

# Оглавление

---

ВВЕДЕНИЕ .....	9
<b>ЧАСТЬ I. ЗНАКОМСТВО С ПРИРОДНЫМ БАЛАНСОМ</b>	
1. ВЫ ЕДИТЕ РАДИ ВЫЖИВАНИЯ, СОЦИАЛИЗАЦИИ ИЛИ РАЗМНОЖЕНИЯ? .....	17
2. КТО ВЫ ТАКОЙ, КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЗДОРОВЬЕ .....	39
3. ЗАКОН ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ .....	51
4. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ .....	73
<b>ЧАСТЬ II. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ</b>	
5. ЕДА РАДИ ЗДОРОВЬЯ: У КАЖДОЙ КУЛЬТУРЫ СВОЯ КУЛЬТУРА .....	105
6. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ПИТАНИЯ: КАЧЕСТВЕННОЕ И НЕКАЧЕСТВЕННОЕ .....	123
7. ХИМИЯ – ЭТО НАДРУГАТЕЛЬСТВО НАД БИОЛОГИЕЙ .....	155
8. СНАЧАЛА ЧИТАЙТЕ, ПОТОМ ЕШЬТЕ! .....	175
<b>ЧАСТЬ III. ФОРМАТЫ ИММУННОЙ ДИЕТЫ, ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ДИЕТЫ И ДИЕТЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ</b>	
9. КАКОЙ ПРОК ОТ БОГАТСТВА, ЕСЛИ НЕТ ЗДОРОВЬЯ? .....	195
10. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ КРИЗИСУ ОСЕДАТЬ НА ТАЛИИ .....	219
11. СВЯТОЙ ГРААЛЬ ИЛИ СВЯЩЕННЫЙ ГРИЛЬ .....	241
12. ВРЕМЯ ПРОЛЕТИТ БЫСТРО. А ВЫ? .....	255
ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ .....	269
ОБ АВТОРЕ .....	271

# Введение

---

Что вы получаете, если питаетесь маффинами, пивом и долларовыми тако, отсидев при этом четыре тысячи часов в учебных классах и потратив десять лет на непрерывное обучение, которое обошлось в 232 тысячи долларов?

Осознание неизбежности серьезных проблем с собственным здоровьем и, невзирая на время и деньги, потраченные в медицинской школе, невозможность найти ответ на простой вопрос, который терзал меня, пока я наблюдал, как моя дочь на протяжении четырех недель мучается от боли во время еды. Визиты в больницу скорой помощи, медицинские обследования и многочасовые ожидания в специализированных клиниках — результат один и тот же: «Невозможно объяснить, почему она испытывает боль во время еды».

Что же излечило мою дочь буквально в считанные минуты? Волшебные руки и потрясающие по глубине познания моего здорового папы. Они открыли мне шлюзы для потока вопросов. Этот случай оказался для меня поворотным моментом.

Вспоминая годы, проведенные в медицинской школе, я осознаю, что для будущих врачей не проводилось ни единого занятия по правильному питанию. Так откуда же я черпал все эти знания? Я учился, наблюдая за биологическим отцом (своим больным папой), который утратил здоровье, едва вступив в пенсионный возраст. А также задавая вопросы здоровому папе, который к зрелому возрасту стал еще более активным, сохранив при этом крепкое здоровье.

Большинство диет нацелены лишь на снижение веса. Но похудение не всегда влечет за собой улучшение здоровья, равно как и испражнение не всегда способствует выведению из организма всех токсинов. Так почему бы не избавляться от лишнего веса, укрепляя иммунную систему и взяв курс на оздоровление одновременно? Цель настоящей книги — помочь вам в этом деле, она предлагает здоровый и разумный подход.

Моя первостепенная задача как автора — побудить вас ЗАДАВАТЬ вопросы касательно собственного здоровья. Кроме того, я хочу донести до вас, что невозможно излечить образ жизни, зависящий от лекарств и модных диет. И наконец, постараюсь убедить, что в природе при наличии баланса нет болезней.

## **ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ?**

1. В природе при наличии баланса нет болезней! Эта книга поможет вам обрести естественную гармонию.
2. Я покажу вам, что наблюдение, вопросы и применение полученной информации — основные вехи на пути к повышению уровня знаний.
3. Здоровье обеспечивается не только определенным питанием. Здоровый образ жизни формируется с учетом того, кто вы есть и чем отличаетесь от других.

