

Доктор Ниш Джоши

**МЕТОД
«ДЕТОКС»**

ПРАКТИКИ
ХОЛИСТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

**АСТ
Москва**

УДК 615.874
ББК 51.230
Д42

Джоши, Ниш.

Д42 Метод «Детокс». Практики холистической медицины / Ниш Джоши. — Москва : АСТ, 2015. — 288 с.

ISBN 978-5-17-094539-9.

Доктор Джоши разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна, и при этом не нужно считать каждую потребляемую калорию. Программа основана на исключении из рациона питания кислых, токсичных и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, картофель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Диета не только изменяет баланс pH организма от кислотного до щелочного (таким образом удаляя токсины), но и восстанавливает силы и помогает избавиться от лишнего веса.

Программа очищения изменит ваши вкусовые предпочтения таким образом, что вам действительно будет отвратителен вкус вредных для продуктов. Автор гарантирует вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию, стройность фигуры и решимость не сворачивать с нового пути к благополучию!

Если вы заметили, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются пациентками доктора Джоши, восстановили фигуру после родов, вы имели возможность убедиться, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-094539-9.

© Джоши Н.
© ООО «Издательство АСТ»

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ СЛОВО

Я бы хотел поблагодарить моего соавтора Джейн Слейд за помощь в систематизации идей, агента Джуди Чилкоут – за оказанную помощь, а также сотрудников издательства «Ходдер и Стаутон» – за веру в меня: они не только издали мою книгу, но и участвовали в программе комплексного очищения и убедились, что она работает!

Я также искренне благодарен Хелен Койл за то, что она помогала «отсекать все лишнее» и с неизменным успехом не давала мне «растечься мыслью по древу», моим родителям – за их поддержку и за то, что благодаря ним я стал тем, кем являюсь сейчас, моим друзьям – также за постоянную поддержку, а еще моих пациентов – за то, что терпели мою нервозность и раздражительность в течение всего прошедшего года. Особая благодарность Элизабет Сендерсон за ее помощь и вклад в мой труд, за безграничную веру в меня и еще за то, что она повторно участвовала в программе очищения перед замужеством.

Также я выражаю признательность Нейлу МакКичану, Джонатану Монксу, Энди Краймсу, Мишель Симмс, Лилар Рашидиан и Хелен Кеннеди. Спасибо всем вам.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 6 |
| ГЛАВА 1 | 13 |
| ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ | 13 |
| ВОССТАНОВЛЕНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА..... | 15 |
| ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ ВКУСА..... | 16 |
| ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ..... | 17 |
| ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА..... | 36 |
| ГЛАВА 2 | 45 |
| ПОДГОТОВКА К ОЧИЩЕНИЮ | 45 |
| ГЛАВА 3 | 71 |
| ПРОДУКТЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА..... | 71 |
| 10 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ОЧИЩЕНИЯ..... | 73 |
| ЩЕЛОЧЕОБРАЗУЮЩИЕ И КИСЛОТООБРАЗУЮЩИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ | 78 |
| ГЛАВА 4 | 97 |
| ЖИДКОСТИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА | 97 |
| ГЛАВА 5 | 135 |
| ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ..... | 135 |
| КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ..... | 142 |

| | |
|---|------------|
| ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ | 159 |
| НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ | 160 |
| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ..... | 164 |
| НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ | 167 |
| | |
| ГЛАВА 6..... | 171 |
| ПРОГРАММА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ФАЗЫ..... | 171 |
| АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ТИПА ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ..... | 209 |
| | |
| ГЛАВА 7 | 215 |
| КОМПЛЕКСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НЕДОМОГАНИЯХ..... | 215 |
| | |
| ГЛАВА 8 | 235 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНЯЮЩЕЙ ТЕРАПИИ..... | 235 |
| | |
| ГЛАВА 9 | 255 |
| ХОЛИСТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАВСЕГДА | 255 |
| | |
| ГЛАВА 10 | 259 |
| РЕЦЕПТЫ | 259 |
| | |
| СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА | 285 |

ВВЕДЕНИЕ

Моя Комплексная очищающая диета, разработанный специально для вас план приема пищи, основывается на вековых индийских традициях здорового питания, на древней науке и мудрости аюрведической медицины, а также на восточном и западном подходах к традиционной медицине. К этой уже довольно богатой смеси добавлен широкий спектр целительских концепций и практик со всего мира. Создание моей уникальной формулы очищения организма (и последующей программы этапа сохранения) продолжалось многие годы, что сподвигло меня на неоднократные поиски и путешествия.

