

Об авторах

Кристофер Хоббс — ботаник и потомственный травник в четвертом поколении. Его бабушка и прабабушка исцеляли людей с помощью лекарственных растений, а его отец и двоюродный дедушка были профессорами ботаники и обладали обширным опытом работы с лечебными растениями. Кристофер обучался акупунктуре и китайской медицине по Западно-восточной программе акупунктуры Майкла и Лесли Тьерра, в Институте традиционной медицины в Санта-Круз (Калифорния) и в Школе традиционной китайской медицины в Ханьджоу (Китай), где получил лицензию по акупунктуре в 1995 году. В 1989 году Кристофер (вместе с Майклом Тьерра) основал Американскую школу фитотерапии в Санта-Круз (Калифорния) для обучения как профессионалов, так и начинающих безопасному и эффективному применению лекарственных растений. В настоящее время Кристофер занимает должность директора Клиники фитотерапии и акупунктуры Кристофера Хоббса и является ведущим специалистом в Калифорнии по натуральным методам лечения и укрепления здоровья.

В 1985 году Кристофер стал соучредителем Американского общества фитотерапевтов — национальной организации фитотерапевтов-профессионалов; вместе с Дэвидом Уинстоном он является старшим членом приемной комиссии этого общества. В течение семи лет был вице-президентом и членом Совета опекунов Американской ассоциации производителей фитопрепаратов, инициировал выпуск многих национальных продуктов и до сих пор консультирует многие ведущие компании в этой отрасли. В 1984 году он основал компанию *Rainbow Light* и начал выпуск серии травяных продуктов, известных сейчас как системы *Rainbow Light*. В настоящее время он консультирует предприятия фармацевтической отрасли и компании, выпускающие натуральные продукты, а также участвует в работе популярного сайта www.allherb.com, посвященного фитотерапии. Кристофер — член Общества лекарственных растений, Общества прикладной ботаники и Общества народных методов лечения. Он ведет занятия в Йельской и Стэнфордской медицинских школах; преподает в Калифорнийском университете (г. Санта-Круз) и часто читает лекции в качестве приглашенного профессора во многих медицинских школах США, Канады, Австралии и Европы. Статьи Кристофера регулярно публикуются в *Herbs*

for Health, HerbalGram, Natural Health, Vegetarian Times, Let's Live и других изданиях, посвященных вопросам здоровья. В настоящее время Кристофер входит в правление Американского ботанического совета, является членом Объединения защитников природы, соавтором журналов *Let's Live, Herbs for Health* и других изданий. Он — владелец одной из богатейших частных библиотек по лекарственным растениям, включающей более шести тысяч изданий, в том числе и уникальные книги XVI века. В настоящее время Кристофер много сил отдает работе в *Living Farmacy* — организации, занимающейся защитой и исследованиями полезных растений и обучению натуральным методам лечения.

Элсон Хаас, д-р медицины, на протяжении своей 25-летней медицинской практики внес значительный вклад в развитие так называемой комплексной медицины. Он основал и по сей день возглавляет Профилактический медицинский центр Марина в Сан-Рафаэль (Калифорния), где специализируется на проблемах диетологии и детоксикации организма. Элсон Хаас написал целый ряд книг, посвященных здоровью и правильному питанию.

После окончания Медицинской школы университета Мичиган в 1972 году Элсон проходил дальнейшее обучение в Северной Калифорнии, где и проживает до настоящего времени. После окончания интернатуры продолжал совершенствоваться во многих сферах медицины — диетологии, фитотерапии, восточной медицине, практической физиологии, терапии. Он признается, что когда-то поставил перед собой цель узнать *все* о здоровье и лечении болезней. Более 20 лет назад д-р Хаас объединил в одно целое, то есть интегрировал многие оздоровительные дисциплины в собственную медицинскую философию, которую изложил в своей первой книге *Staying Healthy with the Seasons*, опубликованной в 1981 году и к настоящему времени переизданной уже 22 раза.

