

Валентина Николина



СЫРОЕДЕНИЕ: ПЕРВЫЕ 70 ДНЕЙ

Валентина Николина

Сыроедение: Первые 70 дней

«Издательские решения»

Николина В.

Сыроедение: Первые 70 дней / В. Николина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931391-1

Стать сыроедом легко. Так же легко и сорваться с режима сыроедения. Идея чистого питания захватывает нас, и мы с огромным оптимизмом начинаем новую жизнь. Но уже по истечении 1-й недели не всё кажется таким простым и понятным. Возникают вопросы. Как составить меню? Какие продукты сочетаются, а какие нельзя кушать вместе? Что происходит с кишечником, сном, настроением? Какова динамика сброса веса и объёмов? На эти и многие другие вопросы вы найдёте ответы в этой книге.

ISBN 978-5-44-931391-1

© Николина В.
© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга	6
Зачем мне понадобилось становиться сыроедом?	7
Мифы о нехватке витаминов, минералов, жиров и белков на сыроедении	11
Витамины	12
Минералы	16
Зачем нам нужны белки	23
К чему приводит недостаток белка	24
Что нужно знать о жирах	25
Основные правила	26
Некоторые пояснения и рекомендации	27
Какая я сейчас и какой хочу стать	28
Фиксируем текущие проблемы со здоровьем	30
Недостаток витаминов и минералов	32
Дневник: как всё будет происходить	33
26/04 – День 1-ый. Ура! Начинаю новую жизнь!	34
27/04 – День 2-ой	36
28/04 – День 3-ий	38
29/04 – День 4-ый	39
30/04 – День 5-ый	40
01/05 – День 6-ой	41
02/05 – День 7-ой	43
03/05 – День 8-ой	45
Анализ 1-ой недели	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Сыроедение: Первые 70 дней

Валентина Николина

© Валентина Николина, 2018

ISBN 978-5-4493-1391-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга

Если вы это читаете, то либо вы уже человек искушённый в вопросах здорового образа жизни и хотите подробнее узнать механизм перехода на сыроедение, либо что-то слышали о сыроедении, но не понимаете как оно влияет на здоровье людей, либо вам просто интересно как люди в 60+ могут изменить свою жизнь к лучшему.

Я обращаюсь к очень широкой аудитории: мужчины и женщины всех возрастов, юноши и девушки, подростки. В этой книге я конкретно описываю механизм перехода на сыроедение в начальные недели и месяцы, которые считаются самыми непростыми. Для тех, кто ещё даже не успел попробовать вегетарианский образ жизни, это тоже может быть интересно в качестве стимула к дальнейшему саморазвитию. Таким людям книга будет служить как эмоциональный стимул для вступления на путь вегетарианства. И действительно, уж если женщина-пенсионерка, в свои 62 года, дошла до сыроедения, да ещё при этом получает от этого удовольствие, избавляясь от своих болячек, то что мешает любому человеку сделать то же самое?

Ответ на вопрос: хочешь ли ты быть здоровым? – очень прост. Будь им!

Зачем мне понадобилось становиться сыроедом?

Я писала эту книгу – дневник с первого дня сыроедения до сегодняшнего, 70-го дня, когда достигла более чем желаемых веса и объёмов. Просто в один прекрасный июльский день я почувствовала что очень довольна своими весом и объёмами, и если они и дальше будут уменьшаться, я не имею ничего против, но теперь мне не нужно больше скрупулёзно, каждое утро взвешиваться и делать замеры. Буду это делать один раз в неделю ради любопытства. За 70 дней я сбросила 13.8 килограммов и сменила одежду на три размера меньше, уменьшив объёмы в общей сложности на 44 см.

Определив цель, я не стала определять дату её достижения. Мне не хотелось создавать дополнительный стресс зажимая себя временными рамками. Хочу ли я идти дальше? Безусловно! А пока хочу сделать полученные результаты хорошо закреплённой нормой и поделиться с вами тем как я к таким результатам пришла.

Чувствую себя прекрасно. Энергия переполняет. Хочется сделать так много всего что перестаёт хватать часов в сутках. Укрепилось устойчивое желание делать гимнастику, много ходить, заниматься спортом каждый день. Всё хорошо, просто отлично!

А теперь главный вопрос: Зачем мне понадобилось сыроедение и чем оно было продиктовано?

Уже давно всем известно что существует несколько режимов питания:

- Всеедение
- Вегетарианство
- Веганство
- Сыроедение
- Фрукторианство
- Праноедение.

Для тех кто не знаком с этой классификацией, посмотрим что такое эти режимы и чем они друг от друга отличаются.

Всеедение: Это когда мы едим всё что видим, хотим и что нам доступно. Здесь всё просто.

Вегетарианство: Следует различать как минимум три типа вегетарианства.

– *Ово-вегетарианство* (С латыни «ovum» – «яйцо»): наряду с растительной пищей можно есть яйца.

– *Лакто-вегетарианство* (лакторианство): помимо растительной пищи можно употреблять молочные продукты.

– *Ово-лакто вегетарианство:* объединяет вместе два первых типа.

Веганство: только растительная пища (фрукты, овощи, злаковые, орехи, семена, растительные жиры) сырая или варёная / пареная. Веганы обычно отказываются от одежды из меха и кожи, косметики на основе компонентов животного происхождения.

Сыроедение: то же что и в веганстве, но только всё в сыром виде (салаты, зелёные коктейли, как овощные так и фруктовые, семена, орехи, пророщенные злаковые и бобовые, растительные жиры). На этапе перехода к фрукторианству, остаются только овощи и фрукты, всё остальное исключается.

Фрукторианство: Здесь всё просто. Кушаем только фрукты. Вы, наверное, заметили что чем выше мы поднимаемся по классификации, тем проще становится еда.

Праноедение: это питание энергией солнца, леса, воды. Вся еда в привычном её понимании на этом уровне становится ненужной.

В этой книге речь пойдёт о сыроедении. Я решила включить в свой рацион сырые овощи, фрукты, орехи, семечки, изредка мёд и сухофрукты. Любые растительные масла внутрь исключаются, только для использования в косметике.

Но прежде, нужно объяснить с чего я начинала, как прошла по всем трём типам вегетарианства, дошла до сыроедения и снова скатилась на ово-лактовегетарианство, да ещё и с периодическим употреблением рыбы, шоколада, алкоголя и кофе.

И вот моя история...

