

# Живая Еда или Почему коровы хищники.

## **Зачем написана эта книга**

Автор этой книги, как и большинство советских людей, родился и вырос в семье с традиционными взглядами на питание. Детский сад с неизменным рационом – запеканки, каши, тушеные овощи, кипяченое молоко. Школьные завтраки и обеды с сосиской и котлетами. Студенческие чаепития с бутербродами и застолья с поглощением невероятного количества алкоголя. К 30 годам сформировалось стандартное меню - яичница и бутерброды на завтрак, первое-второе-третье на обед и плотный ужин с бутылочкой пива. По выходным застолья со спиртным.

По-другому, наверно, и невозможно. Трудно представить себе ребенка, который бы не втянулся в тот способ питания, который существует вокруг него. Так идет адаптация, приспособление и образование ребенка – он повторяет то, что делают окружающие. Так же сформировались и мои пищевые предпочтения. Поэтому годам к 35 я уже знал, где находится моя печень – по утрам она давала о себе знать тяжестью. Мне казалось, что она слишком большая и ей тесно в подреберье. Иногда ноющие боли в сердце пугали меня. Раздражения на щеках и шее списывались на плохие лосьоны после бритья, но, со временем приобрели сезонный характер, и стало понятным, что это аллергия. Изжога, запоры, нерегулярность туалета начались еще со школы, поэтому воспринимались, как нечто естественное. Эти симптомы нарушений в пищеварительной системе списывались сначала на низкое качество школьных обедов, потом на студенческое питание, потом на ресторанно - гастрономические изыски.

И вот к 40 годам я подошел с весом 87 кг при росте 173. Зеркало демонстрировало круглые щеки, второй подбородок, живот, мешки под глазами по утрам. Неявно и явно обозначался вопрос – как же надо питаться, чтобы все эти прелести исчезли? Болезни близких мне людей, операции, количества поглощаемых ими лекарств, бессилие врачей – все это заставляет многих людей менять свои привычки в питании, чтобы найти какой-то оптимальный вариант. Я не был исключением. То я отказывался от кофе, то от чая, то от пива. Иногда думал, что лучше употреблять водку, чем вино. Иногда, что вино полезнее, чем пиво. Но с годами похмелье после принятия даже небольших доз алкоголя становилось всё ужаснее. Переедание во время застолий тяготило не меньше. И, самое главное, накапливалась неудовлетворенность от ощущения неправильности питания. Что-то надо было предпринимать.

Первое, что я попробовал изменить – режим питания. Начал питаться отдельно, не объедаться. Это уже было лучше, чем смешивать все подряд. Но заметных изменений в моем организме не произошло. Также ныла печень, частенько посещала изжога, раздражения на лице и т.д. Я понимал, что менять надо что-то кардинально.

Один из моих коллег боролся со своими болячками голоданием. В частности, он рассказал мне, что голодал 28 дней, пытаясь вылечить астму. Меня это заинтересовало. Я почитал о голодании и решил попробовать. Выбрал методику Поля Брэгга. Она мне понравилась отсутствием экстремальных чисток, клизм и прочего неестественного вмешательства в процессы организма. Брэгг рекомендовал начинать постепенно, с коротких голоданий. Так я и поступил - начал с голоданий один раз в неделю. День перед голоданием и день после

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

голодания – на растительной пище. Это было большим сдвигом в самочувствии и сбросе лишнего веса. Так я питался в течение 3-х месяцев, голодал по одному разу в неделю, сбросил 5 кг. Но был большой минус – в те дни между голоданиями я компенсировал все то, что недобирал в голодные дни. Привычка наедаться плотно и вкусно взялась за меня с новой силой. Я уже собрался идти на 10-дневное голодание, но помог случай.

Оказалось, что ищу правильное питание не я один. Моя соседка шла более жестким путем через чистки печени маслом и т.д. и т.п. и пришла к сыроедению. Она мне про это и рассказала, дала ссылку на сайт Изюма – [syromonoed.com](http://syromonoed.com)

В тот же вечер я прочитал всё, что было на сайте о ферментах и микрофлоре, и понял, что это и есть ОНО. В тот день я стал сыромоноедом. Смешное слово. До сих пор слова сыроед и сыромоноед ассоциируются у людей с чем-то диковинным, с какой-то странной диетой, с аскетическим самоограничением.

Одна из целей данной книги показать, что сыроедение – это не диета. Это питание, строго соответствующее устройству человеческой пищеварительной системы. Конечно, организм способен переваривать и мясо, и хлеб, и шоколад, и алкоголь. Но плата за это – болезни.

Но, об этом позже.

Вернемся к личному опыту.

Первые месяцы сыроедения были непростыми. Организм медленно отвыкал от вкусных рафинированных продуктов, от кофе и чая, от сала с хлебом, от яиц всмятку и салатов оливье. Вес уменьшался со скоростью 5 кг в месяц, пока не дошел до 67 кг при росте 173 см. Очищение организма шло стахановскими темпами, спазмы в печени и выведение оттуда чего-то пенисто-слизисто-неприятного, колики в прямой кишке, свидетельствующие о выходе сгустков и затвердений. Но эти ощущения носили позитивный характер – я видел своими глазами, как организм избавляется от всего ненужного. Параллельно с этим сон стал более глубоким, нормализовался режим дня. К шестому месяцу улетели еще 2 кг. Это был минимум – 65 кг. К 10 месяцу вес увеличился до 67.5 –68. Появилось много времени, т.к. отпали приготовление пищи, рестораны, кафе, застолья. Все это подтолкнуло меня узнать побольше о человеческом организме, и я засел за компьютер и начал поиск в интернете всего, что касается сыроедения. Огромное влияние на меня оказали книги Атерова, Шаталовой, Николаева. Все ссылки на эти книги вы найдете в приложении. Но самое основное понимание пришло после чтения работ академика Уголева. Его теория адекватного питания расставила все по местам и не оставила ни одного белого пятна на карте системы пищеварения. Все найденные мной материалы по исследованиям системы пищеварения легко вписывались в теорию Уголева. Убежденность в правильности выбранного способа питания только росла. Постепенно на сыроедение перешли брат, жена с дочкой, родители на 80%. Старший сын процентов на 70%, у него тусовочный возраст и «Макдональдс» для него – это пища богов.

Практиковать сыроедение начали и некоторые знакомые. В среде, где происходит мое постоянное общение и обмен информацией, образовалась группа единомышленников. Мы объединились для ведения проекта Живая Еда. Сейчас создан сайт [livelymeal.ru](http://livelymeal.ru) Там работает форум, где люди могут делиться своим опытом, информацией о продуктах, задавать друг другу вопросы, поддерживать друг друга во время переходного периода.

В этой книге информация о сыроедении будет изложена более подробно, чем на сайте. Цель этой книги рассказать о питании, которое строго соответствует пищеварительной системе, т.е. о питании и о состоянии организма, при котором болезни и набор лишнего веса просто невозможны.

Я расскажу вам все, что я узнал об устройстве желудочно-кишечного тракта с точки зрения процессов, которые происходят в каждом отделе. Несмотря на то, что в медицинских институтах уже преподают основы теории адекватного питания и индуцированный аутолиз, большинство врачей ничего об этом не слышали. Также они недооценивают значение микрофлоры. Поэтому кроме разъяснительного текста в книге будут даны ссылки на статьи в Интернете, названия книг, названия организаций и фамилии ученых, сделавшие те или иные открытия с надеждой на то, что врачи заинтересуются способом питания, помогающим избавиться от многих недугов.

Первым делом давайте договоримся о терминах, которые будут использоваться в этой книге.

Адекватное питание – употребление пищи, соответствующей строению и физиологии пищеварительной системы. Смотрим в толковом словаре русского языка Ожегова, что такое «адекватное» - это вполне соответствующее, совпадающее. Т.е. пища должна вполне соответствовать устройству и возможностям всех отделов желудочно-кишечного тракта.

Для понимания термина «адекватность» можно рассмотреть аналогию с автомобилем.

Двигатель большинства современных легковых автомобилей, как правило, сконструирован для работы на одном виде топлива – бензин 95. Это значит, что система впрыска топлива, свечи зажигания, объем камер сгорания, выхлопная система рассчитаны только на этот вид топлива. Бензин 95 адекватен этому типу двигателей. Что происходит, если вы в него заливаете бензин 92? Автомобиль продолжает ездить, но: На свечах образуется нагар, система впрыска забивается, мощность падает из-за несоответствия объема камер сгорания выделяемой теплоте, появляется детонация, выхлопные газы становятся темного цвета. Как избавиться от всех этих побочных эффектов? Перейти на 95 бензин. И исчезнет нагар, и детонация, и выхлоп станет бесцветным. Т.е. бензин 95 адекватен двигателю, сконструированному для этого бензина. Также и наша пищеварительная система создана для определенного вида топлива.

Она должна соответствовать следующим условиям:

1. Содержать питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины) в составе сложных природных структур, подлежащих расщеплению в нашей пищеварительной системе.
2. Быть вкусной и легко пережевываться в ротовой полости.
3. Самоперевариваться с минимальными затратами в желудке и тонком кишечнике.

4. Содержать все необходимые компоненты (пищевые волокна) для жизнедеятельности определенной части микрофлоры кишечника – тех полезных микробов, которые населяют его и выполняют необходимые для нашего организма функции.

Особенно обратите внимание на 1-й пункт. Ключевая фраза – в составе сложных природных структур. Вареная пища тоже содержит все полезные вещества, но они находятся в денатурированном состоянии, сложные структуры распались на простые, минералы разорвали свои связи, витамины разрушились, белки, жиры, углеводы приобрели новые формы. Денатурированное вещество – это вещество, ставшее ненатуральным, неприродным.

Для понимания работы системы пищеварения, необходимо объяснение еще одного важного процесса. Называется он индуцированный аутолиз. Наберитесь терпения и внимательно прочитайте, это важно!

Индуцированный аутолиз – это саморастворение пищи своими собственными ферментами в желудке под действием желудочной кислоты. Описание этого процесса сделал академик Уголев. Сейчас модно говорить автолиз, но я буду употреблять слово аутолиз (через букву У), как это делал Уголев, в знак моей глубокой признательности и уважения к этому человеку. Желудочный сок – это слабый раствор соляной кислоты. Соляная кислота содержит свободные ионы водорода – протоны. Они имеют удивительную проникающую и разрушительную способности. В каждой клетке представителей живой природы, как растительных, так и животных, в специальных камерах – лизосомах хранятся собственные энзимы. Как только представитель живой природы (растение или животное) становится чьей-то пищей, его ткани обрабатываются желудочным соком существа, чьей пищей он стал. Протоны, проникая в клетку, разрушают лизосомы (камеры с энзимами) и высвобождают энзимы, которые тут же начинают выполнять свою главную функцию – расщеплять все, что встретится на их пути. А их окружает тот материал, с которым они и поступили, т.е. пища. Таким образом, осуществляется аутолиз – саморастворение пищи. Заметьте, что организм при этом не тратит никаких сил на переваривание, все делает сама с собой поступившая пища. Человеку, или тому, кто ест, остается только впитать в себя из кишечника простые вещества, получившиеся в результате саморастворения сложных веществ. Ключевой момент – этот процесс может идти только в том случае, если пища содержит живые энзимы, не была термо или химически обработана, не нагревалась выше 40 градусов. Мы еще остановимся на этом процессе.

Энзимы – это белковые структуры. Объяснить их назначение в пищеварении можно с помощью аналогии. Это маленькие мобильные фабрики по разборке сложных веществ на простые. Например, белки разбираются на аминокислоты, углеводы на молекулы глюкозы, жиры – на жирные кислоты. Энзимы узкоспециализированы. Их работу легче понять с помощью строительной аналогии, т.к. основная функция энзимов в пищеварении – разбирать сложные структуры. Если бы здание демонтировали – одна бригада бы резала металл, другая разбирала бетонные изделия, третья – деревянные балки, окна, кровлю. Для каждой группы материалов есть своя бригада. Так и в организме – для каждого вещества есть свои энзимы. Фермент и энзим – эти два слова обозначают один и тот же объект.

Энзимы, адекватное питание и индуцированный аутолиз – основные понятия, которые надо усвоить перед прочтением этой книги.

Конечная же цель этой книги – показать, что сырые растительные продукты являются адекватным питанием для человеческой пищеварительной системы. Напомню, что мясные и термообработанные продукты тоже могут быть переварены и усвоены нашим организмом, но потребление их в большом количестве неизбежно приведет к болезням.

## **Как устроено пищеварение или почему коровы хищники?**

Давайте рассмотрим нашу пищеварительную систему. Из своего опыта вы знаете, что первое, куда попадает пища – это рот. В ротовой полости пища измельчается, смачивается слюной и порциями по пищеводу отправляется в желудок. В желудке под действием желудочного сока начинается растворение сложных веществ, находящихся в пище. Сложные вещества должны превратиться в простые. Масса растворяющейся пищи порциями проталкивается в тонкую кишку. Часть пищи растворяется и всасывается в организм в желудке и тонкой кишке. Нерастворенные остатки пищи принято называть балластными. Они являются пищей для микроорганизмов, живущих как в тонком, так и в толстом кишечнике. Все, что не усвоилось организмом, все, что не переработали бактерии, а также продукты жизнедеятельности человеческого организма и микрофлоры – поступает в прямую кишку и покидает организм.

Конечно, это описание упрощено. Но в той или иной степени такой принцип пищеварения присущ всем млекопитающим. Чем же отличаются системы хищника и травоядного? Если у них все так же устроено – то в чем разница? А разница в деталях. И сейчас я вам покажу, что коровы на самом деле – самые настоящие хищники, а львы – травоядные

Коровы, как и человек, не способны собственными ферментами переварить целлюлозу – вещество, которое в большом количестве содержится в растениях. Вместо нее это делает микрофлора, живущая в ее пищеварительном тракте. У коровы очень большой желудок (до 300 литров), состоящий из нескольких отделов. Пережеванная коровой трава, обильно смоченная слюной, поступает в первый отдел – рубец. Рубец это бродильный чан, где интенсивно работают микроорганизмы. Здесь происходит их непрерывное культивирование. Всего лишь в одном грамме содержимого рубца насчитывается более 10 миллиардов организмов. Целлюлоза является пищей для этих миллиардов бактерий, населяющих рубец, которые в этой теплой каше размножаются с сумасшедшей скоростью. В рубце коровы обитают не только микробы, но и многоклеточные простейшие типа инфузории. Многоклеточные пожирают бактерий и тоже активно размножаются. Когда концентрация микроорганизмов достигает значительной величины, корова отсасывает всю жидкость с микроорганизмами в другой отдел – сычуг, а отжатая трава отрыгивается и опять пережевывается. Что же происходит с отсосанными микроорганизмами? Коварная корова заливает их кислотой и происходит уже знакомый нам индуцированный аутолиз. Микроорганизмы саморазрушаются и продукты саморазрушения этих микроорганизмов всасываются в организм коровы. Корова питается убитыми ей живыми существами, поэтому она и является хищником. А трава – лишь пища для микроорганизмов.

А львы, убив свою травоядную жертву, первым делом съедают ее желудок вместе с содержимым, т.к. это кладовая растворенных растительных полезных веществ. Поэтому львы на самом деле травоядные .

Это, конечно же, шуточная классификация, но из этих знаний делается два практических вывода:

Первый вывод - травоядный: значение микрофлоры невозможно переоценить! Она должна рассматриваться, как отдельный орган пищеварения. Без микрофлоры пищеварение невозможно! Т.к. трава практически не содержит белка, весь строительный материал (аминокислоты) синтезирует именно микрофлора. Также она сама является строительным материалом. Представьте корову без микрофлоры. Теперь представьте огромных жирафов и слонов – они ведь не едят мяса. Весь строительный материал для тканей им поставляет микрофлора.

Второй вывод - хищнический: Собаку регулярно надо кормить желудком травоядных и обрезками мяса с костями. И главное, чтобы все это было сырым! Если вы отварите кости и мясо – не будет происходить саморастворение (аутолиз) и собаке придется собственными силами кое-как переваривать мертвый продукт. Непереваренные кости вам придется доставать из заднего прохода бедного животного. А вот сырые кости растворятся в желудке хищника без остатка, и ваша собака будет веселая, энергичная, с белыми зубами и блестящей шерстью. Это относится и к кошкам.

## **Пищеварение человека**

Большинство людей представляют свою пищеварительную систему как трубу с желудочным соком, а процесс пищеварения - как растворение пищи этим соком. Самое страшное, что также думают и большинство врачей и диетологов. Они ничего не знают об аутолизе и роли микрофлоры, поэтому советуют варить, жарить, кипятить. А при кишечных расстройствах или аллергиях они советуют совсем отказаться от сырых продуктов. Исходя из описанного выше представления – это логично. Вареная пища переваривается и усваивается гораздо легче, чем сырая. Но является ли эта легкоусваиваемость полезной? Вот в чем ключевой вопрос! Ведь пищеварение является одновременно и барьером на пути ненужных организму веществ. Под словом легкоусваиваемый массовое сознание видит слово полезный, а оказывается, наоборот. Продукт легко усваивается, потому что проходит сквозь защиту организма. Такова природа вареных продуктов. Они являются денатурированными, т.е. уже разложенными до такого состояния, когда беспрепятственно всасываются в организм человека. Т.к. денатурированные продукты не обладают собственными ферментами и не способны к аутолизу, человеческий организм вынужден синтезировать огромное количество ферментов для растворения денатурированных обломков пищи. Растворение пищи собственными силами организма - это только один из видов пищеварения, причем не основной. Он называется собственным.

Академик Уголев А.М. показал, что кроме собственного пищеварения у человека есть еще саморастворение (аутолиз), растворение микрофлорой (как в примере с коровой) и

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

мембранное пищеварение. Аутолиз и растворение микрофлорой происходит лишь тогда, когда человек употребляет сырую необработанную термически пищу. Мембранное пищеварение – это основная защита организма от попадания в него крупных частиц. На входе в каждый канал всасывания веществ из кишечника в организм стоят на страже энзимы, которые дорасщепляют крупные частицы до мономеров.

Как вы уже поняли – не все так просто. Природой заложено четыре вида пищеварения, а большинством человечества используется только два. Автомобилисты знают, как работает автомобиль, если из 4-х цилиндров работают только два.

Чтобы понять, почему так получилось, и главное, как это исправить - будем идти медленно и поэтапно. Ведь здоровье стоит того, чтобы уделить ему время. Как говорилось в известном мультике: «Лучше час потратить, и за пять минут долететь». В нашем случае – час потратить – и всю жизнь летать

В древности желудок называли отцом печали. Но, слава богу, наука шагнула вперед, и мы можем благодаря последним открытиям в области физиологии пищеварения, употреблять только те продукты, которые сделают наш желудок источником радости.

## **Почему сырое?**

Вернемся к упомянутым в предыдущей главе видам пищеварения. Там говорилось, что кроме собственного пищеварения (энзимы человека) есть саморастворение (энзимы пищи) и пищеварение микрофлорой (как у коровы). В этой главе мы подробно рассмотрим саморастворение, или по научному - АУТОЛИЗ. Именно этот вид пищеварения является основным в желудке и тонкой кишке всех млекопитающих. О других видах пищеварения мы поговорим позже.

Для наглядности процесса аутолиза давайте рассмотрим эксперимент, который демонстрировал Уголев. В два сосуда наливаем желудочный сок хищника и помещаем в один сосуд живую лягушку, а в другой - вареную. Результат окажется неожиданным – первая лягушка исчезнет (растворится) бесследно вместе с костями, а вторая лишь поверхностно изменится. Если бы пищу растворяла желудочная кислота – результат в обоих сосудах должен был бы быть одинаковым. Академик Уголев установил, что под воздействием желудочного сока хищника в организме жертвы включается механизм саморастворения. Почему же живая лягушка, погибшая в сосуде, растворилась? Что же в ней есть такое, чего нет в вареной? Оказалось, что организм жертвы растворяют, разбирают по кусочкам его же собственные энзимы, находящиеся в лизосомах каждой клетки. Включают этот процесс микроскопические ионы водорода, содержащиеся в желудочной кислоте и обладающие удивительной проникающей способностью. Они разрушают лизосомы (камеры, в которых хранятся энзимы), и освободившиеся ферменты начинают разрушать клетки пищи, с которой они поступили. Интересно, что этот процесс начинается одновременно по всей глубине тканей пищи, происходит так называемый «взрыв изнутри».

Другими словами удав, проглотивший кролика, не переваривает его, а ждет, когда он самопереварится и удаву останется только впитать результаты саморастворения. Живая еда сама растворяется в желудке и организму хищника остается лишь впитать образовавшиеся вещества. Поэтому когда собака глотает куски сырого мяса целиком – не волнуйтесь, все растворится в желудке.

Ученые говорят, что эксперимент некорректный, т.к. в сосуде количество энзимов постоянно, а в желудок поступают все время новые энзимы. И если в сосуд с вареной лягушкой добавлять постоянно энзимы, то и она растворится. И они частично правы! Эксперимент показывает, во-первых, существование аутолиза, во-вторых его эффективность – зачем тратить силы на синтез собственных энзимов, когда можно употреблять в пищу продукты, содержащие свои энзимы?

Возникает вопрос – что же нам теперь – сырыми лягушками питаться? Конечно же, нет. Постоянно питаться сырым мясом человек не может – это будет способствовать росту гнилостных микроорганизмов в составе микрофлоры. На функциях микрофлоры мы остановимся ниже.

Происходит ли аутолиз с растительной пищей? Конечно! Вся растительная пища наполнена энзимами для своего саморастворения. Ключевым условием саморастворимости пищи является наличие в ней энзимов. В любом семени, орехе, плоде природой предусмотрен механизм переработки сложных веществ в простые для питания будущего ростка. Как только семя попадает в подходящие условия (температура и влажность) в работу вступают энзимы и плод растворяет сам себя, давая жизнь новому растению. Наш желудок – самое подходящее место. И если в природе это происходит довольно медленно, то в желудочно-кишечном тракте в присутствии ионов водорода пища благодаря аутолизу растворяется за считанные часы. А энзимы, вырабатываемые организмом человека (собственное пищеварение), играют посредническую роль между процессом аутолиза (саморастворением) и всасыванием в организм через стенки кишечника (мембранным пищеварением). Эти энзимы концентрируются вблизи стенок кишечника и дорастворяют продукты аутолиза.

