

Victoria Boutenko

**12 PAȘI
CĂTRE O ALIMENTAȚIE
RAW**

*Cum să pui capăt
dependenței de mâncarea gătită*





CUPRINS

Cuvânt înainte de dr. Gabriel Cousens	9
Nota autoarei	15

PARTEA I DE CE HRANĂ FĂRĂ FOC?

Capitolul 1	
Începutul căutărilor mele	19
Capitolul 2	
Ce a lipsit din planul nostru de alimentație fără foc?	29
Capitolul 3	
Odă pentru smoothie verde	31
Capitolul 4	
Știința modernă și gătitul alimentelor	41
Capitolul 5	
Ce este viața?	52
Capitolul 6	
Organismul tău nu greșește niciodată	57
Capitolul 7	
Ce mâncau oamenii primitivi	64

Capitolul 8	
Confort <i>versus</i> sănătate	73
Capitolul 9	
Ce mănâncă familia mea	79
Capitolul 10	
Bacteriile — geniala invenție a naturii	84
Capitolul 11	
Dar insectele?	90

PARTEA A II-A

DEPENDENȚA OAMENILOR DE HRANA GĂTITĂ

Capitolul 12	
Există într-adevăr o dependență?	97
Capitolul 13	
Cât de important e să consumi numai hrană fără foc	102
Capitolul 14	
Caracterul adictiv al hranei obișnuite	109
Capitolul 15	
Căutarea confortului în hrana gătită	119
Capitolul 16	
Satisfacerea foamei interioare	124

PARTEA A III-A

CUM SĂ PUI CAPĂT DEPENDENȚEI DE HRANA GĂTITĂ

Pasul 1	
Conștientizarea problemei	131
Pasul 2	
Hrănirea corpului pentru a elimina poftele	141

Pasul 3	
Obținerea îndemnării și a echipamentului	145
Pasul 4	
Te iubesc indiferent ce mănânci	159
Pasul 5	
Evitarea tentațiilor	170
Pasul 6	
Obținerea sprijinului	178
Pasul 7	
Recunoștință și iertare	183
Pasul 8	
Realizarea visurilor	188
Pasul 9	
Adoptarea altor obiceiuri sănătoase	196
Pasul 10	
Dobândirea clarității	209
Pasul 11	
Căutarea propriei misiuni spirituale	214
Pasul 12	
Acordarea de sprijin altora	219

PARTEA A IV-A

REȚETE

Smoothie-uri verzi pentru întreaga familie care consumă hrană fără foc	227
Mere–kale–lămâie	227
Piersici–spanac	227
Mango–verdețuri	227

Căpșune–banane–salată romană	227
Pere–sfeclă mangold–mentă	228
Supă verde pentru întreaga familie care consumă hrană fără foc	228
Extraordinara, grozava și remarcabila supă verde de spanac a Valiei	228
Borș rusesc adevărat	229
Supă-cremă	230
Chili	230
Supă rece de roșii (gazpacho)	231
Nu-mi vine să cred că este doar varză	232
Biscuiții lui Igor	232
Burgeri de grădină adevărați	233
Burgeri adevărați, varianta cu un conținut scăzut de grăsime	234
Cartofi pai adevărați	234
Sos de roșii cu busuioc	235
Pizza adevărată	235
Rulouri nori	237
Brânză de nuci sau de semințe	238
Brânza cu migdale condimentată a Valiei	238
Raze de soare	239
Humusul lui Serghei	239
Rețetă generală pentru prăjituri	240
Prăjitura de vis, cu nuci de cocos verzi, a lui Serghei	241

Prăjitură fără ciocolată	242
Uimitoarele trufe ale lui Serghei	243
Brioșele cu coacăze ale Allei	243
Fursecurile cu dovleac ale lui Serghei	244
Fursecuri cu susan	244
Cereale pentru micul dejun	245
Lapte de nuci sau de semințe	245
Note	247
Bibliografie	257
Index	259

PARTEA I
DE CE HRANĂ FĂRĂ FOC?

