Джон Макдугалл
и Мэри Макдугалл

Энергия крахмала

Ешьте вкусно,
заботьтесь о здоровье
и худейте навсегда

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

К читателям. 10

От автора 11

Введение. 13

Часть I. Лечение крахмалом 25

Глава 1. Крахмал — традиционный рацион человека. 26

Глава 2. Диета на крахмалах — залог здоровья и красоты. 40

Глава 3. Пять основных ядов в продуктах животного происхождения. . . . 52

Глава 4. Самоизлечение при диете на крахмалах 63

Глава 5. Министерство сельского хозяйства и политика в отношении крахмала 75

Глава 6. Мы поедаем собственную планету. 86

Часть II. Основные вопросы по питанию. 99

Глава 7. Когда друзья спрашивают: откуда ты получаешь белки? 100

Глава 8. Когда друзья спрашивают: откуда ты получаешь кальций? 120

Глава 9. Признания рыбного убийцы 137

Глава 10. Толстый веган 150

Глава 11. Хотите быть в безопасности — не принимайте БАДы! 164

Глава 12. Соль и сахар: козлы отпущения в диете западного мира 187

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть III. Практические решения 201
Глава 13. Практика диеты на крахмалах 202
Глава 14. Семидневный стартовый план 223
Глава 15. 100 избранных рецептов 234
Начало дня 234
Салаты 247
Заправки и соусы 258
Сэндвичи и рапы 268
Начинки для бутербродов 282
Супы и рагу 283
Основные блюда 304
В дополнение к основному блюду 331
На сладкое 338

Благодарности 349

Список литературы 350

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Посвящается нашим внукам — пусть диета на крахмалах подарит вам лучшее будущее

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

К читателям

Диета — это мощный регулятор состояния организма. Если вы серьезно больны или проходите курс лечения препаратами, прежде чем изменить свой привычный рацион и приступить к выполнению физических упражнений, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом: уточните, как эта диета может повлиять на вас и как она будет сочетаться с вашими лекарствами. Люди, о которых упоминается в книге, реальны, и их имена использованы с их разрешения. Если вы будете делать то же, что и они, то достигнете аналогичных результатов. Разумеется, последствия применения любого метода бывают весьма индивидуальны, но в большинстве случаев диета на крахмалах действительно позволяет избежать ряда общих заболеваний, восстанавливает здоровье и улучшает внешний вид. (Случаи с излечением рака реальны и задокументированы, но менее распространены.)

Диета доктора Макдугалла основана на употреблении крахмалов с добавлением фруктов и овощей. При строгом соблюдении этой вегетарианской системы питания с низким содержанием жиров более трех лет, а также если вы беременны или кормите грудью, ежедневно принимайте минимум 5 мкг витамина B_{12} в качестве пищевой добавки.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

От автора

Только за последние полтора года крахмал открыл дверь к здоровью для тысяч моих пациентов, помог им избавиться от лишнего веса и излечил от заболеваний, возникших вследствие неправильного питания, — от повышенного артериального давления, диабета и воспалительного артрита. Более пяти тысяч человек приняли участие в пяти- и десятидневных программах Макдугалла, и для большинства из них жизнь полностью изменилась. Полтора миллиона человек приобрели одиннадцать моих ранее изданных книг. Чем дольше я занимаюсь медициной, тем более ясные решения ко мне приходят.

В книге «Энергия крахмала» я поделюсь с вами тем, что узнал, и покажу, что вы можете и должны сделать для восстановления контроля над своим здоровьем и самочувствием. Вы найдете интуитивно понятную информацию, основанную на научных доказательствах, познакомитесь с легким планом питания и сотней простых и вкусных рецептов. Изучив приведенные сведения, вы поймете, как изменить жизнь к лучшему, при этом не отказывая себе в любимых блюдах.

Все, что вы делаете для здоровья сейчас, не работает. Вот почему вы держите в руках эту книгу. Скорее всего, вы уже пробовали другие диеты — и даже множество, — но они не помогли вам. Дело в том, что большинство диет помогает сбросить вес только в случае строжайшего им следования — но, так как они требуют от вас постоянных лишений или тем более если они плохо отражаются на вашем самочувствии, они не рациональны. Вместо того чтобы терять вес, вы теряете интерес и мотивацию, а сброшенные килограммы быстро возвращаются обратно.