Вообще, вся моя семья родом из штата Гуджарат, что на северо-западе Индии, но я сама появилась на свет в Восточной Африке, когда мои родители находились там по делам. Позже они решили обосноваться в Лондоне, где я и вырос. Когда мы переехали из Танзании в наш новый дом в Англии, я был совсем маленький, не больше, чем какая-нибудь сумочка из ручной клади.

Однако, хотя меня и воспитали в Лондоне, я всегда питался в соответствии с индийской браминской вегетарианской диетой. У моей матери были строгие представления о том, что следует есть, и, к моему смущению, она даже попыталась пропагандировать вегетарианское питание в школе, где я учился. Несмотря на то что мои друзья постоянно перекусывали в небольших кафе, где продавали рыбу с жареным картофелем, или в «Макдоналдсе», я не припомню, чтобы у меня возникало желание присоединиться к ним. На самом деле, я с удовольствием предвкушал обед из приготовленной матерью вареной чечевицы, соевого

творога, цыплят-тандури¹ или курицы-тикки² с лимонным сорго³. Мы пили много воды и редко ели хлеб и молочные продукты. Целые поколения в моей семье выросли под присмотром духовных наставников – как я их называю, наших гуру – применявших аюрведическую медицину для лечения повседневных болезней. Итак, я вырос, опекаемый матерью, которая лечила мои ангины и головную боль травяным коктейлем. Я был очарован холистической медициной, хотя вырос с западным отношением к жизни.

Тем не менее, два слова – «диета» и «очищающий» – менее всего приходили мне в голову, когда я получал диплом врача в Мумбаи. Я планировал стать врачом, занимающимся врачебной практикой в традиционном западном понимании. Так было до тех пор, пока я не начал практиковать в Британской школе остеопатии, пациентами которой были в основном танцоры. Тогда-то я действительно почувствовал разочарование из-за отсутствия реакции со стороны моих пациентов при лечении методами, которые предлагала официальная медицина. Мысли о более традиционном подходе на основе Аюрведы, особенно в части здорового питания, посещали меня все чаще. Хрупкие создания, которые, ковыляя, входили в мой кабинет, походили на ершики для чистки труб в одежде. Было ясно, что их диета, состоящая из папиросной бумаги и низкокалорийных напитков, возможно, не позволяет им набирать вес (папиросная бумага не слишком калорийна), но совершенно не обеспечивает организм питательными веществами. Некоторые из этих танцоров страдали от остеопсатироза⁴ в пугающе юном возрасте и при этом заставляли

¹ Тандури (тандыр) – специальная печь для приготовления пищи у народов Азии. (Здесь и далее примеч. редактора.)

² Тикка – «кусочки». Курица-тикка – острое и хрустящее куриное филе.

³ Лимонное сорго – высокое многолетнее травянистое растение, обладающее цитрусовым ароматом, широко используется в азиатской кухне в качестве приправы или добавки в чай и освежающие напитки.

⁴ Остепсатироз – такое состояние костной системы, когда кости оказываются непрочными и легко подвергаются переломам.

свое тело совершать такие движения, для которых оно не было создано и не достаточно окрепло.

Тогда-то идея комплексного очищения организма и начала приобретать определенную форму. У меня не было намерений заставлять людей отказываться от еды и жертвовать жизненными благами. Я просто хотел избавить всех от плохих привычек в питании – таких, как у моих танцовщиков. Мне посчастливилось провести много времени на моей родине, в Индии, где фрукты и овощи растут в изобилии, а Аюрведа и траволечение широко распространены. Благодаря этому я задумался о том, как объединить эти компоненты для перестройки организма и обеспечения его энергией. Я также знал, что недостаточно избавить организм от накопившихся ядов, следует также очистить его от душевных и эмоциональных токсинов.

Я попросил своих пациентов представить, что их организм – это банковский счет. Если начать проматывать деньги, то есть расходовать ресурсы организма, ничего не вкладывая в него, – вскоре можно обнаружить, что баланс счета нарушен и на нем недостаточно средств. Если (как некоторые из моих танцоров) на скорую руку решать проблему с помощью кредитов под высокие проценты в виде добавок и стимуляторов, можно оказаться в очень глубокой яме. Этот порочный круг кутежей и банкротства, то есть поглощение «неправильных» продуктов чтобы утолить голод, а затем голодание, приводит к опустошению всех ваших резервных фондов и серьезным проблемам со здоровьем. Но не бойтесь, я покажу вам, как восстановить баланс и вернуть кредит.

Покойная Диана, принцесса Уэльская, была человеком, который помог мне обобщить мою программу очищения организма. После того, как нас познакомил общий друг, Диана посещала меня, когда я работал в клинике «Хейл» и вел частную практику в Лондоне за четыре года до ее гибели в 1997 году. Когда мы встретились впервые, Диана была очень слаба. В тот момент она переживала развод с принцем Чарльзом и была очень подавлена. Диана очень волновалась, как развод подействует на ее де-

тей, принцев Уильяма и Гарри, и ощущала огромную усталость и пустоту.