И если жареный орех не прорастает, то и самораствориться в желудке он не может. Термообработка убивает способность к саморастворению. При нагревании выше 40-45 градусов энзимы гибнут, и человеку приходится растворять такую пищу собственными энзимами, как в нашем примере с вареной лягушкой. Мы не можем растворить ее так быстро и эффективно, как это задумано природой. Конечно, она растворится, но за какое время? Сколько надо синтезировать дополнительных энзимов? К тому же такая пища сначала будет камнем лежать в желудке. Но в пищеварительной системе все синхронизировано и недопереваренная пища будет проталкиваться в тонкую кишку. Там за дело возьмутся микробы-могильщики, т.к. это их непосредственная обязанность – перерабатывать не переваренные остатки. А т.к. остатков будет слишком много, то и бактерий этих разовьется больше, чем этого надо нашему организму. Следовательно – отходов жизнедеятельности от них будет больше, чем наш организм способен нейтрализовать.



Из написанного выше следует вывод, что желудок и тонкий кишечник идеально приспособлены к перевариванию сырой пищи. Конечно, они способны переварить и вареную пищу, но сконструированы для сырой. Как и автомобиль может работать и на 92м бензине, но сконструирован для 95го. Это основная разница. Чувствуете ее? Человек всеяден, т.е. может есть все, но идеально приспособлен к сырой растительной пище.

## ***Мы беззащитны перед вареной едой***

Многие врачи, диетологи, сторонники здорового образа жизни рекомендуют меньше есть и больше двигаться, чтобы сжигать лишние калории. Это понятно, но правильно ли это? Ведь пищеварение – это биологическая система, мы не должны задумываться над тем, как там и сколько сжигается калорий, что куда откладывается, и сколько мы тратим энергии на нашу жизнедеятельность. А если человек не любит заниматься спортом? Ну не хочет он бегать, ходить в зал. Шахматы он любит. Или ботанику. Питание должно быть таким, чтобы организм независимо от рода деятельности потреблял ровно столько энергии и веществ, сколько ему необходимо.

Основное требование к пище – она не должна наносить вред. Адекватная пища должна включать все биологические механизмы в человеке вплоть до «хочу - не хочу» и не может являться причиной болезней, в каком бы количестве мы ее ни употребляли.

Известный американский биофизик Альберт Ленинджер в своей книге «Основы биохимии» пишет: «Живые клетки представляют собой саморегулируемые химические системы, настроенные на работу в режиме максимальной экономии». Академик Уголев обобщает, что механизмы пищеварения у клетки и у организмов, которые состоят из клеток, не отличаются и работают идентично. Если ни от одной клетки нет запроса на питательные вещества, ни одному органу не требуется энергии, если в крови всего хватает – пища не должна усваиваться из кишечника в организм. Т.е. человеческий организм просто обязан быть настроен на то же, на что и организм клетки – на работу в режиме максимальной экономии.

Давайте разберемся с механизмом, который встретила природа в биологические существа для защиты от переедания. Благодаря этому механизму организм не должен усваивать больше пищи, чем это ему необходимо. Еще нобелевский лауреат физиолог Павлов открыл зависимость концентрации соляной кислоты в желудочном соке от потребности организма в питательных веществах. Видите, какой простой механизм – если организм сыт, пища в желудке не будет перевариваться.

Но если механизм существует, почему же столько людей страдают от ожирения и от хронических болезней, явившихся следствием накопления в организме ненужных веществ? В процессе питания принимают участие две стороны - пища и пищеварительная система. Если в пищеварительной системе есть защита, может, причина ожирения и болезней в пище?

В нашем сознании слово «легкоусвояемый» с подачи рекламы ассоциируется со словом «полезный». Здесь кроется тонкий обман. Все диетологи, врачи, биохимики в один голос утверждают, что термообработка делает пищу легкоусвояемой. И это правда. Давайте посмотрим, чем же обеспечивается ее усвояемость. В процессе термообработки сложные молекулы распадаются и превращаются в простые, т.е. происходит та работа, которую во рту должна сделать слюна, а в желудке - соляная кислота. Но в результате термообработки к нам в пищу поступают денатурированные вещества, которые уже не нуждаются в первичном расщеплении. Сырая пища, если не нужна организму – не расщепляется и покидает наш кишечник точно в таком же виде, как и вошла. А что же происходит с вареной пищей?

Вареная пища обходит природный защитный механизм человека. Ее компоненты усваиваются кишечником и попадают в кровь, даже если они не нужны организму!!! Человеческий организм беззащитен перед вареной пищей! Так же, как и организмы квадратных кошечек и собачек, закормленных любящими хозяевами вареными продуктами со своего стола.

Давайте для примера возьмем сырой белок и очень упрощенно проследим, что происходит с сырой натуральной пищей, которая попадает в желудок при отсутствии потребности со стороны организма. Сырой белок имеет четвертичную структуру, это напоминает тугой смотанный клубок, который в отсутствие соляной кислоты не расщепляется в желудке. Далее в кишечнике он не может всосаться в организм из-за своих крупных размеров и не может стать добычей бактерий, поэтому и не является источником токсинов. Он просто выходит через прямую кишку точно в таком же состоянии, в каком попал в желудок, и не наносит организму никакого вреда. Если же потребность организма в аминокислотах, составляющих белок, существует, то в желудке выделяется соляная кислота, белок расщепляется на аминокислоты, аминокислоты всасываются в организм и используются по назначению.

А теперь представьте денатурированный белок, который утратил свою структуру, распался на части. Это уже обломки белка, потерявшего свои свойства. Они не нуждаются в расщеплении и поступают в кровь. В организме одни из них воспринимаются, как чужеродные объекты. Они будут связаны антителами и должны выводиться из организма. Другие слипнутся, образуя сгустки белка. И весь этот белковый мусор изо дня в день налипает на стенки сосудов, оседает в печени и почках. Добавьте к этому обломки жиров и углеводов, неактивных минералов и разрушенных витаминов. Количество неустраиваемого вещества настолько велико, что организм большинства людей не справляется с его утилизацией.

Вот такой секрет.

Общаясь с биохимиками на форуме, я понял, в чем основное заблуждение медиков и ученых. Они думают, что организм способен выводить из себя все то, что ему не нужно. А если не справляется – значит надо лечить органы выводящих систем. Конечно, я с ними согласен, что организм способен выводить ненужные вещества, но, как показывает практика и статистика, – не справляется и не выводит. Он не был предназначен для такого

массового вывода неожиданно поступивших «питательных» веществ. К тому же, это противоречит высказыванию биохимика Ленинджера, которое мы рассмотрели выше, о минимальных затратах. Что требует меньших затрат – провести ненужное на выход по кишечнику или всосать это ненужное в кровь, перегонять его по сосудам, отфильтровывать в печени или почках и отправить с потом, мочой или калом на выход? Ответ очевиден.

## **Термообработка**

Давайте подробнее рассмотрим этот процесс. Что в нем есть положительное, а что отрицательное. Какова цель термообработки? Какие плюсы выдвигает нам наука?

1. Увеличение усвояемости.
2. Размягчение, что делает их доступными для разжевывания.
3. Разрушение вредных микроорганизмов и токсинов, что продлевает их срок хранения.
4. Разнообразить вкус продуктов, чтобы снизить их «приедаемость».

Эти «плюсы» взяты из книги «Все о пище с точки зрения химика», авторы Скурихин И.М. и Нечаев А.П. Правда, авторы добавляют, что «при тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биоактивные вещества ... разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества».

Рассмотрим плюсы. Про усвояемость мы говорили в предыдущей главе. То, что делает термообработка – медвежья услуга человеческому организму. А доступность для разжевывания разве может быть положительным критерием? Зачем принимать в пищу те продукты, которые мы не в состоянии разжевать? А прием мягкой пищи не может ли привести к ослаблению зубов и десен? Как видите, вопросов о полезности возникает больше, чем ответов по комфорту. Легко усваивается и легко разжевывается – но полезно ли это?

Следующий «плюс» – увеличить срок хранения. Этот плюс для торговли, но не для здоровья. Продукт, способствующий росту вредных бактерий, будет способствовать росту гнилостной микрофлоры внутри нашего кишечника. Так надо ли его хранить и употреблять? К тому же микрофлоре здорового человека не сможет нанести вред небольшое количество токсинов и микроорганизмов, живущих на фруктах и овощах. Термообработка совсем не нужна.

И последний «плюс» – избавление от «приедаемости» - относится к вкусовому восприятию продуктов и только усиливает вкусовую зависимость. Этот «плюс» подталкивает человека относиться к еде, как к источнику удовольствия, но не как к потребности организма.

Давайте рассмотрим поподробнее, о какой потере питательных веществ вскользь упомянули авторы.

Все витамины и микроэлементы находятся в сыром продукте в связанном состоянии и поэтому легко усваиваются организмом вместе с тем, с чем они связаны. Но термообработка разрывает такие связи, и бесполезные минералы, поступившие к нам в организм с вареной пищей, выйдут из него неусвоенными. В этом и состоит фокус того, что в мясе железа больше, чем в яблоке, но усваивается оно лучше из сырого яблока.

Сама термообработка страшна не только разрушением связей витаминов и микроэлементов. Она полностью уничтожает ферменты – те самые фабрики, способные растворять пищу, с которой они поступают. Кроме этих разрушительных последствий, термообработка ведет к образованию новых химических соединений, не свойственных живой природе. Чем дольше проходит термообработка, чем выше температура, тем больше все новых и новых соединений мы получим в пищу. Варим мы при температуре 100 градусов, жарим при 200-250. В кастрюлях и сковородках идут химические превращения и синтез соединений, совершенно не пригодных в пищу, а иногда и очень вредных. В реакции участвуют не только продукты, но и сама посуда.

И если нагревание углеводов и белков ведет к их разрушению и беспрепятственному всасыванию в кровь, то нагревание жиров не так безобидно. Вот лишь небольшой перечень синтезируемых в процессе термообработки продуктов: транс-жиры, трансизомеры, канцерогены, свободные радикалы, диоксин, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды. Эти вещества не имеют ничего общего с жизнью и являются ядом. Кстати, маргарин – это транс-жир. Используют его так широко по одной причине – его не едят даже бактерии. Он в нашем организме – как пластик в природе. Он не портится, не затвердевает и не тает при комнатной температуре. Кондитерские изделия на маргарине долго хранятся и не меняют внешний вид. Но может быть хоть какая-то польза? Приведу цитату опять из той же книги:

«В питании имеет значение не только количество, но и химический состав липидов (жиров), особенно содержание полиненасыщенных кислот.... Более 50 лет назад была показана необходимость этих важнейших структурных компонентов липидов для нормального функционирования и развития организма. Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе простагландинов (сложные органические соединения, которые участвуют в регулировании обмена веществ в клетках, кровяного давления, агрегации тромбоцитов), способствуют выведению из организма избыточного количества холестерина, предупреждая и ослабляя атеросклероз, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов. При отсутствии этих кислот прекращается рост организма и возникают тяжелые заболевания. Но эти функции выполняют только цис-изомеры ненасыщенных жирных кислот.»

Хочу обратить на маленькую приставочку «цис». Она означает структуру, присущую природным объектам. Живым. Выводы делайте сами! Даже жиры нам нужны только живые и только природные. А откуда их лучше получать? Для сравнения приведу цифры.

В растительных маслах 50-60% полиненасыщенных жирных кислот, а в говяжьем жире – 0,6%. Так что полезнее – сырые семечки или мясо?

И по углеводам. Термообработка размягчает и разрушает пищевые волокна. А они являются главной пищей наших союзников – лакто и бифидобактерий. Но это же нечестно! Они для нас и витамины, и аминокислоты, и иммунную защиту, а мы?

## **Он всё знает, наш организм. Аллергия**

Многие из нас часто сталкиваются с проблемой аллергии. Это стало настолько широкомасштабным явлением, что лекарства против аллергии рекламируются и продаются свободно без разрешений и рецептов. Но, снимая симптомы, они не убирают причину. Давайте попробуем разобраться с этим вопросом. Например, аллергия на кошек. Как она может возникнуть у человека, у которого никогда не было кошек? Ведь согласно представлениям традиционной медицины, аллергии должен предшествовать контакт с аллергеном в больших дозах. А если не было контакта – откуда аллергия? Или на какой-то тропический фрукт. Откуда может взяться аллергия, если человек этого фрукта отродясь не видел? Опять медицина пробуксовывает и не дает ответа. А врачи... Часто родители гораздо лучше разбираются в аллергиях, чем детские аллергологи.

Аллергия – это чрезмерная реакция нашей иммунной системы на чужеродное вещество. Иммунная система ко всему поступающему в организм относится с позиции «свой – чужой». На чужое организм отвечает выработкой антител, которые это чужеродное тело обезвреживают, т.е. соединяются с ним, не давая возможности этому телу совершать никаких действий. Эта связка тело+антитело называется иммунным комплексом. Впоследствии этот комплекс должен быть выведен из организма. По разным причинам некоторые связанные антителом чужеродные вещества не выводятся из организма, а оседают на стенках сосудов и в органах. Это одна из причин болезни под названием атеросклероз. Давайте посмотрим на статистику ВОЗ. Из десяти человек, покидающих этот мир, шестеро умирают от болезней кровеносной системы. Причина этих болезней -

атеросклероз (гр. *athere* - каша и *sclerosis* - уплотнение) - это отложения, образование бляшек на стенках сосудов, их закупорка. Для простоты изложения давайте назовем все то, что не усвоилось организмом и не вывелось из него – токсинами (гр. *toxikon* — яд). Даже если такие токсины в прямом смысле и не являются ядом – то в долгосрочной перспективе они убивают большую половину человечества. Причем хронические заболевания всех без исключения органов являются либо следствием нарушения работы кровеносной системы, либо транспортировкой и отложением в них чрезмерного количества токсинов. Все острые формы заболеваний – это отчаянная попытка организма избавиться от токсинов. В этой статье мы не будем рассматривать случаи травм, катастроф, спортивных нагрузок, ошибок хирургов, отравления ядами и лекарствами, хотя по статистике ВОЗ в Америке смерть от ошибок врачей составляет 10% от всех смертных случаев в больницах, 20% всех больных получают неверный диагноз. Вдумайтесь в эти цифры!!! А как дела на постсоветском пространстве?

Давайте предположим, что мы не попадем в эту грустную статистику и разберемся, откуда токсины попадают в кровь. Существует три пути – из кишечника, из легких и через кожу. Думаю, очевидно, что наибольшее количество опасных веществ поступает к нам в кровь из кишечника. Тогда поиск адекватного питания – это поиск главного пути к здоровью. Это питание не должно приводить к накоплению токсинов в организме человека. Это питание должно способствовать непрерывному выводу поступающих и отложенных ранее токсинов.

Исходя из печальной статистики, организм человека не справляется с выводом токсинов из организма. Т.е. массивное поступление токсинов делает невозможным их вывод. Пока поступают засоряющие вещества, выведение отложенных ранее невозможно. Посмотрим на результаты голоданий – люди за короткий срок очищают свои организмы, показывают баночки с твердыми телами, которые вышли из их организма, показывают фото «до и после». Таким образом, механизм самоочистки в организме существует, необходимо только прекратить поступление новых токсинов. Но голодание – это экстремальный путь очистки организма, при котором прекращено поступления не только токсинов, но и питательных веществ. Я не сторонник блицкригов, но тому, кто хочет это попробовать на себе, рекомендую найти в Интернете книгу профессора Столешникова А.П. «Как вернуться к жизни». Пожалуй, это лучшее, что есть по голоданию. Адекватное же питание предполагает одновременное поступление питательных веществ и ненакопление токсинов.

Если в поступающей пище содержатся токсины, то наш организм должен на это как-то реагировать. Если это сильное отравление – это рвота и понос, если слабее – это головные и желудочно-кишечные боли, а если еще слабее? Если поток токсинов не носит ярко выраженного агрессивного характера, вызывающего бурную реакцию, как аллергические высыпания, боль, понос? Как найти те вредоносные объекты, которые не дают внезапной реакции, но постепенно накапливаются в организме? Первым на этот вопрос дал ответ Павел Кушаков, работавший в Институте клинической химии, Лозанна, Швейцария. Он предположил, что если токсины в пище есть, то иммунная система обязательно должна дать немедленную реакцию в крови при их поступлении.

Он провел ряд экспериментов, анализируя кровь до и во время приема пищи. Результаты оказались потрясающими. Вареная пища вызывает пищевой лейкоцитоз! Количество белых кровяных телец (лейкоцитов) резко увеличивалось при употреблении вареной пищи и абсолютно никак не менялось при употреблении этой пищи в сыром виде! После этого он провел еще ряд экспериментов, установив, что промышленно переработанная пища вызывает еще более активную реакцию организма. Также он установил, что, принимая с вареной пищей сырую, можно уменьшить ответную защитную реакцию. Отсюда и совет диетологов – начинать прием пищи с салатов из свежих овощей.

Что же это значит - пищевой лейкоцитоз, и что он за собой влечет? А значит это, что наш организм воспринимает вещества, поступающие с вареной пищей, как чужеродные. Значит это, что те вещества, которые попадают в кровь, связываются антителами, образуют иммунные комплексы и должны быть выведены из организма. Но почему-то не выводятся, а участвуют в образовании амилоидов, откладываются на стенках сосудов в виде бляшек, в органах и подкожном жире. В медицине это называют пищевой аллергией

замедленного типа. У организма нет ресурсов – энергии и времени, чтобы вывести их, т.к. вареная пища принимается ежедневно по несколько раз. Поступление новых токсинов делает невозможным вывод старых. Так идет накопление токсинов.

Давайте рассмотрим человека, который ест только сырые неденатурированные продукты. Какие антигены могут попасть ему в кровь из кишечника с пищей? Да практически никакие. Ведь иммунной реакции на все природное нет! Иммунная система будет реагировать только на чужеродные микроорганизмы, если таковые попадают с пищей. Для этих целей стенки кишечника обладают всем необходимым арсеналом. Установлено, что на каждом квадратном сантиметре слизистой кишечника содержится 1 млн лимфоцитов. Это означает, что кроме эпителиального слоя, разделяющего кишечную и внутреннюю среды организма, существует еще мощный лейкоцитарный слой. (Уголев А.М., Естественные технологии биологических систем). Сама пища не предполагает защитной реакции. Похоже, что система вывода из организма токсинов предназначена только для того, чтобы выводить продукты жизнедеятельности самой системы, продуктов метаболизма самого организма. И все! А человек к этому добавил огромное количество чужеродных веществ, поступающих с пищей, не просто не нужных, но и чуждых нашему организму. Таким образом, первое следствие приема вареной пищи – засорение кровеносной системы, и как следствие – атеросклероз, гипертония и т.д.

В некоторых случаях, в связи с повреждениями самой иммунной системы, некоторые попавшие к нам в кровь микроорганизмы не могут быть даже обезврежены. Тогда они капсулируются, т.е. наш организм окружает их плотной мембраной, чтобы они не нанесли еще большего вреда. Но они продолжают жить в организме в капсулах.

В этих двух случаях мы обнаружили, что чужеродные объекты не выведены из организма, а законсервированы либо в иммунных комплексах, либо заключены под стражу в капсулах. Но т.к. организм «знает» об их присутствии, он «помнит» их структуру и вырабатывает антитела против всего похожего, поступающего в организм. Медицина советует найти тот продукт, на который возникает реакция, и не употреблять его. Родители страдающего аллергией ребенка поймут меня очень хорошо. Разве проходит аллергия, если исключить какой-то продукт? Не начинается ли она на другие продукты? А если реакция неизвестно на что?

Приходилось ли вам сталкиваться с людьми, которые страдают псориазом или атопическим дерматитом? Современная медицина считает эти болезни неизлечимыми. Но действительно ли они неизлечимы? В чем причина таких нарушений?

Мне лично нравится такая гипотеза. Она заключается в том, что реакция нашего организма направлена не против того или иного продукта или объекта, а против микроорганизмов, присутствующих в нем. Но почему у одного человека нет реакции на землянику, а у второго краснеют щеки? Ответ такой – организм второго человека уже инфицирован такими же или похожими микроорганизмами. Возникновение этой инфекции могло быть не замечено, или ей не было уделено достаточно внимания. Это могло произойти даже до рождения ребенка. Сейчас многие слышали о таких микроорганизмах, как микоплазмы, хламидии, уреоплазмы. Диагностика присутствия этих

микроорганизмов пока доступна только в крупных городах и ассоциируется это в основном с венерическими заболеваниями. А зря. В природе существует большое разнообразие таких микроорганизмов, являющихся паразитами млекопитающих, птиц, домашних животных и даже растений. Особенно велико многообразие микоплазм. Они – поистине вездесущи и встречаются даже в стерилизованных вакцинах! Вот перечень продуктов, в которых известно наибольшее содержание микоплазм: это цитрусовые (микоплазмы ежегодно уничтожают миллионы тонн их плодов), земляника, пасленовые, пыльца многих растений, рыба, яйца и др. Вам это ничего не напоминает? По-моему, это список продуктов, которых аллергологи советуют избегать в первую очередь.

Живые существа часто бывают инфицированными микоплазмами и хламидиями. Бывают случаи, когда у ребенка обостряется аллергия после близкого контакта с конкретным родственником или в период менструации у его матери. Но это все касается закапсулированных микроорганизмов. Проявления этого типа аллергий происходит очень ярко и мучительно в виде атопического дерматита или псориаза. Этот тип аллергии заслуживает отдельной книги. Мы его более подробно рассматривать здесь не будем. Хочу только сказать, что антибиотики внутрь капсул проникнуть практически не в силах, зато они с легкостью убивают всю микрофлору кишечника. Но о микрофлоре мы еще поговорим.