Диета на крахмалах — другая по своей сути, так как она предлагает приемлемый и приятный способ питания. Вы не будете чувствовать себя голодными или обделенными, потому что питание, основанное на крахмалах, не только полезно, но и очень питательно. Это план питания, которого

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

можно придерживаться сколь угодно долго, и, даже если вы не будете следовать ему на все сто, его преимущества останутся с вами на протяжении всей жизни. Другими словами, нет определенного рубежа, к которому нужно стремиться.

Помимо снижения веса практически без усилий, вы станете лучше выглядеть, лучше себя чувствовать, ваша жизнь и деятельность также улучшатся. У вас нормализуются артериальное давление и уровень холестерина, а пищеварительная система наконец начнет работать так, как ей следует. В большинстве случаев вы сможете отказаться от лекарственных препаратов и пищевых добавок, сохранив бюджет и наслаждаясь естественным здоровьем. Однажды попробовав этот метод и почувствовав результаты, вы поймете, что диета на крахмалах — это ответ, который вы искали всю свою жизнь. При желании вы можете сразу приступить к выполнению семидневного стартового плана, приведенного в главе 14: следуйте ему, читая книгу и изучая, как и почему этот метод работает.

По мере чтения у вас будут появляться вопросы, но не волнуйтесь: я слышал их все еще задолго до того, как написал эту книгу. Вам не нужно беспокоиться о поступлении достаточного количества белка, кальция, витаминов или других веществ: все эти ингредиенты изначально содержатся в натуральной пище. Будучи подготовленными, вы сможете адекватно оценивать, какую пользу или вред для здоровья принесут рекламируемые продукты, пособия по правильному питанию и прочие информационные материалы. Вы даже узнаете, почему никогда не слышали о данном методе раньше, хотя он сулит так много грандиозного.

Кроме того, вы поймете, что этот же метод способствует сохранению окружающей среды. Коренным образом изменив свой образ питания, вы сможете излечить мир вокруг себя — начав худеть, укреплять свое здоровье и беречь деньги, тем самым изменив всю свою жизнь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Мой собственный путь к диете на крахмалах

Один из моих первых жизненных уроков касался честности. В детстве я притягивал неприятности как магнит. Я не хотел этого — всему виной было мое любопытство. Когда мне исполнилось семь, полиция задержала меня за «взлом и проникновение» на территорию пустующего дома на моей улице. Я же тогда считал себя исследователем. На следующий год я убил своего хомячка — в результате несчастного случая. В девять лет я поджег диван в гостиной, когда проводил эксперименты с папиной зажигалкой и газом для этой самой зажигалки. Мне было очень стыдно за этот случай. Но мои родители проявили мудрость. Они понимали, что наказание лишь увеличит риск того, что их на самом деле не желающий ничего дурного маленький генератор неприятностей быстро превратится в недовольного бунтующего подростка. Они справедливо полагали, что чем больше я буду рассказывать им о своих выходках, тем больше у них будет шансов направить мою энергию в более продуктивное русло. Поэтому вместо того, чтобы кричать, они показали мне, что самый лучший путь избежать неприятностей — говорить правду. С тех пор поиск правды и потребность говорить правду стали моим жизненным кредо.

Я активный человек, с агрессивным А-типом личности*. Я стараюсь проживать с большим энтузиазмом каждый день своей жизни (иногда мне

* А-тип личности — система признаков, характеризующих индивида, среди которых ведущими являются тенденция к конкурированию, нетерпеливость, раздражительность. Авторы типологии — американские ученые Рэй Розенман и Мейер Фридман. Считается, что представители данного типа наиболее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы. *Здесь и далее примечания редактора и переводчика.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

это удается, иногда не очень). Я не просто ценю истину — я одержим ее поиском. Иногда меня осуждают за то, что я слишком резок, недипломатичен, прямолинеен, но меня это не волнует. Уж если на то пошло, я считаю, что такая прямолинейность — единственный и самый эффективный способ раскрыть людям глаза, освободить их от заблуждений, приводящих к возникновению различных заболеваний, и научить их правде, которая поможет вернуть здоровье.

