами обожают сладости: пирожные, конфеты...



Прежде чем определять свой тип, отметим, что можно быть невротиком и иметь при этом склонности ревматика. В этом случае проверьте, не становятся ли вашими излюбленными перекусами сладости и сыр?

Организм приспосабливается к любой ситуации, но только на какое-то время! Недавние американские исследования

показали, что каждый человек вырабатывает свой рак: речь идет о чрезмерном потреблении различных химических и переработанных продуктов, о последствиях морального дискомфорта, неустроенности или даже отвращения к другим и/или к жизни. И говоря «МОЙ рак» — а это расхожая формулировка, — вы его удерживаете! Решать вам! Мысли материализуются! Я предлагаю называть рак временным.

28

Только из так называемого традиционного питания человек получает 4,8 кг химикатов в год!

Одни умеют вылечиваться, позитивно мысля, другим нужен курс лечения, третьим — постоянная помощь врачей... Психологи и деревенские знахари добиваются хороших результатов, потому что эмоциональные, аффективные и/или ментальные факторы помогают преодолеть болезнь. Помимо физической оболочки, знахарям доступна аура, исправляя которую они устраняют телесные недомогания (вершину айсберга), что не мешает им говорить о «выздоровлении»!

болезнь и три стадии ее развития

На некоторое время организм замечательно приспосабливается. А между 40 и 50 годами мы неожиданно сталкиваемся с огромным количеством инфарктов и инсультов у жизнерадостных людей, ко-

торые, казалось, пребывали в добром здравии, были бодры и веселы, в прекрасном настроении — словом, наслаждались жизнью во всех ее проявлениях, как вдруг их настигает роковой, неотвратимый удар! Рак, аллергия, склероз, разрыв аневризмы, сердечно-сосудистые заболевания растут с геометрической прогрессией. Не пропорционален ли их рост количеству съеденных химических продуктов?

Люди с более хрупким здоровьем, чем первые, непрестанно следят за мелкими недомоганиями (грипп, насморк, бронхит, кожные высыпания, экзема, фурункулы, псориаз, акне) — у них словно встроен тревожный звоночек. Темперамент не позволяет им предаваться излишествам, а эпизодические функциональные нарушения заставляют пристально следить за питанием и образом жизни. Им повезло: постоянный призыв к порядку поможет избежать серьезных последствий для здоровья в результате незначительных ежедневных нарушений!

Третьи, не обладая жизненной энергией первых и тревожной кнопкой вторых, имеют на первый взгляд довольно стойкий характер, но остаются уязвимыми: у них недостаточно жизненной силы, чтобы вывести избыток токсинов (ядов), они держат их в физическом теле, поглощая на ментальном уровне. Зарабатывают тяжелые дегенеративные болезни (рак, лейкемию), мало потеют или не потеют совсем, шлаки и токсины выводят недостаточно... Зачастую у них тонкая, бесцветная, прозрачная кожа.

Функциональные заболевания присущи людям со средней и хорошей жизненной энергией. Аутоиммунные заболевания характерны для людей со слабой и очень слабой жизненной энергией. Улучшить нормальные выделения людей с большой жизненной энергией можно с помощью лечебных кризов.