Посмотрев фильм Шона Монсона «Земляне» осенью 2013-го года, я отказалась раз и навсегда от мяса (говядины, свинины, баранины). Это фильм о жестоком обращении с животными, о том холокосте который правит на скотобойнях всего мира. Фильм настолько жёсток и беспощаден, насколько жестоко и беспощадно люди истребляют беззащитных животных в угоду своему чреву. Но моему зашлакованному организму было очень сложно отказаться также от мяса птицы, рыбы и молочных продуктов. И всё равно это был гигантский шаг к новому осознанию этого мира и меня самой.

Я не смогла бы убедить вас отказаться от мяса больше чем убеждает этот фильм. Как сказал Пол Маккартни, вегетарианец: «Если бы у скотобоен были стеклянные стены, все люди на Земле были бы вегетарианцами.»

Ещё раньше фильма «Земляне», в 1992 году, я впервые познакомилась с НЛП (нейролингвистическое программирование) как теорией и инструментом для успешной межличностной коммуникации. Я начала интересоваться прикладной психологией, взаимоотношениями между людьми, пытаюсь понять кто я? зачем я здесь? и почему именно здесь? И с тех пор, уже не могла остановиться в моих поисках самоосознания и саморазвития.

Духовное развитие неразрывно связано с нашим образом жизни, здоровым образом жизни. В современной интерпретации, диета является способом, своеобразной игрушкой для быстрого сброса веса. Я осознанно избегаю слово «похудение», оно несёт негативный заряд, являясь производным от слова «худо». Как может «худо» принести вам что-то хорошее? Поэтому я использую слова «сброс веса», «избавление от лишнего веса», «снижение веса». Большинство людей используют диеты как экспресс средство чтобы быстренько влезть в любимые юбочки, брючки, купальнички. Один раз влезли, ура! Цель достигнута и диета больше не нужна. И снова можно водочку под шашлычок, любимые пироженки-мороженки, и так до новых лишних килограммов, слёз по поводу того что нечего надеть, и снова по тому же

замкнутому кругу. В таком раскладе, естественно это они, диеты не работают, во всём виноваты они, а не мы любимые.

Невозможно заставить организм, годами питавшийся всякой дрянью и привыкший к этой дряни, изменить свой ритм пищеварения, адаптировать его за предельно короткие сроки к новой пище. Как правило, сроки диет очень короткие. Мы, скорее всего, ищем диеты для сброса 10-ти килограммов за неделю, затем страдаем от жутких ограничений и стрессов с ними связанных. А в какой стресс мы повергаем наше бедное тело? Оно ведь может и послушаться и от страха выдать вам ещё больше килограммов вместо того чтобы сжигать их как вы ему велели. Люди привыкли считать что их тела – это их рабы, рабы их сознания. Сознание главенствует и диктует бедному телу порой абсолютно бредовые указания. Тело материально, и как всё материальное, оно не может изменяться по щелчку ваших пальчиков. Ему нужно время, тепло и понимание вашего сознания, бережное с ним обращение. Это ведь вы, решив в своей голове что так нормально, уплетаете за обе щёки килограммы несовместимой еды. Это благодаря вам, бока округляются, живот нависает и щёки раздуваются. Это вы сделали ваше тело, храм вашей души, таким неприглядным. И решив одномоментно вернуть ваше тело в прежнее состояние легкости и изящества, вы начинаете над ним издеваться. Уверена, вы уже и сами, на собственном опыте, убедились что кратковременные диеты неэффективны. В лучшем случае, они приносят какой-то результат, но такой же кратковременный как и они сами.

Так что же делать? А всё очень просто.

Пока та или иная диета, тот или иной режим жизни не станет вашим повседневным образом жизни, не ждите долгосрочных результатов. А образ жизни – это гораздо больше чем любая диета. Ваш образ жизни – это ваше мировоззрение, отношение к себе, людям и этому миру. Когда мировоззрение не соответствует диете, положительного результата не будет. Будучи мясоедом, возможно стать на две недели вегетарианцем, но успехи этих двух недель невозможно закрепить на годы тут же вернувшись к мясоедению.

Вот к таким умозаключениям я пришла прочитав десятки книг, прослушав и просмотрев многочисленные семинары людей с солидным опытом, испробовав на себе многочисленные диеты. Стало ясно, что быстрого и одновременно стабильного результата нельзя добиться не изменив своего отношения к себе и миру. И, постепенно двигаясь от одной теории к другой, примеряя на себя тот или иной режим питания, я пришла к ово-лактовегетарианству, затем к лактовегетарианству, и уже после этого к первому опыту сыроедения в мае – декабре 2016 года.

Весь месяц май я питалась не только сырыми фруктами и овощами, но и молочными продуктами, орехами, семенами, пророщенными злаковыми, и всё это обильно сдобрялось растительными маслами. С 1-го июня, молочные продукты были полностью исключены. Несмотря на весь этот балласт, я всё равно умудрилась за первые четыре месяца сбросить 12 килограммов и достичь объёмов 76 см в талии, 90 см на животе и 102 см в бёдрах, что, в общей сложности, на 26 см меньше изначальных объёмов. При моём росте 1 м 75 см, такой я была на 3-ем курсе института. Более того, мне удалось зафиксировать эти результаты до конца декабря 2016-го. В итоге, моё сыроедение длилось 8 месяцев. И, о! как жаль, что я потеряла контроль над собой, своей жизнью, и снова скатилась в яму всеедения, но по-прежнему без тяжёлого мяса.

Не ищу оправдания, но астрологи говорят что 2017 год был периодом весьма сложным, и не только для меня как Козерога, но и для всех других знаков. Сейчас я чувствую поддержку неба.

У меня, на самом деле, сейчас очень интенсивный период. Три месяца назад я вышла на пенсию. С моим задорным характером и молодой душой это жуткий удар по самосознанию. Была-была отличным профессионалом, передовиком производства, и хоп! Никому не нужна, ничего не произвожу. Тишина. Плюс, мой младший сын с семьёй решил переехать из Монре-аля в Эдмонтон, провинция Альберта. И на этот момент, они уже там. Но как я могу жить вдалеке от любимой внученьки?! Невозможно! Пришлось срочно продавать квартиру, лишнюю мебель, переворачивать вверх дном весь дом, выбрасывать, раздавать.

Возможно, ревизия моего личного физического пространства естественным образом переросла в горячее желание вычистить саму себя, вернуться к себе, той лёгкой, молодой, энергичной и жизнерадостной. Вот поэтому я здесь и сейчас. Без фанатизма. Только спокойная уверенность что в этот раз я смогу.

Присоединяйтесь!

Мифы о нехватке витаминов, минералов, жиров и белков на сыроедении

Насколько движение сыроедов охватывает всё возрастающие массы людей, настолько же есть огромное число людей критикующих систему сыроедения в целом и самих сыроедов в частности.

Чего только можно не услышать.

