



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



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

<i>интенсивная программа</i>	63
<i>в первые 3–6 недель</i>	65
<i>специальная программа</i>	68
глава 3. чистка организма	71
чистка организма — важнейший процесс оздоровления	71
как провести чистку организма? какую выбрать?	72
<i>очищение организма водой</i>	72
<i>касторовое масло — сухая чистка</i>	74
<i>орошение кишечника: за или против?</i>	76
другие способы очищения организма	77
<i>аюрведическое очищение</i>	77
<i>индонезийское лимонно-чесночное очищение</i>	77
<i>чистка по Моризу</i>	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
<i>дозировка и количество</i>	86
глава 4. почему мы выбираем живое и сырое питание?	87
кухонные принадлежности	87
новые ингредиенты	87
овощные соки	88
<i>овощные соки — основа программы дзен-детокса</i>	90
<i>овощные соки — руководство</i>	91
фрукты и фруктовое пюре	92
<i>как приготовить фруктовое пюре?</i>	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

<i>почему сок из шнековой соковыжималки?</i>	137
<i>немного клеточной биологии</i>	138
<i>хранение свежих соков</i>	139
<i>фруктовые соки из магазина:</i>	
<i>витамины, окисление, пастеризация</i>	140
<i>волокна и биопродукты, пестициды</i>	141
<i>достаются ли пестициды сыроедам?</i>	142
<i>замачивание зерен и орехов</i>	142
<i>выводят ли сухие семена и орехи минералы из организма?</i>	143
<i>что лучше: вялые сырые или отварные овощи?</i>	143
<i>теряются ли минералы при вымачивании овощей?</i>	143
<i>крекеры</i>	144
<i>несколько слов о витамине B₁₂</i>	144
<i>магний усвояемый и неусвояемый</i>	146
<i>что остается после тепловой обработки</i>	146
<i>животный белок, кислоты и соли</i>	147
<i>термическая обработка, соли и клейкие вещества</i>	147
<i>кризы, возникающие во время лечения: их механизм</i>	148
<i>питание, функциональные, генетические и аутоиммунные болезни</i>	149
<i>растения и эфирные масла – добрые союзники</i>	152
<i>чистки – ускорители самоочищения организма</i>	152
<i>сравнение с посудой</i>	153
<i>как избежать кризов во время лечения</i>	155
<i>взгляд медиков и философов на живое питание</i>	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>	174

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
<i>зачем нужны овощные соки?</i>	193
<i>как приготовить овощной сок?</i>	194
<i>приготовление</i>	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>квашеные 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
ароманашпитки	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