4. Вы узнаете о практическом использовании факторов инь-ян, которые помогут вам сбалансировать текущую ситуацию, а также о том, каким образом эти знания влияют на ваш выбор пищи.
5. Я опишу систему парных органов и расскажу, какие взаимоотношения их связывают. Например, опираясь на теорию пяти элементов, используемую более четырех тысяч лет, мы узнаем, как толстая кишка напрямую влияет на легкие.
6. Вы поймете, почему температура тела играет решающую роль в каждом приеме пищи.
7. Я познакомлю вас с различными факторами, оказывающими воздействие на ваше здоровье: биологическими, физиологическими, психологическими, энергетическими и вдохновением. Поддержание здорового образа жизни не ограничивается тем, что вы едите.
8. Вы составите представление о верных и неверных решениях, что поможет вам защитить свою иммунную систему.
9. Данная книга убедит вас в том, что вы самая выгодная инвестиция! Но, чтобы приобрести эти знания, вам нужно захотеть вложиться в собственное здоровье.

## **ЧЕГО НЕ СТОИТ ОЖИДАТЬ ОТ КНИГИ**

1. Если вы хотите найти способы излечения рака, эта книга не для вас.
2. Если вы ищете святой Грааль или волшебную пилюлю, с помощью которой могли бы сохранить привычный образ жизни, отложите эту книгу в сторону.

## **КТО Я ТАКОЙ?**

Я врач-подолог и хирург, получивший профессиональную сертификацию в подологии, имеющий за плечами более

двадцати лет частной практики. Занимаюсь хирургическим, клиническим и натуральным лечением тысяч пациентов с диабетом, грибок ногтей, подагрой, спортивными травмами и различными видами деформации стоп. Могу честно признаться, что мне довелось поработать с огромным числом пациентов, чьи заболевания и недуги вполне можно было бы предотвратить.

Моя карьера перенесла меня на другой конец света, в Королевство Тонга. Таким образом я выполнял данное в колледже лучшему другу обещание лечить после окончания медицинской школы местное население. Врачебная миссия дала мне возможность своими глазами увидеть страшные последствия проказы, слоновой болезни, косолапости — состояний, о которых читаешь только в медицинских учебниках.

Я постоянно ищу новые методы помочь пациентам, а потому в свободное время принялся изучать искусство манипуляций посредством миопрактик и восстановления потока энергии дзин-син-дзюцу, совершенствуя клинические навыки, которые за многие годы доказали свою эффективность. Мне нравится моя профессиональная деятельность. И пусть на каждой странице я выступаю учителем, но в сердце своем навечно останусь учеником.

## **КАКОЙ ПРОК ОТ БОГАТСТВА, ЕСЛИ НЕТ ЗДОРОВЬЯ?**

Всю свою жизнь мы трудимся в поте лица, чтобы под конец земного пути спустить на медицинские расходы с таким трудом заработанные деньги. Более чем вероятно, что ежемесячная медицинская страховка здорово урезает нашу заработную плату. Мы в буквальном смысле зависим от лекарственных препаратов. Помимо травм или повреждений, которые неподвластны нашему контролю, нам вовсе

нет нужды жить с диабетом, сердечными болезнями и проблемами иммунной системы, а также различными другими хворями, появляющимися позднее. По моему глубокому убеждению, эти и многие другие недуги возможно предотвратить, если вкладывать в себя и отдавать предпочтение профилактическим мерам. Да, вы есть то, что вы едите, и по мере чтения вам станет понятно, что я подразумеваю под этой фразой. Данную книгу можно использовать в качестве справочного материала; можете даже перескочить в конце и, ограничившись иммунной диетой, сразу же начать ее применять. А можно несколько раз перечитывать книгу от корки до корки. Здесь нет никаких жестких правил. Давайте же приступим!



**Знакомство  
с природным  
балансом**

## ГЛАВА 1

# Вы едите ради выживания, социализации или размножения?

---

У многих людей по всему миру не жизнь, а настоящая мечта, но за удобство им приходится платить определенную цену. Оказывает ли существенное влияние на питание ваша текущая ситуация? Лично я в этом глубоко убежден. То, что вы едите, заметно сказывается на уровне вашей активности и самочувствии в более зрелом возрасте.

