

Victoria Boutenko



**12 PAȘI
CĂTRE O ALIMENTAȚIE
RAW**

*Cum să pui capăt
dependenței de mâncarea gătită*



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. Trecură 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 conținea 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, radiați 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 rusec, 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

l-am dus în garaj. Am luat toate cratițele și oalele noastre nou-nouțe — pe care abia le primiserăm de Crăciun — și le-am lăsat pe trotuar. Peste câteva minute dispăruseră. Apoi am dat o fugă la supermarketul din cartier.

În acel moment nu aveam cunoștință de existența felurilor sofisticate de hrană crudă. Nu știam ce mănâncă acei oameni care trecuseră la *raw food*, pentru că nu întâlnisem alt consumator de hrană fără foc în afară de Elizabeth. Nu auzisem niciodată de biscuiții deshidratați din semințe de in, de laptele de nuci, de brânza din semințe sau de prăjiturile crude. Îmi imaginam că hrana fără foc se compune în principal din salate. Mai mult, veneam din Rusia, unde fructele și legumele proaspete se găseau numai în timpul verii. Obişnuiam să mănâcăm cartofi, carne, macaroane, multe produse lactate și, din când în când, fructe. Nu eram învățați cu salatele, iar familiei mele nu-i plăceau legumele. Astfel că am fost nevoită să mă limitez la raionul de fructe. Din cauza bugetului nostru restrâns, cumpăram de obicei numai mere Washington, portocale Navel și banane. Am încărcat coșul cu aceste trei soiuri de fructe.

Când au venit copiii de la școală și Igor de la serviciu, m-au întrebat imediat ce avem la cină. Le-am spus să se uite în frigider. Celor mici nu le-a venit să creadă, pur și simplu au luat foc. „Unde sunt semipreparatele noastre? Unde a dispărut toată înghețata?”

Serghei a declarat că preferă să facă injecții cu insulină toată viața decât să țină o astfel de dietă nebunească. Amândoi au refuzat să mănânce; s-au dus în camerele lor, să se uite la desene animate.

Igor a înfulecat vreo câteva banane și s-a plâns că mâncarea asta îl face și mai flămând. Dar am avut mult timp liber în acea zi. Îmi amintesc cum ne plimbam toți dintr-o cameră în alta, uitându-ne la ceas. A fost prima mea revelație cu privire la durata timpului pe care-l petreceam gândindu-mă la felurile de mâncare, plănuiind și pregătind, mâncând și făcând curat după aceea. Eram flămânzi, neliniștiți, dezorientați și

ne simțeam ciudat. Am încercat să ne uităm la televizor, însă a fost imposibil să privim reclamele cu pui la rotisor. Cu chiu, cu vai, am rezistat până la ora nouă seara. Neputând să adorm din cauza stomacului gol, am auzit zgomot de pași în bucătăria noastră, urmat de pocnetul sertarelor deschizându-se și închizându-se.

De dimineață, ne-am trezit neobișnuit de devreme și ne-am adunat în bucătărie. Am observat o mulțime de coji de banane și de portocale pe blatul de lucru. Valia ne-a anunțat că nu a tușit în noaptea anterioară. Îmi aduc aminte că i-am spus: „Trebuie să fie doar o coincidență, dieta nu poate să dea rezultate atât de repede.“ Serghei și-a verificat nivelul glicemiei. Era încă mare, dar era *mai scăzut* decât valorile din ultimele săptămâni. Igor și cu mine am remarcat o ușoară creștere a energiei — și, la modul general, faptul că ne simțeam mai ușori și mai optimiști. De asemenea, ne simțeam foarte flămânzi.

Nu am spus nimănui, niciodată, că trecerea la o dietă bazată pe hrană fără foc e ușoară. De fapt, nouă, celor patru, ne-a fost chiar foarte greu. Organismele noastre ne cereau alimentele pe care obișnuiam să le mâncăm. Chiar din prima zi — și pe durata câtorva săptămâni, minut de minut —, visam cu ochii deschiși chifle cu brânză topită, supe fierbinți, ciocolată sau, cel puțin, diferite soiuri de chipsuri. Noaptea, în somn, căutam cartofi prăjiți sub pernă. Am pitit doi dolari din bugetul familiei și îi țineam în buzunar. Îmi făceam tot timpul planul ca, într-o zi, când voi fi singură o jumătate de oră, să dau o fugă la restaurantul din colț și să-mi cumpăr o felie de pizza fierbinte, cu brânză, s-o mănânc repede, fără să fiu văzută, și să mă întorc iute, să continui dieta cu hrană fără foc. Din fericire, nu mi s-a ivit o astfel de ocazie.

Între timp, au apărut rapid schimbări pozitive. Valia a încetat să mai tușească în cursul nopții și nu a mai avut niciodată crize de astm. Nivelul glicemiei lui Serghei a început să se stabilizeze constant. Umflătura de la gâtul lui Igor s-a redus până la dispariție. Pulsul lui a scăzut, iar simptomele de hipertiroidie au devenit din ce în ce mai puțin sesizabile zi după zi. Eu am observat că îmbrăcămintea îmi devenise prea

largă, chiar și atunci când era proaspăt scoasă din uscător. Acest lucru nu se mai întâmplase vreodată, așa că eram de-a dreptul încântată! În fiecare dimineață, fugeam la oglindă și-mi examinam fața, numărând tot mai puține riduri. Tenul meu avea un aspect evident ameliorat, arătând mai tânăr cu fiecare zi din viața trăită cu hrană fără foc.