Это именно та информация, которой я хочу поделиться с вами здесь, в «Энергии крахмала». Все, что вы найдете на страницах этой книги, — это правда о питании, здоровье, дезинформационных кампаниях и нашей планете. Я изложил все это для того, чтобы вы смогли составить свое собственное мнение и прожить свою жизнь, четко осознавая, как влияет ваш рацион на вас, вашу семью и мир вокруг. Поделиться с вами тем, что я узнал за 44 года обучения и практической медицинской деятельности, — это все, что я могу сделать. Остальное зависит от вас.

Чрезмерный достаток губит наше здоровье

Я начал обучаться медицине задолго до того, как стал доктором. В возрасте 18 лет, в 1965 году, у меня случился инсульт, который на две недели полностью парализовал левую часть моего тела. Мое выздоровление шло очень медленно, и его нельзя назвать полным. Сорок семь лет спустя я все еще хромаю (хотя при этом почти каждый день занимаюсь виндсерфингом) — и это постоянно напоминает мне о пути, который привел меня сначала к болезни, а затем к вновь обретенному здоровью.

Мои родители пережили Великую депрессию 1930-х годов*. В те тяжелые времена основу питания в семье моей матери составляли бобы, кукуруза, капуста, пастернак, горох, брюква, морковь, лук, репа, картофель

* Великая депрессия — мировой экономический кризис, начавшийся в 1929-м и закончившийся в 1939 году, наиболее остро проявлялся с 1929 по 1933 год. Наиболее остро кризис ощущался в Канаде, США, Франции, Великобритании и Германии.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и хлеб, который они покупали по пять центов за буханку. Единственным источником мяса был маленький гамбургер раз в неделю. Все эти ужасы заставили мою мать пообещать себе, что ее дети никогда не будут страдать так же, как она, что ее дети будут есть лучшую еду, которую можно купить за деньги. Ирония судьбы в том, что ее благие намерения в результате принесли больше вреда, чем пользы. Со временем стало ясно, что диета времен Великой депрессии оказалась гораздо полезнее!

Я вырос, поедая на завтрак яичницу с беконом, сэндвичи с мясом, заправленные майонезом, на обед и говядину, свинину или курицу в качестве ежедневного основного блюда на ужин. Все три раза еда запивалась большим стаканом молока. Углеводы? В лучшем случае это были гарниры (заправленные сливочным маслом). За исключением хлеба и пирожных из муки высшего сорта, они были редкими гостями в нашем доме.

В то время я не понимал этого, но лучшая еда, которую можно купить за деньги, чуть не убила меня. Сколько себя помню, я всегда страдал от болей в желудке и от сильных запоров. Я часто болел и простужался, а в семь лет мне удалили гланды. На уроках физкультуры я всегда приходил к финишу последним, а в подростковом возрасте мое лицо было жирным и покрыто угревой сыпью. В 18 лет, когда у меня случился инсульт — что, как мне казалось, может произойти только с пожилыми людьми, — мне вдруг стало ясно, что что-то идет совершенно неправильно. У меня не было даже мыслей как-то связать произошедшее с моей диетой — и доктора в больнице также не высказали подобных предположений, — поэтому я продолжал питаться, как и раньше. В мои двадцать с небольшим у меня было более двадцати килограммов лишнего веса.

Я не виню свою маму. Она кормила нас в соответствии с лучшими рекомендациями тех лет. Кто знал, что эти советы и рекомендации исходят от компаний — производителей мяса и молочной продукции, которые объявили белки и кальций нашими основными пищевыми потребностями? И хотя существовали некоторые подозрения о неблагоприятных последствиях употребления в пищу продуктов животного происхождения, они тут же отметались учеными как несущественные.