За свою жизнь я видел немало подтверждений тому, что здоровье — это богатство. Отталкиваясь от данного высказывания как от отправной точки, я стал задавать массу вопросов. Начал, к примеру, с попыток разобраться в значении фразы: «Химия — это надругательство над биологией». Под химией понимаются любые попадающие в организм обработанные или искусственные продукты, которые можно хранить в упаковке. Под биологией — любая живая клетка вашего тела.



Разумеется, здоровье является исключительно важным фактором. Слишком часто люди не ценят здоровье до тех пор, пока не потеряют его или не столкнутся с той или иной болячкой. В своей книге «Отойти от дел молодым и богатым» Роберт Кийосаки писал: «Сколько радости принесет вам пенсия, если вы нездоровы?»

Приведу несколько примеров. Человек, только что перенесший инфаркт, решает бросить курить. Или диабетик решает кардинально изменить диету. Знакомо? В большинстве случаев я наблюдаю быструю реакцию, но затем оказывается, что проглотить таблетку намного легче, чем поменять привычный образ жизни.

В своей практике я каждый день слышу от пациентов одно из перечисленных ниже высказываний.

- «Жаль, что у меня нет...»
- «Если бы в молодости я вел себя иначе...»
- «Я только что узнал, что у меня рак... вот и конец золотому времени».
- «С тех пор как я вышел на пенсию, я провожу в больницах больше времени, чем раньше».
- «Сейчас я на кислороде».
- «Я думал, после выхода на пенсию я начну наконец-то наслаждаться жизнью».
- «Три раза в неделю я хожу на диализ, поэтому не могу путешествовать, как планировал».
- «Я так выбился из сил — только и делаю, что ухаживаю за больной супругой».
- «Предполагалось, что на пенсии мы будем радоваться жизни!»

Не хочу, чтобы нечто подобное случилось с вами.

В клинической работе мне сложнее всего видеть пациентов, зависимых от лекарственных препаратов, с помощью

которых они лечат различные недуги. Нередки случаи, когда люди принимают по пятнадцать, двадцать, а то и двадцать пять различных лекарств, чтобы контролировать диабет, сердечно-сосудистые заболевания и прочие болезни. На мой взгляд, эти и многие другие состояния можно было бы с легкостью предотвратить. Нужно было только прислушаться к сигналам, подаваемым организмом в двадцать или тридцать лет. Но если вам сорок, пятьдесят или даже семьдесят, вы все равно можете кардинально изменить свою жизнь и улучшить здоровье. Хотя подавляющее большинство моих пациентов старше сорока, изменения в образе жизни отражаются на их состоянии весьма благоприятно, но куда проще их осуществить в более молодом возрасте.

Какая польза от богатства, если все оно уходит на то, чтобы сохранить или улучшить здоровье? Сложившаяся система, в которой мы все существуем, направлена на отъем ваших с трудом заработанных денег. После выхода на пенсию система продолжает держать вас в рабстве. Задумайтесь над этим. Вы работаете, чтобы обеспечивать пропитание для семьи и наличие денег на оплату счетов. Большинство людей трудятся ради той или иной формы медицинской страховки!

Мне хотелось бы помочь вам выбрать иной путь, более простой, который избавил бы вас от тяжелых испытаний, через которые проходят или проходили ваши родители. Эта дорога приведет вас к радостной и приятной старости. Я не могу предотвратить несчастные случаи, необъяснимые травмы и увечья. Зато в моих силах указать вам путь к душевному спокойствию, приносимому осознанием эффективности и выгоды здорового образа жизни.

Здоровая жизнь стала для меня привычным и естественным состоянием. Я бесконечно благодарен больному папе,

который позволил мне наблюдать и задавать вопросы. Не меньшую благодарность я испытываю к своему здоровому папе, который дал мне возможность наблюдать, задавать вопросы и не сбиваться с пути, пока я находил практическое повседневное применение получаемым знаниям. Как только я научился правильно питаться, необходимость в диетах отпала сама собой. Здоровое питание стало образом жизни.

## **ЗНАКОМСТВО С БОЛЬНЫМ ПАПой**

Мой биологический отец (которого в дальнейшем я буду называть больным папой) большую часть взрослой жизни отличался крепким телосложением и физической силой. После возвращения домой с корейской войны он взял на себя управление семейной фермой. Прекрасно разбирался в фермерском деле, чередовании сельскохозяйственных культур, разведении и выпасе коров и трудился не покладая рук без выходных. Вкалывал на ферме, обеспечивая жену и восьмерых детей. Отец мало говорил, а о том, чтобы вести с ним душевные разговоры, и помыслить было нелегко. По сути, первая беседа, длившаяся более трех минут, состоялась между нами, когда мне исполнилось восемнадцать и я собирался покинуть родительский дом. Большую часть времени я наблюдал за ним, но с моего языка всегда был готов сорваться вопрос.