Д-р Хаас надеется, что книга *Витамины для "чайников"*, в создании которой ему довелось участвовать, станет незаменимым помощником для тысяч людей и поможет им укрепить здоровье и достичь долголетия.

Элсон много путешествует и охотно делится своими познаниями со всеми желающими. Его часто приглашают участвовать в теле- и радиопередачах. Он является профессиональным консультантом многих медицинских изданий, включая *Natural Health, Women's World* и *Let's Live*. В его последней книге *The False Fat Diet* подробно рассматриваются вопросы пищевых

аллергий, а также связь характера питания и избыточного веса. Вместе с женой и двумя детьми Элсон живет на ферме в Северной Калифорнии, где собственноручно выращивает лекарственные растения и разводит животных (лам, уток, морских свинок). Кстати, его кумир — д-р Дулиттл!

Дополнительную информацию о д-ре Элсоне Хаасе и его методах можно получить на сайте www.elsonhaas.com.

Посвящение

Я посвящаю эту книгу Бет, моему партнеру во всех тайных и явных деяниях (например, в написании этой книги). Бет поддерживала меня в самые трудные времена и делила со мной счастливые дни моей жизни. Наша общая любовь к растениям, грибам, прогулкам по лесу и жизни на природе среди диких животных и растений подарила нам обоим наслаждение красотой этого мира. Вместе мы хорошая команда, которая весело идет по жизни. Я не перестаю удивляться тому, что Бет столько лет терпит мою эксцентричность и все еще любит меня. Я сердечно благодарю ее за это.

Кристофер Хоббс

Я хочу поблагодарить мою жену Тару и наших детей за поддержку и за то, что они позволяли мне уделять столько времени компьютеру и телефону при работе над *Витаминами для чайников*. Они все время давали мне понять, что надо время от времени отвлекаться от работы и поддерживать таким образом гармонию в моей жизни.

Элсон Хаас

Благодарность автора

Я хочу от всего сердца поблагодарить Стивена Брауна, моего давнего друга и научного консультанта за большую помощь в работе над этой книгой. Его обширные познания в медицине и диетологии поражают воображение и вдохновляют на новые свершения. Его способность оценивать форму и содержание научных работ была чрезвычайно ценна для меня в написании этой книги. Мы хотели создать руководство, удобное в использовании, легкое в чтении, доступное и практичное, которое бы давало возможность различать те витаминные препараты и пищевые добавки, которые действительно эффективны, от бесполезных — тех, которые производятся только ради прибыли. Надеюсь, что вы оцените созданное благодаря нашим совместным усилиям руководство *Витамины для “чайников”*.

Я благодарю Бет, которая выступила в этом проекте в качестве моего помощника, редактора и исследователя.

Также хочу поблагодарить моего соавтора д-ра Элсона Хааса. Я думаю, что наш совместный труд можно назвать удачным. Мы оба разделяем взгляд о том, что два мира — современная медицина и исцеление с помощью сил природы (в первую очередь — фитотерапия) — призваны не противостоять друг другу, а вместе служить человеку, идти рука об руку. Еще мы верим, что помимо употребления витаминов и пищевых добавок необходимо хорошо питаться, поддерживать регулярную физическую активность, вырабатывать полезные привычки и избавляться от вредных. В этом — залог успеха: здоровья и долголетия. К сожалению, западная медицина зачастую направлена не на укрепление здоровья, а на продвижение новых фармацевтических проектов. И об этом следует помнить каждому из нас!

Выражаю признательность своим учителям — Полю С. Брэгу и моей матери Эли, которые многому научили меня в области питания и здоровья.

Благодарю нашего издателя Стейси Микельбарт, которая продемонстрировала необыкновенную работоспособность и глубокое понимание нашего проекта. Ее помощь, как и поддержка и помощь ее ассистентов, сделали написание *Витаминов для “чайников”* приятным и полезным опытом.

Благодарю всех наших технических редакторов, особенно д-ра Дональда Р. Дэвиса за его неоценимый вклад в создание этой книги.