Давайте более подробно рассмотрим случай отложения иммунных комплексов. Т.е. антитела обезвредили антиген и этот иммунный комплекс (ИК) отложился в стенке сосуда. Т.к. он не был выведен из организма, реакция на похожие антигены будет все время повторяться, и ИК будут накапливаться на стенках сосудов до образования тромбов. Почему ИК не выводятся из организма - наука объяснить не может. У организма почему-то нет на это сил. На мой взгляд, наш организм просто не рассчитан на такое количество антигенов не природного и синтетического происхождения. Ведь в природе нет кипячения, в природе практически нет денатурированных высокой температурой белков, жиров, углеводов. Исключения составляют лесные пожары, извержения вулканов. Но это скорее исключения из правил. У детей школьного возраста уже замечено образование бляшек на стенках сосудов и отложения ИК в печени и селезенке. Этот феномен носит название пищевая аллергия замедленного типа. Некоторые исследователи считают, что этот тип аллергии - основная причина хронических заболеваний.

Еще одна причина аллергий – изменение микрофлоры кишечника, дисбактериозы. Неправильное питание приводит к нарушению тканевого барьера кишечника, что позволяет аллергенам попадать непосредственно в организм.

Традиционные методы лечения (антибиотиками) не работают, они не позволяют очистить организм от присутствия капсул и ИК. Гомеопатия в этом деле преуспела больше, т.к. она не приносит того разрушительного вреда, приносимого антибиотиками, и активизирует собственные силы организма, как бы подсказывая ему, что делать.

Наверно, вы меня спросите – а при чем тут сыроедение? А при том, что в очистке организма и запуске природных иммунных механизмов сыроедению нет равных. Все те иммунные комплексы, которые отложились в наших сосудах и органах, очень быстро



выводятся с переходом на адекватное питание. Весь подкожный жир и отложения просто вымываются из организма тем избытком энергии, который появился с переходом на сырую пищу. Ведь организму больше не надо защищаться от пищи, и он приступает к своему любимому занятию – самоочистке. К тому же естественная микрофлора человека восстанавливается очень быстро на сырой еде и иммунитет многократно возрастает.

О результатах лечения «неизлечимых» болезней вы можете почитать на форумах Сыроедов. В конце книги будут даны все ссылки.

## **Почему растительное?**

При обсуждении вопроса «чем питаться?» обычно происходит сдвиг к вопросу

«кто мы - хищники или нет»? Понятно, что с физиологической точки зрения - наличием или отсутствием когтей и клыков, этот вопрос не решается. С нравственной позиции, в связи с многообразием культур и традиций, тоже решить его невозможно. С т.зр. эволюции мясоедение играло и продолжает играть огромную роль в выживании человека. Давайте не будем ставить перед собой задачи доказывать пагубность употребления мясной пищи, мы только рассмотрим процессы, происходящие в организме при употреблении разных продуктов, а выводы каждый человек должен сделать сам.

Необходимо научное обоснование соответствия пищи, потребляемой человеком, пищеварительной системе человека. Ее адекватности. Не может быть человеку необходимо все то многообразие пищи, которое окружает нас в современном мире.

В природе мы видим примеры строгого соответствия и удивительного однообразия пищи без нанесения ущерба здоровью и внешнему виду животных, питающихся этой однообразной пищей.

Например, коала ест только листья эвкалипта. И больше ничего. И, тем не менее, у него полноценные шерсть, зубы, мышцы, когти. Организм этого животного умудряется листик эвкалипта преобразовать в любую органическую ткань. Из эвкалиптового листика строится и скелет, и мягкие ткани. Понаблюдайте за белкой в лесу – ее рацион состоит из семян хвойных деревьев, желудей. Ее организм приспособлен к строительству всех тканей из такой пищи. Организм хищника строит свое тело, питаясь другими животными организмами. Хищник может всю свою жизнь питаться одним видом травоядных или грызунов и иметь сильное здоровое тело. Т.о. организм любого живого организма идеально приспособлен к выработке всего набора необходимых для его роста и жизнедеятельности веществ из однообразного питания, адекватного пищеварительной системе этого организма.

Человеческий организм не может быть устроен по-другому. А значит и в нем предусмотрено строительство любой ткани и извлечение энергии из того, что природа приготовила человеку для питания. Осталось лишь найти, что именно предназначено человеку в пищу. Все кулинарные изобретения можно сразу откинуть, т.к. природа не может предложить человеку, как биологическому виду, ни оливье, ни колбасу, ни кильки в томате. Реки не заполнены кока-колой, горные вершины не покрыты мороженым.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Критерием соответствия пищи пищеварительной системе можно считать задействованность всех отделов желудочно-кишечного тракта в её переваривании. Необходимо, чтобы пища имела в своем составе ингредиенты для каждого его отдела. Ведь природа не создает ничего лишнего, а, значит, в переваривании адекватной (видовой) пищи должны быть задействованы желудок, тонкий кишечник и толстая кишка рассматриваемого вида с пользой для организма. В желудочно-кишечном тракте не предусмотрено запасных ходов. Конечно, было бы удобно, если бы сырая растительная пища проходила по всему кишечнику, а мясная и вареная пища сразу из желудка или тонкого кишечника отправлялись бы на выход, не разлагаясь внутри нас. Но в реальности эти гниющие вещества должны пройти по длинному кишечнику, нанося урон нашей микрофлоре.

Разделим желудочно-кишечный тракт на два отдела. Желудок и тонкий кишечник является основным местом химической переработки пищи и всасывания продуктов растворения, в толстой кишке происходит обработка непереваренного остатка, всасывание воды и формирование фекалий. В первой части основной вид пищеварения – аутолизный, т.е. саморастворение пищи энзимами, поступившими вместе с пищей. Собственные ферменты человека играют роль посредника – дорабатывают то, что не переработалось в процессе аутолиза, и передают ферментам, встроенным в стенки кишечника (мембранное пищеварение). В толстой кишке человека основной вид пищеварения – симбионтный, т.е. с помощью энзимов, вырабатываемых бактериями (микрофлорой). И самое главное то, что те бактерии, которые вырабатывают для нас незаменимые аминокислоты и необходимые витамины, едят ТОЛЬКО растительную клетчатку. И больше ничего. Только так называемые пищевые волокна. Остальные бактерии призваны утилизировать все то, что не всосалось в организм в верхнем отделе.

Если бы у человека не было толстой кишки с ее микрофлорой, его можно было бы отнести к хищникам или всеядным, несмотря на низкую кислотность в желудке (по сравнению с ними). Но у нас есть толстая кишка - большой отдел, причем идущий через всю брюшную полость, одно из назначений которого - переваривать растительную клетчатку. И самое главное - продуктами жизнедеятельности микрофлоры толстой кишки являются витамины и незаменимые аминокислоты. Это доказано экспериментами академика Уголева А.М. Те самые аминокислоты, которые ранее были названы незаменимыми, т.к. считалось, что человек может их получить только из мясной пищи. Причем полностью игнорировался факт, что огромные травоядные жирафы, слоны набирают вес и рост, питаясь исключительно растительной пищей.

Преуменьшить значение микрофлоры невозможно. Вот список ее функций, без которых невозможно здоровье человека:

Стимуляция иммунной деятельности

Антагонистическое действие против чужеродных бактерий вследствие синтеза колицинов, спиртов, перекиси водорода, молочной и др. кислот, жирных кислот;

Повышение усвоения Fe, Ca, витамина D (за счет создания кислой среды);

Разрушение избытка пищеварительных секретов – энтерокиназы и фосфатазы;

Участие в обмене веществ:

- превращают холин в тетраметиламин; билирубин – в уробилин;

- разлагают белки до индола, скатола и фенола – в результате чего улучшают перистальтику;
- синтезируют 9 витаминов – пиридоксин, рибофлавин, никотиновую и пантотеновую кислоты, цианокобаламин (В12), витамин К. Биотином, фолиевой кислотой и тиамином обеспечивают организм практически на 100 %;
- синтезируют незаменимые аминокислоты и витамины, способствуют образованию лейкоцитов;
- вызывают активизацию функции щитовидной железы (влияют на газообмен) и усиленное обновление клеток слизистой оболочки кишок;
- фиксируют азот воздуха и способствуют синтезу белка;
- синтезируют или превращают холестерин в составляющие (стеркобилин, копростерин, дезоксихолевую и литохолевую кислоты), в зависимости от потребности организма;
- влияют на всасывание воды из кишечника – усиливают всасывание.

(Данные Института Экологии и Медицины, Киев, Украина).

После такого послужного списка стоит более внимательно отнестись к потребностям микрофлоры. Вес ее составляет 2,5 – 3 кг. Академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека. Известный натуропат Александр Чупрун писал: «вот вам моя формула питания: пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры».

Наличие толстой кишки отделило нас от хищников, но и не приблизило к травоядным. Человеческий желудочно-кишечный тракт не в состоянии разложить целлюлозу, основной компонент пищи травоядных. Возможно, у нас нет в составе микрофлоры тех микроорганизмов, которые расщепляют целлюлозу. Вот другие пищевые волокна, необходимые нашей микрофлоре: гемицеллюлоза, лигнин, камеди, пектин. Эти вещества содержатся в растительных продуктах.

Исходя из вышеприведенных аргументов, наша пища должна обладать двумя свойствами - быть способной к самоперевариванию и содержать пищевые волокна. Этим двум критериям отвечают сырые фрукты, овощи, орехи, масличные семена, зерна, корнеплоды, зелень. Эти продукты являются адекватными нашей пищеварительной системе.

В микрофлоре кишечника присутствуют более 500 видов бактерий. Одни вырабатывают нужные нам витамины и аминокислоты, другие осуществляют гниение и брожение непереваренных веществ, третьи вырабатывают вещества, необходимые для питания других бактерий. И те и другие и третьи нам необходимы. Но важен баланс! Что же происходит, если человек все же питается другими продуктами, например мясом, молоком, яйцами, вареными овощами? Количество микробов первого вида уменьшается, второго вида – увеличивается. Соответственно поток витаминов и аминокислот ослабевает, а поток ненужных организму веществ увеличивается. Человек не получает необходимых ему аминокислот и витаминов. Нарушается пластическая функция организма из-за нехватки строительного материала.

Казалось бы, из мяса поступает достаточно аминокислот, зачем синтезировать? Но побочный эффект слишком силен. Кроме незаменимых аминокислот с мясом к нам поступает весь спектр продуктов жизнедеятельности животного, мясо которого мы употребляем. Также подавляется полезная микрофлора, и развивается гнилостная,

продуктами жизнедеятельности которой являются токсины. С небольшим количеством токсинов наш организм способен справиться, но с постоянным потоком ядов не справится ни один организм.

Спасительную роль для сохранения микрофлоры играет аппендикс, который является инкубатором кишечной палочки. Именно здесь сохраняется оригинальная микрофлора толстой кишки. И как только в пище появляются сырые растительные волокна – микрофлора быстро восстанавливается.

Аппендикс – это орган, выполняющий ту же функцию для кишечника, что и миндалины для легких. Это защитная функция. Количество нервных волокон и кровеносных сосудов, подходящих к аппендиксу, больше, чем вместе взятых у толстой и тонкой кишок. Если очень длительное время человек не употребляет сырой растительной пищи, происходит воспаление аппендикса в связи с гипертрофированием его защитной функции, с его набуханием.

Человеческий кишечник идеально приспособлен к перевариванию сырой растительной пищи. Опыты тех людей, которые перешли на исключительно растительную пищу, показали, что свежее вареное или сырое мясо не причиняет вреда здоровому организму, если его употреблять редко. Природа предусмотрела чрезвычайные ситуации. Животное в голодный период может питаться несвойственной ему пищей, и человек тоже способен временно питаться мясом, травой или корой деревьев. Плата за это — болезни. Как животные, питающиеся несвойственной им пищей, выглядят болезненными и слабыми, так и человек носит в себе проявленные или непроявленные болезни, как следствие неадекватного питания.

Аппендикс и микрофлора – вот два органа, которые страдают от мясной и вареной пищи. Как правило, аппендикс удаляют, а микрофлору постоянно пытаются лечить, подсеяя всевозможных бифидобактерий, молочнокислых бактерий и т.д.

## ***Печень. Химическая лаборатория организма***

Разговор о выборе между растительной и животной пищей будет неполным, если мы ни слова не скажем про печень. Исследования конца двадцатого века показывают, что наш организм способен синтезировать белки, получая в пищу только углеводы, крахмалы, пищевые волокна точно также, как это делают все травоядные. Печень – это то место, где синтезируются белки для нашего организма. Строительный материал поставляется из кишечника. Там наша микрофлора синтезирует аминокислоты, фиксируя азот.

Но что же получается, если преобладает мясная и вареная пища? Животный белок воспринимается организмом, как чужеродный и должен быть обезврежен. Почти весь он перерабатывается в печени в мочевину и передается почкам для вывода из организма. Это никому не нужная работа, требующая предварительный синтез большого количества ферментов. Параллельно с бесконечным потоком животных белков в печень поступают продукты жизнедеятельности гнилостных бактерий, которые размножаются на неусвоенных денатурированных белках, подавляя нашу родную микрофлору, выделяя яды (токсины). Эти яды должны быть обезврежены. И выполняет всю эту работу печень.

И кроме этого печень должна осуществлять синтез человеческих белков, гемоглобина крови, гликогена, витаминов, ферментов. Как вы думаете, может ли этот орган работать в таком экстремальном режиме долгое время?

Результат – истощение и утрата функций, вследствие чего в кровь начинают попадать и чужеродные белки и токсины, вызывая аллергические реакции и заболевания различных органов.

И это только вершина айсберга. Мой поиск адекватного питания начался именно с неприятных ощущений в печени. Но этот орган сразу ответил мне взаимностью, как только я перешел на сыроедение. Он активно начал самоочищаться и вскоре я почти перестал его чувствовать.

Хочу сказать несколько слов о печени хищников. Она способна синтезировать все необходимые организму вещества из аминокислот. Поэтому у них нет потребности в углеводах и пищевых волокнах. Не следует варить каши собакам, уважайте хищников

## **Сыроедение – что это и как начать?**

Сыроедение – это питание исключительно сырыми овощами и фруктами, орехами, зернами злаковых, сухофруктами. На первый взгляд кажется, что и есть то нечего. Но когда вы начинаете так питаться – оказывается, что список продуктов очень велик.

Первое, что необходимо сделать – это понять, как устроено пищеварение. Ведь без понимания соответствия нашего желудочно-кишечного тракта сырой растительной пище вам будет очень трудно отказаться от привычных вкусных блюд. Переходить можно как резко, так и постепенно, включая в свой рацион все больше и больше растительных продуктов. Даже если вы не станете 100 процентным сыроедом, но начнете есть больше сырых овощей и фруктов – это уже будет большая помощь вашему организму.

Конечно, если Вам немного лет и у вас нет хронических заболеваний – переход может быть совершенно безболезненным. Но если Вам уже много лет, то возможны очень неприятные ощущения. Ведь сыроедение высвобождает энергию, которая раньше тратилась на переваривание вареной пищи. И эта энергия теперь направляется на очищение вашего организма от всевозможных шлаков, накопившихся в течение жизни.

Если у вас просто лишний вес – он уйдет со скоростью 5-8 кг в месяц. Но если у вас есть подозрение, что присутствуют камни в почках – надо сначала от них избавиться. Если у вас неприятности с желудком, начинать надо с тех овощей и фруктов, которые вы едите без ощущения дискомфорта. Ешьте первые дни только их, потом переходите и на другие продукты.

## **Продукты**

Этот раздел посвящен перечислению и описанию всевозможной еды для сыромоеда.  
<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Начнем с общих моментов для всех продуктов.

Но сначала, четко определим, чем отличается сыроед от сыромоноеда?

Первый смешивает продукты за один прием пищи, второй – не смешивает. Второй способ питания авторы данного сайта считают наиболее подходящим видом питания для человека. И единственным дополнительным критерием выбора пищи для сыромоноеда, кроме сырая растительная, является возможность съесть продукт в достаточном количестве ни с чем не смешивая, и ни чем не заедая.

То есть слишком горькие, слишком вязущие, слишком острые или кислые продукты не подходят для сыромоноеда (особенно начинающего). Это касается, например, таких продуктов, как лук, чеснок, острый перец, лимон. Сыромоноед их не станет есть. Зато сыроед добавит их в салаты, поддерживая свою привычку усиливать вкусы. Но для начинающих сыроедов вариант салатиков все же лучше, чем термически обработанная пища.

И еще одно примечание, что касается сухофруктов – то их следует покупать только высушенные на солнце (магазинные и даже большинство тех, которые на рынке, высушены при больших температурах, т.е. с использованием термообработки и они не живые). С опытом вы даже сможете отличать их на вкус (живые сушеные на солнце от термообработанных).

Ну, и перейдем непосредственно к перечню продуктов.

Фрукты:

По ботаническим представлениям, есть несколько групп фруктов.

И, чтобы показать вам великое разнообразие рациона сыромоноеда и порадовать вас новыми знаниями – мы опишем их по группам и по месту происхождения, выделяя те, которые являются самыми доступными для жителя города в разные сезоны. Не пугайтесь сложной классификации! В ней вы найдете старые знакомые фрукты и несколько новых названий. Ну так это же и является нашей задачей - дать возможность увидеть, насколько богат рацион сыромоноеда!

Итак, первая группа – семейство Розовые.

Их подразделяют еще на роды: семечковые, косточковые и прочие представители семейства.

Род Семечковые

Яблоки (некоторые сорта отлично хранятся в погребах до конца мая, могут быть отличным монопитанием!)

Груши, европейские и азиатские виды (некоторые сорта хранятся до конца зимы)

Айва (по виду похожа на грушу, более плотная)

А также черноплодная рябина, боярышник, ирга, локва - для любителей поэкспериментировать.

#### Род Косточковые

Абрикосы (зимой сохраняется в сушёном виде — курага (без косточки) и урюк (с косточкой, конечно же сушеные на солнце)

Вишни (на зиму можно заготовить сушеную вишню)

Черешни

Сливы (много видов; в сушёном виде — чернослив сушёный на солнце)

Персики (разновидность — нектарин)

Алыча

Для экспериментаторов есть еще черёмуха виргинская. Имеет вяжущий кислый вкус, но если идет в чистом виде – то почему бы нет. :))

Прочие представители семейства Розовые

Земляника

Клубника

Малина

Ежевика

Для жителей северных регионов предлагается также морошка (произрастает в северном полушарии от 78°N до примерно 55°N на болоте) и княженика (малина арктическая) - произрастает в лесах, на разнотравных лугах, по берегам ручьёв и рек, в зарослях кустарников, на болотах и тундре.

Семейство Тыквенные

Арбуз (пригоден для длительной монодиеты в сезон)

Дыня

Тыква

Менее известный фрукт кивано (рогатая дыня) можно считать для нас экзотическим, т.к. выращивается в основном с Новой Зеландии и Калифорнии.

#### Прочие фрукты и ягоды умеренного климата

Черника

Голубика

Клюква

Брусника

Крыжовник

Чёрная смородина

Красная смородина

Для экспериментаторов есть еще барбарис, бузина, калина, лох, облепиха, магония падуболистная (он же оregonский виноград), подофилл щитовидный (он же майское яблоко).

Средиземноморские и субтропические фрукты

Кизил

Инжир (Фига) (но только свежий)

Финик (свежий)

Виноград, в сушёном виде — изюм, сушеный солнечным способом

Шелковица чёрная

Шелковица белая

Шелковица красная

Гранат

Эти продукты широко распространены и в наших широтах. Являются отличной едой для сыромоноеда и продаются на рынках.

Род Цитрусовые (семейство Рутовые)

Мандарин

Апельсин

Грейпфрут

Помело

Танжерин (один из видов мандарин)

Танжело (гибрид танжерина и грейпфрута или помело)

Кумкват (миниатюрные овальные апельсины размером от 3 до 5 сантиметров в длину и от 2 до 4 сантиметров в ширину.)

Другие субтропические фрукты

Авокадо - очень сытный и вкусный продукт

Хурма

Киви (Актинидия китайская)

Манго

Фейхоа

Ананас

Многие совершенно справедливо советуют обходиться только местным ассортиментом, но на начальном этапе не стоит к этому слишком трепетно относиться - сейчас наша задача обойтись без срывов и проблем с психикой.

Так что даже банан лучше, чем термообработанный чернослив. Хотя банан – это не фрукт, а трава.

Овощи:

Овощ — это съедобные части травянистых растений. Овощ может являться фруктом (помидор, огурец).

Овощи подразделяют на следующие группы:

клубнеплоды — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);

корнеплоды — морковь, свёкла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;

капустные — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби, брокколи;

пряные — укроп, петрушка, эстрагон, чабер, базилик, майоран;

<http://www.lovesurfing.ru/raw>



тыквенные — тыква, кабачки, цуккини, огурцы, патиссоны;  
десертные — артишок, спаржа, ревень.  
фрукт — банан.

О самых популярных сыроедческих овощах:

Картофель (все непривычные в сыром виде продукты пробуйте хотя бы раз в месяц - вкусы быстро меняются, а тело подскажет, какой продукт ему более полезен)

Топинамбур - совершенно потрясающий, как по вкусовым качествам, так и по легкости выращивания и хранения корнеплод

Тыква - есть несколько разных по вкусу сортов. Легко выращивается и хорошо хранится.

Кабачки

Морковь – прекрасный продукт для начинающих; выбирать лучше сладкую, чтобы приятно было есть.

Капуста - пробуйте разные виды, уверены, что некоторые понравятся вам не меньше, чем популярная белокочанная (кольраби, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи).

Помидоры и огурцы выращиваются зимой в теплицах. Они дорогие, выращиваются с применением минеральных удобрений, поэтому покупать их стоит только если “очень хочется”, а не как пищу на каждый день. Летом же с собственного огорода – хоть тоннами!

Свёкла – есть разные виды и, например, кормовая свекла мало годится для питания сыромоноедом – она слишком острая. Этот продукт лучше пробовать не на первых порах сыромоно, а так же как и картошку, один раз в месяц.