Он медленно старел, мучаясь от сердечных болей, подагры и распухших ног. Серьезные проблемы со здоровьем вынудили его что-то менять, но было уже слишком поздно. Вспоминая больного папу, я все время думаю: мог ли я сделать для него нечто большее? Почему он не прислушивался к тому, что я рассказывал о принципах, почему не старался применять их к себе? Ответ прост: он практически не зада-

вал мне вопросов касательно своего здоровья. Я давно пришел к выводу: кто не спрашивает, тот не участвует в процессе. Так складывалась ситуация с больным папой. Я так сильно хотел поделиться с ним всем, что узнал, но, когда говорил, казалось, что слова мои бессмысленны и бесполезны.

## **ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, НАБЛЮДАЯ ЗА БОЛЬНЫМ ПАПЕЙ?**

Отправляясь на ферму кормить коров, поливать землю, собирать сено или пахать, я постоянно сбрасывал с пассажирского сиденья грузовичка пустые бутылки из-под газированных напитков и обертки от конфет. Время от времени я находил его любимое печенье в коробке и с удовольствием сгрызал его по пути, так как хруст хоть немного нарушал повисшую в кабине тишину.

Скудость общения вынуждала меня наблюдать, задавать себе вопросы и мысленно формулировать ответы, чтобы получить какие-либо знания. Если мне везло, отец отвечал на один из моих вопросов. Будучи добрым соседом и весьма уважаемым членом сообщества, он любил конфеты, газированные сладкие напитки и мороженое. Дома мы ели то, что готовила мама, и обычно это были продукты, выращенные в саду и на ферме. За завтраком я наблюдал, как он высыпал огромную ложку белого сахара в миску с кукурузными хлопьями. Мы часто их ели, поскольку это были самые дешевые хлопья в местном магазине. Я сказал себе, что если это может делать мой больной папа, то и я смогу. Поэтому щедро посыпал сухой завтрак несколькими ложками сахара. Исключение составляло рождественское утро, когда мы могли полакомиться сладкими воздушными хлопьями.

За обеденным столом больной папа восседал во главе, а восемь детей и моя мать рассаживались вокруг. Не предлагалось никаких вкусовых напитков — только обычная

чистая вода. На столе можно было увидеть домашний хлеб и какое-нибудь мясо: говядину, свинину или курицу. Сезонные овощи обычно собирались на нашем участке. В зимние месяцы мы ели консервированные фрукты и замороженные овощи. Основным блюдом была картошка, обильно сдобренная солью и маргарином. На десерт — миска фруктов из собственного сада. За столом мы крайне мало разговаривали, поскольку приемы пищи давали нам паузу, чтобы подзаправиться энергией и вновь вернуться к работе. Мы ели исключительно ради выживания.

Единственный момент оживления за семейным ужином случался, когда я просил домашнего хлеба. Обратившись к брату или сестре с просьбой передать булку, я должен был проявлять максимум бдительности, так как эта булка обычно летела ко мне с противоположного конца стола. Слова «подкинь хлеба» приобретали совершенно новое звучание!

После ужина мы, как правило, снова шли на улицу и работали до темноты. По выражению больного папы, «пока светло, работа идет». Как только окончательно темнело, мы возвращались домой, и перед сном больной папа съедал миску мороженого. Я редко употреблял мороженое, так как от него усиливалась астма.

Ухудшение здоровья больного папы я заметил, когда в возрасте шестидесяти с лишним лет у него случился первый сердечный приступ. После этого он стал медленнее двигаться, но все равно каждый день вставал и отправлялся работать. Затем его настиг второй приступ, а потом и третий. Наконец, после четвертого инфаркта он буквально пропился в кресле-кровати. Я частенько навещал его и постоянно давал рекомендации относительно более правильных и здоровых привычек питания, но он упрямо отказывался следовать моим рекомендациям. Помню, как я попросил его отказаться по вечерам от мороженого, вызывавшего

приступы подагры. В самых недвусмысленных выражениях он заявил мне: «Я буду есть то, что хочу». Больше с больным папой о его слабом здоровье я не говорил.