După o lună de dietă, Serghei m-a întrebat de ce trebuie să-și verifice nivelul glicemiei la fiecare trei ore, din moment ce acum se situa constant în intervalul normal. I-am spus să-l controleze numai o dată, dimineața. Pulsul lui Igor coborâse la 90, valoare pe care nu o mai avusesese de ani de zile. Valia putea să alerge 400 de metri, la școală, fără să mai tușească. Eu am slăbit 7 kilograme. Toți am remarcat faptul că dobândiserăm mai multă energie; eu aveam atât de multă, că nu mai puteam doar să merg — alergam tot timpul! Alergam din parcare la magazin, pe culoarele din supermarket, în sus și în jos pe scările din casă. A trebuit să ne stabilim un program de exerciții fizice, ca să canalizăm energia suplimentară pe care o aveam cu toții acum.

Citiseam odată că alergarea este un exercițiu bine-venit pentru diabetici.¹ Autorul explica faptul că mușchii produc cantități suplimentare de insulină în timpul exercițiilor. Așa că am hotărât să alergăm împreună, toată familia. În cele din urmă, nivelul glicemiei lui Serghei s-a stabilizat datorită noii sale diete și jogging-ului regulat. Din ziua în care am început să mâncăm *raw food* și până în prezent, băiatul n-a mai avut niciun fel de simptome ale diabetului.

Pentru a-mi încuraja copiii să continue să facă jogging, mi-am înscris familia la o cursă de alergare. Deoarece nu mai participasem la așa ceva, am ales-o pe cea mai scurtă pe care am găsit-o. Era o cursă „Tiny Trot“, pe distanța de un kilometru, în Parcul Washington din Denver. Când am ajuns la locul de desfășurare al cursei, ne-am trezit înconjurați de copii foarte mici, dar Serghei și Valia nu au părut să observe. Îmbujorați și respirând greoi, am reușit toți patru să trecem linia de sosire. Am fost întâmpinați cu aplauze de o mulțime de părinți și fiecare dintre noi i-a fost înmănată o medalie pentru „Primul loc în

grupa ta de vârstă“ — cele dintâi premii de atletism pe care le-am primit în viața noastră. Cei mici au fost atât de fericiți, că o săptămână au refuzat să dea jos medaliile de la gât, ba chiar au dormit cu ele. M-au rugat să ne mai înscriem în alte curse de alergare, ceea ce am și făcut. Din acel moment, am participat la curse pentru amatori aproape în fiecare weekend.

În acel an, de Ziua Eroilor, la patru luni de când începuserăm dieta cu hrană fără foc, am luat parte la „Bolder Boulder“, o cursă de zece kilometri, la care participau circa patruzeci de mii de persoane. Pe când alergam printre oameni cu un aspect fizic sănătos, dintre care mulți erau atleți experimentați, ne venea greu să credem că doar cu patru luni în urmă ne consideram niște bolnavi lipsiți de speranță. Toți am trecut linia de sosire cu timpi satisfăcători și nici măcar nu ne simțeam oboșiți. După ce cursa a luat sfârșit, am plecat într-o drumeție în munți. De acum nu ne mai îndoiam că sănătatea noastră avea o strânsă legătură cu dieta, iar eu știam că nu sunt pe moarte din cauza vreunei boli, pentru că o muribundă nu fi putut să alerge zece kilometri, corect?

Firește, am fost extrem de recunoscători că sănătatea noastră s-a restabilit și că am devenit chiar mai vigoșoși decât oricând. Pentru a împărtași unui număr cât mai mare de oameni povestea uimitoarei noastre însănătoșiri, pentru a-i inspira și pe alții să încerce această minunată dietă, noi toți am publicat un volum cu titlul *Raw Family* (vezi bibliografia de la finalul cărții de față).

Ce înseamnă pentru tine să fii sănătos? Pentru autoarea acestei cărți, sănătatea este o stare de sprinteneală plăcută a trupului, însoțită de o dispoziție bună, de o gândire limpede și, mai ales, de energia de a-și îndeplini visurile. Nu este o definiție pur teoretică, ci o concluzie la care a ajuns după ani de încercări grele și boli care au împiedicat-o să trăiască așa cum și-ar fi dorit.

Salvarea i-a venit din îmbrățișarea hranei vii, un regim de viață pentru care s-a transformat într-o veritabilă ambasadoare, gata să le dezvăluie tuturor celor dornici de schimbare cum pot adopta pas cu pas dieta *raw*. Într-o scriitură convingătoare și extrem de personală, validată deja de miile de cursanți de pe întregul mapamond, Victoria Boutenko își împărtășește experiența cu generozitate. Ca în rețeta celui mai savuros *smoothie* verde, ea găsește proporțiile perfecte între argumentele științifice și entuziasmul promovării unui stil de viață capabil să înnoiască nu doar celulele, ci întregul bagaj de valori culturale care ne influențează starea sufletească și atitudinea față de semenii.

Victoria Boutenko merită cu prisosință un loc de cinste în panteonul literaturii *raw food*...

— Dr. Gert Schuitemaker