Сначала Диана обратилась ко мне с жалобой на напряжение мышц шеи и спины. Затем стало очевидно, что необходимо поработать над ее питанием, если она найдет в себе силы и решимость. Для дополнительного стимулирования иммунной и пищеварительной систем и очищения крови я дал ей препарат на основе растительного слабительного средства, разработанного моими матерью и бабушкой. Благодаря диете и лекарству она скоро стала выглядеть и чувствовать себя лучше. Мы с Дианой быстро стали друзьями. Я часто бывал в ее покоях в Кенсингтонском дворце, а она заглядывала ко мне на ланч. Я даже учил ее готовить плов.

Принцесса была прекрасным пациентом и добросовестно соблюдала диету. У нее всегда был хороший аппетит, она выпивала два литра воды в течение дня, ухаживала за собой и делала много физических упражнений. После ее смерти я сделал перерыв в работе, чтобы усовершенствовать свою программу комплексного очищения организма. Меня все больше интересовало обнаружение причин состояния моих пациентов, нежели просто лечение – и тем самым сокрытие – симптомов. Я ездил в Египет, Восточную Европу, Индию и Италию, где изучал акупунктуру, траволечение, применение медицинских банок и лимфатический массаж. Я стал регулярно навещать нашего семейного гуру в Северо-Западной Индии и узнал от него принципы аюрведической медицины, в основе которой – лечение человека в целом, а не какого-либо отдельного заболевания. Он поделился со мной знанием трав и способами их применения в качестве диетических добавок.

Я понял, почему всевозможные составляющие повседневного питания и образа жизни людей подрывают их здоровье. Скажем, я узнал, что фрукты и овощи, которые продаются в супермаркетах на Западе, содержат очень мало питательных веществ, потому что собраны до того, как поспеют. Мои наблюдения также

показали, что возникновению многих серьезных заболеваний способствуют поглощаемые яды и токсины, будь то выхлопные газы, духи в аэрозольной упаковке или пестициды, и что избавление от них жизненно необходимо. Сформулировав на базе рациональных научных и врачебных принципов основы программы очищения организма, я открыл практику на Уимпол Стрит в Лондоне. При этом важнейшей задачей было донести эти основы до пациентов, в то же время адаптировав к их индивидуальным потребностям.

Я разработал уникальную 21-дневную программу комплексного очищения организма, которая полезна для здоровья, безопасна и при этом не предусматривает необходимости считать потребляемые калории. Причина кроется в том, что программа основана на исключении из рациона (по мере возможности) кислых, содержащих токсины и подвергшихся переработке продуктов питания, таких как пшеница, картофель, красное мясо, спиртные напитки и молочная продукция. Смысл не только в том, чтобы изменить баланс организма с кислотного на щелочной (таким образом удалив из системы кислые токсины), но и в том, чтобы сосредоточить усилия на потреблении качественных свежих продуктов питания и благодаря этому восстановить силы и сбросить вес.

Обычный рацион, традиционный для Запада, в значительной степени тяготеет к кислым продуктам, содержащим химические вещества, обуславливающие такие неблагоприятные состояния, как воспаление суставов, дерматит, мышечная ригидность и спазмы. Восстановление кислотно-щелочного баланса – первый шаг на пути к решению этих проблем и улучшению самочувствия. Программа комплексного очищения организма позволяет достичь этого, сократив потребление определенных продуктов без полного исключения их из вашего меню. При этом вы попадаете в новый для вас мир питательной и здоровой пищи.

Я назвал программу «Комплексное очищение», потому что «комплексный» (или «холистический») означает «рассматри-

вающий человека в качестве единого целого, а не комплекта отдельных частей или, выражаясь терминами, принятыми в системе здравоохранения, сочетания симптомов». Следовательно, очищение будет направлено на ваш образ жизни, питание, эмоциональные потребности, обстановку дома и на работе, активность, внешние стрессы – и вашу предрасположенность к определенным состояниям.

Решайтесь следовать моему плану – и я гарантирую вам успех! Вы сможете изменить ваши вкусовые предпочтения: вкус вредных продуктов вам действительно станет для вас отвратителен, а это, в свою очередь, поможет избавиться от тяги к такой пище. Я гарантирую вам внутренний свет и внешний блеск, безграничную энергию и стройность фигуры. Поверьте, едва начав пожинать плоды успеха, вы почувствуете огромную решимость не сворачивать с нового пути к благополучию. Помните, как быстро Кейт Мосс, Кейт Бланшетт и Гвинет Пэлтроу, которые являются моими пациентками, восстановили фигуру после рождения детей? Это наглядное подтверждение того, насколько действенна программа комплексного очищения организма.