Наблюдая за его поведением и привычками, я задавался множеством вопросов. И главный из них звучал так: «Как получилось, что этот некогда сильный и здоровый мужчина передвигается только с помощью палочки и круглые сутки зависит от кислорода, без которого не в состоянии дышать?» Спроси я больного папу, планировал ли он такой выход на пенсию, тот, безусловно, рассмеялся бы мне прямо в лицо. Может быть, больной папа вообще не собирался выходить на пенсию, но я уверен, что в двадцать, тридцать, сорок и пятьдесят он и помыслить не мог, что не сможет обходиться без кислорода и трости. 22 мая 2020 года мой больной папа проиграл войну болезням, одолевшим его за короткий отрезок жизни на пенсии, и покинул сей бренный мир.

## **ЧТО Я УЗНАЛ ЗА ВРЕМЯ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА**

Хочу рассказать вам о переходном периоде между наблюдениями за больным папой и временем, когда я познакомился со здоровым папой.

Будучи ребенком, я видел перед глазами пример больного папы и следовал ему. Меня тянуло на сладости и газированные напитки, но в возрасте четырех лет у меня обнаружили аллергии и астма, последовали ограничения в физических нагрузках. Беготня и спортивные игры с соседскими ребятами были сопряжены с невероятными трудностями. По утрам в большинстве случаев я просыпался измученным из-за бессонных ночей, в течение которых мучительно пытался дышать. Для полноты картины предлагаю вам представить, что вы затолкали в рот солому, а затем вдыхаете

и выдыхаете через нее без помощи носа — и так на протяжении нескольких часов.

Со временем я пришел к выводу, что астматические приступы усугубляются из-за физических нагрузок, отличаются сезонностью и провоцируются определенными продуктами. Я пользовался ингалятором и, занимаясь спортом, пытался побороть заболевание. В очень юном возрасте частенько ездил на велосипеде в соседний город. Записывал, сколько времени проходило до развития приступа астмы, и помечал, что я ел в тот день. Был озабочен поисками лекарства от астмы. Несмотря на то что я не употреблял сладкие газированные напитки так же часто, как больной папа, я все же не мог отказаться от сладостей. Только после того, как я познакомился со здоровым папой и увидел, что он сделал для моей маленькой девочки, я стал задавать вопросы об астме. Чем больше у меня появлялось вопросов, тем больше открывалось возможностей для ее контроля и лечения.

Пациенты нередко интересуются, почему я выбрал педиатрию среди прочих медицинских специальностей. Объяснение следующее: в восьмом классе я сломал лодыжку. Врач сказал, что у меня смещен костный отломок. На мой вопрос, можно ли удалить этот отломок, медик посоветовал мне не забивать себе голову. Его ответ ничего не разъяснил, а только породил массу сомнений: как это скажется на моей лодыжке в будущем? Какие меры предосторожности мне следует или не следует принимать? Эти и подобные вопросы и обусловили выбор моей специальности.

## **ВЫ — ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ**

В начальной школе со звонком мы выстраивались в очередь в столовой, где раздавали горячие обеды. Каждый день мой

взгляд упирался в табличку, висевшую над местом для раздатчи: «Вы — то, что вы едите». Однажды в надежде уклониться от необходимости есть отварной горошек я сообщил раздатчице еды, что не ем вареный горох — только свежий. На следующий день на гарнир снова подавали горошек. Я вежливо отказался, но тут раздатчица достала отдельную миску со свежим горошком и протянула мне. Отговорок у меня больше не осталось. Пришлось есть. Моих креативных навыков явно не хватало для того, чтобы перехитрить раздатчицу в школьной столовой. Пришлось мужественно глотать нелюбимый овощ.

## **ДРУГИЕ СЛУЧАИ ИЗ МОЕЙ ЮНОСТИ**

Однажды человек, которому я подстригал газон, предложил мне сигарету. Закончив стричь, я подошел к крыльцу, чтобы забрать деньги, и хозяин спросил: «Сынок, хочешь сигарету?» Посмотрев на его морщинистое лицо и послушав сиплый голос и глухой кашель, я отказался от предложения. Уверен, этим человеком руководили добрые намерения, однако даже в том юном возрасте у меня не возникло желания иметь такой же внешний вид и состояние здоровья.