Редис – имеет острый вкус, для непривычного желудка может только увеличивать голод. Но стоит попробовать J

Орехи.

Покупайте только те, которые продаются в скорлупе. Перед покупкой тщательно пробуйте - очень часто орехи жарят или сушат в печах перед продажей. Правило простое - не уверен, не покупай!

1. Грецкий
2. Кедровый
3. Фундук
4. Миндаль
5. Абрикосовые косточки
6. Макадамия (австралийский орех) - только в скорлупе
7. Кешью
8. Фисташки
9. Бразильский орех
10. Пекан

Бобовые.

Очень вкусная и насыщающая пища, перед употреблением необходимо замочить на 3-12 часов

Горох.

Чечевица (продается 2х видов - оранжевая мелкая и зеленая крупная.) Очень рекомендую.

Бобы

Маш

Нут

Арахис. Замоченный 1-3 часа арахис - очень вкусная штука. Покупайте обязательно не жареный. Если после замачивания, он стал сладким, значит живой. Если продолжаете сомневаться, оставьте его на сутки во влажной среде с доступом воздуха, он должен прорасти и это будет лучшее свидетельство.

Зерновые.

Тоже замечательная пища. Большинство зерновых лучше замочить или даже прорастить.

Пшеница

Рожь

Гречка. Вся коричневая гречка жареная, сырая же - имеет зеленый цвет. Ее можно заказать в некоторых местах (см. на форуме).

Перловка

Кукуруза

Овес

Масличные семена

Семена подсолнечника (семечки). Лучше покупать нечищеными, и, разумеется, уточните, что они не жареные.

Семена тыквы

Кунжут

Немного внимания уделим приготовлению пищи. Имеем в виду замачивание и проращивание семян. Любые семена (в том числе орехи) можно есть сухими, а можно замачивать и (или) проращивать. При этом семена меняют вкус и другие свойства. Таким образом можно достичь еще большего разнообразия доступных продуктов, т.к. семя растения и само растение совсем не одно и тоже. Проращивать семена довольно просто. Необходимо замочить их, а через 6-12 часов слить воду, чтобы к семенам поступал воздух. Оставьте посуду с семенами в теплом месте и через двое суток в большинстве случаев (некоторые виды раньше, а некоторые позже) вы увидите ростки. Конечно, их захочется сразу посадить... Поэтому я никогда не проращиваю семена специально - они сами прорастают, если моя семья не съела их сразу. Некоторые семена при проращивании требуют особых условий - постоянное увлажнение при доступе воздуха. Их проращивают, накрыв мокрой марлей, сложенной в несколько слоев.

В весенне-летний период из этого списка постепенно исчезают овощи и фрукты, но добавляются травы. Весной очень радует свежая крапива (если ее свернуть шипами внутрь, то она не колет язык, а на вкус не хуже огурца :)), всевозможные салаты, сельдерей, петрушка, укроп, зелень редиса, щавель, ревень, одуванчик, лебеда, пастушья сумка, даже побеги камыша, да и те травы, которые раньше воспринимались только как корм для животных, оказываются вполне съедобными (кстати, зимой на подоконнике тоже можно выращивать зелень). В начале лета появляются ягоды - земляника, ранние сорта вишни.

## ***Сыроедение и физические нагрузки***

В первые месяцы сыроедения наблюдается слабость, иногда сонливость. Организм привыкает к новому питанию, очищается, восстанавливается микрофлора. На это время лучше оставить тренировки, или делать их легкими. Но наступает момент, и вы чувствуете подъем сил, хорошее настроение, тогда нагрузку можно увеличить. Распространены мифы, что все сыроеды бегают или занимаются каким-то другим спортом. Нет, среди них есть как любители активного образа жизни, так и те, кто любит спокойный образ жизни без физических нагрузок. Я люблю повисеть на турнике, поиграть в теннис, когда-то очень любил бег – мне нравятся физические нагрузки. Но большинство окружающих меня людей, перешедших на сыроедение, ведут сидячий образ жизни. И это нормально! Каждый волен выбирать сам. Интересен факт, что это никак не влияет на динамику очищения организма.

Адаптационные возможности организма при сыроедении возрастают. После тяжелых тренировок нет такой крепатуры, как была при традиционном питании. Начиная с 4-5 месяцев сила и выносливость увеличиваются. Здесь надо не переусердствовать, энергии кажется много, но тело адаптируется медленней. Лучше не торопиться. Самое главное – прислушиваться к собственному телу и не перегружать его. Я на 7-м месяце сыроедения травмировал спину, делая становую тягу со штангой. Мой рабочий вес был 100 кг. Потом несколько месяцев пришлось ждать, чтобы спина опять была готова к физическим нагрузкам. А после 11 месяцев желание тренироваться со штангой совсем пропало.

К тому же, если Вы хотите активно заниматься спортом и набрать мышечную массу – почитайте обязательно советы людей, которые тренируются на исключительно растительном питании. Яркий пример – Изюм. ([syromonoed.com](http://syromonoed.com)). Его рабочие веса со штангой приводят в замешательство традиционно питающихся спортсменов.

Конечно, о наборе массы, как у профессиональных бодибилдеров, можете забыть. Зато и проблем со здоровьем у вас не будет, в отличие от них. Что касается бега, тенниса, фитнеса – это все будет только в плюс. Мышцы сыроеда становятся очень отзывчивы на нагрузку. Попробуйте сами:)

## ***Теория сбалансированного питания. Кино и немцы***

Сегодня диетология, биохимия, биология, медицина строят свои исследования и методики лечения и профилактики заболеваний исходя из теории сбалансированного питания (ТСП). Что это значит?

Сторонники ТСП считают, что пища должна в себе содержать достаточно питательных веществ – белков, жиров, углеводов, приниматься они должны в правильной пропорции, исходя из их калорийности. Также в организм должны поступать в необходимом количестве минералы и витамины. На основании этих утверждений установлены нормы потребления пищи для человека. И диагностика ведется на основании таблиц. По содержанию в крови каждого элемента делается вывод о его здоровье или не здоровье.

Чтобы привести человека к нормам, выведенным на основе ТСП, людям продают якобы недостающие у них элементы либо рекомендуют употреблять продукты, в которых эти элементы были ими обнаружены. Подход очень понятен, технологичен и прост.

Результаты, к которым пришло человечество в результате следования этой теории, плачевны. В России из 2,2 млн умерших 1,2 млн – от болезней кровеносной системы, 300000 – от рака, 90000 – от болезней системы пищеварения и т.д. И только 90000 - от старости. Это статистика за 2007 год. Я не ошибусь, если скажу, что каждый человек сталкивается с проблемами здоровья в своей жизни. Медицина не может предложить выхода из этой ситуации. Она может только продать нам лекарства, услуги, процедуры. Медицина работает с симптомами. Я вижу основную причину такой плачевной статистике в неправильном питании. В непонимании устройства пищеварительной системы. В упрощенном подходе к лечению болезней. И в основе этого подхода – ТСП.

Откуда же появилась это злосчастная теория сбалансированного питания (ТСП)? Как же считаются эти килокалории? Грубо это выглядит так: берется продукт, и в специальной камере его продувают кислородом (сжигают, окисляют) при определенной температуре. Кислород вступает в реакцию с продуктом, выделяется тепло, количество которого измеряют. Методика эта появилась в конце 18 - начале 19 века, когда надо было оправдать низкую зарплату рабочих. Специальная комиссия в Германии дала химикам задание подсчитать, какое минимальное питание нужно рабочему, чтобы он мог работать по 15 часов в сутки. Вот они и подсчитали, основываясь на тех допотопных знаниях и с тем допотопным оборудованием. Но для бизнеса это оказалось так удобно, что эта методика поддерживается и до сих пор. На продуктах мы видим распечатки содержания белков, жиров, углеводов. Фармакологический бизнес заваливает нас витаминами и минералами.

Читая этикетку на чипсах, мой младший сын сделал ударение на букве Е, читая слово белкИ. Поднял голову от пачки и говорит мне: “Папа, я не понял, какие такие бЕлки”? Кстати, о белках. Скачут они по веткам и едят, не считая калории, досыта. Питаются семенами хвойных деревьев и желудями. А посмотрите на их мех, на их ловкость!

Оценивать полезность продуктов по их калорийности – фикция. По этой теории женское молоко – самая бесполезная вещь. Лишь в конце XX века стало понятным, что заменить его ничем нельзя. А быстрый рост и увеличение массы младенца, питающегося только грудным молоком, ставит в тупик ученых, строящих свои выводы на основе теории сбалансированного питания. ТСП может быть использована, как частный случай, как специальная рекомендация больному человеку, как индивидуальный подход при стационарном лечении. Но ее нельзя применять в массовом порядке, она неизбежно приводит к ожирению и той плачевной статистике 2007 года.

Значит, должен быть какой-то другой подход к пище. Человек не должен ходить с калькулятором и считать, сколько же он уже съел, сколько можно ему съесть еще, сколько витаминов и микроэлементов он получил с пищей, а сколько надо «добрать» из таблеток. Адекватная пища должна быть безвредна при любом количестве потребления. Она должна содержать все необходимые элементы для жизнедеятельности организма.

## ***Что в нас заложено природой? Не всё то золото, что блестит***

Перефразируем эту знакомую нам с детства поговорку. Не всё то еда, что вкусно. Давайте подумаем, какой основной инстинкт заложила природа в каждое живое существо? Первое, что приходит на ум - это инстинкт самосохранения, выживания вида. Самым важным фактором выживания и процветания биологического вида от бактерий до млекопитающих является питание. Какими же способностями наделила нас природа для выбора пищи? Основные – это зрение, обоняние, вкус. По внешнему виду, запаху и вкусу мы должны выбирать себе пищу. Но не в магазине, а в природе. Ведь если пропитать что-то синтетическое вкусом мяса и добавить усилитель этого вкуса, то получится отличная сосиска. Никто не заметит подмены. Так делается с большинством продуктов питания. Химики пищевой промышленности делают чудеса. Они заставляют нас поглощать тонны бесполезных, а иногда и вредных, продуктов только благодаря синтетически сформированному вкусу. Поэтому приготовленная еда не является таковой, какой она нам кажется.

Если же мы будем выбирать среди живых природных продуктов, то начнет работать природный механизм, защищающий нас от потребления ненужных продуктов. Вкусность продукта – это не только показатель его полезности, но и показатель потребности организма. Думаю, многие из вас замечали, что один и тот же продукт иногда кажется безумно вкусным, а иногда его совсем не хочется. Это и есть отражение потребности в нем организма. Если продукт кажется нам вкусным – он необходим нашему организму.

Вы никогда не задумывались, почему дикие животные так сильны? Почему их шерсть так красива? Посмотрите на ту же белку в лесу. Ее пища очень однообразна и проста. Семена хвойных деревьев и желуди. А какая красивая у нее шерсть, как быстро и ловко она скачет по деревьям. Непохоже, чтобы у нее была нехватка витаминов или минералов. Но пища крайне однообразна. Почему человек при таком разнообразии питания не в состоянии быть таким сильным, как шимпанзе или горилла? Да ладно сильным – хотя бы здоровым.

Может, разница в том, что они выбирают пищу в природе, а мы – в магазине? Они выбирают то, что создала природа, а мы то, что создал человек. Интеллектуальные способности позволили нам доминировать на планете. Потребление животной пищи, приготовление и обработка продуктов сыграли немаловажную роль в выживании, в эволюции. Ведь пережить ледниковые периоды, засухи было бы невозможно без употребления животной пищи. И в ущерб здоровью человечество вынуждено было пользоваться огнем, а в последствии и консервантами для приготовления и сохранения пищи.

Сегодня, к счастью, технологии сельского хозяйства и транспорта достигли такого уровня, что возвращение к естественному адекватному питанию стало возможным для любого жителя цивилизованного мира.

## ***Если мы такие умные, почему болеем?***

Как же так случилось, что количество печальных диагнозов постоянно растет? Обратимся еще раз к статистике. В Украине 500000 человек стоят на учете в онкологических клиниках. 100000 умирает ежегодно от рака. От сердечно-сосудистых заболеваний – в 4 раза больше. Почему многие болезни, которые раньше беспокоили только пожилых

людей, теперь мучают школьников? Почему же человек, разумное существо, загнал себя в тупик? После года сыроедения, наблюдением за собой и окружающими меня сыроедами, могу смело предположить, что основная причина болезней – это неправильное питание. Конечно же, есть еще и стрессы, и экология. Но основное – питание. Так что же явилось причиной такого безумства?

Процесс принятия пищи давно перестал быть утолением голода. Он перестал быть процессом пополнения организма энергией и питательными веществами. Он превратился в удовольствие, в культ, в традицию, во времяпровождение, в атрибут общения. Мы не представляем жизни себе без вкусных кушаний. Встреча с друзьями – застолье. Праздник – застолье. Досуг – застолье. Свободное время – как минимум кофе или чаек с бутербродиком или пирожным. Мы не можем контролировать количество потребляемой пищи. Мы попали в зависимость от вкусной приготовленной пищи. Та же зависимость, что и от табака и алкоголя.

Как известно, если крысе в мозг к центру удовольствия вшить нейрон и вывести наружу, так чтобы она сама могла его стимулировать нажатием на педальку, то она так и помрет, не сходя с места, но довольная. Обезьяна сделает то же самое. На человеке именно такой опыт не проводили, но, по сути, все те люди, которые наслаждаются вкусом продуктов, содержащих глутамат натрия (Е621) и другие усилители вкуса, находятся в положении той самой крысы. Они стимулируют свои рецепторы, свой аппетит и получают удовольствие от еды, хотя в ней не почти содержится тех веществ, вкус которых они чувствуют. Но фактически – данный продукт - это в лучшем случае пустышка, а зачастую - смесь разнообразных заменителей. Такая вот педалька. Вкусом человек доволен, но в продукте нет ничего полезного.

С появлением огня и посуды человек начал смешивать пищу, находя различные коктейли вкуса. А так как с развитием цивилизации еда превратилась из необходимости в удовольствие, то основной целью приготовления пищи стало раздражение вкусовых рецепторов. Весь смысл кулинарии – сделать вкусно. Человек научился влиять на рецепторы приготовлением пищи и для себя и для домашних животных. Сухие корма, термообработанные комбикорма – все это воздействует на вкусовые рецепторы, но не является полезным и не обладает пищевой ценностью. Так же работают приманка для рыбы, отравы для грызунов. Они вкусные.

Человек оценивает пищу по ее вкусу, совершенно не думая о том, как же всё это будет усваивать его организм. Сейчас значок Е621 можно увидеть практически на любом продукте. Т.е. на вкус действует не сам продукт, а химический реагент, усиливающий вкус продукта многократно. Поэтому, хотя в сосисках практически нет мяса, они кажутся человеку вкусными, мясными. В чипсах к жиру добавлен картофельный порошок, но Е621 делает их такими картофельными.

Подавляющая часть человечества, сама того не замечая, находится в пищевой или вкусовой зависимости. Животное следует инстинктам и съедает, не задумываясь, отравленное вкусное, даже если рядом будет лежать полезное, но менее вкусное. Но тем мы и отличаемся от животных, что обладаем самосознанием, мы способны анализировать

и действовать осознанно. Вкус эволюционно так настроен – вкусное надо есть, невкусное надо выплевывать. Но эволюция биологических видов не предполагала «приготовление пищи». Природа настроила вкусовые рецепторы на природное вкусное - невкусное. Находясь среди синтетического вкусного – невкусного, мы не можем сделать правильный выбор. Мы находимся в зависимости от вкуса – вкусовой пищевой зависимости.

И представьте себе теперь масштабы пищевой зависимости. Мы с детства привыкаем к сладким, соленым, острым, рафинированным блюдам, к резким вкусовым ощущениям и попадаем в зависимость от них.

Что же это получается? Зачем же нам природа дала вкус? А вкус нам дан, как и всем животным, для ориентации в живой природе, среди живых продуктов, среди продуктов, созданных природой. Надо сначала, исходя из своего понимания пищеварения, разделить всю пищу на адекватную вашей пищеварительной системе и на неадекватную, или проще – на живую и мертвую. Живыми считаются сырые продукты растительного происхождения. Вот среди них и выбирайте то, что подсказывает вам вкус.

Еще раз повторю – надо использовать свой вкус только для выбора пищи среди сырых растительных продуктов. Он вам подскажет – что именно сейчас нужно вашему организму. Приведу в пример себя – сначала мне очень хотелось морковки – я ел ее каждое утро. Чистил большую миску, и мы всей семьей «хрумкали» с удовольствием. Потом захотелось апельсинов – я поглощал их килограммами. Потом основным стали яблоки. Конечно, все это время я ел и орехи, в основном – арахис, и цветную капусту, но какого-то продукта всегда хочется сильнее. Экспериментируйте! Но только с сырыми растительными продуктами.

## ***Теория адекватного питания. Уголев***

Составляющие пищи. Не только питательные вещества.

В теории сбалансированного питания (ТСП) представляется, что пища содержит только две составляющие: питательные и балластные вещества. И что наш организм своими силами растворяет и всасывает питательные вещества, а балластные выводятся в виде мочи и кала. Уже знакомый нам академик Уголев считал такой подход к пище слишком упрощенным. Он рассматривал ее, как источник нескольких потоков веществ и активных элементов из кишечника в организм.

В теории адекватного питания академика Уголева предполагается кроме потока питательных веществ рассматривать еще пять потоков:

1. Поток гормонов.
- 2,3,4. Три потока метаболитов – продуктов жизнедеятельности микроорганизмов .
5. Поток веществ, поступающих с загрязненной пищей.

Рассмотри эти потоки более подробно.

Поток гормонов.

Давайте сначала разберемся, что же это такое – гормоны и гормональный фон.

Гормоны – это переносчики команд управления от одних органов к другим.

Английские ученые Старлинг и Бейлисс, открыли их в 1906 г., и назвали гормонами, от греческого *hormao*, что значит возбуждать, стимулировать. Органы, продуцирующие гормоны (команды), называются эндокринными. Давайте посмотрим на атлас.

Эндокринными органами являются Гипоталамус, Щитовидная железа, Поджелудочная, Гипофиз, Надпочечники, Половые железы. Гормоны, вырабатываемые эндокринными органами, выделяются в кровоток и поступают во все части организма, но каждый из них действует только в одном месте или в определенном органе тела, именуемом органом-мишенью.

Человеческий организм живет на поистине огромном списке различных гормонов (ФСГ, ЛГ, ТТГ, тестостерон, эстрадиол, прогестерон, пролактин и др.). Эти биологически активные вещества участвуют во всех процессах жизнедеятельности. Они регулируют все процессы в организме от роста клеток до выделения желудочной кислоты. Гормональный фон – это баланс гормонов в организме. От концентрации определенных видов гормонов зависит наше самочувствие и общее физическое состояние организма. Плаксивость, истеричность, чрезмерная импульсивность и навязчивые страхи по любому поводу – явные признаки нарушения баланса гормонов. Изменения или нарушение гормонального фона организма выражаются в снижении содержания гормонов в крови и могут спровоцировать возникновение тяжелых видов заболеваний.

В 50-60-е годы XX века наукой было установлено, что не только поджелудочная железа, но и весь кишечник тоже является эндокринным органом. Одним из достижений академика Уголева было то, что он установил, что желудочно-кишечный тракт является самым большим эндокринным органом. Если раньше считалось, что ЖКТ вырабатывает только гормоны для управления самим собой, например гастрин, то Уголев показал, что он вырабатывает практически весь спектр гормонов, регулирующих деятельность организма.

Эндокринные клетки ЖКТ продуцируют гормоны, типичные для гипоталамуса и гипофиза, а клетки гипофиза – гастрин. Т.о. по некоторым гормональным эффектам гипоталамо-гипофизарная и желудочно-кишечная системы оказались родственными. Даже такие гормоны, как эндорфины и энкефалины, синтез которых ранее приписывался исключительно мозгу, вырабатываются в кишечнике. В частности эти морфийные гормоны вырабатываются у младенца при расщеплении белка материнского молока, а у взрослых – при расщеплении белка пшеницы. Напомню, что эти гормоны вызывают обезболивание, чувство беспричинной радости, счастья, эйфории. Также кишечник вырабатывает 95% всего сератонина, недостаток которого приводит к депрессиям и мигреням.

Теперь самое главное - Регуляция образования гормонов в желудочно-кишечном тракте отличается от таковой в других эндокринных системах тем, что секреция гормонов зависит не столько от состояния организма, сколько от прямого взаимодействия



компонентов пищи со стенками кишечника, а некоторые гормоны поступают непосредственно с пищей или синтезируются внутри кишечника.

Хочу обратить внимание на важность этого вывода!

Гормональный фон, который влияет на состояние нашего организма, наше настроение и работоспособность, напрямую зависит от пищи, которую мы едим.

Приведу один, но очень яркий пример влияния пищи на репродуктивную функцию.

Нарушения гормонального фона - самая частая причина бесплодия у женщин (до 40% всех случаев) и азооспермии у мужчин. Азооспермия – малая концентрация или отсутствие сперматозоидов в сперме.

На форуме сайта [sygomonoeed.com](http://sygomonoeed.com) описывается опыт мужчины, концентрация сперматозоидов которого выросла с 4 млн до 96 млн в 1 мл (больше, чем в 20 раз!) за четыре месяца адекватного питания, после чего он стал счастливым отцом.

Поток гормонов, осуществляемый с приемом пищи никак не учитывается ни ТСП, ни современной медициной. Большинство врачей не знают, что удаление части ЖКТ приводит к серьезным гормональным нарушениям и возникновению новых болезней. Уголев приводит пример в котором частичное удаление двенадцатиперстной кишки привело к изменению функционирования коры надпочечников, гипоталамуса, гипофиза и изменению структуры щитовидной железы.

Так что все в нашем организме взаимосвязано и ничего нет лишнего. И пища является одним из важнейших стимуляторов работы всех систем.

Три потока метаболитов.