CAPITOLUL 1

Începutul căutărilor mele

*Cereți și vi se va da; căutați și veți afla;
bateți și vi se va deschide.*

Matei, 7:7

CA SĂ FACEM HAZ DE NECAZ, glumeam în familie că suntem norocoși să ne îmbolnăvim împreună — dar în anul 1993, problemele de sănătate pe care le aveam nu mai păreau deloc o glumă. Toți patru (eu, soțul meu și cei doi copii ai noștri) eram foarte bolnavi. La doar treizeci și opt de ani, fusesem deja diagnosticată cu aceeași boală care-l răpusese pe tatăl meu, aritmie cardiacă, aceasta însemnând bătăi neregulate ale inimii. Aveam mereu picioarele umflate din pricina edemelor; cântăream 127 de kilograme, iar greutatea mea continua să crească. Brațul stâng îmi amorțea frecvent în timpul nopții — și-mi era teamă că voi muri, iar copiii mei vor rămâne orfani. Îmi amintesc că mă simțeam mereu obosită și într-o stare depresivă. Iar în cele din urmă, doctorița m-a anunțat că nu mai are cum să mă ajute. Mi-a spus: „Cred că de-acum nu-ți mai rămâne decât să te rogi.“

Soțul meu, Igor, a fost bolnav deseori încă din fragedă copilărie. Tre-cuse prin nouă intervenții chirurgicale până la vârsta de șaptesprezece ani. Suferind de hipertiroidie progresivă și artrită reumatoidă cronică, la treizeci și opt de ani starea lui de sănătate era ruinată. În zilele ploioase, trebuia să-i leg șireturile de la pantofi, pentru că artroza coloanei vertebrale nu-i permitea să se aplece. În cea mai mare parte a timpului, pulsul lui Igor depășea 140 de bătăi pe minut, în zilele însorite

îi lăcrimau ochii, iar mâinile îi erau mereu nesigure. Igor se simțea obosit și avea dureri în permanență. Doctorul său i-a spus să se pregătească sufletește pentru a-și petrece restul vieții într-un scaun cu roțile.

Fiica noastră, Valia, s-a născut cu astm și alergii. Era o fetiță palidă, spălăcită, ducând o viață sedentară, pentru că, dacă alerga sau sărea, imediat începea să tușească sau să se înece. În anul 1993, pe când avea opt ani, Valia se trezea aproape în fiecare noapte cu o tuse ce nu mai contenea până când Igor nu-i făcea un masaj pentru drenajul limfatic.

În fine, Serghei, fiul nostru de nouă ani, a fost diagnosticat cu diabet. Deja cheltuiam între două și patru mii de dolari, lună de lună, pe facturi medicale, asigurări, consultații și rețete, când, în septembrie 1993, medicii ne-au anunțat că băiețelul avea nevoie de tratament cu insulină.

Igor și cu mine am fost șocați. Bunica mea, diabetică, trecuse de curând în neființă din cauza unei supradoze de insulină. Nu mi-l puteam imagina pe Serghei urmând un tratament cu acel medicament puternic. Îmi aduc aminte că, într-o noapte, stăteam în bucătărie, plângând și întrebând: „Doamne, de ce îmi pedepsești familia? Cu ce am greșit? Câte mai putem îndura? De ce sănătatea ni se deteriorează mereu, în ciuda tuturor eforturilor noastre?” Îmi spuneam încontinuu: „Nu pot să-l trec pe insulină. Pur și simplu nu pot!”

A doua zi dimineată, m-am dus la bibliotecă, în secțiunea destinată volumelor de medicină, și am împrumutat câteva cărți despre diabet. Din toate reieșea că injecțiile cu insulină îi vor slăbi, în cele din urmă, vederea lui Serghei și că-i puteau provoca un blocaj renal. Teamă mea de insulină a devenit și mai puternică. Nu știam ce să fac, așa că m-am hotărât să nu fac nimic pentru moment. Speram să putem amâna câteva săptămâni tratamentul cu insulină al băiețelului, în speranța găsirii unei alternative. Bunica mea obișnuia să spună adesea: „Caută și vei afla.” Cu aceste cuvinte în minte, am început energic să caut o soluție.

Eram atentă la tot și la toate. Am început să-i întreb pe toți cei pe care-i întâlneam dacă au cunoștință despre tratamente alternative împotriva diabetului. După ce i-am speriat pe mulți, am înțeles că ar fi fost mai înțelept să-i întreb numai pe cei care arătau sănătoși. Așa m-am deprins să descopăr pe stradă persoanele având un aspect sănătos și mi-am elaborat propria abordare. Mai întâi îi spuneam străinului sau străinei: „O, arătați minunat, radiăți de sănătate!“ În mod obișnuit, zâmbeau și răspundeau: „Mulțumesc.“ Apoi le puneam întrebări despre diabet. La început, am nimerit peste câțiva reprezentanți de vânzări; într-o săptămână adunasem o mulțime de cărți de vizită de la diferite firme care comercializau suplimente nutritive sau ofereau tratamente complementare. Nu știam ce anume caut, dar am continuat s-o fac.

După două luni, s-a întâmplat un miracol! Universul m-a adus față în față cu o consumatoare de hrană fără foc, o doamnă care locuia în acea perioadă în Colorado. Elizabeth stătea la rând în fața mea la bancă, la doar două clădiri distanță de casa noastră. Când am privit-o, am realizat de îndată înțelesul pe care îl dau oamenii expresiei „piele strălucitoare“!

I-am spus că radiază de sănătate, după care am întrebat-o:

— Credeți că diabetul se poate vindeca pe cale naturală?

Ea mi-a răspuns cu un zâmbet la fel de strălucitor:

— Bineînțeles!

— De ce sunteți atât de sigură? am întrebat-o repede.

— Pentru că eu m-am vindecat de cancer la colon în stadiul patru, cu douăzeci de ani în urmă, mi-a răspuns imediat Elizabeth.

— Dar nu e același lucru cu a suferi de diabet! i-am replicat.

— O, ba da, este absolut la fel, m-a corectat ferm Elizabeth.

— Îmi permiteți să vă invit la masa de prânz, ca să putem sta de vorbă? am rugat-o.

— Mulțumesc, dar eu nu mănânc ceea ce mâncați voi. Însă vă voi răspunde cu plăcere la întrebări.

Astfel, împreună cu Elizabeth, am ieșit din bancă, iar ea mi-a povestit despre hrana fără foc. La început, am fost dezamăgită. Eu căutam o soluție mai... serioasă. Eram gata să depun oricâte eforturi și să plătesc orice sumă de bani pentru o plantă sau un tratament miraculos. Însă hrana fără foc mi se părea ceva absurd — un lucru prea simplist. Mai auzisem despre *raw food*, dar nu eram atât de naivă încât să cred lucruri de genul acesta. Așa că am întrebat-o pe Elizabeth:

— Chiar credeți că oamenii pot supraviețui doar cu fructe, legume, nuci, alune și semințe crude?!

Elizabeth mi-a răspuns cu trei argumente de necontestat: (1) animalele nu gătesc; (2) mănânc de douăzeci de ani numai hrană fără foc și m-am vindecat de cancer la colon; (3) oamenii n-au venit pe lumea asta cu un aragaz legat de cordonul ombilical.

Aceste argumente nu erau nici pe departe științifice, dar nici n-aveam cum să le combat. De altfel, rămăsesem profund impresionată de aspectul tineresc al noii mele cunoștințe și, firește, îmi doream cu ardoare ca toată familia mea să se simtă mai bine. Elizabeth mi-a împrumutat o carte despre hrana fără foc și mi-a dat numărul ei de telefon. Ajunsă acasă, m-am apucat imediat de citit.

Vreau să subliniez că în anul 1993 erau disponibile foarte puține lucrări ce tratau subiectul *raw food*, iar acestea nu se comercializau în librării, ci numai de către autorii lor. Am citit dintr-o suflare cartea pe care mi-o împrumutase Elizabeth și, după câteva clipe, beneficiile dietei bazate pe hrana fără foc mi-au devenit evidente. Dar apoi m-a încercat un sentiment de teamă. „Acum trebuie să renunț și la ultima plăcere pe care o mai am în viață“, m-am gândit. În același timp, eram deja nerăbdătoare să încerc *raw food* și să văd rezultatele.

Igor mi-a observat frământările.

— Ce citești acolo? m-a întrebat.

— Dragă, cred că am găsit ceva care-i va fi de folos fiului nostru: dieta cu hrană fără foc! Dar nu văd cum ar putea s-o facă de unul singur.

Igor, te rog, putem să încercăm asta toată familia, doar câteva săptămâni, să vedem dacă dă roade?...

Igor s-a înfuriat.

— Sunt rus, iar un bărbat rus nu poate trăi cu mâncare pentru iepuri. Eu depun destul efort fizic. Și-mi place borșul meu rusesc, cu carne de porc! Pe lângă toate astea, hrana unește familia. Cina e singurul moment în care familia noastră se reunește. Acum vrei să ne adunăm în jurul unor morcovi? Gândește-te puțin. Ca să ajungi medic trebuie să studiezi paisprezece ani! Crezi că tu știi mai multe decât medicii? Gândește-te la miliardele de dolari pe care guvernul le cheltuiește cu studiile medicale. Vrei să spui că ei n-au habar, în schimb, ai tu? Dacă ar fi atât de ușor să devii mai sănătos, doctorii ar fi aplicat soluția de mult. Știi cât te iubesc... Dar dacă ți-ai propus să ții o dietă nebu-nească, trebuie să știi și că nu-i exclus un divorț!

Am fost dezamăgită, desigur, dar m-am hotărât să revin la subiect într-un moment mai potrivit.

Într-o dimineață, soțul meu s-a trezit simțindu-se mai rău ca oricând. Avea o umflătură mare la gât, avea dureri mari și nu putea să vorbească. L-am dus la spital. După ce a cercetat rezultatele analizelor de sânge, medicul i-a spus:

— E necesar să te operăm. Tiroida nu funcționează deloc bine. Trebuie scoasă.

Igor a protestat.

— Am trecut deja prin nouă operații. Nu m-a ajutat niciuna, așa că am hotărât să nu mă mai operez niciodată, cât voi trăi!

— Această operație este inevitabilă, a susținut medicul.

— Și dacă refuz? a răspuns Igor, sfidător.

— Atunci vei muri, i-a replicat calm medicul.

— Cât de curând?

— Probabil în cel mult două luni, a sunat prognosticul.

— Atunci, voi trece la dieta cu hrană fără foc! a declarat Igor.

Am plecat spre casă. Nu aveam habar că acea zi, 21 ianuarie 1994, va reprezenta momentul de răscruce în istoricul sănătății noastre. Mai târziu în aceeași zi, eu, soțul meu și cei doi copii ai noștri am trecut, ca o familie unită, la dieta cu hrană fără foc, iar de atunci nu mâncăm decât *raw food*. Totuși, în timp ce ne întorceam de la spital, nu eram conștienți încă de destinul nostru și, pe drum, am căzut de acord să încercăm numai două săptămâni dieta cu hrană fără foc, pentru a vedea dacă avea să se producă vreo schimbare în bine în privința sănătății noastre.

Câteva ore mai târziu, după ce Igor a plecat la serviciu, m-am dus în bucătărie. Moment în care am realizat că aceasta ar putea fi singura șansă de a face o schimbare radicală. Prin urmare, am fost foarte hotărâtă. Examinând cu atenție alimentele pe care le păstram în frigider și în bufet, am descoperit că nu aveam aproape deloc alimente crude în casă. Iar ce aveam trebuia să dispară! Astfel că am luat o pungă mare de gunoi și am aruncat toată fasolea, toate macaroanele, cerealele, orezul, semipreparatele, înghețatele pe băț, frișca, pâinea, sosurile, brânza și conservele de ton. Apoi a venit rândul cafetierei, al prăjitorului de pâine, al aparatului pentru paste. Am închis aragazul și l-am acoperit cu un tocător mare. Bucătăria noastră arăta acum de parcă am fi fost pe punctul de a ne muta. Singurul obiect rămas pe blatul de lucru era cuptorul cu microunde, care avea dimensiuni apreciabile și costase o avere. Pe când trăiam în Rusia, nu fusese posibil să ne cumpărăm unul, fiindcă, după diverse studii, cercetătorii ruși descoperiseră despre cuptoarele cu microunde că sunt foarte nocive. Din acest motiv erau interzise în Rusia. Drept urmare, când am ajuns în Statele Unite, ne-am cumpărat unul cât mai mare. Acum, uitându-mă la cuptorul cu microunde, mi-am dat seama că nu știam ce să fac cu el. Am început să mă gândesc la delicioasele sandviciuri cu brânză topită, la *pop-tarts* și la toate „minunile” pe care le pregăteam cu ajutorul lui. Apoi m-am gândit la Serghei și la diabetul lui. Mai mult decât orice, nu voiam să fie supus tratamentului cu insulină. Așa că am apucat un ciocan și am spart ușa din sticlă a cuptorului cu microunde. După care