Я вырос в семье низшего среднего класса в пригороде Детройта. Мои родители относились к врачам как к неким высшим существам. Я же был

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

совершенно обычным человеком и никогда даже не мечтал сделать карьеру в медицине — по крайней мере, до моей роковой госпитализации из-за инсульта. Мое возвышенное отношение к докторам радикально изменилось за те две недели, что я провел в больничных стенах. Я стал медицинским казусом, на который приходили посмотреть светила науки, чтобы потом описать мой случай. Как пациент и как подросток, который мечтал вернуться в школу, каждому доктору, который осматривал меня, я задавал одни и те же вопросы: «Что вызвало мой инсульт?», «Как вы сможете мне помочь?» и «Когда я смогу попасть домой?»

Типичная реакция была невербальной: они молча разводили руками и выходили из палаты. Я помню, как думал про себя: «Что ж, я смогу это сделать». Когда мне стало ясно, что доктора не смогут ответить ни на один из трех моих вопросов, я выписался из больницы, несмотря на советы не делать этого. Вернувшись в колледж при Мичиганском университете, первое время я пребывал в сильных раздумьях относительно своей дальнейшей учебы и в 1968 году наконец поступил на медицинский факультет и с одержимостью погрузился в изучение медицины.

Чуть позже я стал одержим и медсестрой из хирургического отделения, с которой познакомился на последнем курсе, когда выступал в роли ассистента во время операции на бедре. Мы с Мэри поженились и уехали на Гавайи, в Гонолулу, где я проходил практику в Королевском медицинском центре. В течение последующих трех лет я проработал врачом в сахарной компании Хамакуа на Большом острове. Я был единственным доктором на пять тысяч человек — сотрудников компании и членов их семей, и поэтому мне приходилось принимать роды, подписывать свидетельства о смерти и так далее. Ближайший медик находился в Хило (в 70 километрах оттуда), и мои пациенты возложили на меня все обязанности, которые обычно выполняют абсолютно разные врачи.

Занимаясь текущей работой, в частности наложением швов, фиксированием сломанных костей или назначением антибиотиков для лечения какой-либо инфекции, я мог видеть реальные результаты своей деятельности, наблюдая за выздоравливающими пациентами, и мне было очень приятно. Но вот хронические состояния приводили меня в полнейшее отчаяние. Несмотря на все усилия, я просто был не в силах помочь пациентам

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с такими серьезными проблемами, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания или артрит. Когда ко мне приходил работник плантации с одной из подобных жалоб, единственное, что я мог сделать (и чему я научился на медицинском факультете), — это порекомендовать подходящие лекарства. Перед тем как пациенты покидали мой кабинет, я предлагал им вернуться, если выписанные препараты не помогут, — и они часто возвращались. Тогда мы пробовали другие лекарства. Я никогда не отказывался от этого способа — применять различные препараты, но через какое-то время пациенты вовсе переставали меня посещать.

Я был абсолютно уверен, что эти неудачи являются следствием моей неподготовленности, и по истечении трех лет, проведенных на сахарных плантациях, покинул Большой остров, вернулся в Гонолулу и стал участником программы для выпускников медицинских вузов (резидентура) при Королевском медицинском центре. Спустя два года я оставил этот интенсивный учебный курс, так и не получив ответы на интересовавшие меня вопросы. Однако я понял кое-что очень важное: в том, что пациенты не выздоравливали, не было моей вины. Даже лучшие представители медицинской науки не могли добиться более заметных результатов: их пациенты точно так же продолжали страдать от хронических заболеваний, и в лучшем случае моим именитым коллегам удавалось временно взять симптомы под контроль.

Я окончил обучение, сдал экзамен и получил свой сертификат по медицине. Но ни образование, ни диплом не сделали меня хорошим врачом. Я подумывал над тем, чтобы вернуться на плантации.

Уроки от моих пациентов

Многие люди, включая врачей, твердо убеждены, что человек с возрастом полнеет и приобретает все больше проблем со здоровьем. Дети наиболее крепкие, у родителей здоровье чуть хуже, а старшее поколение уже вовсю страдает от серьезных и хронических заболеваний.

Однако, наблюдая за своими пациентами на плантациях, я видел совершенно иную картину. Представители старшего поколения

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

иммигрантов из Азии оставались бодрыми, активными и не нуждались в медицинском уходе даже в свои девяносто и более лет. Они не страдали от диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, артрита или рака груди, простаты или прямой кишки. Их детям приходилось немного тяжелее, и они уже не отличались таким отменным здоровьем. Но самым удивительным для меня было то, что представители молодого поколения, внуки этих самых иммигрантов, страдали ото всех возможных серьезных заболеваний — как раз от тех, которые я в течение нескольких лет изучал в университете.