Это поток формируется при участии бактериальной флоры кишечника. Первый поток – модифицированные микрофлорой поступающие питательные вещества. Второй поток – продукты жизнедеятельности бактерий. Третий поток – модифицированный бактериальной флорой поток балластных веществ, или так называемый поток вторичных питательных веществ.

Рассмотрим подробнее. Первый поток – бактерии помогают нам переваривать поступившие питательные вещества до более простых соединений. Например, аминокислот до аминов. Здесь более-менее все понятно.

Второй поток – продукты жизнедеятельности бактерий. Часть из них нам полезна (витамины, аминокислоты). Часть – токсичные вещества, проникающие в кровь и воздействующие на весь организм. Многие из этих веществ вырабатываются и самим нашим организмом, например гистамин. Он вырабатывается в клетках желудка и контролирует ряд функций мозга, секрецию желудочного сока и способствует образованию язв желудка. И он же является продуктом жизнедеятельности бактерий. Чрезмерный рост или уменьшение количества бактерий, вырабатывающих подобные вещества, приводит к изменению потока продуктов их жизнедеятельности. Вот здесь хочу остановиться и привлечь ваше внимание. Количество бактерий определяется питанием. И не только бактерий. Процветание любого биологического вида зависит от питания! Так вот, количество бактерий, живущих в нашем кишечнике, зависит от пищи, которую мы

принимаем. Если мы питаемся тем, для чего создан наш кишечник, то продукты жизнедеятельности бактерий легко принимаются и перерабатываются нашим организмом. При таком питании соотношение разных видов бактерий будет оптимальным. Если мы предпочтем мясные блюда – будут преобладать гнилостные бактерии, и мы получим поток ядовитых отходов жизнедеятельности этих бактерий. К тому же некоторые бактерии вырабатывают соединения-антибиотики, чем вызывают смерть других бактерий.

Третий поток – модифицированный микрофлорой поток балластных веществ. Помните, в ТСП есть два потока – питательные и балластные вещества? Т.е. питательные организм всосал, а балластные он отправил на выход. А вот Уголев считает, что так называемые балластные (пищевые волокна) являются пищей для микрофлоры нашего кишечника. Он доказал, что бактерии толстой кишки, поедая сырую растительную клетчатку, вырабатывают незаменимые аминокислоты и витамины. Все эти чудеса делает наша микрофлора. И все, что ей для этого необходимо – сырые растительные продукты, а точнее – их пищевые волокна.

Эти три потока веществ, поступающих от деятельности микрофлоры к нам в организм, практически игнорируются современной медициной. Ведь прием любых лекарств и особенно антибиотиков уничтожает микрофлору, а вместе с ней и три потока необходимых организму веществ. Догадываясь о необходимости микрофлоры, врачи могут после антибиотиков выписать вам бифидумбактерин, но восстановление микрофлоры после ее убийства – долгий процесс.

Поток веществ, поступающих с загрязненной пищей.

На этом потоке мы подробно останавливаться не будем. Скажу Вам некоторые меры по безопасности:

Мойте руки. Мойте фрукты и овощи. Если у вас есть подозрение, что во фруктах много нитратов – положите их в воду на полчаса. Не ешьте продукты, на которых присутствует плесень, признаки гниения. Старайтесь есть продукты отечественного производства, их не обрабатывают для длительной транспортировки. Но и не надо преувеличивать вред нитратов и бояться импортных товаров. Подходите разумно, интересуйтесь, как выращиваются и хранятся орехи, овощи и фрукты, как сушатся сухофрукты.

Например, меня очень порадовала информация о современных овощехранилищах. Оказывается, яблоки сейчас хранят в холодильных камерах при температуре 0 градусов и при откаченном кислороде. Через специальные мембраны фильтруется воздух, регулируется содержание кислорода и углекислого газа, яблоко сохраняется до следующего урожая. И нет никакой необходимости пропитывать их химией. В любом случае, лучше есть яблоки с нитратами, чем не есть яблок вообще.

## ***Сыроедение – кому это нужно?***

Резонный вопрос. Кто-то скажет: зачем мне это, если я и так хорошо себя чувствую? Да, человеческий организм сделан с большим запасом прочности. Он сдается по частям. В детстве хирургам интересуют наши аппендикс и гланды, постарше – поджелудочная и желчный пузырь, потом печень и почки. Сердечные диагнозы ставятся уже в школе, а шунтирование сосудов стало очень популярно уже в 40 лет. Сколько просьб о спасении

детей от лейкемии мы слышим по радио? А диабет и астма уже стали нормой в любом возрасте. Дети носят в школу таблетки и хорошо разбираются в лекарствах. Их родители перед походом на день рождения принимают 6 таблеток активированного угля и пару мезима. Вы видите абсурд происходящего? Люди борются с пищей! Принимают одновременно и яд и противоядие. С какой целью? А цель одна – получить удовольствие. Налицо зависимость от вкусной приготовленной пищи.

С каждым поколением пища становится все более химически изощренной, но и все более бесполезной, хотя с содержанием белков, жиров, углеводов и витаминов там все в норме. Только там все это денатурированное. Ведь на упаковке не напишут «Содержание мертвых белков». Хотя биохимики уже давно отличают живое от мертвого. Все сильнее химические соединения, воздействующие на рецепторы вкуса, все больше содержание синтетических веществ, увеличивающих срок хранения и потребительские качества вареных продуктов.

Если у вас возникает такой вопрос – зачем мне это сыроедение? – значит за вас можно только порадоваться, отложите книжку на несколько лет. Взрослый человек вправе сам решать – чем ему питаться, быть ему здоровым или болеть. Но у ребенка нет выбора. Он ест то, что едят окружающие его взрослые, и взрослый должен прийти на помощь растущему организму. Обязательно давайте детям по несколько яблок в день. Просите своих друзей и знакомых, приходя к вам в гости, приносить не тортики и конфетки, а фрукты.

Мне нравится, как моя дочь разбирается с киндер-сюрпризом. Ей 3 года. Становится возле мусорного ведра и отправляет туда сначала фольгу, потом шоколад, и счастливая бежит открывать контейнер и собирать игрушку. А магазины, где продаются киндер-сюрпризы она называет яичными магазинами.

## **Как стать Сыроедом?**

Выбор пищи для человека в современном мире должен начинаться с работы мозга. Первое, что необходимо сделать – это понять устройство своего организма. Почитать литературу, пообщаться с сыроедами, увидеть своими глазами людей, которые уже давно перешли на природное питание. После того, как понимание уже готово стать действием – посмотреть на все продукты, имеющиеся в распоряжении человечества. Т.е. пройти мимо отделов хлеб, бакалея, гастрономия, молоко, и направиться к табличке «Овощи. Фрукты». Также подойдут орехи и сухофрукты. Вот здесь надо отдаться на волю природной способности выбора – зрение, нюх, вкус. Покупаем и едим то, что нравится. Ни в коем случае не думаем о пользе или вреде, о химическом составе, о белках-жирах-углеводах, о килокалориях. Живые продукты не вредны и не полезны. Просто наш организм сделан под это топливо. Как двигатель автомобиля рассчитан на определенный бензин. Ну, просто нельзя заливать другой.

Можете кушать только виноград или только картошку. Ваш организм способен из любого (повторяю – из любого!!!) живого продукта, который является для вас вкусным, синтезировать любое химическое соединение, необходимое вашему организму. Как только виноград вам надоел, смотрите на другие фрукты, овощи, орехи – вам обязательно чего-нибудь захочется

Еще раз коротко – сначала выбираем головой живое - мертвое, природное - неприродное, потом обращаем внимание на внешний вид, запах и вкус.

## **Сыроедение – путь самурая**

Слово “самурай” происходит от древнего глагола “самурау” - “служить”. Таким образом, “самурай” - это “служивый”, “слуга”. Собираемся ли мы служить своему желудку? Конечно же, нет. Но служить своему здоровью надо обязательно. Какой прок от нас больных и немощных? А ведь здоровыми нас может сделать лишь представление о том, как работает система пищеварения. Но вы уже об этом знаете, раз дочитали до этой страницы. Сейчас я хотел бы поговорить на тему, а чего, собственно говоря, мы хотим добиться от своего тела, и почему медицина ничем не может нам помочь?

Не навреди – основной принцип медицины. Прием лекарств – яркий пример того, как «одно лечим, другое калечим». Единственный вид медицины, который не наносит ущерба – это гомеопатия. Гомеопатия – это искусство вылечить человека без нанесения вреда. Это помощь профессионала больному. А сыроедение – это самостоятельный путь человека от состояния «болен» к состоянию «здоров». Это настоящая работа над собой, изменение стиля жизни, ключ к пониманию природных процессов. Но работу эту вам предстоит проделать самому.

Почему я упомянул про гомеопатию? Что общего в гомеопатии и сыроедении? В обоих случаях лечится не болезнь, а человек. Организм сам решает, каким путем пойдет оздоровление, но процесс оздоровления организма в обоих случаях идет по такому пути:

ИЗНУТРИ НАРУЖУ, ОТ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ К МЕНЕЕ ВАЖНЫМ,

СВЕРХУ-ВНИЗ, СИМПТОМЫ УХОДЯТ В ПОРЯДКЕ, ОБРАТНОМ ИХ ПОЯВЛЕНИЮ (первым уходит тот симптом, который позже всего появился).

Первое время будет трудным. Основная причина – вывод токсинов из организма. Представьте – сейчас они у вас в законсервированном виде хранятся в укромных уголках тела. И вот, в результате перехода на адекватное питание, у организма высвобождается куча энергии для самоочистки. Укромные уголки начинают вычищаться. Основная масса токсинов выводится кровью, переносится в печень, откуда отправляются в кишечник или почки. Часть из них опять всасывается в кровь, т.к. такова работа кишечника – всасывать вещества. Из-за того, что в крови находятся токсины, появятся головные боли и слабость. И то, и другое пройдет. Надо набраться терпения. У тех, кто пробовал голодать, в первые же дни появляются головные боли, если не делать специальные чистки. И складывается мнение, что эти боли от голодания. Боли эти и слабость от интоксикации своими собственными накопленными токсинами. Поэтому рекомендуются чистки, клизмы, большие количества воды.

При сыроедении никаких клизм и чисток делать не надо. Воду пить нужно только при желании или, если вы знаете или верите, что дополнительная вода вам необходима. На мой взгляд, вся необходимая вода поступает с фруктами и овощами.

После того, как основная часть токсинов и всевозможных залежей в сосудах, органах, под кожей выведена, организм начинает чиститься от старых хронических болячек.

Те, кто на сыроедении больше года, рассказывают, какие симптомы у них проявлялись. У кого-то сыпи, у кого-то боли в печени и почках, у кого-то сильные простуды с кашлем, насморком и температурой. Да, все то, что вы носили в себе, начинает выходить и процесс этот может продлиться не один год. Но по своему настроению, по своей энергичности вы сразу почувствуете, что вы на верном пути. Советую найти единомышленников, участвовать в форумах, читать об опыте других сыроедов. Это настоящий путь самосовершенствования. И основная проблема, с которой вам придется столкнуться – непонимание окружающих и самых близких людей.

Поэтому если Вы находитесь в среде непонимания и нетерпимости ко всему новому, просто скажите окружающим, что решили посидеть на диете, оздоровиться. И не надо никого агитировать и убеждать. Просто посмейтесь над собой вместе со всеми, не отказывайтесь от застолий и участия в поездках на шашлык, если это необходимый элемент общения, а просто предупредите всех, что вы на диете. Или даже попросите их о помощи – скажите: «помогите мне справиться с собой, напоминайте мне, что я ем только фрукты, а то я сорвусь» . Слово сыроедение лучше не произносить! Оно действует раздражающе. Постепенно ваш внешний вид все скажет сам за себя. Проявите смекалку. Ведь общение с людьми не прекратится никогда, независимо от того, чем они питаются. Значит надо менять себя, а окружающие пусть делают выводы из вашего внешнего вида и работоспособности.

После года сыроедения я спокойно могу присутствовать на любом мероприятии, вместо рюмки поднимаю кусок дыни. Да и мои коллеги и друзья уже привыкли к моему «неформатному» питанию. Всегда участвую в застольных беседах, тостах, правда, только вначале застолья. Когда люди начинают пьянеть – предпочитаю покинуть шумную компанию

Самураем не становятся за один день. Желаю успеха!

### ***Сыроедение – диета для обжор:)***

В первое время, когда привычка плотно наедаться еще не отпустила, количества съеданной сырой пищи просто огромно! На страницах нашего форума на нашем сайте вы можете познакомиться с рационом Сыроедов. Приведу несколько примеров:

09:00 Кокос (молоко и вся мякоть) – пока остальные если круассаны с кофе.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

12:00 Мушмула 4 штуки + 2 груши+ доела за Яшкой помидор  
15:00 1 груша, 2 яблока  
16:00 стакан моченного миндаля  
17:00 груша, яблоко, 2 ложки авокадо (пока кормила Аякса)  
20:00 50 грамм кедрового ореха  
21:00 2 киви

11:00 50 грамм малины  
11:30 1 авокадо  
13:00 300 грамм арахиса (моченого 3 часа)  
14:00 горсть пророщенного нута  
15:40 5 груш  
17:00 2 нектарина  
19:00 3 апельсина  
20:00 30 грамм моченого миндаля  
01:00 50 грамм клубники

9:40 - яблочный фреш  
12:00 - большая груша  
13:20 - апельсин  
14:00 - грейпфрут  
16:00 - кунжут  
18:15 - грейпфрут  
19:30 - молодая морковка  
21:30 - яблоко  
23:30 - виноград  
1:00 - 2 банана  
2:00 - 2 горстки незамоченного арахиса.

12:20 - яблоко тертое  
14:00 - грейпфрут (3 больших дольки)  
15:50 - яблоко тертое  
18:00 - молодая морковка  
18:50 - 2 морковки  
21:00 - яблоко  
22:22 - банан  
1:20 - апельсин  
2:20 - 2 банана

10.00 5 маленьких апельсинов.  
11.00 горсть чищенных грецких орехов.  
12.00 2 яблока  
14.00 горсть сухого арахиса.

17.00 2 яблока.  
20.00 горсть сухого арахиса.  
22.00 - 24.00 6 яблок сидя за компом.

Перейдя на сыроедение, ни в чем себя не ограничивайте. Ешьте столько, сколько вам захочется. Наедайтесь на ночь. Ешьте среди ночи. Хотите – фрукты, хотите – орехи. Ешьте во время тренировок и работы, в транспорте и на прогулке. Никаких ограничений! Но только сырое растительное!!! Бутерброд в метро как-то не очень смотрится, а вот яблоко или орешки всеми воспримутся адекватно. Не так ли?

То же самое делайте и на встрече с друзьями, на шашлыках, во время застолий – ешьте фрукты. Вместо рюмки поднимайте ломтик арбуза и желайте всем здоровья!!!

## ***Кризисы и чистки***

Рассказ о сыроедении был бы слишком чудесным и сказочным, и не совсем правдивым, если ни слова не сказать о чистках. О так называемом переходном периоде. У всех он проходит по-разному. Кто-то просто летает изначально и ничего не чувствует, кто-то лежит не вставая весь в соплях и с температурой. У кого-то выходят с болью слизь и уплотнения, у кого-то сыпятся зубы и волосы, временно ухудшается зрение. Общих правил нет. Каждый организм очищается и перестраивается согласно своего индивидуального графика.

Одно общее есть у всех – хорошее настроение и положительное эмоциональное состояние, подтверждающее правильность выбранного пути. На форумах Сыроедов вы можете почитать о страданиях переходного периода, посмотреть на фото изможденных и исхудавших людей. Но потом, отслеживая даты, вы можете проследить период восстановления и изменения лиц людей, решившихся на радикальные перемены.

Я не зря написал, что сыроедение – это путь самурая. Это путь искупления, когда надо выстрадать избавление от всех токсинов, которые были накоплены за долгие годы безответственных вакцинаций, употребления лекарств, ядов, приготовленной еды. Нужно нечеловеческое терпение, чтобы перетерпеть все это.

Лично у меня основная работа шла с печенью, поджелудочной и надпочечниками. Это не было так больно, что невозможно двигаться, но иногда хотелось просто полежать. Была слабость и потливость. Была температура и три недели отхаркиваний, отсмаркиваний и покашливаний. В общем, как у всех!

К 4, 5 месяцу основные боли ушли. Потом было еще несколько кризисов, но к ним уже относился осознанно, просто переживал, не нагружался физически и ел меньше.

Поэтому когда я пишу о своей 74 летней маме, что она избавилась от многих недугов, имейте ввиду, что и боли она терпит побольше, чем я. Но характер боли при чистках совсем другой, нежели при хроническом заболевании. Это напоминает боль заживающей раны. Когда ты полностью уверен, что это именно заживление. После кризиса внутренние органы чешутся!

Я не думаю, что можно с уверенностью сказать – через 8 месяцев у вас все пройдет. Нет. И после года возникают новые чистки. Изюм пишет, что и после 2-х лет продолжают. Все зависит от состояния вашего организма, от вашего возраста, генетической предрасположенности, предыдущего образа жизни и т.д. Поэтому не смотрите на других – у вас будет все индивидуально.

### ***Нужно ли что-нибудь еще? Или битому неймётся:)***

Переход на сыроедение – это сознательный выбор каждого человека. Невозможно это сделать, не распрощавшись со старыми привычками. Организм очень быстро перестраивается и возврат к чему-то привычному может быть также болезнен, как и отказ от этого. Многие виды пищи, а особенно синтетические вещества организм просто откажется принимать.

Недавно моя знакомая, с которой мы давно не виделись, приехала к нам в гости. Увидев меня, похудевшего и веселого, загорелась: «Говори, что делать, я тоже так хочу!» Я ей все рассказал, через месяц она уже влезла в шорты, слушала комплименты и радовалась жизни, но привычка кушать таблетки взяла свое.

Ей показалась по каким-то ощущениям, что у нее глисты. А что делает человек, когда у него глисты? Он же по телевизору смотрел, что ВАРМИЛ – лучшее средство. Выпила она одну таблетку – вроде ничего. Выпила вторую – нормально. Ну и на третий день решила закрепить – выпила третью. Вот тут то организм и не выдержал. Он выдал столько жидкости и секрета в кишечник, чтобы смыть весь этот беспредел, что девушку увезли в реанимацию, поставили не очень хороший диагноз по поводу работы поджелудочной железы. А врачам мы привыкли верить. Сколько же теперь понадобится времени, чтобы вернуться к веселому расположению тела и духа?

Моя огромная просьба ко всем, решившим перейти на сыроедение. Больше ничего не надо!!! Чисток не надо! Дополнительных практик на усиление тех или иных процессов – не надо. Давайте предоставим организму самому решить – в какой последовательности должны идти очистка и оздоровление организма. Я не возражаю против упражнений, методик и практик. Но я только за те упражнения и методики, которые стимулируют весь организм, предоставляя ему право самому решать локальные задачи.

Например, ребята, с которыми мы ведем проект Живая Еда, взяли за практику воздействия на определенные органы путем нажатия на определенные точки на теле. Т.е. они посчитали, что могут помочь организму скорее справиться с проблемами в том или ином органе. А что, если перед тем, как очистить печень, организму требуется очистить

<http://www.lovesurfing.ru/raw>



какие-то протоки? Или восстановить работу каких-нибудь желез? А мы тут за него решили – нет! Сначала печень!

Поэтому я - за поэтапность и предоставление организму права самому решать, в какой последовательности должно идти очищение.

Что касается тех людей, которые сидят на лекарствах, то прекращать их пить резко не надо. Вы сами почувствуете, когда этого уже можно не делать. Те, кто регулярно проверяет свой сахар и давление, будут несказанно удивлены уже на первой неделе адекватного питания. Не буду больше о чудесах – проверьте сами.

## ***Вода. А что, разве надо пить?***

Невозможно писать о питании и ничего не сказать о воде. Мне встретилась фундаментальная работа по изучению зависимости здоровья организма человека от воды, проделанная доктором Ф. Батмангхелиджем. С его книгой «Ваше тело просит воды» вы можете познакомиться в Интернете.

Основной смысл книги Батмангхелиджа – больные люди страдают от жажды. У них нарушен водно-солевой обмен. Потребляя такие напитки, как чай, кофе, лимонады, колы, мы проглатываем концентрированные вещества, которые сами требуют воды для своего растворения. Т.е. в кока-коле содержится столько сахара и тонизирующих веществ, что воды, которая содержится в потребленной кока-коле недостаточно для их растворения и утилизации организмом. Организм опять хочет пить. В результате наступает обезвоживание, которое постоянно заливается то колой, то сладким чаем и никогда не поступает достаточно воды для нормального функционирования организма. Человек даже не испытывает жажды, он ее утолил газированным напитком, но организм остался обманутым. Результат многолетнего обмана – болезнь.

К счастью, Сыроедам эта проблема не грозит. Мы не только не употребляем кофе, чай и колу, но и почти не пьем простой воды. Если же очень хочется пить после физической работы в жаркий день, то стакан даже водопроводной воды не сыграт заметной роли в общем потреблении влаги из овощей и фруктов.

Как-то мне порекомендовали прочитать книгу Поля Брэгга «Шокирующая правда о воде». В этой книге Поль Брэгг со скрупулезной точностью ученого описывает опасности, которыми чревато употребление обычной воды, содержащей химические вещества и неорганические минералы, широко применяемые в быту, а также употребление обыкновенной столовой соли. Но на первой же странице я прочитал: Некоторые животные, например кролики и зайцы, питающиеся преимущественно травой и другой растительной пищей, в состав которой входит до 85% воды, никогда не пьют обычную воду, если могут отыскать натуральную пищу. Да и в материнском молоке женщины содержится до 87% воды. У сочных фруктов и овощей доля воды в общем весе почти такая же. Человек, съедающий в день около 1,5 — 2 кг свежих фруктов, помимо примерно

250 г твердых составляющих, получает не меньше полутора литров живой дистиллированной воды.

Я со спокойной совестью закрыл эту книгу. И с точки зрения потребления чистой воды сыроедение является непревзойденным питанием. Кстати, человек, порекомендовавший мне книгу Поля Брэгга, уже сам Сыроед:) Сыроедение заразно!

## ***Сыроедение. Назад к природе?***

Сыроедение - это не агитация бросить все и вернуться к дикому состоянию, жить в лесу, в коммунах, выращивать собственные овощи и фрукты. Конечно же, не надо отказываться ни от компьютеров, ни от телефонов, ни от душа и унитаза. Наоборот, я за то, чтобы приветствовать все достижения цивилизации в области увеличения комфорта человека, освобождения его от физического труда, роста его благосостояния и безопасности. Речь идет только о теле человека, о его биологическом организме, сформированном в течение миллионов лет и о той пище, которая способна сделать нас здоровыми независимо от образа жизни, рода деятельности, места проживания.

Конечно, если кто-то уверен, что человек неземного происхождения, что его завезли инопланетяне, то таким людям можно не беспокоиться. Прилетят свои и вылечат. Но всем тем, кто состоит из таких же клеток, как и окружающий мир, стоит прислушаться к голосу разума и задуматься о своем питании, основываясь на научных исследованиях. И все те эксперименты, которые проводятся на братьях наших меньших, имеют к нам самое непосредственное отношение.

## ***Кости. Есть ли риск остеопороза при сыроедении?***

Критики сыроедения часто говорят, что питание растительными продуктами приводит к хрупкости костей, которая является следствием недостатка кальция или других необходимых организму микроэлементов. Болезнь эта называется остеопороз и заключается в том, что с возрастом кости теряют часть своего кальция. Кальций вымывается из костей и оседает в мягких тканях. Кости становятся хрупкими, вероятны переломы даже при небольшом ушибе или случайном падении. Давайте разберемся, что же способствует такому процессу и повинно ли в этом сыроедение.

Исследования доктора Хелен Линксвиллер из Висконсинского университета показали прямую зависимость потери кальция из костей в результате употребления животного белка. Похожие эксперименты проводил и Марк Хегстед из Гарварда. Коротко результаты этих исследований можно изложить так. Среднестатистический американец, съедающий в день 140 г белка теряет в год 3% кальция из своих костей. К 50-60 годам средний американец, придерживающийся стандартного питания, страдает остеопорозом. Дневное потребление 50 г белка не вызывает вымывание кальция из костей. А при потреблении 95 г вымывание зависит еще и от количества фосфора, поступающего с пищей. Отмечу, что измерения проводились только по результатам потери кальция с мочой, т.е. не учитывался <http://www.lovesurfing.ru/raw>

тот кальций, который оседает в холестериновых бляшках и в виде камней в желчном пузыре и почках.

Оставим пока белок и посмотрим, что еще влияет на вымывание кальция из костей. Животная пища содержит приблизительно в 10 раз больше фосфора, чем растительная. Была установлена прямая зависимость потери кальция из костей при чрезмерном употреблении фосфора. Как же работает этот механизм? Для этого надо рассмотреть тему кислотно-щелочного равновесия (КЩР).

Термин КЩР применяется к водным растворам, к жидкостям. Что касается природных минералов, то они, попав в раствор, могут быть либо кислотообразующими, либо щелочеобразующими. Существуют микроэлементы, которые сдвигают рН крови в щелочную сторону (кальций, калий, магний, натрий) и элементы, которые сдвигают баланс в кислую сторону (сера, фосфор, хлор). В данной главе мы будем говорить о кислотности крови, как основного водного раствора человека.

Все помнят рекламу косметических средств, где мелькают загадочные буквы рН. Что же это такое? Это водородный показатель (от латинского «пундус гидрогениум» — вес водорода). Он представляет собой отрицательный десятичный логарифм молярной концентрации водородных ионов  $pH = -\lg(H^+)$ . Эта величина может изменяться в небольших пределах – всего от 0 до 14. При этом изменению концентрации ионов  $H^+$  в 10 раз соответствует изменение рН на одну единицу. Таким образом, концентрация водородных ионов в среде с рН = 5 в 10, 100 и 1000 раз выше, чем в среде с рН = 6, 7 и 8 соответственно.

Кислыми считаются растворы, в которых  $pH < 7$ , и, соответственно, чем ниже уровень рН, тем кислее раствор. В щелочных растворах  $pH > 7$ , и, чем ближе это значение к 14, тогда раствор называют более щелочным. При рН = 7 раствор считается нейтральным.

Помните, когда мы говорили об индуцированном аутолизе, мы упоминали об ионах водорода, которые пронизывают пищу в желудке? Кислотность желудочного сока (водного раствора соляной кислоты) обусловлена высокой концентрацией положительных водородных ионов  $H^+$ , его средний рН=1,4. рН крови = 7.4. Т.е. концентрация ионов в желудочном соке в 1000000 раз больше, чем в крови. Приведу еще несколько примеров кислотности, чтобы мы имели общее представление, на что способен наш организм.

рН артериальной крови = 7,35-7,45

рН венозной крови = 7,26-7,36

рН лимфы = 7,35-7,40

рН межклеточной жидкости = 7,26-7,38

рН внутрисуставной жидкости = 7,3

рН слюны (околоушная железа) = 5,8

рН слюны (подчелюстная железа) = 6,4

рН кожи (1% , верхний полумертвый слой эпидермис)

на поверхности головы = 4,5-5,5

на коже туловища = 5,1-5,5

на ладонях = 6,2-6,5

pH кожи ( глубинные живые клеточные системы ) = 7-7,4

pH мочи = 6-7

pH слизистой влагалища = 3,8–4,2.

Поэтому когда вы собираетесь пользоваться длительное время какими-то средствами, постарайтесь выяснить, как это скажется на pH конкретного участка вашего организма. Что влияет на здоровье кожи - верхний ороговевший слой или глубинные клеточные слои? Какая среда во рту - кислая или щелочная? Смотрите на цифры и сравнивайте с тем, что предлагает реклама.

Приведу для гимнастики ума еще одну табличку. Наиболее благоприятная реакция среды для развития патогенных бактерий :

<b>Микроорганизмы</b>	<b>Реакция среды</b>
Стафилококки	7,4 щелочная
Стрептококки	от 7,4 до 7,6 щелочная
Пневмококки	от 7,6 до 7,8 щелочная
H. influenza	7,8 щелочная
Менингококки	от 7,4 до 7,6 щелочная

Наш организм поддерживает кислотность каждой системы, каждого органа в строгих границах, благодаря чему там не могут существовать большинство микроорганизмов. Кроме того, осуществляются постоянные колебания вокруг фиксированной величины. Так кислотность крови колеблется от 7,35 до 7,45 в течении суток.

После этой информации давайте вспомним, что мы рассматриваем влияние пищи на кислотность крови. Теперь представьте, что в кровь попал фосфор. Он сдвигает кислотно-щелочное равновесие (КЩР) в кислую сторону. Организм пытается это компенсировать, выдавая кальций из своих буферных запасов – из костей. Кальций связывает фосфор, баланс восстанавливается. Хлор и сера дают такой же эффект, что и фосфор. Калий, магний и натрий дают тот же эффект, что и кальций, но магния и натрия нет в организме в необходимом количестве. Калий не может выступить буфером, т.к. его недостаток в клетках резко скажется на жизнеспособность организма. Поэтому используется кальций. Интересно, что этот же механизм блокирует выведение кальция через почки, организм пытается сохранить буферные элементы, и, как следствие, соли кальция оседают в почках.

Надо понимать, что все элементы не попадают к нам в организм в чистом виде. Они поступают в соединениях, в организме участвуют в реакциях и дают золу, конечный продукт реакции переваривания и усвоения. Одни продукты дают щелочную золу, другие – кислую золу.

Давайте проведем количественную оценку натуральных продуктов питания, которые существуют в природе, исходя ТОЛЬКО из этих показателей (кальций, калий, магний,

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

натрий, фосфор, сера, хлор). Для этого возьмем химсостав продукта и найдем соотношение его кислотообразующих элементов к щелочеобразующим элементам. Назовем это кислотное соотношение. См. таблицу 1.

	свинина мг/100г	творог мг/100г	грецкий орех мг/100г	морковь мг/100г	апельсин мг/100г	шпинат мг/100г
калий	285	112	664	200	197	774
кальций	7	135	124	27	34	106
магний	22	23	198	38	13	82
натрий	58	41	3	21	13	24
сера	220	29	100	6	9	
фосфор	164	200	564	55	23	83
хлор	48	110	25	63	3	
кислотное соотношение	1,16	1,09	0,69	0,43	0,13	0,08

Таблица 1. Кислотное соотношение. Соотношение массы кислотообразующих элементов (сера, фосфор, хлор) к массе щелочеобразующих элементов (калий, кальций, магний, натрий).

Теперь приведем это соотношение в соответствие с кислотностью (рН) крови хищника, человека и травоядного. Помните, что рН – логарифмический показатель? Кровь человека щелочнее крови хищника в 1,58 раза (7,4 и 7,2), а травоядного – щелочнее хищника в 2,5 раза (7,6 и 7,2). Потому для человека показатель кислотности умножаем на 1,58, а для травоядного - на 2,5. Назовем эту величину коэффициентом адекватности пищи КАд. Тогда таблица адекватности пищи будет иметь следующий вид (См. таблицу 2):

	свинина	творог	грецкий орех	морковь	апельсин	шпинат
хищник	1,16	1,09	0,69	0,43	0,13	0,08
человек	1,83	1,72	1,09	0,67	0,20	0,12
травоядное	2,89	2,72	1,72	1,07	0,32	0,9

Таблица 2. Значения коэффициента адекватности пищи хищника, человека и травоядного.

Математика делает чудеса. КАд колеблется в строгой пропорции к кислотности крови и очевидно должен быть близок к 1. Сами того не подозревая, мы вывели с вами коэффициент адекватности пищи и кислотности крови биологического существа. Как видим, у травоядных КАд близок к единице при питании травой и листьями, некоторыми фруктами. У человека он близок к единице в границах орехов, овощей и фруктов. У хищников – там, где мясо.

Вот дополнительные КАд человека для некоторых продуктов: яйца 2,27; баранина 1,73; ставрида 1,89; скумбрия 1,61; творог 1,72; арахис 1,36; кешью 1,02; миндаль 0,85; фундук 0,75; авокадо 0,53; помидор 0,41; свекла 0,36; киви 0,39; лимон 0,25.

Интересная картина, правда? Для поддержания КЩР в пределах, свойственных каждому виду, ему просто необходимо питаться той пищей, КАд которой не сильно отклоняется от

единицы. Хищникам надо кушать сырые мясо, потроха и кости. Травоядным – траву и листья. Человеку – орехи, овощи и фрукты. И чем больше отклонение КАд от единицы, тем сильнее сдвигается КЩР крови, тем активнее организм использует внутренние буферные ресурсы для восстановления равновесия. И раз уж мы в этой главе говорим об остеопорозе (пористых костях), то употребление пищи животного происхождения без соответствующей компенсации зеленой однозначно способствует вымыванию кальция из костей. Что касается добавочного приема кальция, то его всасывание в организм ограничено и тормозится, как только на входе обнаруживается его большое количество. Поэтому прием всевозможных глюконатов и молочных продуктов приведут к обратному эффекту – все, что принято, уйдет в мочу и камни, а то, что вы пытались компенсировать приемом, будет компенсировано кальцием из костей. Вот такой парадокс.

Для наглядности вы можете зайти на сайт ВОЗ и посмотреть статистику остеопороза. На первых местах Европа и США, лидирующие по потреблению молока и мяса. Замыкают список африканские страны, где белок получают традиционно из сои, кукурузы, бобовых.

Для полноты картины необходимо найти точный химический состав оленины, которую едят якутские долгожители эвенки. В тех данных, которые мне удалось найти, нет значений серы и хлора, что не позволяет оценить КАд оленины для человека. Долгожители Абхазии кроме мяса потребляют много зелени и фруктов. В зелени содержится очень много калия, который помогает организму удерживать рН крови в естественных пределах и предотвращает отток кальция из костей. Примеры эвенков и абхазцев показывают, что само по себе мясо не может быть причиной остеопороза при наличии компенсирующих факторов. Кислотность крови также регулируется дыханием. Углекислый газ или усиленно выводится из крови или удерживается.

Почему при переходе на сыроедение начинают растворяться и исчезать всевозможные отложения? Увеличившееся содержание калия в крови способствует замещению им кальция в отложившихся солях. А соли калия легко растворимы в воде в отличие от солей кальция. Кальций присутствует во всех отложениях – остеохондрозы суставов, атеросклеротические бляшки в сосудах, камни в почках и желчном пузыре, и т.д. . Наконец-то ученые это заметили. Количество публикаций и исследований на эту тему зашкаливает.

Сыроедам же волноваться по этому поводу совсем не стоит. Их пища не способна выбить из колеи нормальный цикл КЩР, а наоборот, способствует поддержанию постоянных циклических процессов в организме. Соотношение кальция и фосфора в растениях таково, что нашим костям ничего не грозит. Доктор Луиджи Фонтана из Вашингтонского университета обследовал 18 сыроедов в возрасте от 33 до 85 лет объявил, что из 5 симптомов, которыми сопровождается остеопороз, у сыроедов обнаруживается только один – легкие кости. Что касается обмена костной ткани, уровня витамина D в крови и др маркеров, они у сыроедов не хуже, чем у среднестатистического человека, а по витамину D лучше, хотя сам ученый предполагал, что у сыроедов с витамином D будут проблемы. Поэтому, делает вывод Фонтана, сыроеды не попадают в группу риска заболеть остеопорозом. Легкость костей, предполагает доктор, объясняется у сыроедов отсутствием загрязняющего фактора(!!!), присутствующего у мясоеда. О чем это? Любой

сыроед понимает, чем его питание отличается от стандартного – оно нетоксично! Оно не создает в организме большой концентрации свободных радикалов!

Приведу цитату одного уважаемого мной человека: Очевидно, что жители развитых стран, доживающие до 80-ти, приблизительно в равной степени подвержены действию свободных радикалов в ту меру, в какую это сопряжено с энергетическим обменом на уровне 3000-4000 ккал/сутки.

Внимание! Что заставляет критиков сыроедения ставить этот способ питания в один ряд с другими диетами и методами оздоровления? Чего не могут понять мясоеды, вегетарианцы, медики, ученые, диетологи всех мастей? Сыроед отсекает раз и навсегда поток наркотических веществ, искусственных солей и сахаров, медикаментов, синтетических консервантов, усилителей вкуса, загустителей, эмульгаторов, красителей, вкусовых добавок, денатурированных белков, транс жиров и других продуктов термообработки. Сыроед отсекает раз и навсегда поток метаболитов армии гнилостных бактерий, живущих в толстой кишке у традиционно питающихся людей. А самое главное - сыроед избавил свой организм от необходимости воевать с представителями этого черного списка. А значит, в организме не будет происходить повреждения мембран, тканей, стенок сосудов – последствия иммунной борьбы организма с лавиной токсинов, поступающих с пищей и из толстой кишки. А значит, не будут накапливаться холестериновые бляшки, песок и камни – последствия избыточного количества кальция в крови.

Что представляют собой любые отложения? Это кристаллы. Помните, мы в школе выращивали кристаллы поваренной соли и медного купороса? А что нужно для роста кристаллов? Насыщенный раствор и центр кристаллизации. Избыточная концентрация кальция создает насыщенный раствор. Поврежденные стенки сосудов являются центрами кристаллизации.

Перешедший на сыроедение человек начинает очищение своего организма не с локальных чисток органов, не с избавления от микроорганизмов, не с восстановления костей, мышц, органов, мембран или чего бы то ни было. Он обеспечивает свой организм ненасыщенным водным раствором с соответствующим человеку рН и полным комплексом активных биологических веществ. Этот раствор и начинает растворять все то, что является основой хронических заболеваний, вымывать все то, что является средой для развития чуждых нам микроорганизмов. Этот раствор и способствует восстановлению поврежденных тканей.

Кислотно-щелочное равновесие является важным показателем здоровья человека. Но не только пища сдвигает баланс. Табак, алкоголь, стрессы, травмы также влияют на этот фактор, но это уже совсем другая тема. Здесь мы рассматриваем только питание, как один из факторов здоровья человека.

Лето – лучшее время начинать сыроедить. Вокруг столько овощей, фруктов и ягод – виноград, черешня, клубника, малина, помидоры. Это и вкусно и полезно и приятно. Зимой тоже много продуктов. К счастью агропромышленный комплекс научился не только изготавливать консервы и йогурты, но и хранить яблоки в течение года. Зимой также доступны апельсины, мандарины, морковь, капуста. Орехи есть круглый год.

## Молоко. Будете здоровы?

Часто люди, переходящие на сыроедение, спрашивают – а молоко можно пить? После отрицательного ответа мне говорят – а вот многие вегетарианцы пьют молоко, едят творог и сыр. Я отвечаю, что вегетарианцы болеют так же, как и традиционно питающиеся люди. Молоко – продукт, потребление которого поддерживается рекламой. Ни одно живое существо, кроме человека, не пьет молоко на протяжении всей своей жизни. В этой главе мы разберемся, почему нельзя употреблять молоко и молочные продукты не только сыроеду, но и любому человеку.

Молоко – это универсальный продукт, придуманный природой для того, чтобы рожденное на свет существо быстро выросло и начало самостоятельную жизнь. Состав веществ в молоке подобран для максимального роста конкретного существа. Ниже приведена таблица зависимости скорости увеличения массы новорожденного от концентрации протеина и кальция в молоке.

	Протеин, г	Кальций, мг	Увеличение веса вдвое, сутки.
Человек	1,2	27	120
Лошадь	2,4	89	60
Корова	3,3	120	47
Коза	3	143	
Баран	4,1	178	19
Собака	7,1		8
Кот	9,5		7
Крыса	11,8		4,5

Теленку нужно много белков и кальция, чтобы он скорее встал на ноги. Ведь даже чтобы достать до вымени – ему надо стоять на ногах. То же самое происходит с жеребенком, козленком и т.д. Но разве грудной ребенок вскакивает после рождения на ноги и бежит? Нет. Ребенок почти год проводит в горизонтальном положении. Очевидно, что это время отводится человеку на развитие мозга и нервной системы, а не скелета и мышц. Ему не нужна такая концентрация кальция и протеинов в молоке, как это необходимо котяткам и щенятам. Поэтому естественно, что дети, которых кормят смесями, выглядят более упитанными, чем груднички. Но хорошо ли это?

Что же говорить о взрослом человеке? Если коровье молоко предназначено для быстрого роста скелета и мышц, то организму, тело которого уже сформировано, такая концентрация белка и кальция просто не нужны. Взрослому человеку необходимо поддерживать свое тело в рабочем состоянии, а для этого вещества нужны совсем в других соотношениях, чем при активном росте. Весь животный мир употребляет молоко только в раннем возрасте, а после этого переходит на адекватную своему виду пищу.

Непереносимость молока. Лактоза – молочный сахар.



Обратимся к трудам знакомого нам академика Уголева. Вернемся еще раз к грудному вскармливанию, чтобы понять тот механизм, который позволяет детям переваривать молоко, но не позволяет делать этого взрослым. Итак, что же говорит Уголев о кормлении младенцев коровьим молоком: «С точки зрения теории сбалансированного питания имитаторы женского молока на основе коровьего – прекрасный заменитель. Небольшие различия в химическом составе не имеют значения. Но с точки зрения теории адекватного питания в первые месяцы жизни ребенка такая замена неудовлетворительна, а в первые дни крайне опасна. Эта опасность обусловлена тем, что непосредственно после рождения имеет место интенсивный эндоцитоз, который заключается в поглощении кишечными клетками макромолекул и доставке их во внутреннюю среду организма. Этот механизм заключается в улавливании рецепторами поверхности кишки различных типов молекул, затем их быстрой концентрации в области так называемых окаймленных ямок и погружении в цитоплазму в виде везикул. Такой механизм обеспечивает множество разнообразных эффектов, в том числе поступление иммуноглобулинов из организма матери в организм ребенка. Однако если молоко матери заменить на молоко представителей млекопитающих других видов, то с помощью того же механизма эндоцитоза во внутреннюю среду организма будут поступать чужеродные антигены, т.к. в раннем возрасте иммунного барьера в ЖКТ еще не существует. В этом случае возникает ситуация, которая многими иммунологами оценивается, как крайне отрицательная, так как за счет естественного механизма обеспечивается поступление во внутреннюю среду организма ребенка огромного количества чужеродных белков. Через несколько дней после рождения эндоцитоз практически полностью прекращается. В этом возрасте при молочном питании возникает иная картина, свидетельствующая о резких различиях между материнским и коровьим молоком.

Содержание лактозы в материнском молоке значительно выше, чем в коровьем. При нормальном кормлении ребенка часть лактозы достигает толстой кишки, обеспечивая благоприятную слегка кислую среду для развития молочнокислых и других полезных бактерий. Напротив, при использовании коровьего молока лактоза не достигает толстой кишки и в полости последней вместо молочнокислого брожения возникают гнилостные процессы, что приводит к постоянной интоксикации организма ребенка. Формирование токсических продуктов на фоне слабого кишечного и печеночного барьеров может приводить к нарушениям как физического, так и интеллектуального развития ребенка, которые сказываются не только в детстве...»

Но нас больше интересует вопрос – способен ли организм взрослого человека переваривать молоко. Есть ли хоть какая-то полезность в молочных продуктах, о которой нам постоянно говорят с экранов телевизоров?

Приведу еще одну цитату Уголева:

...интолерантностью к молоку страдают сотни миллионов или даже миллиарды людей. Установлено, что при переходе от питания молоком к смешанному питанию происходит частичная репрессия гена, контролирующего синтез лактазы – фермента, расщепляющего лактозу, или молочный сахар. Предполагается, что степень репрессии лактазного гена связана с историей данной этнической группы и, возможно, определяется наличием или отсутствием молочной культуры на заре становления данного народа.

Другими словами, как только детеныш перестает пить молоко и переходит на самостоятельное питание – ген, отвечающий за синтез фермента лактазы подавляется, и существо больше не может переваривать молоко. Если же молоко в питании не исчезает с возрастом, то организм способен и дальше вырабатывать лактазу. Академик Уголев приводит статистику, в соответствии с которой непереносимость молока присутствует у 6-12% европейцев и американцев, у 70% жителей ближнего востока, японцев, эскимосов Гренландцев, индейцев Америки, киприотов, африканцев, жителей Шри-Ланки и т.д. По данным доктора Вальтера Вайта 95% африканцев и индейцев не способны усваивать молоко.

Продолжу цитату Уголева:

В том случае, когда какой-то фермент отсутствует, соответствующий субстрат быстро поступает в полость тонкой кишки и становится добычей бактериального пула. Возникающие при этом бактериальные метаболиты вызывают в одних случаях диарею, в других случаях тяжелые заболевания, отравление, шок, и иногда смерть... Подавление бактериальной флоры антибиотиками может подавить непереносимость молока. Тем не менее, у людей с одинаковым уровнем лактазной недостаточности интолерантность может быть или выражена, или совершенно отсутствовать. Это определяется двумя причинами: 1) различиями бактериальной флоры (у одних лиц бактериальная флора не вырабатывает токсических метаболитов, у других – продуцирует их); 2) состоянием барьерных функций печени.

Лактоза состоит из глюкозы и галактозы. И в случае переносимости лактозы и успешного ее расщепления – глюкоза усваивается организмом, а вот галактоза – нет. Этот сахар не расщепляется в организме взрослого человека. Галактоза – это резервный сахар. Он используется печенью ребенка, если есть перерывы в грудном вскармливании. Как только ребенка отнимают от груди – расщепление галактозы прекращается. К этому времени уже должен быть сформирован механизм откладывания глюкозы в виде гликогена. Что же произойдет с попавшей к нам в организм галактозой? Она должна быть выведена из организма, но, как правило, не выводится и откладывается. Интересно, что кроме общеизвестных мест, таких, как суставы и подкожный жир, галактоза складывается в хрусталике глаза, вызывая катаракту. Еще одно место, где откладывается галактоза – это половая система. Исследования подвижности сперматозоидов у мужчин и проходимости труб, ведущих к яичникам, у женщин показали зависимость от потребления молока. 25% европейцев испытывают трудности зачатия ребенка. В Африке и Азии, где нет культуры потребления молочных продуктов, этих проблем нет.

Молочные белки и жиры.

Посмотрите еще раз табличку, приведенную в начале этой главы. В ней мы видим, что даже для интенсивно растущего ребенка природой предусмотрено сравнительно небольшое количество протеина в материнском молоке. Основная составляющая молочного протеина - казеин. Казеин переваривается с помощью фермента ренин, который вырабатывается в желудке телят. И в желудке любого животного есть ренин,

но немного другой – для своего молока. В желудке ребенка такого фермента, как ренин, не вырабатывается. Женское молоко поставляется вместе с бациллой, которая переваривает молочный белок. Также у коровы составляющие молочного протеина, как глобулины и альбумины, отличаются от человеческих и не могут быть использованы по прямому назначению.

Итак, как только теленок перестал пить молоко, ренин у него больше не вырабатывается. И если снова начать кормить теленка только молоком, он заболеет, и, скорее всего, умрет. И человеку переварить казеин невозможно. Это особенный белок, имеющий разную структуру у разных животных. Но т.к. организм способен всасывать из кишечника белки целиком, то и казеин может попасть в кровь и вызвать аллергическую реакцию, как чужеродный белок. Думаю, многие родители это знают не понаслышке. Способность всасывать белки целиком сохраняется и у взрослых. Это ведет не только к аллергиям, но и к аутоиммунным заболеваниям вследствие схожести белков. Это первый шаг к диабету.

Для переваривания белков необходимо вырабатывать огромное количество кислоты, которое повреждает почки. Связь почечных заболеваний и питания молочными продуктами установлена. Каждый из вас может найти массу публикаций на эту тему в медицинских журналах.

Перейдем к жирам, которые содержатся в молоке. Отметим сразу, что жиры эти окислированы. Природой предусмотрена стерильность кормления, т.е. молоко всасывается новорожденным без соприкосновения молока с воздухом. Коровье же молоко многократно переливают, что вызывает окисление его компонентов. Окисленный холестерин намного опаснее обычного. Также и процентное содержание жира в молоке показывается неправильно. Когда мы смотрим на этикетку – мы видим 2% . Но это не значит, что в молоке содержится 2% жира. Это соотношение жиров к воде, содержащейся в молоке. Если перевести эту цифру в отношение к общей массе молока, то цифра вырастет до 20%. Это меняет «диетичность» продукта, не правда ли? Что же говорить о твороге и сыре. Там жир зашкаливает за 50%, т.к. количество воды уменьшается. Для людей, склонных к полноте, употребление молока всегда ведет к ожирению.

Кальций – польза или вред?

Для того, чтобы определить, полезным или вредным для нас является высокое содержание кальция в молоке, давайте поговорим о нормах. В Советском Союзе были приняты следующие нормы:

Женщины

25-50 лет 800 мг

старше 50 лет 1200 мг

старше 50 лет на гормонозаместительной терапии 1000 мг

Мужчины  
25-65 лет      800 мг

старше 65 лет      1200 мг

Откуда они взялись – эти нормы? Ну, конечно же, из среднесуточного потребления традиционно питающихся людей. Эти цифры никак не отражают реальной потребности человека. Средний американец потребляет 1400 мг кальция ежедневно. В Японии, например, суточная норма потребления кальция 300 мг. Потому что это их среднесуточное потребление. Давайте рассуждать логично – в организме человека, если не считать скелет присутствует примерно 10 г кальция. И 10% от этого количество нам предлагается, как суточная норма. А зачем??? Ведь организм не теряет ВСЕ кальций за 10 дней. А как же те люди, которые голодают на дистиллированной воде? Они могут в течение 30 дней обходиться без поступления кальция. Очевидно, что организм так устроен, что вывод кальция из организма не будет осуществляться, если существует потребность в нем. Дефицит кальция (или другого элемента) определяется не дефицитом его в пище, а нарушением механизма удержания этого элемента в организме.

Что мы знаем о природе отложений в организме, так называемых камней и бляшек? В основном на слуху у нас холестерин, соли. Но почему-то ничего не говорится о том, что и в холестериновых отложениях (атеросклероз), в почечных камнях, при желчекаменной болезни, нарушениях работы поджелудочной железы – везде присутствуют отложения кальция. Это очень активный элемент, способный вытеснять магний и натрий из их естественных соединений. И если соли магния, калия и натрия легко растворимы водой, то соли кальция оседают мертвым грузом и ведут к тем печальным последствиям, которые мы видим вокруг. Таково свойство этого элемента.

Как же реагирует организм на чрезмерное поступление кальция? Он блокирует его всасывание. Почти весь кальций, который приходит с молочными продуктами – выводится с мочой и калом. Но молочный белок наоборот создает кислый баланс в крови, который организм вынужден компенсировать кальцием из костей. Такой парадокс. Чем больше кальция с молоком, творогом, сыром мы употребляем, тем больше кальция мы теряем, тем более уязвимы становятся наши кости.

Академик Друзьяк написал выдающуюся книгу «Как продлить быстротечную жизнь». Она посвящена исследованию феномена долголетия и тому вреду, который оказывает избыточное потребление кальция на организм человека. Друзьяк делает вывод, что чрезмерная концентрация кальция в воде, молочных продуктах, рекомендации врачей по дополнительному приему кальция – все это приводит к болезням и преждевременному старению. Те районы долгожительства, которые исследовал Друзьяк, отмечены низким содержанием кальция в воде и отсутствием традиции потребления молочных продуктов. Прочитую отрывки из этой книги :

Поступающий в избытке в организм с молоком и с молочными продуктами кальций в любой форме химических связей при выделении в почках легко образует кроме фосфатных еще и карбонатные, и оксалатные соли кальция, из которых и формируются камни в почках.

При нагревании коровьего молока оно также претерпевает некоторые изменения химического свойства и не в лучшую сторону - в нем образуется фосфат кальция, которого до этого в нем не было и который малорастворим и имеет щелочную реакцию. По этой причине он может выпадать в осадок в различных участках тела, но чаще всего он образует фосфатные камни в почках и в поджелудочной железе...

И при разбавлении коровьего молока водой, что нередко у нас бывает, когда, например мы варим кашу с молоком, но варим не на одном молоке, а немного добавляем еще и воды, и в этом случае некоторая часть кальция тоже может переходить в фосфат кальция, что только вредит нашему организму.

Стоит еще раз подчеркнуть и особые свойства козьего молока. Только в нем имеется хлорид кальция и только в нем много фосфата кальция. В итоге это молоко активно способствует и тромбообразованию, и отложению солей кальция в суставах. Поэтому для взрослых людей козье молоко намного хуже коровьего. Все, кто держат коз, подвергаются опасности.

В недалеком прошлом Финляндия была первой страной в мире по производству и потреблению молока на душу населения. И первой же по частоте сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня Финляндия резко сократила потребление молока, и сократилось число сердечнососудистых заболеваний. У меня имеется благодарственное письмо бывшего Президента Финляндии Урхо Калево Кекконена за поднятую мною проблему по избыточному потреблению кальция.

Из этого можно сделать однозначный вывод о том, что высокое содержание кальция в молочных продуктах не является чем-то полезным. Скорее, это является вредным для человеческого организма. Конечно, имеет большое значение соотношение кальция с другими элементами, поступающими в организм. Но даже из приведенных цитат видно, что молочные продукты должны быть вычеркнуты из меню человека, который решил относиться к своему организму, как продвинутый пользователь.

Промышленное молоко.

Мы рассмотрели базовые составляющие влияние химсостава молока на наш организм. Теперь рассмотрим технологический процесс – пастеризация. Это нагревание молока с целью убить бактерии. Если мы современное промышленное молоко будем хранить, то оно, скорее всего не скиснет, а протухнет. Почему? Дело в том, что пастеризация убила лактобактерии, которые могли бы вызвать створаживание молока. Но гнилостные бактерии не могут быть уничтожены полностью и в отсутствии конкуренции быстро размножаются. Производители насыщают молоко консервантами, которые способны сдерживать гнилостные процессы какое-то время. Какой у нас выбор? Либо поглощать консерванты, либо гнилостных бактерий вместе с продуктами их жизнедеятельности.

Все кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир, творог и сыр, ничем не лучше молока. Концентрация кальция, белков и жиров там только возрастает. Но чем дальше кисломолочный продукт от молока, тем более тщательная переработка бактериями уже произошла. Доктор Вальтер Вайт в своих лекциях говорит о том, что самый твердый сыр не содержит никаких питательных веществ для человека. Это просто набор фекалий микроорганизмов. Ни при каких условиях этот продукт не должен попадать в пищеварительный тракт человека.

Ну вот, столько всего плохого сказано о молоке, как же быть со сложившимся стереотипом, что на селе коровка – кормилица? Конечно, когда речь идет о жизни и смерти, о выживании, приходится питаться тем, что доступно. Да и домашнее свежее молоко не содержит многих вредных веществ, содержащихся в промышленном молоке. О том, что же там содержится, можно судить из норм. Давайте посмотрим, содержание каких веществ допускается в молоке:

- фекалии;
- бактерии;
- вирусы;
- антибиотики, которыми лечат животных;
- гормоны, которые получают животные для увеличения надоев;
- органические пестициды, которые поступают с кормом, накапливаются в организме коровы. Концентрация пестицидов в мясе в тысячи раз больше, чем их концентрация в корме.

Доктор Вальтер Вайт в своих лекциях приводит результаты собственных исследований, исследований специалистов с мировыми именами, авторитетных научных центров и приходит к такому заключению: употребление молочных продуктов может привести к таким заболеваниям, как рак простаты, молочной железы, яичников, прямой кишки, остеопороз, ожирение, отложение камней, катаракта, запоры.

Пить или не пить молоко – решать вам.

## **Запахи**

Подойдите к зеркалу, высуньте язык и посмотрите на него внимательно. Вы увидите не очень приятный желто-белый налет, трещины, красные язвочки. Это продукты выделительной системы организма, не справляющегося с выводом токсинов через предназначенные для этого каналы – мочевой и прямая кишка. Организм пытается вывести отложения любыми доступными ему средствами – слизистые оболочки рта, носа, глаз, половых органов, потовые железы.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Когда вы едете в переполненном транспорте, когда близко общаетесь с людьми – у вас есть прекрасная возможность почувствовать все эти ароматы человеческой цивилизации. Организм, не справляющийся с потоком ненужной вареной пищи, с продуктами жизнедеятельности бактерий, паразитирующей на ней, вынужден избавляться от зловонных отходов, а мы вынуждены нюхать, нюхать, нюхать...

Первое, что исчезает при переходе на адекватное питание – это запах пота. Замечаешь, что майку можно носить несколько дней и не появляется никакого запаха. Волосы на голове становятся жирными реже. Второе – это налет на языке и запах изо рта. Становится приятно разговаривать с сыроежками. И если раньше запах изо рта списывался на плохую пасту, на больные зубы, то становится понятным, что основная причина зловония – это отходы жизнедеятельности бактерий, размножающихся на неусвоенной пище.

Отдельно хочется сказать о женских запахах. Чувствительные носы многих людей прекрасно чувствуют запах менструации. Заходя в большой офис или учреждение, можно безошибочно сказать, что у кого-то из прекрасной половины «женские праздники». Да и запах выделений в обычные дни, его беловато-желтоватый цвет, пресловутые молочницы – все это результат неадекватного питания.

По опыту начинающих Сыроедов – все эти «радости» уходят на втором, третьем месяце питания сырой растительной пищей. И только во время чистки организма, т.н. кризисов, запах под мышками опять появляется и волосы жирнеют быстрее обычного.

Подхожу к зеркалу, смотрю на свой язык, и сам поражаюсь – из желто-корковатого он превратился в розовенький, ровненький, чистенький, ну прямо как у моей дочки. Чудеса!!!

Чего и вам желаю.

## ***Сыроедение и глобальное потепление***

Неужели и эти два понятия связаны? Как питаюсь абрикосами, можно улучшить экологическую обстановку на планете?

Основная проблема экологии – чрезмерный выброс тепла в атмосферу. Тепло возникает в результате человеческой деятельности. Давайте попробуем посчитать, сколько человек выбрасывает тепла в атмосферу в результате деятельности, связанной с переработкой пищи.

Приготовление пищи на огне или электроплите. Подогревание пищи. Подогревание воды для мытья посуды. Переработка и производство продуктов, напитков. Обогрев и обеспечение коровников и свинарников. Искусственное разведение и вылов рыбы.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Хранение в морозильных камерах быстропортящихся продуктов. Производство лекарств. Содержание медицинских учреждений. Это то тепло, без выброса которого человек может прекрасно обходиться и при этом не болеть.

Кухня моей семьей используется только для мытья фруктов и небольшого количества нежирной посуды. Вы представьте этот эффект в масштабах всей планеты. Миллиарды людей ежедневно по несколько раз готовят пищу на огне. Миллионы заводов жарят на масле чипсы, круглосуточно разливают соки и колы, термически обрабатывают сырье для колбас и сосисок, рефрижераторы с замороженным мясом курсируют по всему миру. Это всё требует колоссальных затрат энергии и сопровождается не менее колоссальным выбросом тепла.

Отдельно хочу сказать о животноводстве. Люди! Мясо отыграло свою роль. Человечество выжило. Можно прекратить его употреблять. Очень рекомендую посмотреть фильм «Дом», который свободно распространяется в Интернете. Задумайтесь, чем сопровождается производство мяса: на один килограмм произведенной говядины требуется 13 000 литров чистой питьевой воды. Только в Америке на одного человека приходится 8 голов крупного рогатого скота. Вода добывается из скважин, нарушается естественный водообмен в природе, исчезают подземные реки, ручьи, мелеют озера. А сколько площадей используется для выращивания сои и зерновых для корма животных? Сколько гектаров лесов вырубается для новых пастбищ и производства кормов? Если перевести в цифры тот ущерб, который мы наносим себе поддержанием животноводства - думаю, эти цифры переплюнут выбросы от автомобильного транспорта всей планеты.

Сыроедение лично мне помогло взглянуть на эту проблему глобально. Ведь до этого мы съедали по несколько килограмм мяса или рыбы в неделю. Употребляли консервированные продукты, молочные. Трудно представить это неестественное потребление ресурсов в масштабе всей планеты. И все только для того, чтобы угодить нашим вкусовым рецепторам, совершенно не задумываясь о своем здоровье и здоровье нашей планеты. Вот где кроется связь между здоровьем человека и экологией планеты. В потреблении пищевых продуктов.

Даже ученые, занимающиеся «улучшением» пищи, считают что необходимо заменить «трехстадийную цепочку ( растение – организм животного – организм человек) на двухстадийную (растение – организм человека)». Это опять цитата из книги «Все о пище с точки зрения химика», авторы Скурихин И.М. и Нечаев А.П. Из этой книги становится понятным, что основная цель химиков – сделать продукты более внешне привлекательными, более долгохранящимися. О здоровье человека они не думают. У них своя задача. Так кто же будет думать о нашем здоровье? Правильно – только мы сами.

## ***Мои мечты***

Обращение президента к народу



Дорогие соотечественники! Рост числа заболеваний и состояние здоровья наших сограждан заставили меня серьезно задуматься о выходе из этого трагического положения. Усилия ученых химиков и биохимиков, направленные на улучшение продуктов питания, на увеличение их сроков хранения, на создание синтетических добавок, красителей, консервантов не ставили перед собой цель сделать нацию здоровой. Их целью было сохранение внешнего вида продуктов и увеличение калорийности. Такой путь носит индустриально-коммерческий характер и не имеет ничего общего с заботой о здоровье граждан нашей страны.

Объемы продаж фармакологических препаратов, рост спроса на врачебные и оздоровительные услуги ставит нас перед выбором – либо катиться в пропасть невежественного отношения к здоровью нации, либо принять решительные меры по коренному изменению ситуации. Многочисленные исследования медицинских учреждений, исследования ведущих диетологов и аллергологов показывают, что основная причина заболеваний лежит в неадекватном питании человека. Человеческий организм по всем параметрам предназначен для потребления сырой растительной пищи. Это доказано наукой и должно быть принято правительством страны, как руководство к действию.

С 1 января 2010 года рацион в детских учреждениях и школах должен быть кардинально изменен. Сырая растительная пища должна составлять не менее, чем из 60%.

Тестирование и сертификация обработанных продуктов питания с 1 января 2010 года прекращается, т.к. все они признаются вредными для здоровья, о чем на упаковке данного продукта должно быть сообщено. Любой приготовленный продукт и его реклама должны сопровождаться информацией о его вреде. На каждой упаковке шоколада, чипсов, кофе и пр. должна быть такая же наклейка, как на сигаретах и алкоголе.

Кабинету Министров необходимо с 1 января 2010 года ввести акциз 20% на все приготовленные продукты питания, а с 2015 года акциз должен составить 100%. Также должен быть увеличен акциз на табачные и спиртные изделия. Все продукты, вредящие здоровью человека, должны быть менее доступны потребителю, чем необходимые.

Поэтому с 1 января 2010 года все предприятия, производящие сырые растительные продукты и осуществляющие их длительное хранение, освобождаются от налога на прибыль до 2020 года.

Такая стратегия позволит нашей нации за короткий срок пройти глобальное оздоровление, а в далекой перспективе стать мировым лидером по продолжительности жизни. Министерству Здравоохранения и Образования необходимо в кратчайшие сроки провести повышения квалификации всех врачей, разъяснение среди педагогов по теме устройства пищеварительной системы человека и его питания. Адекватное питание должно стать такой же нормой гигиены, как мытье рук перед едой.

Перед тем, как принять такое непростое решение, я сам, члены моей семьи, моя команда на себе испытали чудодейственное влияние адекватного питания на организм человека. Нас поразила простота и эффективность такого питания. Безусловно, это питание будущего.

Все, кто не принимает по тем или иным причинам это нововведение, могут по-прежнему питаться приготовленной едой. У нас свободная страна и каждый ее совершеннолетний гражданин имеет право питаться тем, чем ему нравится. Это право выбора. Но во всех государственных учреждениях рацион будет продиктован исходя из заботы о здоровье нации.

Кушайте больше сырых овощей и фруктов. И будьте здоровы!

Идеальное питание в детских учреждениях.

Я мечтаю о том, что в детских садах и школах не будет специальных перерывов на завтрак или обед. Просто в специально отведенном красивом месте будут стоять вазы с виноградом, яблоками, апельсинами, морковками, орехами, семечками. Дети будут подходить к ним и кушать, когда им хочется и сколько им хочется в перерывах между играми и занятиями. И педагоги будут сидеть здесь же, хрумя морковкой, и рассказывая детям что-то интересное.

## ***Прививки. Кто виноват? Что делать?***

Заговорив о детях, не могу не остановиться на прививках. Столько уже сказано о вреде прививок, что вроде и добавить нечего. Но я не могу пройти мимо этой темы. Давайте вместе подумаем – как донести истину до людей? Как донести истину до врачей? Как донести истину до чиновников? Что мы можем сделать, чтобы наши дети не страдали от хронических заболеваний вследствие ?

Во-первых – взять ответственность за своих детей на себя. Не доверять медикам и чиновникам их судьбу, интересоваться побочными действиями всех препаратов, которые вам назначают. Общаться с другими родителями, искать информацию о других путях лечения. Лекарства – это всегда борьба с симптомами, это борьба с теми последствиями, которые легко обнаружимы. Но помните – причина-то не была найдена тем врачом, который прописал вам лекарства. Сами лекарства были разработаны людьми

И если вы знаете, как уберечь своего ребенка от прививок и варварского отношения врачей – рассказывайте об этом другим родителям, ведь большинство мам даже не подозревают о том ущербе, который наносят прививки и современные методы лечения.

Мы по привычке надеемся, что правительство и Минздрав сделают это за нас, что они не могут идти против здравого смысла.