В другой раз я сидел на крыльце с мистером Мейком, своим старым добрым другом. Мне нравилось бывать у него. Он платил мне 25 центов за корзину яблок, которые я собирал в его саду. После работы наступала самая приятная часть: я усаживался на скамейку в саду и слушал истории о рыбалке. Мы попивали Kool-Aid, приготовленный с чашкой сахара и пакетиком натуральных вкусов на мой выбор — «виноград, малина или клубника», нам лишь оставалось добавить воды из-под крана. Простой в приготовлении и такой вкусный! Оглядываясь назад и вспоминая лето, проведенное на скамейке в саду, я понимаю, что Kool-Aid



не прибавлял мне здоровья. Но тогда я знал лишь, что если бы не астма, то я мог бы считать себя здоровым и активным подростком. Единственным последствием употребления Kool-Aid стали частые визиты к стоматологу для лечения кариеса. Впоследствии я пил Kool-Aid, наверное, в колледже — всего несколько раз, когда хотел улучшить вкус воды.

Детство в маленьком городке имело как свои плюсы, так и минусы. Из хорошего — там не было фастфуда. Из плохого: каждый раз, когда из-за школьного мероприятия мне приходилось покидать родной город, я набрасывался на фастфуд. Привычка питаться в таких местах обернулась последствиями во время учебы в медицинской школе, о чем вы вскоре прочтете.

## **В КОЛЛЕДЖЕ Я ЕЛ, ЧТОБЫ ЖИТЬ**

Оглядываясь назад, на годы в колледже, сегодня я могу сказать, что ел только ради выживания, хотя тогда я этого не понимал. Пока я что-то ел, все было хорошо. Мог пропустить завтрак, поскольку очень любил поспать. В колледже свободного времени было мало из-за напряженной учебы. Я в совершенстве овладел искусством приготовления сэндвичей с арахисовым маслом и джемом, которые заменяли обед, а если было туго с деньгами, то и ужин. Я стал профессиональным шефом, когда дело касалось макарон быстрого приготовления с сыром. За пятнадцать минут мне удавалось организовать обед, поесть и снова умчаться на занятия.

Летом я поддерживал физическую форму, за два сезона высадив более 18 тысяч деревьев в Айдахо и Монтане вместе с организацией Forest Service. Пять сезонов подряд я служил волонтером в пожарной службе бюро по управлению землями. На обеих работах мой основной прием пищи

состоял из фруктового пирога, иногда банана или апельсина и сладкой газированной воды или сока. В редких случаях я готовил какой-нибудь перекус дома и брал с собой на работу. Если везло, на завтрак мне перепадал свежий пончик. Если бы я мог вернуться назад, то, зная то, что мне известно сейчас, я бы многое делал иначе во время учебы в колледже, а именно более ответственно относился бы к своему питанию. Я бы старался есть, чтобы не только выживать, но и укреплять здоровье.

## **МЕДИЦИНСКАЯ ШКОЛА КАК НАСТОЯЩИЙ ТЕСТ НА ВЫЖИВАНИЕ**

Колледж оказался простой разминкой по сравнению с напряжением и трудностями в медицинской школе. Не оставалось даже пятнадцати минут на приготовление макарон с сыром. Долларовые тако из Taco Bell на обед с маффинами из Costco и корневым пивом требовали куда меньше времени. Проблемы со здоровьем появились не за одну ночь: они развивались постепенно. В первый год меня пронесло, зато на второй год обучения в медицинской школе мое питание вышло мне боком.

## **ДИКАЯ БОЛЬ, КОТОРУЮ Я НИКОГДА РАНЬШЕ НЕ ИСПЫТЫВАЛ**

Однажды ночью я проснулся от ужасной боли в спине. В туалете я мочился кровью. Можете представить, какие мысли проносились у меня в голове. Я умираю? У меня рак? Мой сосед по комнате тут же отвез меня в приемный покой больницы скорой помощи. Именно там врачи подтвердили, что у меня образовался маленький, но исключительно болезненный почечный камень. В больнице меня накачали

болеутоляющими и предупредили, что при наличии других застрявших камней их придется удалять хирургическим путем.

Чтобы знать наверняка, я договорился о консультации с нефрологом. Он сделал рентген с контрастным веществом, чтобы исключить наличие других камней. Услышав, что больше камней нет, я успокоился и перестал бояться маячившей на горизонте хирургической операции. Несколько месяцев спустя выдалась неделя каникул, которой я воспользовался, чтобы посетить свадьбу брата. Но не пробыл дома и дня, как меня скрутил очередной приступ ужасной боли в спине. Мой больной папа посоветовал мне обратиться к семейному врачу. Я отправился в клинику, и врач направил меня на рентген с контрастным веществом, который должен был выявить наличие камней. Это обследование едва не обернулось трагедией, так как мне пришлось бороться за жизнь после острой анафилактической реакции, последовавшей после введения контрастного вещества. Благодаря милости Божьей и самоотверженной работе медицинской команды мне удалось выкарабкаться. Подробнее об этом я расскажу в главе 12.