Что могло стать причиной такой превратности судьбы? Я решил внимательно понаблюдать за этими молодыми семьями. Я проанализировал их образ жизни, рабочую обстановку на плантациях и особенности поведения и обратил внимание на одну интересную деталь. Эти семьи отошли от традиционного рациона своих стран и полностью переориентировались на американский стиль питания. Не лишились ли они тем самым естественной защиты от ожирения и общих хронических заболеваний, которую обеспечивала им родная еда?

Мои самые старшие пациенты иммигрировали на Гавайи из Китая, Японии, Кореи и с Филиппин, где рис и овощи составляют основу ежедневного рациона. И они продолжали питаться точно так же и здесь, в своем новом американском доме. Представители второго поколения, родившиеся уже на Гавайях, начали включать западные продукты в традиционный рацион своих родителей. А представители третьего поколения и вовсе променяли жизненно необходимую, основанную на крахмалах диету своих бабушек и дедушек на типичный американский рацион, состоящий из мяса, молочных продуктов и полуфабрикатов.

В обществе, где я вырос, господствовало твердое убеждение, поддерживаемое правительством и другими источниками, что наиболее здоровый, сбалансированный рацион включает в себя четыре группы продуктов — мясо, молочные продукты, зерновые, а также фрукты и овощи. Тем не менее на плантациях я наблюдал совершенно иную картину: представители старшего поколения прекрасно жили, питаясь исключительно зерновыми, а также овощами и фруктами, то есть продуктами, принадлежащими к двум из четырех групп, в то время как представители последующих

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

поколений становились все слабее и слабее по мере увеличения в их рационе продуктов из двух оставшихся групп — мясных и молочных.

Снова и снова я наблюдал этот «сдвиг в питании», а также его последующее влияние на здоровье моих пациентов. В конце концов во мне что-то перещелкнуло, и я словно проснулся, осознав ложные установки полученного мной медицинского образования. Благодаря моим пациентам я смог ощутить внезапное озарение, инсайт. Именно это я искал с 18 лет, когда был разбит тем ужасным инсультом и жаждал выяснить, что послужило его причиной и как врачи планируют улучшить мое здоровье и состояние в будущем.

Мое медицинское образование не научило меня ничему в области влияния пищи на здоровье. Вопросы питания практически никогда не рассматривались на медицинском факультете, в моих учебниках или во время практики. В моем квалификационном экзамене было всего несколько вопросов на эту тему. И тем не менее одно простое озарение позволяло мне избавить пациентов от неэффективных лекарств, защитить их от опасных хирургических вмешательств, предложить им простой и эффективный путь к здоровью и долголетию, а также навсегда избавиться от лишнего веса.

Феномен мирового масштаба

Размышляя о том, можно ли применить данную тенденцию за пределами небольшой популяции на Гавайях, я начал изучать традиционные диеты разных культур во всем мире. Надо сказать, что выявленная мною зависимость подтверждалась снова и снова. Диета, которая, к сожалению, часто упускалась из виду, действительно была основной составляющей человеческого здоровья.

В полной мере потенциал практической диетологии раскрылся после того, как я занялся дополнительными исследованиями о влиянии питательного рациона на здоровье человека. Разгребая залежи научных журналов в медицинской библиотеке Королевского медицинского центра, я понял, что являюсь далеко не первым терапевтом или ученым, который

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

подметил влияние рациона, основанного на крахмалах, на избавление от самых разных недугов. Многие авторы еще до меня обнаружили, что картофель, кукуруза и цельные злаки способствуют восстановлению здоровья, в то время как мясо и молочные продукты ведут к возникновению хронических заболеваний, сильно затрудняющих жизнь.