Очень рекомендую всем прочитать книгу Червонской Г.П. «Прививки – мифы и реальность». Более страшных вещей о нашем здравоохранении я не читал. Применяемые вакцины даже не были опробованы на животных!!! А те клиники, которые самостоятельно это сделали, пишут:

...эксперименты были проведены исключительно на беременных животных и на малышах после рождения в такой основательности введения вакцин, как предусмотрено календарем прививок: БЦЖ, АКДС (трижды) и т.д.: “О тревожных результатах наших исследований мы многократно устно и письменно информировали сотрудников Минздрава, писали докладные на имя президента АМН СССР, директоров профильных институтов ... они излагались на заключительных отчетах НИР...”. Всё как у всех, в том числе и у нас, и результат тот же: “Но все меры и стремления разбудить - передать нашу тревогу организаторам здравоохранения и кураторам иммунопрофилактики оказались безрезультатными”

Результаты наблюдений цитируемых выше клиницистов особенно важны потому, что на практике, т.е. до внедрения каскада прививок: БЦЖ, АКДС и пр. не было поставлено ни одного опыта на животных “грудного возраста” в такой последовательности использования вакцин, как происходит с новорождёнными и грудными детьми в нашей стране.

Кроме того, обе прививки БЦЖ и АКДС содержат формалин и мертиолят – два яда-консерванта, которые вводятся в состав для того, чтобы якобы снизить влияние антисанитарии при производстве и вакцинации. А то, что это вводится прямо в кровь маленьким деткам – как это назвать?

Вот побочные действия формалина: отёк Квинке, крапивница, ринопатия, астматические бронхиты, бронхиальная астма, аллергические гастриты, холецистоангиохолиты, колиты, изменение кожи в виде лихенизации, эритемы, трещин, шелушения и др.; мертиолята: поражение центральной и периферической нервной системы, почек, изменение ферментативной микросомальной фракции печени, нарушение деятельности сердца и аллергия.

**КАЗАЛОСЬ, БЕССМЫСЛЕННО И БЕЗНАВСТЕННО ДОКАЗЫВАТЬ И ОПАСНОСТЬ СОЛЕЙ РТУТИ ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ, КОГДА ШИРОКО ИЗВЕСТНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Напомню, что соли ртути более опасны, нежели сама ртуть. Но всё оказалось не так-то просто. Оказывается, эти яды признаны опасными при их микроскопических содержаниях в воздухе, в воде, в пищевых продуктах... А про вакцины ничего не сказано!!! А значит, считают наши чиновники от медицины – вреда никакого нет. А то, что они вводят эти яды прямо в кровь новорожденным – опасным не считается.

Давайте оставим эмоции, и попробуем разобраться – что такое вакцинирование и нужно ли оно?

Как в организм к человеку может попасть возбудитель болезни? Через кожный покров при тактильном контакте, через легкие с воздухом, через кишечник с пищей. В любом из этих трех органов возбудитель встретит ожесточенную оборону со стороны организма. На коже выскочит гнойник, в легких - слизь, сопли, кашель, в кишечнике – рвота, понос и т.д. Т.е. антитела начнут вырабатываться естественным образом. Но никогда возбудитель не попадет непосредственно в кровь! Природой это не предусмотрено.

Но даже если врачи настаивают на вакцинации – вы должны знать о побочных эффектах, о статистике, об опасности вторжения инородных веществ в кровь ребенка. Прошу вас, передавайте друг другу эту информацию, берегите своих детей от прививок. Иммунитет человека очень силен. Он сам со всем справится.

Как раз во время написания этой главы пришла печальная новость – в Донецкой области умерли двое детей от дифтерийной прививки. Думайте, можно ли доверить здоровье своих детей людям в белых халатах...

## **Какова причина болезней?**

Когда-то я интересовался голоданием, как удивительным средством очистки организма. Уверен, что ему нет равных. Те, кто хочет в срочном порядке избавиться от токсинов, и кто сможет выдержать голодание, лучшего пути нет. Я бы порекомендовал для таких смелых людей книгу профессора Столешникова А.П. «Как вернуться к жизни».

Из этой книги я понял две замечательные вещи:

1. Токсины не выводятся при употреблении вареной пищи.
2. Устранение любого заболевания начинается с избавления от токсинов.

В книге дана ссылка на работу доктора Тилдена «Объяснённая токсемия» (John H. Tilden “Toxemia explained”. 1926). Я прочитал эту книгу, как детектив – одним глотком. Как по мановению волшебной палочки, разрозненные факты об улучшении самочувствия во время сыроедения соединились в одну стройную теорию, согласно которой: бессмысленно искать причину рака или анемии, им предшествовали другие состояния, например, язва, которой предшествовал гастрит, которому предшествовали изжога или тошнота и т.д. Так вот начинать лечение надо с устранения той самой первой причины, которая начала свое пагубное воздействие. И если врачи залечат язву, удалят опухоль, но не смогут убрать тот самый первый поражающий фактор – все болезни вернуться на свое место.

Огромный список болезней имеет свои симптомы, врачи лечат нас именно исходя из этих симптомов. Но причина у болезней одна. Т.к. мы все разные, проявления токсемии будут у всех разными. У кого-то пострадает кровеносная система, у кого-то почки, у кого-то печень, но начальная причина одинакова у всех – огромное количество поступающих отложившихся в организме токсинов. Вот именно поступление новых токсинов мы можем прекратить.

Почему после голодания рекомендуют пить соки, а потом как можно дольше употреблять сырую растительную пищу? Потому что именно эти продукты не препятствуют выводу из

организма токсинов, выведенных из тканей в кровь. Переход на сыроедение – путь к постоянному очищению организма, путь ненакопления токсинов.

Столешников пишет, что людям после 40-ка очистить свой организм очень трудно, нужно не одно, а несколько голоданий. Думаю, что на сыроедении очищение организма идет не так интенсивно, но зато постоянно, и дает свой результат.

## ***Грудное вскармливание***

Не могу не остановиться на этой теме, поскольку до сих пор встречаю людей, в семьях которых не принято кормить грудью или это кормление прекращается необоснованно рано. До сих пор много врачей, советующих заменить грудное вскармливание тем или иным детским питанием. На мой взгляд - это преступление. Вспоминаю начало 90-х, когда мы получали бесплатно банки сухого питания, а раздутые красные шелушащиеся щеки младенцев красноречиво заявляли об их «пользе».

Сегодня, изучив рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения, Всемирной Ассамблеи Здравоохранения, результаты исследований научных учреждений, я могу с уверенностью заявить: Ничто не может заменить младенцу грудное молоко!!! А коровье молоко способно нанести непоправимый вред!

Приведу цитату из методических рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения:

Некоторые медицинские работники полагают, что большое число матерей не способны кормить грудью, и поэтому не поощряют грудного вскармливания, а вместо этого содействуют использованию детских питательных смесей промышленного производства. Медицинским работникам необходимо образование и специальная подготовка, чтобы вооружить их информацией, которая нужна им для того, чтобы убеждать матерей в том, что ни потеря веса, ни недостаточный вес, ни анемия не являются причиной для отказа от грудного вскармливания. Тем не менее, важно, чтобы женщины получали рекомендации о том, как улучшить свое состояние в отношении питания. Все женщины детородного возраста обязаны знать о важности продолжения сбалансированного питания, включающего большое количество фруктов и овощей (более 400 г/день).

...

На решение женщины кормить ребенка грудью значительное влияние оказывают медицинские работники, и матери должны получать постоянную поддержку, ободрение и советы в их решении кормить грудью, причем решимость кормить грудью может сохраняться и в течение второго года жизни и дольше, в соответствии с нынешними рекомендациями ВОЗ/ЮНИСЕФ. Имеются данные, которые совершенно четко показывают, что противоречивые советы, даваемые медиками, сопровождаются ранним прекращением грудного вскармливания.

...

Коровье молоко сильно отличается от грудного молока как по качеству, так и по количеству пищевых веществ, и не содержит тех трофических и иммунологических факторов, которые присутствуют в грудном молоке.

...

В коровьем молоке не только содержится больше общего белка, но и качество его отличается от грудного молока, и белки в нем потенциально аллергенны для грудного ребенка.

Десять шагов на пути к успешному грудному вскармливанию

1. Иметь изложенную в письменном виде политику в отношении грудного вскармливания, которая постоянно доводится до всего медицинского персонала.
2. Обучать всех медицинских работников навыкам, необходимым для практического осуществления этой политики.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах грудного вскармливания и о том, как вести грудное вскармливание.
4. Помогать матерям начать кормление грудью в течение получаса с момента рождения ребенка.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как поддерживать лактацию даже в тех случаях, когда им приходится разлучаться со своими детьми.
6. Не давать новорожденным никакой еды и питья, кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.
7. Практиковать круглосуточное совместное пребывание в одной палате матерей и детей.
8. Поощрять кормление грудью по требованию ребенка.
9. Не давать младенцам, кормящимся грудью, сосок или пустышек.
10. Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и отсылать матерей в эти группы при выписке из больницы или клиники.

.

Начиная с 1981 г. Всемирной ассамблеей здравоохранения было принято восемь резолюций, разъясняющих и усиливающих положения Свода правил. Важнейшие положения этих резолюций предусматривают, что:

- смеси для кормления грудных детей более старшего возраста не нужны, и не следует слишком рано вводить прикорм;
- необходимо устранить препятствия для грудного вскармливания в службах здравоохранения, на работе и в обществе;
- следует поощрять практику введения прикорма начиная примерно с 6-месячного возраста, подчеркивая важность продолжения грудного вскармливания и использования местных продуктов питания;
- ни в каких звеньях системы здравоохранения не должно быть бесплатных или субсидированных поставок заменителей грудного молока;

Основные положения резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения о Международном своде правил сбыта заменителей грудного молока

1. Не допускается реклама каких-либо заменителей грудного молока (любых продуктов, продаваемых или представляемых как замена грудному молоку) или бутылочек или сосок для кормления детей.
2. Не допускается раздача матерям бесплатных образцов или же передача им бесплатно или по сниженным ценам запасов подобной продукции.
3. Не допускается реклама и пропаганда продукции в учреждениях здравоохранения или с их помощью и участием.
4. Не допускаются контакты между сотрудниками по сбыту и матерями (присутствие в системе здравоохранения медсестер по обучению материнскому уходу за детьми или нутрициологов, оплачиваемых компаниями за то, чтобы вести консультирование или обучение).
5. Не допускается передача подарков или персональных образцов медицинским работникам или членам их семей.
6. Продукты должны быть снабжены этикетками на соответствующем языке, не допускается использование слов или картинок, идеализирующих искусственное вскармливание (картинки с изображением детей или утверждения о пользе для здоровья).
7. Медицинским работникам должны предоставляться только научная информация и сведения, основанные на фактах.
8. Правительства должны добиваться того, чтобы была обеспечена объективная и непротиворечивая информация о кормлении грудных детей и детей раннего возраста.
9. Вся информация об искусственном вскармливании грудных детей, включая этикетки, должна содержать четкое разъяснение выгод грудного вскармливания и предупреждение об издержках и опасностях, связанных с искусственным вскармливанием.
10. Не допускается рекламирование и пропаганда непригодных продуктов, таких, как сгущенное молоко с сахаром, как продуктов для кормления грудных детей.
11. Все продукты должны быть высокого качества и учитывать климатические условия и условия хранения в стране, в которой предполагается их использование.
12. Производители и распространители должны соблюдать требования свода правил [и всех резолюций] независимо от каких-либо действий государства по его реализации.

...

Страны - члены Европейского союза и страны, собирающиеся вступить в Союз, должны согласовать свое национальное законодательство с законодательством Союза, включая директиву Европейской комиссии "О детских питательных смесях и смесях для грудных детей более старшего возраста"

Так что и в Евросоюз нас не пустят, пока мы не будем заботиться о питании своих детей. Кстати, по младенческой смертности нам еще далеко до европейских показателей. В Украине умирает 11 малышей на каждую 1000 новорожденных. Эта цифра прозвучала по

телевидению. В отчете ВОЗ по Украине-России – 20 новорожденных. А максимально допустимый показатель в Европе – 7.

## **Зачем нужна медицина?**

Казалось бы, ответ на поверхности – чтобы нас лечить. Но почему нас надо лечить? Почему мы болеем? Вы не замечаете, сколько появилось аптек? В Америке существует сеть аптек, где можно купить лекарства, не выходя из машины, по типу МакДональдса. Лекарства продаются, как еда.

Возникает следующий вопрос – а лечит ли нас медицина? Ужасающая статистика показывает, что нет. Мне кажется, что основная цель медицины должна быть профилактической. Ну, конечно же, при травмах медики должны оказать нам помощь. Но основное – они должны разъяснять людям устройство организма, пищеварения, иммунной системы, помогать людям избегать заболеваний.

Приведу цитату из книги Давыдовского И.В. «Общая патология человека», патологоанатома по специальности, считавшего, что

Наука о человеке должна начинаться с изучения его как представителя животного царства, т.е. как организма, и развиваться в направлении изучения его как социальной личности. Медицина - это действительно наука о человеке, здоровом и больном, это отрасль естествознания, новая антропология, где биологическое и социологическое слились в единстве и одно без другого непознаваемо.

Вопрос о профилактике важнейших заболеваний человека и человечества сводится, по-видимому, к тому, чтобы, во-первых, глубже изучить конкретные связи болезней человека с внешней средой, с условиями и образом его жизни; во-вторых, так изменить эти условия, весь режим и образ жизни, чтобы медицина действительно стала профилактической. Медицина должна стать на путь широчайшей из наук - “физиологической гигиены” с ее целью: “изучение законов прочного физиологического равновесия в организме при различных условиях общественной деятельности и изучение наиболее выгодных условий охранения и развития производительных сил организма” (А.П. Доброславин, 1842-1889). Не менее четкое решение того же вопроса в индивидуальном плане давалось и Г.А. Захарьиным (1829-1897): “Измени обстановку, измени деятельность, измени образ жизни, если хочешь быть здоровым”. Словом, и через 2000 лет лечебно-профилактические устремления медицины остались приблизительно теми же, как их сформулировал в I веке н.э. Цельс: одна часть медицины лечит образом жизни, другая - лекарствами, третья - хирургическим путем.

## **Сыроедение и Интернет. Гугл – источник знаний**

Пробежав по Интернету, вы легко найдете массу информации по сыроедению. В этой книжке я постараюсь изложить эту информацию в упорядоченном виде для тех, кому лень перелопачивать все сайты, посвященные этой теме. У кого нет доступа к Интернету – он может попросить друзей или знакомых скачать ту или иную книгу, дав ему точную ссылку.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>



Хочу сразу сказать, что я и группа единомышленников, объединившихся для ведения проекта Живая Еда, сами перешли на сыроедение и сначала на себе проверили воздействие природного естественного питания. И только после ряда положительных изменений, произошедших с нашими организмами, создали сайт Живая Еда ([livelymeal.ru](http://livelymeal.ru)), подготовили публикацию этой книги, и, надеюсь, на этом не остановимся. Познакомьтесь с нами и высказать свое мнение об этой книге, о сыроедении, поделиться личным опытом вы можете на форуме нашего сайта.

Чем в Интернете пугают людей, решивших перейти на сыроедение?

1. Недостаток витамина D, и, как следствие, остеопороз – хрупкость костей, опасность переломов, слабость связок и т.д.

Это неправда. Симптомам остеопороза являются: легкие кости, дефицит витамина D, обмен костной ткани и еще несколько симптомов, которые поймут только медики. В ходе исследования учеными установлено, что у Сыроедов наблюдается только один симптом – легкие кости. Витамин D у Сыроедов зашкаливает выше нормы, обмен костной ткани в норме так же, как и остальные показатели. Вот ссылка на репортаж с конференции по итогам исследований. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4389837.stm> Статья на английском языке, но кто интересуется – переведет.

2. Недостаток незаменимых аминокислот, которые можно получить только из животной пищи.

Это тоже неправда. Вот статьи, подтверждающие синтез незаменимой кислоты микрофлорой толстой кишки.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9406136?ordinalpos=9&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9406136?ordinalpos=9&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10516118?ordinalpos=4&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10516118?ordinalpos=4&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

3. Недостаток витамина B12, который можно получить только из продуктов животного происхождения.

Тоже неправда. Вот статья про синтез B12 микрофлорой тонкой кишки.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7354869?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7354869?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

Ссылки приведены из реферативной базы данных с сайта <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> Ссылки даны на абстракт – краткое описание и результат исследований. Интересующиеся люди могут получить доступ к статьям в полном объеме. На сайте есть поиск, можно ввести туда строки: raw vegan, B12, essential acids (сыроедение, B12, незаменимые аминокислоты). Поиск выдаст вам сотни научных статей. По их краткому обзору - абстракту можно понять, что исследуется в течение последних 20-30 лет. Там же есть и статьи нашего любимого Уголева А.М.

Поиск в Интернете показывает, что в мире уже есть институты вегетарианства; институты сыроедения; в 1987 г Нидерландах сыроедение принято официальным методом лечения рака; положительные результаты при гипертонии и диабете; вегетарианство официально

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

признано и в России: Минздрав включил Научно-Практический Вегетарианский центр в список учреждений, пропагандирующих здоровый образ жизни; сотрудниками института питания академии наук РФ защищены 2 диссертации о пользе вегетарианского питания; Морозовская и другие больницы издали рекомендации к использованию вегетарианской диеты для излечения различных детских заболеваний; в Подмосковье планируется открытие первой в России вегетарианской клиники; сейчас 10 % мирового населения - вегетарианцы, и их число продолжает стремительно расти.

Теперь хочу дать ссылки на сайты, где есть много информации о сыроедении с описанием личного опыта сыроедов.

<http://www.syromonoed.com>

Сайт Изюма - крутого сыромоеда, автомеханика, любителя штанги. Очень хороший форум. Описание всех продуктов. Статьи Изюма.

<http://poprirode.ru/obraz.html>

Книга Валентина Николаева. Человек, проверивший на себе действие всех продуктов от кофе и шоколада до хлеба и картошки в качестве эксперимента уже после того, как очистил себя сыроедением.

<http://oleg-syroed.narod.ru>

Описание личного опыта сыроеда.

“Сыроедение - жизнь налегке!

Привет!

Несколько лет назад передо мной стояла дилемма - лечь в больницу для обследования мозга в поисках причины постоянных мучительных головных болей или попытаться изменить питание и образ жизни, чтобы излечиться самому.

О том, что из этого вышло можно узнать из моих заметок по ходу дела.

Приятного чтения!”

<http://www.syroedbooks.narod.ru/aterov.zip>

Книга Атерова. Автор потерял двух сыновей прежде чем докопался до причины всех заболеваний.

<http://www.syroed.com>

- форум сыроедов. Опыт перехода на сыроедение, дневники сыроедения, сыроедческие продукты, способы проращивания зерен, сыроедение и здоровый образ жизни.

<http://www.syroedenie.com/>

Отличный сайт о сыроедении. Есть форум.

<http://powerbody.ru/showthread.php?t=628>

Отличная статья по сыроедению на бодибилдерском сайте.

<http://www.syroedbooks.narod.ru/butenko.zip>

Книга Бутенко о 12 ступенях перехода на сыроедение.

<http://dizbakterioz.ru/?p=103>

интересная статья о причинах дисбактериоза (лечение его растительной (живой) пищей).

Цитата: “Другое обязательное условие — пища должна быть живая. Живой я называю

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

преимущественно вегетарианскую пищу без тепловой обработки. Такая пища наиболее фитонцидна, то есть способна подавлять анаэробную гнилостную микрофлору, а также часть аэробной и грибковой микрофлоры. Кроме того, полезные элементы (энзимы, витамины и биоактивные вещества) в такой пище не заблокированы и максимально активны.

Таким образом, здоровый образ жизни подразумевает два условия. С одной стороны, это отсутствие стрессов и переутомления. С другой стороны — правильное питание. При выполнении этих условий темпы роста положительной микрофлоры настолько велики, что она буквально мгновенно заполняет почти все экологические ниши кишечника.”

<http://syroedenie.narod.ru/biblioteka/chuprun.html>

статья Александра Чупруна о сыроедении

<http://siroedenie.vargin.ru/chup/ogl.htm>

книга Александра Чупруна о сыроедении и принципах здоровья

<http://www.isra.com/lit-29374.html>

Чупрун о гриппе. Гриппа нет!

[http://www.gv.org.ua/index.php/plain/interv\\_yu/chuprun](http://www.gv.org.ua/index.php/plain/interv_yu/chuprun)

Интервью с Чупруном об иммунитете

<http://c-b-y.ru/content/view/26/30>

Сайт бессмертных йогов.

<http://otherway.narod.ru/siroedenie.htm>

Статья о многих сыроедах и их подходах.

<http://koob.mhost.ru/health/>

Книги Галины Шаталовой.

<http://www.thegardendiet.com/storm2.html>

Темнокожий атлет-сыроед. 37 лет сыроедческого стажа

<http://medicinelib.ru/biology/Pischevarenie/biology23.html>

химия пищеварения

<http://forum.glstar.ru/lofiversion/index.php/t34622.html>

статья о микрофлоре и синтезе назам.аминокислот

<http://www.greenmama.ua/nid/57549/>

содержание микроэлементов в продуктах

<http://www.missfit.ru/likbez/fibre/>

Виды клетчатки.

<http://smed.ru/guides/cure/CU26/CU28/65382/#article>

Теория адекватного питания в урезанном виде.

Также теория сбалансированного питания и теория мономерного питания.

<http://www.veganforum.com/forums/archive/index.php/t-6856.html>

<http://www.lovesurfing.ru/raw>

Все о В12

<http://www.vegglife.ru/nature/theory.html>

Теория пищевых комплексов Бирхер-Беннера

<http://www.bio-lavka.kiev.ua/phyzwater.shtml#0>

Доктором Ф. Батмангхелидж. «Ваше тело просит воды»

[http://www.seleneriverpress.com/media/pdf\\_docs/37\\_INFLUENCEOFCOOKING.pdf](http://www.seleneriverpress.com/media/pdf_docs/37_INFLUENCEOFCOOKING.pdf)

Кушаков. Влияние еды на анализ крови.

<http://www.lovesurfing.ru/raw>