## **ПЕРЕХОД ОТ ПИТАНИЯ РАДИ ВЫЖИВАНИЯ К ПИТАНИЮ РАДИ ОБЩЕНИЯ**

После окончания медицинской школы и ординатуры я рискнул податься в частную практику. В течение нескольких первых лет продолжал жить в режиме выживания: пропускал завтрак, питался фастфудом или доверял фармацевтической компании обеспечивать обед для меня и моего персонала. На ужин мы с семьей частенько выбирались в наш любимый мексиканский ресторан. Тогда я понятия не имел об органических продуктах. Обычно мы закупались

оптом и на распродажах. Со временем питание ради общення превратилось в рутину. Физические нагрузки мои свелись к минимуму, поскольку практически все время я чувствовал себя уставшим и вымотанным. То и дело вылезали какие-то новые боли и болячки. Снова вернулись камни в почках, к тому же меня постоянно донимала боль в пояснице. Передо мной маячил выбор: либо операция, либо целыми днями напролет терпеть боль. Что случилось с моим телом? Ведь раньше я был полон жизни, тушил пожары, сажал деревья и занимался по многу часов подряд — а сейчас все больше становился похожим на своего больного папу. Я не мог позволить себе частые больничные, поскольку работал сам на себя, но прекрасно осознавал: чтобы избежать хирургической операции, срочно нужна альтернатива.

## **ЗНАКОМСТВО СО ЗДОРОВЫМ ПАПой**

Меня всегда изумляет, как широко распахиваются двери, когда посылаешь во вселенную просьбу о наставлении и помощи. Так произошло и в моем случае. Мне рассказали о мужчине, владевшем различными методиками традиционной и альтернативной медицины, который помогал людям избавляться от болей в спине без хирургических вмешательств и уколов. Его методы основывались на альтернативной медицине, краниосакральной терапии, дзинсин-дзюцу, восточном питании, манипуляциях, а также философиях и подходах, демонстрировавших хорошие результаты при излечении болей.

Я договорился о встрече, не подозревая, что меня ждет, и именно тогда начался мой путь к естественному стилю жизни, длившийся восемнадцать лет. Первый визит дался мне нелегко, так как я слишком привык к современной медицине. Мне постоянно твердили: «От всего есть таблетка,

пилюля, которая сделает тебя здоровее». Боль вынуждала меня отчаянно жаждать излечения. Я просто хотел вернуть себе свободу и жизнь.

После первого курса лечения наступило облегчение, позволившее мне придерживаться прежнего графика работы. Я не посещал целителя больше года. В тот первый визит он снабдил меня материалами по питанию, но я даже не взглянул на них. «Как боли в спине могут быть связаны с питанием?» — удивлялся я, продолжая вести прежний образ жизни без тренировок: ел на ходу ради выживания и очень много ел вне дома ради общения. Но однажды, через год после первого визита, я проснулся утром и даже не смог выбраться из кровати. Поясницу ломило невыносимо. И тогда я снова позвонил этому человеку. Он согласился на встречу, и его лечение опять принесло облегчение.

Можно было бы подумать, что я осознал необходимость каких-то изменений, но я становился все тяжелее, а спина болела все сильнее, так что я все-таки согласился на персональную терапию, состоявшую из растягиваний и ходьбы.

Работая над моей спиной, здоровый папа частенько повторял: «Работать с вами все равно что работать с мешком картошки. Вы слишком напряженный и дубовый». Но каким-то образом ему удавалось ставить меня на ноги. Так продолжалось несколько лет. Пока здоровый папа надоедливо трудился, он то и дело отпускал комментарии и замечания касательно питания. Например, что-то вроде: «Ваше тело такое дубовое, что с вами крайне тяжело работать. Вам нужно обязательно пересмотреть свое питание, в противном случае вам грозит инфаркт еще до сорока». Можно было бы подумать, что подобные замечания что-то изменят, но они пролетали мимо ушей ровно до тех пор, пока не грянул настоящий гром.