Изучая эти журналы, я также увидел, что люди, уже страдающие от какой-нибудь серьезной болезни, могли обратить этот процесс вспять и начинали восстанавливаться, просто перестав есть привычную им еду, подрывавшую их здоровье, и перейдя на крахмальную диету, которая поддерживала естественный процесс выздоровления. И этому была посвящена не одна статья: множество исследований описывало нормализацию веса, а также исчезновение болей в груди, головных болей и артритов вследствие изменения рациона. Болезни почек, проблемы с сердцем, диабет второго типа, кишечные расстройства, астма, ожирение и прочие недуги отступали под натиском здорового питания. Огромный объем исследований, приведенных на страницах этих журналов за последние 50 лет, показал, что моим пациентам с хроническими заболеваниями, которые казались неизлечимыми, могла помочь основанная на крахмалах диета с дополнением в виде фруктов и овощей. И не потребовалось бы никаких лекарств и операций!

Я жаждал поведать миру, что улучшить состояние здоровья и избежать различных недомоганий можно, просто изменив рацион, и что это мое открытие, которое я сделал в ходе работы на плантациях, уже было научно задокументировано. Я был уверен, что мой революционный прорыв будет широко поддержан, что эта счастливая случайность позволит другим не тратить время на поиски истины, что об этой истине нужно кричать в мире людей, которые стремятся избавить себя от боли и страданий.

Программа заботы о здоровье Макдугалла

Спустя какое-то время я протестировал, задокументировал и систематизировал свою основанную на растительных продуктах и крахмалах терапию и таким образом создал программу заботы о здоровье Макдугалла.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Когда в 1986 году сотрудники больницы Святой Елены в Калифорнии попросили меня включить ее в основную программу, я с удовольствием согласился.

Работа в одном из лучших центров сердечно-сосудистой хирургии дала мне прекрасную возможность узнать мнение хирургов и кардиологов. Я предложил присылать им своих пациентов, чтобы они могли составить свою независимую точку зрения об их состоянии, но только если они будут платить мне той же монетой. Однако за 16 лет работы в больнице Святой Елены, хотя я сам неоднократно направлял своих пациентов к другим врачам, чтобы те осмотрели их и, возможно, предложили иной способ лечения, ни один пациент от моих коллег ко мне так и не пришел. Самое интересное, что, когда мне приходилось обследовать врачей, работающих в нашей больнице, или членов их семей, все они следовали назначенному мною курсу лечения. Складывалось впечатление, что они просто не хотели назначать такую же простую и действенную терапию своим пациентам.

Я знал, что мой подход был верным: это подтверждали регулярные ангиограммы*, которые рентгенологи делали больным. Согласно исследованиям, сосуды моих пациентов раскрывались и восстанавливались — и этого было достаточно, чтобы я мог быть полностью уверен в своем методе.

За годы работы в больнице Святой Елены я видел тысячи людей, которым помогли наши талантливые и заботливые специалисты. Моя программа здорового образа жизни, однако, не получила тогда широкого распространения, хотя мои хорошо продававшиеся книги вместе с топовыми теле- и радиопередачами принесли нам международную известность. Возможно, больница была не самым лучшим местом для внедрения программы, делающей упор на здоровое питание, а не на традиционные методы лечения. Кроме того, курс моей основной обучающей программы стоил 4000 долларов, а, скажем, коронарное шунтирование — 100 000 долларов. Почувствуйте разницу! Вероятно, мой метод просто не приносил больнице необходимого дохода.

---

* Ангиография — метод контрастного рентгенологического исследования кровеносных сосудов, который помогает выявить их повреждения и пороки.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Мне представилась возможность улучшить свое положение, когда доктор Рой Свонк, глава отделения нейрологии при Орегонском университете здравоохранения и науки, разработавший курс диетической терапии для больных рассеянным склерозом, предложил мне ввести мою программу здорового образа жизни для лечения пациентов с рассеянным склерозом в больнице Святой Елены. Я ожидал достаточно восторженного отклика от администрации, но после долгих обсуждений они решили, что ассоциировать больницу с такими пациентами будет неправильно, поскольку у больных, страдающих от данного заболевания, практически никогда не бывает улучшений, а это может плохо отразиться на имидже заведения.