Как бы там ни было, вам не нужно быть знаменитостью, чтобы ощутить все преимущества программы. Теперь абсолютно каждый человек, который совмещает карьеру и семью или просто ведет напряженный образ жизни, может получить потрясающую фигуру и наполнить свое тело энергией, о чем раньше ему приходилось только мечтать. Моя программа имеет в основе идею тщательной очистки «изнанки» организма и последующего содержания ее в чистоте и порядке. Это многогранная задача – ведь вы же не ожидаете, что использование одного моющего средства преобразит весь ваш дом. Однако, как правло, мы даем своему организму очень мало возможностей для очищения и пополнения ресурсов (или не дает вообще) – а потом еще и удивляемся, почему он не работает должным образом.

Эта книга познакомит вас с миром продуктов питания и питательных веществ. Она навсегда изменит ваши представления

о еде – как с точки зрения употребления, так и с точки зрения приготовления. Перемена в вашем психологическом настрое на пищу, соответственно, окажет положительное действие на ваше состояние (эффект домино).

Не теряйте времени! Дайте себе обещание открыть сегодня новую страницу и начать волнующее путешествие к хорошей форме, стройности и новой жизни!

ГЛАВА 1

ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ

КАК ЧАСТО ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ СВОЕ ОБНОВЛЕННОЕ, БОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЕ «Я»? КАК ЧАСТО В СВОИХ МЕЧТАХ ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ СТРОЙНУЮ ФИГУРУ, ЛУЧШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И НАПОЛНЯЕТЕСЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ? ВСКАКИВАЕТЕ УТРОМ С ПОСТЕЛИ СИЛЬНЫМ И ВЛАДЕЮЩИМ СОБОЙ? И КАК ЧАСТО, ДАВАЯ СЕБЕ КЛЯТВУ ИЗМЕНИТЬСЯ И, НАЧИНАЯ НОВУЮ ДИЕТУ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ, ЧУВСТВУЕТЕ СВОЮ ВИНУ И СТАНОВИТЕСЬ ДАЖЕ БОЛЕЕ УГНЕТЕННЫМ, ЧЕМ РАНЬШЕ?

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ СДЕРЖАТЬ ОБЕЩАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ДАВАЛИ СЕБЕ БЕССЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ, НО НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯЛИ. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ДЖОШИ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОХУДЕТЬ, ВАШИ ГЛАЗА ПРИОБРЕТУТ ЯРКИЙ БЛЕСК, ВЫ СТАНЕТЕ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ, БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ И ОЩУЩАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ МОЛОДЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ, НЕЖЕЛИ В ПРЕЖНИЕ ГОДЫ.

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ТРУДНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ ТРЕХНЕДЕЛЬНОГО СРОКА? ЕСЛИ В ПРОШЛОМ ВАМ ПРИХОДИЛОСЬ СОБЛЮДАТЬ ДРУГИЕ ДИЕТЫ ИЛИ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ, МНЕ ПОНЯТЕН ВАШ СКЕПТИЦИЗМ. ОДНАКО Я ДАЮ СТОПРОЦЕНТНУЮ ГАРАНТИЮ, ЧТО ЭТА ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ПОЗВОЛИТ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА

Программа очищения, прежде всего, предусматривает возвращение к здоровой пище. Кроме того, зная о токсинах, которые блокируют работу организма, и различных способах избавления от них, вы вовремя обнаружите признаки нарушения жизнедеятельности определенных органов и систем.

Под здоровой я понимаю пищу, способную вернуть организму естественное кислотно-щелочное состояние. Моя 21-дневная программа очищения предполагает изменение физического баланса pH (кислотно-щелочного), что в свою очередь окажет благотворное влияние на работу всех органов и систем. Ваша цель – перенастроить организм на «слабощелочной», то есть, в сущности, нейтральный, показатель pH. Большую часть времени в нашем организме слишком высок уровень кислоты – из-за шоколада, спиртного, печенья и пиццы, в которых содержится много сахара, соли, искусственных красителей и химикатов, и которые мы, к сожалению, употребляем в огромном количестве.

Ни чисто щелочная, ни чисто кислотная среда нежелательны. Мы держим курс на «слабощелочной» уровень, который позволит быстрее вывести токсины и разложить побочные кислые продукты, образующиеся в результате химических реакций, происходящих в организме. Эти кислые остатки часто бывают причиной вялого пищеварения. Побочные продукты, которые накапливаются в организме, разлагаются не полностью и в результате откладываются в качестве жира. Исключение токсинов из вашей диеты позволит снять напряжение с пищеварительной системы и сделает возможным более эффективное переваривание пищи.