- Человек без мяса жить не может, это основной источник энергии, и люди вегетарианцы слабаки и дохлики.
- Сыроеды, вегетарианцы со временем деградируют, так как их питание отрицательно влияет на мозг и его интеллектуальные функции.
- Кислота из овощей и фруктов разрушает зубы.
- От нехватки полезных веществ выпадают волосы и портятся ногти.
- В сыроедении неоткуда брать редкий но очень важный витамин В12.
- В сыроедении нет источников жиров и белков, а без них организму смерть.

И так далее, и тому подобное...

Но, давайте, по порядку.

Чтобы раз и навсегда снять вопрос о слабаках и дохликах, а также о деградации интеллекта, просто загляните на страничку <http://www.vita.org.ru/veg/veg-famous.htm> где увидите бесконечный список супер-известных людей – спортсменов, актёров, певцов, живущих вегетарианским или веганским образом жизни. Список огромен и мне не хочется добавлять лишние страницы, которые я могу использовать для другой ценной информации.

Вопрос разрушения зубов произрастает из неудачных опытов самих сыроедов когда они вдруг решили что на сыроедении не нужно чистить зубы. Чистить зубы нужно при любом режиме, даже если вы не едите ничего. Это элементарные правила гигиены.

Ну, и последнее. О витаминах, минералах, жирах и белках.

Я не стану разделять их ещё на четыре главы, а просто приведу вам две таблицы. В первой перечислены все жизненно важные витамины, включая и так горячо обсуждаемый витамин В12, содержащиеся в базовых фруктах и овощах (базовых для меня, ваш список может отличаться). Затем то же самое по минералам. И, наконец, я расскажу о фруктах и овощах богатых жирами и белком.

Витамины

Витамины	Овощи и фрукты	Действие
Витамин А	<ul style="list-style-type: none"> - манго - виноград - тыква - морковь - помидоры - кресс-салат - петрушка - цветная капуста - брокколи - зелёный салат - шпинат - спаржа - дыня - арбуз - абрикосы - персики - яблоки 	<ul style="list-style-type: none"> - улучшает зрение - поддержка здоровья волос и кожи, <li style="padding-left: 20px;">рост костей и зубов - воспроизводство клетки и определённых гормонов - эффективное профилактическое средство против кори
Витамин D	<ul style="list-style-type: none"> - белокочанная капуста - морковь - морская капуста - зелёные листья 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в регуляции обменных процессов и размножении клеток - помощь организму в усвоении фосфора и кальция - стимуляция синтеза гормонов
Витамин Е	<ul style="list-style-type: none"> - авокадо - спаржа - брокколи - шпинат - зелёный салат - помидоры - морская капуста 	<ul style="list-style-type: none"> - замедление старения кожи - защита клеток от повреждения - участвует в формировании красных кровяных клеток - помогает усвоению витамина А
Витамин К	<ul style="list-style-type: none"> - капуста - шпинат - зелёные листья салата - виноград - спаржа - чеснок 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в обмене веществ в костях и в соединительной ткани - участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D - помогает здоровой работе

		почек
Витамин С	<ul style="list-style-type: none"> - сухой шиповник - черная смородина - яблоки - виноград - земляника - капуста белокочанная - капуста брокколи - цветная капуста - зелёный салат - укроп и петрушка - апельсины и цитрусовые - морковь - лук - зелёный перец - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - работает в качестве антиоксиданта, помогает защищать клетки тела от свободных радикалов (развитие рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы) - помогает в выработке коллагена (здоровая кожа и кости) - улучшает усвоение железа в пищеварительном тракте
Витамин В1 (тиамин)	<ul style="list-style-type: none"> - яблоки - виноград - зелёный салат - брокколи - капуста белокочанная - морская капуста - цветная капуста - морковь - свекла - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - необходим для здорового функционирования сердца, нервной и пищеварительной систем - регулирует обмен жиров и углеводов
Витамин В2 (рибофлавин)	<ul style="list-style-type: none"> - капуста белокочанная - цветная капуста - зелёный салат - яблоки - виноград - арбуз - морская капуста 	<ul style="list-style-type: none"> - регулирует обмен белков, жиров и углеводов - снижает усталость глаз - необходим для роста и дыхания клеток - минимизирует негативное воздействие различных токсинов на дыхательные пути
В3 (ниацин, никотиновая)	<ul style="list-style-type: none"> - капуста белокочанная 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в тканевом дыхании

кислота)	<ul style="list-style-type: none"> - цветная капуста - брокколи - свёкла - зелёный салат - виноград - ананас - яблоки - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - помогает работе органов пищеварения - участвует в метаболизме жиров и белков - снижает общий холестерин - оказывает дезинтоксикационное действие
B4 (холин)	<ul style="list-style-type: none"> - брокколи - апельсины - шпинат 	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика атеросклероза - предупреждает заболевания нервной системы
B5 (пантотеновая кислота)	<ul style="list-style-type: none"> - зеленые листовые овощи - цветная капуста 	<ul style="list-style-type: none"> - стимулирует производство гормонов надпочечников – (глюкокортикоидов), что помогает при лечении аллергий, болезней сердца, артрита, колита - способствует усвоению других витаминов - участвует в метаболизме жирных кислот
B6 (пиридоксин)	<ul style="list-style-type: none"> - капуста белокочанная - цветная капуста - зелёный салат - яблоки - виноград - бананы - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - уменьшает уровень холестерина и липидов в крови - нужен для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы
B9 (фолиевая кислота)	<ul style="list-style-type: none"> - петрушка - зелёный салат - лук-перо - бананы - виноград - апельсины - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - помогает при повышенной тревожности и депрессиях - помогает при заболеваниях печени (хронический гепатит, цирроз), атеросклерозе, псориазе
Витамин B12 (цинко-баламин)	<ul style="list-style-type: none"> - свекла - спирулина - морская капуста - морские овощи - виноград - в ботве некоторых 	<ul style="list-style-type: none"> - необходим для поддержания нормального кроветворения - играет важную роль в белковом обмене (способствует использованию аминокислот) - стимулирует процессы роста - участвует в синтезе ряда ферментов - участвует в углеводном,

	<p>овощей</p> <ul style="list-style-type: none">- шпинат- зелёный салат	<p>жировом, белковом обмене</p> <ul style="list-style-type: none">- применяется при заболеваниях нервной системы- применяется при различных видах анемий- применяется для профилактики и лечения атеросклероза- при гепатитах и циррозе- повышает сопротивляемость к вирусным инфекциям и простудным заболеваниям- улучшает память и концентрацию внимания- уменьшает содержание холестерина в крови
--	--	--