Когда пришло время продлевать мой контракт в 2002 году, я вернул его с надписью «Место вакантно» вверху первой страницы. Как я потом узнал, они полагали, что я не посмею уйти от них, так как вне их больницы моя программа не смогла бы существовать. Но я организовал программу и без них — в Миннеаполисе для страховой компании «Синий крест — синий щит», где мы смогли продемонстрировать блестящие результаты, которых добивались и в больнице Святой Елены: снижение веса, нормализацию артериального давления, нормализацию уровня холестерина и сахара в крови, а также излечение расстройств пищеварения, запоров, артритов и прочих заболеваний. В результате внедрения нашей программы количество обращений по страховым медицинским случаям в течение первого года снизилось на 44%, по собственным данным страховой компании. Такую же программу я провел и для служащих супермаркета «Пабликс» в Лейкленде во Флориде. В обоих случаях местом проведения программ были залы в местных отелях. Я знал, что могу легко организовать десятидневную программу Макдугалла в любом городе США в течение 72 часов. Все, что для этого требовалось, — это мои сотрудники, место проведения, пациенты и кухня, где можно готовить пищу необходимым мне образом. Намек на связь с медицинским учреждением был лучшим стимулом для хорошей работы — как для меня, так и для моих пациентов.

Май 2002 года ознаменован проведением первой программы Макдугалла на высококлассном курорте в Санта-Розе в Калифорнии. К этому времени моя жена Мэри составила невероятное количество рецептов,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

отражающих внутреннюю философию программы и способных удовлетворить вкус наших пациентов. Рецепты Мэри просты в приготовлении, причем не только на профессиональной кухне, но и в домашних условиях. (100 наших любимых вы найдете в главе 15.) Кухня нашего отеля быстро научилась производить необходимое количество блюд — не только вкусных, но и полезных для здоровья участников программы.

Метод Макдугалла с использованием крахмалов

Меня часто спрашивают: «Вы сами доктор, почему же вы выступаете против методов своих коллег-терапевтов?» Ответ прост: я никогда не давал клятвы защищать финансовые интересы медицинской индустрии. Напротив, я приносил клятву заботиться о больных, защищать их от страданий и несправедливости и никогда не назначать процедуры или препараты, которые могут привести к ухудшению состояния или смерти. Я полностью осознаю, что точка зрения, которую я проповедую, заставляет людей с финансовыми интересами относиться ко мне с неприязнью. Но я могу жить с этим осознанием. Очень много терапевтов и диетологов с бóльшим рвением служат огромной индустрии производителей продуктов и лекарственных препаратов, нежели своим пациентам.

Я верю, что большинство моих коллег-медиков добросовестно выполняют свою работу, но их игнорирование основных человеческих потребностей в питании препятствует им реализовать свои возможности в исцелении и помощи больным. Я это понимаю. Я столкнулся с этим «белым пятном» еще в первые годы медицинской практики на сахарных плантациях, когда был в отчаянии из-за невозможности решить элементарные врачебные задачи — помочь своим пациентам восстановить здоровье. В 2011-м я составил законопроект № 380 для штата Калифорния. Эта директива, прошедшая анонимно через законодательные органы и подписанная губернатором, обязывала врачей изучать вопросы питания — шаг, который нужно было сделать уже давно для блага всех пациентов. В те дни медицинское обслуживание качественно изменилось к лучшему, потому что миллионы информированных людей стали требовать реального

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

излечения, а не просто назначения большего количества процедур и препаратов.

Диета на крахмалах демонстрирует гигантский шаг навстречу к выздоровлению больной системы здравоохранения и предоставлению здорового выбора, который может сделать каждый из нас. Все в наших руках. В этой книге я делюсь с вами опытом, который приобрел за 44 года борьбы с болезнями и укрепления здоровья. Чтобы вам было легче начать, в главе 14 я подробно описал обязательный семидневный план и привел ряд практических рекомендаций — как подготовить свою кухню, семью и жизнь для подобных изменений в питании. В главе 15 вы найдете 100 простых в исполнении рецептов на любой вкус. Уже совсем скоро вы обнаружите, что сами придерживаетесь здоровой диеты. Все, что вам нужно, чтобы начать, — это просто перевернуть страницу.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги