

Cuvânt înainte ... ix  
Introducere la ediția actualizată ... xi  
Introducere ... xiii

1. Îndrăznește să observi! ... 1
2. Ce lipsea din Planul nostru de alimente crude? ... 7
3. Cum se hrănesc cimpanzeii ... 11
4. Revoluția sucurilor verzi cu pulpă ... 21
5. De ce e greu să-ți placă verdețurile? ... 29
6. Verdețurile: o nouă grupă alimentară ... 37
7. Abundența de proteine din verdețuri ... 45
8. Fibrele: buretele magic ... 53
9. Verdețuri pentru homeostazie ... 61
10. Semnificația acidului gastric ... 65
11. Studiul Roseburg ... 71
12. Verdețurile fac organismul mai alcalin ... 79
13. Solul sănătos este mai prețios decât aurul ... 87
14. Puterile vindecătoare ale clorofilei ... 93
15. Înțelepciunea plantelor ... 99
16. Verdețurile: sursa primă de omega-3 ... 105
17. Tribut pentru doctorul Ann ... 123

Mărturii ... 127  
Mărturii ale participanților la studiul Roseburg ... 163  
Rețete de sucuri verzi cu pulpă ... 191  
Secrete importante ... 191  
Sucuri verzi cu pulpă, dulci ... 192  
Sucuri verzi aromate ... 199  
Suc super-verde ... 205  
Budinci ... 205  
Index ... 211  
Despre autor ... 232

## Îndrăznește să observi!

*Îndoiala este tatăl tuturor invențiilor.*

– Galileo Galilei

Observația constituie fundamentul tuturor științelor. Și tu. Și eu, la fel ca oricine altcineva de pe această planetă, avem dreptul să facem observații și să tragem propriile concluzii, indiferent dacă suntem sau nu oameni de știință. Experimentele noastre personale ne ajută să ne păstrăm controlul asupra propriilor vieți. Niciun fel de date științifice nu pot să se substituie propriei noastre experiențe.

Atunci când unui copil i se spune să nu atingă focul, acest avertisment nu înseamnă prea mult până când copilul chiar atinge flăcările și se arde. Numai prin observație putem să învățăm să conectăm consecințele și cauzele, să devenim conștienți la ce anume să ne așteptăm. De exemplu, dacă mâncăm excesiv seara târziu, n-ar trebui să ne așteptăm să ne simțim proaspeți dimineața. Avantajul conștientizării a ceea ce se va petrece ne permite să acționăm deliberat în viața noastră cotidiană și să ne atingem scopurile urmărite prin acțiuni conștiente în loc să urmăm orbește sfaturile cuiva „care știe el mai bine”.

Am crescut în Uniunea Sovietică, unde toată lumea era sever controlată de structurile statului. Din fragedă copilărie am primit instrucțiuni ferme cu privire la ce trebuia să fac, să spun și chiar să cred. Mi-era teamă să încerc orice lucru nou. Pe de altă parte, am avut un mare noroc să întâlnesc mulți oameni incredibili în viață, de la care am învățat să îndrăznesc să încerc orice vreau.

Trebuie neapărat să-ți povestesc despre Alexandr Suvorov, cu care m-am întâlnit în mai multe rânduri și care a devenit eroul și sursa mea de inspirație vreme de mulți ani de zile. Suvorov a orbit și a surzit complet la vârsta de trei ani. Cu toate acestea, a avut o dorință atât de fierbinte să-și trăiască viața din plin, încât a învățat să vorbească și să înțeleagă ce-i spuneau alți oameni, ținându-i de mâini. A absolvit liceul cu lauri și a obținut doctoratul în științe la Universitatea din Moscova. Suvorov a scris zeci de cărți de filozofie strălucite și nenumărate articole științifice despre ajutorarea copiilor orbi și surzi. Cu toate că nu a putut să vadă el însuși nici măcar un film, Suvorov a realizat trei documentare cuceritoare despre felul în care percepe el viața. Îmi amintesc lansarea primului său film. A atras mulțimi numeroase în Moscova, în anii 1970. Lumea era profund impresionată de sinceritatea și pasiunea lui Suvorov.

Îmi amintesc că după terminarea filmului, multă vreme, nimeni nu a ieșit din cinematograful. Am rămas acolo fermecați, suspinând și rușinați de viețile noastre pline de lașitate și de temerile noastre stupide. Alexandr Suvorov, care și-a trăit viața în întuneric fizic și într-o totală liniște, visa să călătorească în alte țări. Așa că a învățat două limbi străine și a călătorit singur în mai multe țări. Când era întrebat de lume de ce făcuse aceste lucruri, el răspundea că voia „să vadă el însuși lumea”.

Când întâlnesc ființe omenești incredibile precum Suvorov sau când citesc despre oameni care îndrăznesc „să vadă ei înșiși,” doresc să explorez viața dimprejurul meu mai în amănunt și să descopăr cât de mult pot să-mi forțez limitele.

Trăindu-ne viața, încercând lucruri noi și căutând răspunsuri adevărate, câștigăm o mulțime de experiențe personale. Propria noastră cunoaștere devine familiară și practică. Ne simțim cât se poate de încrezători în forțele proprii în orice împrejurări ale vieții, mai ales când trebuie să luăm decizii rapide. Contrar acestei stări, atunci când tot ce avem este o compilație de instrucțiuni venite de la altcineva, tot ce putem face mai bun este să sperăm și să ne rugăm ca autorul unor asemenea instrucțiuni să fi fost eficienți în acumularea cunoștințelor sale și onest în intenții. Cu alte cuvinte, sperăm ca altcuiva să-i pase mai mult de noi decât ne pasă nouă de noi înșine.

Când îi lăsăm pe alții să observe și să raționeze în locul nostru, dintr-un anumit punct de vedere, alegem în mod conștient să fim orbi și surzi. Ajungem să ne convingem să urmăm instrucțiunile altcuiva, una după alta, și să întreprindem acțiuni care pentru noi înșine nu sunt cine știe cât de logice. Ne supunem autorității altora. Renunțăm la propria noastră putere.

Observația este dreptul care ne este dat prin naștere. Dacă ne folosim capacitate de observație, putem să ne eliberăm din labirintul confuziilor. Cred că propriile noastre observații conștiente sunt de o mie de ori mai importante decât orice afirmație științifică rigidă.

De ce au fost publicate atât de multe cărți de nutriție în ultima vreme? În mod evident, publicul are un mare semn de întrebare referitor la sănătate, care nu a fost bine primit de latura științifică a comunității mondiale. Majoritatea dintre noi este complet izolată de cercetători și în același timp, oamenii de știință sunt deconectați de omul obișnuit de pe stradă. Mă întreb de ce s-a întâmplat acest lucru, de vreme ce scopul inițial al științei este binele omului.

Majoritatea rezultatelor științifice pure sunt inaccesibile fizic și financiar pentru omul obișnuit. De exemplu, pentru obținerea unui raport de două sau trei pagini pentru un studiu medical, a trebuit să plătesc o mulțime de bani, uneori sute de dolari pagina.

Lucrarea de cercetare obișnuită este scrisă în termeni științifici, care o face de neînțeles pentru majoritatea oamenilor care nu activează în domeniul științific respectiv. Am observat că ramurile științelor se înmulțesc numeric și limbajul folosit își amplifică în continuu terminologia. Pe parcursul întregii mele vieți am vorbit cu zeci de oameni de știință din diverse părți ale lumii și nu am cunoscut om de știință care să poată înțelege și explica studii din toate celelalte ramuri în același timp. De fapt, cu cât oamenii de știință pretind că știu mai multe despre un anumit subiect, cu atât mai mult tind să spună, „Nu este domeniul meu,” despre celelalte.

Această tendință sugerează că știința depășește capacitatea de înțelegere a omului obișnuit și se îndreaptă către știință de dragul științei. În vreme ce publicul dorește să știe care sunt cele mai recente realizări, lumea științifică devine din ce în ce mai puțin dispusă să răspundă la întrebările arzătoare ale acestuia. Începe să se formeze un vid de informație, mai ales în domeniul sănătății și al nutriției. Pentru substituirea acestor informații care lipsesc dar sunt cruciale, publicul începe să întreprindă propriile cercetări, care e posibil să nu fie absolut exacte, în schimb sunt inteligibile pentru majoritatea oamenilor. De unde și faptul că suntem martorii apariției a sute, dacă nu chiar mii de cărți pe subiectul nutriției, scrise de oameni obișnuiți, care întreprind diverse studii, uneori fără să aibă pregătirea necesară. Disperați să afle răspunsurile la întrebările lor, oamenii absorb această abundență de informație și adeseori ajung să fie încă și mai confuzi.