Минералы

Минералы	Овощи и фрукты	Действие
Калий	<ul style="list-style-type: none"> - шпинат - абрикосы сушёные (курага) - сквош - авокадо - грибы (белые) - бананы 	<ul style="list-style-type: none"> - Необходим для нормальной деятельности мышц сердца - при пролапсе митрального клапана - при нарушениях процессов обмена - улучшает работу миокарда - регулирует кислотно-щелочное состояние организма и водно-солевой обмен (вместе с натрием) - средство от склероза (препятствует солям натрия накапливаться в клетках и сосудах головного мозга) - повышает работоспособность - уменьшает риск развития синдрома хронической усталости - соли калия помогают организму выводить лишнюю воду (необходимы для лечения водянки, отеков и задержки выделения мочи) - соли калия нужны для нормального функционирования всех мягких тканей: желез внутренней секреции, почек, печени, мышц (особенно сердечной) сосудов, капилляров
Фосфор	<ul style="list-style-type: none"> - семечки тыквы, подсолнечника, арбуза - кунжут - орехи: миндаль, фисташки, кедровые, бразильские 	<ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в регуляции нервной системы - укрепляет костную ткань, десны, зубы - снижает боли при заболеваниях артритом - активизирует действие витамина D и группы витаминов B - улучшает усвоение питательных веществ из пищи

		<ul style="list-style-type: none"> - участвует в передаче нервных импульсов - поддерживает низкий щелочной уровень крови
Магний	<ul style="list-style-type: none"> - семена подсолнечника и тыквы - петрушка и укроп - свекла - фундук, грецкие орехи, миндаль - листовые овощи - крапива - подорожник - морковь - изюм - тыква - абрикос - чернослив - бананы - шиповник - чёрная смородина - арбуз 	<ul style="list-style-type: none"> - благотворно влияет на рост костей - координирует сердечный ритм, снижает повышенное артериальное давление - регулирует уровень сахара в крови - способствует улучшению функции дыхания при хронической астме, эмфиземе, бронхитах - представляет собой профилактическое средство против мышечных и суставных болей, синдрома хронической усталости, мигрени - нормализует состояние при предменструальном синдроме - снижает негативные эффекты радиотерапии и химиотерапии - способствует здоровью зубов, укрепляет эмаль - предотвращает отложения кальция, камней в желчном пузыре и почках
Кальций	<ul style="list-style-type: none"> - мак - кунжут - шпинат - брусника - крапива - спаржа - укроп - хрен - фиги - белокочанная капуста - цветная капуста - фундук и грецкие орехи - подорожник - брокколи - бобы - листовые 	<ul style="list-style-type: none"> - принимает непосредственное участие в процессах сокращаемости мышц и в возбудимости нервных тканей - влияет на свертывание крови – является одним из элементов, которые участвуют в формировании тромбов, закупоривающих места разрывов тканей - является одним из элементов, из которых состоит ядро и мембрана клетки, а так же влияет на проницаемость мембран

	<ul style="list-style-type: none"> - овощи - петрушка - морковь - редис - груша 	<ul style="list-style-type: none"> - входит в состав тканевых и клеточных жидкостей - способен бороться с холестерином путём блокирования усвоения насыщенных жиров в ЖКТ - играет одну из ключевых ролей в активности гипофиза, надпочечников, половых желез, поджелудочной и щитовидной железы
Железо	<ul style="list-style-type: none"> - чёрная смородина - земляника - тыква - груша - капуста - фундук и грецкий орех - бобовые - помидоры - шпинат - яблоки - зелень - свекла - кукуруза - крыжовник - топинамбур - шиповник - зелёный горошек 	<ul style="list-style-type: none"> - является одним из микроэлементов, который катализирует процессы обмена кислородом, обеспечивая дыхание тканей - обеспечивает надлежащий уровень клеточного и системного метаболизма - входит в состав ферментативных систем и белков, в том числе гемоглобина, переносящего кислород - разрушает продукты перекисного окисления - обеспечивает рост тела и нервов - принимает участие в создании нервных импульсов и проведении их по нервным волокнам - поддерживает работу щитовидной железы - способствует нормальной работе мозга - поддерживает иммунитет
Цинк	<ul style="list-style-type: none"> - семена подсолнечника и тыквы - черника 	<ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в синтезе и расщеплении белков, жиров и углеводов - способствует деятельности

	<ul style="list-style-type: none"> - лук репчатый - бананы - хрен - кукуруза - женьшень - бобовые - зелёный горошек - облепиха - фундук и грецкий орех - морковь - кокос - чёрная смородина 	<p>лейкоцитов, антител, гормонов, работе вилочковой железы, что увеличивает сопротивляемость организма и ускоряет заживление ран, также осуществляет детоксицирующую функцию, удаляя из организма двуокись углерода.</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуется для секреции, продуцирования и утилизации инсулина, принимающего участие в обмене углеводов - принимает участие в процессах обмена, которые происходят в надпочечниках, щитовидной железе, гипофизе, яичниках и семенниках, содержание его приобретает большое значение для формирования мужских половых гормонов и здорового состояния простаты. - находится в составе более 300 ферментов - улучшает всасывание витамина Е - принимает участие в обмене витамина А - способствует поддержанию целостности зубов - требуется для здорового состояния кожи - играет главную роль в выработке ДНК и делении клеток, требуется для роста и регенерации костей, тканей, волос и ногтей - количество цинка в организме матери обуславливает правильное формирование губ и неба, глаз, головного мозга, костей, сердца, легких, органов мочеполовой системы у ребенка, кроме
--	---	--

		<p>того, воздействует на сохранение полного периода беременности</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуется для образования передатчиков-медиаторов, предполагается, что нарушение обмена цинка может спровоцировать болезнь Альцгеймера - способствует нормальной работе печени и высвобождению ею витамина А - требуется для полноценной реализации органов восприятия, поддерживая вкусовые и обонятельные рецепторы, обостряя зрение, являясь преобладающим минеральным веществом в структуре глаза
Медь	<ul style="list-style-type: none"> - перец сладкий красный - семена подсолнечника и тыквы - чёрная смородина - помидоры - земляника - фундук и грецкие орехи - кунжут - бобовые - капуста - морковь - огурцы - цитрусовые - шиповник - яблоки - рябина - крыжовник - свекла - редис - груша - грибы 	<ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в производстве эритроцитов, важен для синтеза гемоглобина - укрепляет стенки капилляров, придавая им эластичность и правильную структуру - важен для функционирования нервной системы и органов дыхания - укрепляет иммунную систему - влияет на прочность и здоровье костной ткани - принимает участие в синтезе аминокислот, протеинов - значимый компонент для формирования коллагена и эластина - защищает от раннего старения - предохраняет от развития онкологических болезней - активизирует выработку инсулина - обладает бактерицидными свойствами