Observ că mulți oameni au mai multă încredere în cuvântul scris decât în cuvântul rostit. Urmare a lipsei observațiilor personale și a tendinței oamenilor de a crede concepte întregi ca și cum ar fi încrustate în piatră, persoanele care se află în căutare sănătății îmbrățișează un anumit concept, adeseori în funcție de cartea pe care au citit-o prima. Pe măsură ce apar într-un număr imens, cărțile de nutriție încep să se contrazică unele pe altele. Ca urmare, este posibil ca astăzi să întâlnești sute de oameni cu sugestii absolut diferite cu privire la ce să mănânci, toți având sute de motive care se anulează unele pe altele.

Când am început să cercetez verdețurile, m-am scufundat instantaneu și fără speranță într-un ocean de informații. În situația mea, trebuia să găsesc răspunsul adevărat sau muream. M-am simțit răspunzătoare nu numai față de soțul și copiii mei, pe care îi atrăsesem după mine în alimentația cu crudități, ci și față de toate acele mii de oameni din lumea întreagă pe care i-am convins să adopte

dieta bazată exclusiv pe crudități. În cele din urmă am decis să las totul de-o parte timp de câteva luni și să citesc de-a fir a păr cât de multe lucrări originale puteam să gădesc, pe subiectul nutriției. Am decis să elimin toate opiniile și să mă concentrez numai asupra datelor originale, deoarece rațiunea umană poate că creeze lanțuri logice de gândire care să-l direcționeze ușor-ușor pe cititor către concluzii complet incorecte, cu rezultate devastatoare. (În cuprinsul acestei cărți îți voi da exemple de asemenea greșeli în a căror capcană am căzut eu însămi.)

Am descoperit că existau anumite goluri substanțiale în date, inclusiv numeroase alimente importante ale căror proprietăți nu fuseseră studiate niciodată. Mi-am dat seama că dacă voiam să trag concluziile corecte, trebuia să inițiez cel puțin câteva studii pilot pe mine însămi. La urma urmelor, viața mea era deja un experiment și eu eram cobaiul. Cred cu toată tăria, acum mai mult ca niciodată, că este mai sigur să treci pe o alimentație cu crudități timp de două săptămâni pentru a vedea singur cum te simți, decât să citești zece cărți și să le urmezi recomandările fără să ai habar de ce. Prin observații atente, avem cu toții capacitatea de a vedea clar rezultatele acțiunilor proprii.

Dragă cititorule, prin această carte sper să te conving să începi să observi care dintre acțiunile tale te fac să te simți și să arăți mai sănătos și, ca urmare, să-ți realizezi un plan personal care să dea rezultate pentru tine în modul cel mai bun. Tu însuși ești cel mai bun expert al tău.

### **Ce lipsea din Planul nostru de alimente crude?**

Soțul meu, cei doi copii mai mici ai noștri și cu mine avem o alimentație formată din alimente crude din luna ianuarie a anului 1994. Am adoptat această dietă radicală din profundă disperare, când medicii noștri nu ne-au mai putut oferi alte mijloace de a ne însănătoși de pe urma bolii noastre îngrozitoare.

Soțul meu, Igor, fusese mereu bolnav, din fragedă copilărie. La vârsta de șaptesprezece ani supraviețuise deja unui număr de nouă intervenții chirurgicale. Suferind de hipertiroidism progresiv și artrită reumatoidă cronică, la vârsta de treizeci și opt de ani era o epavă totală din punctul de vedere al sănătății. Trebuia să-i leg șireturile în zilele ploioase, pentru că îi înțepenea coloana vertebrală din cauza artritei. Ritmul cardiac al lui Igor era peste 140 majoritatea timpului, în zilele însorite ochii îi lăcrimau și îi tremurau mâinile. Igor se simțea în permanență obosit și avea dureri aproape tot timpul. Medicul care se ocupa de afecțiunea tiroidiană, i-a spus lui Igor că putea să moară în mai puțin de două luni de zile dacă nu-i extirpa glanda tiroidă. Medicul care-i trata artrita i-a spus să se pregătească să-și trăiască restul zilelor într-un scaun cu rotile.

Eu am fost diagnosticată cu aceeași boală care l-a răpus pe tatăl meu: aritmie sau bătăi neregulate ale inimii. Aveam picioarele umflate permanent din cauza edemului, cântăream 140 de kilograme și mă îngrășam în continuu. Brațul drept îmi amorțea tot timpul noaptea și mi-era teamă că o să mor în somn și o să-mi las copiii orfani. Îmi amintesc că tot timpul mă simțeam obosită și deprimată.

Fiica noastră, Valia, se născuse cu astm și alergii și adeseori tușea greu toată noaptea. Fiul nostru, Serghei, fusese diagnosticat cu diabet.

Într-o bună zi, după ce plânsesem toată noaptea, am decis că trebuia să procedăm altfel dacă voiam să obținem rezultate diferite. Atunci am început să încercăm diverse modalități de vindecare și în cele din urmă am ajuns la ideea de a ne hrăni numai cu alimente crude. La momentul respectiv nu aveam nici cea mai vagă idee cum să gătim feluri rafinate și nici că puteam să ne deshidratăm biscuiții din in. Cu toate acestea însă, stingând flacăra de veghe a cuptorului și încetând complet să

preparăm termic mâncarea, am reușit să ne vindecăm toate afecțiunile „incurabile” care ne amenințau viața. starea noastră de sănătate se îmbunătățea atât de rapid, încât în trei luni și jumătate, toți patru am participat alături de alți patruzeci de mii de concurenți la cursa de alergare Boulder Boulder 10K.

Chiar și glicemia lui Serghei s-a stabilizat datorită noii sale diete și faptului că făcea în mod regulat jogging. De când a început să mănânce alimente crude, nu s-a mai confruntat niciodată cu vreun simptom de diabet. Am fost extraordinar de surprinși nu doar cât de rapid ne-a revenit sănătatea la normal, ci și că eram cu mult mai sănătoși decât fusesem vreodată. Am descris în detaliu povestea vindecării noastre miraculoase în cartea *Familia Crudă*: povestea adevărată a iluminării.

Însă după mai mulți ani în care ne-am hrănit numai cu alimente crude, am început să simțim cu toții că atinsesem un platou la care procesul de vindecare se oprise și chiar începuse să regreseze. După aproximativ șapte ani de alimentație exclusiv cu crudități, din când în când și apoi din ce în ce mai frecvent, am început să ne simțim nemulțumiți de programul nostru alimentar din acel moment. Am început să resimt o greutate în stomac după ce mâncam aproape orice fel de aliment crud, mai ales o salată cu sos. Din această cauză, am început să mănânc din ce în ce mai puține verdețuri și mai multe fructe și nuci. Am început să iau în greutate.

Soțul meu a început să aibă foarte mult păr alb. Familia mea se simțea confuză în legătură cu dieta noastră și adeseori părea să se întrebe, „Ce-ar trebui să mâncăm?” Au fost și împrejurări în care ne era foame, dar nu aveam poftă de niciunul din alimentele „legale” pentru noi într-o dietă de crudități: fructe, nuci, semințe, cereale sau fructe uscate. Salatele (cu sosuri) erau delicioase, dar ne făceau să ne simțim obosiți și somnoroși. Ne-am simțit prinși într-o capcană. Mi-amintesc că Igor se uita în frigider și repeta în continuu, „Mi-aș dori să-mi fie poftă de ceva din ce e aici.” Aceste perioade nu au durat. La început am dat vina pe supraalimentație și am reușit să ne înnoim apetitul prin post, excursii și alte genuri de exerciții fizice sau muncind mai mult. În familie am crezut cu toată convingerea că cruditățile erau singura cale și, prin urmare, ne încurajam unii pe alții să rămânem la dieta cu crudități orice s-ar fi întâmplat, venind întotdeauna cu trucuri noi. Multe prietene mi-au povestit experiențe similare, punct în care încetaseră să mai mănânce sută la sută crudități și au început să reintroducă în hrănire alimente preparate. În familia mea, am continuat să rămânem la crudități datorită faptului că ne-am sprijinit în continuu unii pe ceilalți.

În inima mea, zi de zi, a început să devină din ce în ce mai presantă o întrebare arzătoare. Întrebarea aceasta era, „Ne lipsește ceva din dietă?” Iar răspunsul venea prompt: „Nu. Nimic nu poate să fie mai bun decât o alimentație cu crudități.”

Și cu toate acestea, semnele nedorite ale unei sănătăți nu tocmai perfecte, indiferent cât de mărunte, continuau să iasă la suprafață prin simptome minore dar observabile, cum ar fi un neg pe o mână sau părul grizonat, ceea ce ne dădea îndoieli și ne ridica semne de întrebare dacă dieta noastră cu crudități era într-adevăr completă, cel puțin în forma ei de moment. În cele din urmă, când copiii s-au plâns de sensibilitatea crescândă a dinților, am ajuns într-o stare în care nu mai puteam să mă gândesc la altceva în afara acestei enigme a sănătății. I-am scos din minți pe toți cei din jurul meu cu discuțiile permanente legate de ce ar fi putut să lipsească.

În căutările mele înfrigate, am început să adun date referitoare la toate alimentele care existau pentru specia umană. Cum zicea bunica mea, „Caută și vei găsi.” După multe răspunsuri greșite, am descoperit în cele din urmă răspunsul corect. Am descoperit un anumit grup de alimente care corespundea tuturor nevoilor omului: verdețurile. Adevărul este că în familia mea nu mâncam suficient de multe verdețuri. Mai mult de-atât, nici măcar nu ne plăceau. Știam că verdețurile erau importante, dar nu auzisem nicăieri care era mai exact cantitatea de verdețuri de care aveam nevoie în dieta noastră. Aveam numai o recomandare vagă, să mâncăm cât mai mult cu putință. Pentru a

afla ce cantități de verdețuri trebuia să mâncăm, am decis în cele din urmă să găsec un animal care era cel mai apropiat genetic de om. Toate cercetările au indicat cimpanzeul, care are în comun 99,4 la sută din gene cu omul.

### Cum se hrănesc cimpanzeii

Cimpanzeii sunt foarte asemănători cu omul. Oameni de știință de la Institutul de Comunicare între Cimpanzei și Oameni de la Universitatea Centrală din Washington cred că „cimpanzeii trebuie să fie considerați oameni”. Aceasta pentru că, după studierea minuțioasă a comportamentului acestor ființe inteligente, cercetătorii de la Universitatea Centrală din Washington erau convingeți că cimpanzeii sunt cu mult mai inteligenți decât crede majoritatea oamenilor. Potrivit acestor cercetători, cimpanzeii au propriul limbaj și cultură a căror existență nu este nici măcar bănuită de om, poate pentru că cimpanzeii nu vorbesc. În schimb își folosesc limbajul propriu, pe care oamenii de știință îl studiază atent de aproape patru decenii. Cercetătorii de la Universitatea Centrală din Washington au afirmat că:

*Noi mărturii indică faptul că tehnologia și comunicarea în cadrul comunității de cimpanzei corespund definiției culturii. Știm, de asemenea, că și capacitățile cognitive ale cimpanzeilor sunt foarte apropiate cu ale noastre, atât intelectual, cât și emoțional. Potrivit oricărei definiții rezonabile, cimpanzeii ar trebui să fie considerați oameni.*

Majoritatea institutelor de cercetări sunt de acord că cimpanzeii și oamenii sunt foarte asemănători. Din păcate, pe baza acestui fapt, folosesc cimpanzeii în experimentele științifice. Să aruncăm o privire asupra următoarelor citate din diverse articole medicale.

*Omul modern și cimpanzeul au în comun un procent estimat la 99,4 din secvența ADN, ceea ce îi face mai apropiați de noi decât față de alte specii animale. Cimpanzeii se aseamănă cu omul mai mult decât oricare alt animal... Creierul uman este foarte asemănător cu creierul cimpanzeului. Principala deosebire dintre om și maimuță nu este anatomică, ci mai curând comportamentală.*

*Cimpanzeii au aceleași grupe de sânge A-B-O ca și omul și sunt folosiți în studiile de compatibilitate pentru transplantul de țesuturi, în cercetările pentru hepatită și în alte studii medicale.*

*Primatele joacă un rol crucial în cercetările biomedicale pentru înțelegerea, tratarea și prevenirea anumitor importante boli infecțioase, cum ar fi SIDA, hepatita și malaria, precum și în cazul afecțiunilor degenerative ale sistemului nervos central (cum ar fi boala Parkinson și boala Alzheimer)... relația filogenetică apropiată dintre primate și oameni nu numai că deschide calea testării siguranței și eficienței noilor medicamente, și vaccinuri, ci oferă și promisiunea evaluării potențialului unor noi tratamente pe bază genetică pentru infecții umane și afecțiuni genetice.*

*Primatele sunt modele excelente pentru studierea biologiei și comportamentului omului, datorită relației lor filogenetice apropiate cu omul. Folosirea lor în studiile biomedicale este fundamentală pentru progresul științei medicale... [inclusiv] pentru descoperirea factorului Rh și a dezvoltării vaccinului pentru virusul poliomielitei... Folosirea lor s-a extins în practic toate ariile medicinei.*

Dacă cimpanzeul și omul sunt într-adevăr într-atât de strâns înrudiți și studierea acestei apropieri era atât de importantă pentru sănătatea noastră, m-am întrebat eu, de ce omul nu aplica studiile în ambele direcții? De ce să-i transmitem cimpanzeului cele mai grave boli ale omului fără să învățăm din asta? În loc să-i îmbolnăvim pe