Марганец	<ul style="list-style-type: none"> - листовые овощи - бобовые - ревень - орехи - лук репчатый - шпинат - семена подсолнечника и тыквы - черника - горох - свекла - зелень - крыжовник - помидоры - редис - репа - редька - кокос - петрушка 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает здоровье костной ткани и метаболических процессов - участвует в формировании соединительной ткани - способствует поглощению кальция - усиливает работоспособность гормонов щитовидной железы и половых органов - регулирует уровень сахара в крови - мощный антиоксидант
Селен	<ul style="list-style-type: none"> - чёрная смородина - брусника - бобовые - семена подсолнечника и тыквы - помидоры - миндаль - лук - шиповник - маслины - грибы - фундук и грецкий орех - чеснок - кунжут - укроп - тыква - брокколи 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличивает активность стволовых клеток, поддерживает эластичность кожи, замедляет старение - стимулирует антиоксидантную защиту организма - повышает двигательную активность, улучшает сон, настроение, состояние ногтей, кожи, волос, утоляет головную боль - улучшает жировой, белковый, углеводный обмен веществ - укрепляет иммунитет, улучшает работу сердца, половых желёз - стабилизирует деятельность эндокринной, нервной систем
Натрий	<ul style="list-style-type: none"> - зелень - картофель - кукуруза - маслины 	<ul style="list-style-type: none"> - поддерживает в клетках необходимый водно-солевой баланс - нормализует функции почек и нервно-мышечную деятельность - сохраняет в крови минеральные вещества в растворимом состоянии

		<ul style="list-style-type: none">- переносит сахар крови в клетки организма- уменьшает риск возникновения солнечного или теплового удара- имеет сосудорасширяющее действие
--	--	---

Как видите, даже в этом далеко неполном списке овощей и фруктов, мы имеем богатейшие натуральные ресурсы, способные обогатить наш рацион питания всеми необходимыми витаминами и минералами. И это – живое. И очень вкусное. Используйте эти знания, а также ваши изобретательность и воображение для создания ваших личных рецептов блюд и салатов. Я сама, на основе этих таблиц, постоянно придумываю салаты, как фруктовые, так и овощные. Важно не забывать о взаимодополняемости тех, или иных витаминов и минералов. Так вы принесёте ещё больше пользы вашему пищеварению и здоровью в целом.

Зачем нам нужны белки

Все советы, связанные с правильным питанием, не обходятся без упоминания о белках. Это вещества, которые необходимо поставлять всем тканям и органам как строительный материал. Белки, полученные из пищи, расщепляются на аминокислоты, а те, в свою очередь, участвуют в синтезе тканей организма. Поэтому продукты, богатые данным веществом, надо употреблять детям и подросткам, чьи клетки переживают период активного роста, а также людям, которые восстанавливаются после травм и тяжёлых заболеваний. Необходимо съедать продукты, содержащие этот микронутриент и взрослым, ведь он участвует в регенерации тканей, а значит, позволит дольше оставаться активным и молодым.

К чему приводит недостаток белка

При неправильно составленных диетах, голодовках и просто недостатке питания организм начинает потреблять энергию из мышечной ткани, разрушая её. Чтобы этого не случилось, надо хорошо представлять себе, из каких продуктов можно получить белок, в каком соотношении с другими микронутриентами его необходимо употреблять.

Повсеместно бытующее мнение о том, что получить белок можно только из продуктов животного происхождения, неверно. На самом деле, природа дарит человеку большое количество растительной пищи, которая может удовлетворить потребность в аминокислотах для строительства и обновления клеток.

Из каких растительных продуктов можно получить белок:

- Тофу и другие соевые продукты;
- бобовые – чечевица, фасоль, бобы, нут;
- орехи – миндаль, грецкие орехи, пекан, фундук;
- каши – овёс, пшеница, киноа, просо, рис;
- кунжут;
- шпинат;
- брокколи;
- морковь.

Количество белка в продукте не равно количеству продукта. Это значит, что если у вас на столе нынче чечевица и вы хотите восполнить запас данного вещества, то, чтобы получить суточную норму, нужно съесть столько продукта, что просто станет нехорошо. Поэтому нормой считается получать белок из разнообразных блюд, организуя для себя сбалансированное питание.

Стоит помнить о том, что избытком данного микронутриента можно нарушить работу печени и почек, нервное равновесие и обмен веществ. Всё хорошо в меру, и для строительства и регенерации клеток нужно употреблять определённое количество этого вещества.

Существуют, порой очень противоположные, мнения о количестве граммов белка как суточной норме. Кто-то говорит, что среднестатистическому человеку нужно 100 г белка, другие считают что нам нужно 1.5 г белка на 1 кг веса. Последняя тенденция гласит что даже взрослому человеку необходимо всего 5 г белка в день.

Что нужно знать о жирах

Не все жиры, которые можно употреблять в пищу, одинаковы. Учёные подразделяют их на три разряда.

– Насыщенные жиры. Содержатся в тех продуктах, которые имеют животное происхождение. Они тугоплавки, с трудом расщепляются, лучше их чрезмерно не употреблять, чтобы не прийти к развитию диабета или не столкнуться с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Их излишек также ведёт к ожирению.

– Мононенасыщенные. Эти жиры, в отличие от насыщенных, напротив, снижают уровень «плохого» холестерина. Они в изобилии содержатся в растительных маслах: оливковом, масле грецкого ореха и подсолнечника, арахисовом. Можно найти их и в авокадо – уникальном овоще, способном насытить организм. В нём и калорий много, и пользы.

– Полиненасыщенные жиры. Организму надо регулярно их употреблять, ведь они обеспечивают правильный обмен веществ, формируют клеточные мембраны, участвуют в синтезе новых клеток и препятствуют старению тканей. Всё это происходит, благодаря особым жирным кислотам – Омега-3 и Омега-6. Такие жиры можно найти в ореховых и льняных маслах, а также в семечках: подсолнечника, тыквы, льна. Полезно съедать 50—70 грамм орехов, арахиса, авокадо.

Сколько жиров нужно в день? 0.4—0.5 g на 1kg веса. Ведь мы знаем, что они содержат много калорий. Нормы употребления жиров таковы: для женщин от 18 до 30 лет – 90—120 грамм в сутки, мужчины этого же возраста – 100—160 грамм. После 30 лет норма снижается примерно на 10 грамм. Для женщин – от 85 до 112 грамм, для мужчин – от 100 до 150 грамм. После 40 лет и мужчинам, и женщинам надо съедать не более 70 грамм жиров разного рода в сутки.

Основные правила

Если вы решите пройти этот же путь, подробно описанный ниже, вам необходимо будет следовать следующим 9-ти правилам.

- Кушать между 10-тью утра и 6-тью вечера. Перерыв в 16 часов даст организму отдых и возможность вывести переваренную пищу.

- Спать не менее 7-ми часов, идеально 8+, от 10-ти вечера.

- Каждое утро, без исключения, делать гимнастику тибетских монахов «Око возрождения». Эта гимнастика необходима для подтягивания мышц и кожи по мере сброса лишнего веса. Её легко найти в Youtube с подробными объяснениями как выполнять каждое упражнение, сколько делать повторений и с какой периодичностью наращивать количество повторений. Коротко скажу, что нужно начинать с 3-х повторений в течение первой недели, затем добавлять по два повторения каждую последующую неделю, и так до 21-го. Не спешите перескакивать на большее число повторений. Я так делала и ни к чему хорошему это не приводило. «Око возрождения» – система очень мудрая и чётко рассчитанная. Просто выполняйте инструкции, так вы добьётесь большего.

- Пить воду только когда испытываете жажду.

- Кушайте только когда голодны.

- Кушайте то что подсказывает вам организм. Если вы запланировали начать день с овощного коктейля, но, проснувшись утром, хотите съесть пару-тройку яблок, не отказывайте себе, съешьте яблоки. А коктейль можно выпить в обед.

- Тщательно чистить зубы утром и вечером, предварительно пройдясь зубными нитью или мягкими палочками между зубами чтобы удалить остатки пищи. После каждого приёма пищи хорошенько споласкивать ротовую полость. Это утопия когда говорят что на сыроедении не надо чистить зубы. Так многие неудачливые экспериментаторы лишились здоровых зубов. Любая пища, если она не выводится из организма, обречена на гниение.

- Ходите на свежем воздухе как можно больше. Особенно трудно это делать в плохую погоду. Но начните хотя бы с 30-ти минут.

- Вечером, перед сном, помедитируйте. Поблагодарите мысленно всех и вселенную за прекрасно прожитый день, за всё что он принёс в вашу жизнь, за пищу, за кров, за здоровье ваше и ваших близких.

Некоторые пояснения и рекомендации

– Сон: длительность сна определяется его началом вчера вечером и подъёмом сегодня утром, поэтому я считаю этот сон сегодняшним.

– Что нужно знать об орехах и семечках. Орехи купленные в магазине свежими считать нельзя. Они уже изрядно полежали на складах и прилавках. Несвежие орехи содержат ингибиторы ферментов и фитиновую кислоту, которые значительно снижают процент усвояемости нашим организмом полезных веществ. Освежить, оживить орехи, и, тем самым вывести из них нежелательные элементы можно простым замачиванием фильтрованной (лучше дистиллированной) водой с небольшим добавлением соли. Очищенные семечки тоже следует замачивать перед употреблением. Вот время замачивания для наиболее популярных и невероятно полезных орехов и семечек:

– Миндаль – 12 ч.

– Фундук, грецкие орехи, кедровые орехи – 8 ч.

– Лён – 8 ч.

– Тыквенные семечки – 6 ч.

– Подсолнечные семечки -6 ч.

– Кунжут – 4 ч.

Однажды попробовав живые орехи и семечки, вы вряд ли вернётесь к тем сухим, твёрдым, только что купленным в магазине.

– Зелень и зелёные листовые овощи: перед употреблением обязательно замачивать как минимум на 2 часа чтобы вывести из них нитраты.

Какая я сейчас и какой хочу стать

Очень важно понять и письменно определить для себя зачем вы это делаете.

Для большинства из нас, на первом месте стоит вопрос о том как мы выглядим и проблема лишнего веса. Я взвесилась и сделала три замера по объёмам: талия, живот (в области пупка) и бёдра. Замеры живота очень важны, именно здесь с возрастом и в первую очередь скапливаются жировые отложения. И именно они, в первую очередь начинают уходить в режиме избавления от лишних килограммов. Это может стать дополнительным эмоциональным стимулом для продолжения режима. Объёмы в талии и бёдрах уменьшаются, как правило, намного медленнее.

Достигнув цели, вы можете на этом и остановиться, а можете поставить новую цель. Ведь путь к совершенству бесконечен.

Итак, я себя замеряю, затем решаю к каким весу и объёмам я хочу прийти. Моя цель – конечный результат, а не время за которое его нужно достичь.

Исходные объёмы

- Вес – 80.8 кг
- Талия – 82 см
- Живот – 100 см
- Бёдра – 110 см

Цель, желаемые объёмы

- Вес – 73 кг
- Талия – 74 см
- Живот – 88 см
- Бёдра – 102 см

Теперь важно определить что нового вы хотите привнести в вашу жизнь, что бы вы изменили в себе, в привычках, от каких зависимостей хотите избавиться.

Для меня это вот такой список.

- Избавиться от зависимости от кофе.
- Избавиться от зависимости от шоколада.
- Избавиться от зависимости от алкоголя (даже так называемое социальное употребление алкоголя является зависимостью).
- Каждое утро, без исключений, делать гимнастику тибетских монахов «Око возрождения».
- Гулять на свежем воздухе: каждый день, минимум по 45 минут.
- Каждое утро делать японский массаж лица асахи зоган (в Youtube вы найдёте видео с техникой этого массажа: <https://www.youtube.com/watch?v=NoMz5fzRGV0>).
- Каждое утро делать гимнастику для глаз.
- Использовать косметику только на растительной основе.

- Пользоваться масками только домашнего приготовления.
- Выработать дисциплину в распорядке дня, недели, месяца.
- Писать не менее одной страницы в день (даже при полном отсутствии вдохновения).

Подумайте, пофантазируйте. Ваш список наверняка будет интереснее и разнообразнее. Всё зависит от ваших личных приоритетов.

Фиксируем текущие проблемы со здоровьем

Чтобы понять и поверить что вегетарианство, а тем более, сыроедение благотворно влияет на наше здоровье, прежде всего нужно зафиксировать все текущие проблемы со здоровьем и потом просто наблюдать за изменениями. Разумеется, положительными.

И вот что меня на сегодняшний день беспокоит.

– Уже около 14-ти месяцев страдаю от хронической заложенности левой носовой пазухи. Именно страдаю. Что только не пробовала: промывания раствором соли, соды, йода. Массаж. Прогревания горячими солью и варёным яйцом. Помогало, но в тот же день всё возвращалось на круги своя. Теперь я знаю, что слизь образуется когда мы едим много молочных продуктов и хлеба. И их-то как раз я ела очень много после срыва с сыроедения. Вот организм и ответил.

– Вторая неприятная проблема: периодическое воспаление подчелюстной слюнной железы (сиалоадонит). В спокойном состоянии железа ощущается как образование размера крупного миндального ореха. Это заболевание вызывается бактериями, обычно спящими в организме. При снижении иммунитета, они идут в бой, и вот вам пожалуйста! Одностороннее (мой случай) или двухстороннее воспаление желёз, их увеличение, боль при прикосновении и при глотании.

– Увеличение числа родинок на теле, повсюду, особенно в области под грудью и на животе.

– Периодическая боль на внутренних сторонах коленей. Ощущение, будто неудачно вывернула колено, хотя ничего не выворачивала. Появляется беспорядочно, трудно определить причину.

– Появились многочисленные белые жировики на лице. Косметологи сказали что не могут их удалить, они ещё не созрели, то есть, не вышли в верхний слой кожи. Ну, может и не надо их удалять? С таким питанием! сами уйдут?

– Проблема со сном. Сбивчивый, нерегулярный. В одну ночь могу проспать 10 часов, затем две ночи подряд не спать и смотреть сериалы. Конечно, это можно объяснить чем угодно, стрессами в связи с изменениями в жизни, например. Но так никуда не годится. Нужно взять контроль над моим сном в мои собственные руки, не полагаясь на снотворные.

– Зрение. Работая с компьютером на протяжении 19-ти лет, я очень сильно испортила своё зрение. От 100% я пришла к +3.25, а это значит что читать без очков я уже не могу. Плюс, периодически возникают плавающие точки и небольшие пятна при движении глаз и больше на левом глазу.

– Уже очень много лет назад, у меня образовались отложения солей, ещё их называют луковицы, на боковой поверхности больших пальцев ног. На левой стопе, в 2001-ом году, даже пришлось делать операцию. Операция сняла лишние наросты, но не исправила искривление большого пальца, и с тех пор луковица здесь снова увеличилась.

Я намерена сделать сыроедение моим образом жизни надолго, и мне любопытно как оно повлияет на мои проблемы со здоровьем. Уверена что положительно, я это вижу уже с заложенностью носа. Но сможет ли сыроедение полностью искоренить все мои проблемы? Буду наблюдать. И непременно расскажу вам о моих достижениях.

Очень надеюсь что у вас нет серьёзных проблем со здоровьем. Я вам искренне этого желаю. Но всё же если что-то вас беспокоит, следующая информация поможет определить

чем вызван тот или иной недуг. Этот список не исчерпывающий, только проблемы вызванные нехваткой определённых витаминов и минералов.

Недостаток витаминов и минералов

Проблема / Заболевание	Витамины / Минералы
Ногти	
Слоение и мягкость ногтей	Кальций
Белые пятна на ногтях (лейконихия)	Цинк
Ломкие, медленно растущие ногти	А, железо, марганец
Губы	
Трещины в уголках рта	А, В2, В5, В6, В12
Потрескавшиеся губы	В2
Заворачиваются углы губ	Калий
Зубы	
Выпадение и разрушение зубов	Д, железо
Повышенная чувствительность дёсен	В3
Сухость во рту	Железо
Трещинки на зубной эмали	Кальций
Хрупкость зубов	Кальций
Гниение зубов	Калий
Кариес	Фтор
Снижение плотности эмали зубов	Фтор
Цинга	С
Другие проблемы / заболевания	
Воспаления слизистых оболочек	С
Нарушения процесса роста	А, селен
Бесплодие	А, Е, хром, селен
Нерегулярный менструальный цикл у женщин	В12
Артрит	В5, В6, Д, калий
Чувство онемения и покалывания в конечностях	В1, В12
Онемение, дрожь, судороги рук и ног	В5, В6, фосфор, марганец, калий
Судороги в икроножных мышцах	Магний, калий
Дрожание конечностей	В2
Боль в ногах	В5, В12
Боль в костях	Фосфор
Варикозное расширение вен	С
Затруднённое мочеиспускание	В2
Нарушение функций мышц и нервов	Нарушен натриево-калиевый баланс

Дневник: как всё будет происходить

Переходим к самой главной части книги – Дневнику.

При обычных диетах, рекомендуют делать взвешивание и замеры объёмов 1 раз в неделю. На сыроедении всё происходит гораздо быстрее, знаю по первому опыту. Поэтому решила вести ежедневные записи рациона питания, очищения кишечника и моих ощущений отражающих любые изменения, самочувствие, корректировки, анализ происходящего. Мне это поможет в скорейшей адаптации к режиму и в выработке дисциплины. Вам же это может облегчить жизнь в целом. Вы просто берёте меню каждого дня как кальку для вашего личного режима. Разумеется, очищение и ощущения будут вашими личными.

В конце каждой недели я буду проводить общий анализ динамики сброса веса и уменьшения объёмов, изменений в физическом и эмоциональном состоянии.

Мне самой всё это очень интересно. Я пишу сегодня, не зная что произойдёт завтра, хотя уверена что всё получится, и жду этого завтра как чудо, как ребёнок ждущий подарка в Рождество. Ведение дневника является для меня сильным мотивирующим фактором в выработке дисциплины и ответственности перед моими личными решениями.

Я очень вам рекомендую вести подобный дневник. Время от времени перелистывая описание уже пройденного пути, вам будет жаль с него свернуть не узнав то, к чему вы могли бы прийти, каких результатов могли бы достичь. Дневник помогает продлить ваш эксперимент как можно дольше. Известно, что для выработки новых привычек необходимы 28 дней. За этот период привычки закрепляются и становятся нормой поведения. Всего 4 недели, и вы навсегда сможете расстаться с пагубными зависимостями, лишними килограммами и сантиметрами, а также избавиться от противных болячек, отравляющих вашу жизнь.

Итак, в путь, мои дорогие! Я начинаю мою новую, прекрасную, радостную жизнь. Я открываю дверь в мир где я снова молода, легка, изящна, красива и жизнерадостна. Желаю самой себе в этом удачи!

26/04 – День 1-ый. Ура! Начинаю новую жизнь!

Сон

22:00 – 7:15 – 9 часов 15 минут

Прежде всего, сразу после подъёма сделала тибетскую гимнастику. Её я не делала давно, поэтому начинаю всё сначала, а именно, с трёх повторений каждого из 5-ти упражнений.

По поводу гимнастики для глаз и японского массажа для лица, я не буду писать об этом каждый день. Просто знайте, что я это делаю. В итогах недели буду описывать улучшения.

10:00 – зелёный коктейль из овощей

- 1/5 средней свёклы
- 1 средняя морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1/2 зелёного сладкого перца
- 1/2 лимона целиком
- 1 стебель зелёного лука
- листовая капуста (Kale) – 1 средний лист
- небольшой пучок петрушки
- 3 чайные ложки молотых семян льна
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 3 небольших кусочка имбиря

13:30 – фрукты

- 2 апельсина
- 1 зелёное яблоко
- 1/2 груши

18:00 – салат

- 1 средний огурец
- 4 крупных редиски
- 1/4 среднего качана белокочанной капусты
- укроп
- 2 чайные ложки кунжутного масла

До 10-ти часов и затем в промежутках между едой пила воду, в общей сложности 2—2,5 стакана. Воду пить как минимум за час до еды, и как минимум 1 – 1,5 часа после.

Стул

1 раз вечером

Ощущения

День прошёл легко. Наверное, потому что накануне (в последний раз!) ужинала рыбой с хлебом и овощами. Воду пила, но немного. Похоже, с обилием воды содержащейся в овощах и соках, обычной воды нужно не так уж и много. Пока пью воду из фильтра, но начинаю искать дистиллятор. С чистым питанием должна быть и чистая вода.

27/04 – День 2-ой

Сон

22:00 – 7:00 – 9 часов

Объёмы

- Вес – 79.8 (-1) кг
- Талия – 82 см
- Живот – 100 см
- Бёдра – 109 (-1) см

10:00 – Зелёный коктейль как и в предыдущий день с заменой зелёного перца на красный

12:30 – фруктовый коктейль

- 2 спелых банана
- 1 зелёное яблоко
- горсть предварительно замоченной кураги
- 3 финика

15:00 – травяной чай (зверобой, солодка, чабрец) с двумя небольшими кусочками кунжутной халвы

16:30 – маленькая горсть грецких орехов

17:30 – 2 апельсина

19:00 – салат из капусты (немного) как и в предыдущий день

Стул

1 раз после фруктового коктейля в 14:30.

Ощущения

Утро до 12 часов прошло прекрасно, но после 12-ти стало голодно. Решила не ждать заветных 2-х часов и выпила фруктовый коктейль, который оказался слишком сладким, 3 финика уж точно были лишними. На будущее, буду класть только один вид сухофрукта. От сухофруктов, как и от орехов, буду постепенно отказываться. Когда? Пока не знаю. Буду следовать зову организма. Как я уже сказала, этот переход не имеет конечной даты, но имеет свой пункт назначения: Питаться только овощами и фруктами. Мне самой любопытно когда это произойдёт.

Как видите, вторая половина дня прошла в бесконечном (приставка без- не ошибка, а дело принципа чтобы не упоминать того кто нам здесь вовсе не нужен) жевании. И это неудивительно. После молочки, рыбы, кофе, алкоголя и шоколада, и обрубив всё это в один день, я,

конечно же, перепугала насмерть моё тело. Мой первый выход на сыроедение в мае – декабре 2016 года был более умеренным (об этом, во введении).

28/04 – День 3-ий

Сон

22:00 – 8:15 – 10 часов 15 минут

Объёмы

- Вес – 79.2 (-1.6) кг
- Талия – 82 см
- Живот – 98 (-2) см
- Бёдра – 109 (-1) см

10:00 – зелёный коктейль как и в предыдущие дни с заменой перца на жёлтый

13:00 – фруктовый коктейль

- 3 средних спелых банана
- 1 большая спелая груша

15:30 – гвакамоле

- 1 крупное авокадо
- 10 мини-помидоров
- 1/4 головки красного репчатого лука
- 1 лайм

Авокадо очистить и размять вилкой, смешать с соком лайма. Мелко нарезать помидоры и лук, соединить с авокадо. Очень вкусно и сытно. Авокадо – это мощнейший фрукт для восполнения необходимых жиров в вашем рационе. Но не стоит кушать его каждый день так как он суперкалорийный. Один авокадо хорошего размера может содержать до 600 калорий. Я буду чередовать авокадо с орехами, но не оба в один день.

17:20 – 1 красное яблоко средних размеров

Стул

1 раз в 10:30

Ощущения

Сегодня желудок гораздо спокойнее. Нет чувства голода. Всё что кушаю хорошо меня насыщает. Настрой позитивный, нет ощущения что чего-то не хватает или что я страдаю.

29/04 – День 4-ый

Сон

23:00 – 8:25 – 9 часов 25 минут

Объёмы

- Вес – 79.2 (-1.6) кг
- Талия – 81 (-1) см
- Живот – 97 (-3) см
- Бёдра – 109 (-1) см

10:30 – зелёный коктейль, сегодня сладкий перец красный и добавлены 2 столовых ложки сока алоэ и 1 чайная ложка с верхом сухих морских водорослей Вакаме (Wakame)

13:30 – 3/4 небольшой дыни (кстати, дыню, как и арбуз, не смешиваем с другими фруктами, и тем более с овощами)

15:40 – 1/4 небольшой дыни

17:00 – горсть сырых подсолнечных семечек

17:50 – 1 среднее красное яблоко

Стул

1 раз в 15:00

Ощущения

День прошёл прекрасно, легко и совсем не голодно. Видимо, дыня отлично насыщает и легко переваривается так как нет никакой тяжести в желудке. С самого утра, даже ещё до завтрака, чувствовала прилив энергии и повышение концентрации. Не хотелось ни сладкого, ни горячего как во 2-ой день. Кажется, моё тело начинает осознавать отсутствие опасности для него и не просит ничего непотребного. Сегодня впервые мой нос разблокирован. Утром была заложенность, но в течение дня дышала свободно обеими ноздрями. Какое приятное и давно забытое ощущение! Салфетками пользовалась только 2 раза: очень интенсивно утром и немного около 12-ти дня. Стала острее ощущать запахи, как приятные, так и неприятные, например, малейший запах пота. Пришлось за день 3 раза мыть подмышки. Очень довольна динамикой снижения объёмов, на животе уже -3 см. Всё идёт хорошо.

30/04 – День 5-ый

Сон

23:00 – 1:40, 5:30 – 10:00 – 7 часов 10 минут

Объёмы

- Вес – 78.8 (-2) кг
- Талия – 80 (-2) см
- Живот – 97 (-3) см
- Бёдра – 109 (-1) см

12:40 – фруктовый коктейль

- 2 банана
- 1 небольшая груша
- 1 крупное манго
- 2 столовых ложки сока алоэ

16:15

- 1 крупное авокадо, разрезанное пополам и политое соком лимона
- 6 мини-помидоров
- 1/8 красного репчатого лука

17:40 – зелёный коктейль как и в предыдущие дни, с жёлтым перцем

Стул

1 раз в 14:25

Ощущения

Прошлой ночью проснулась в 1:40. Захотелось в туалет и почти не могла дышать от заложенности носа. В туалет сходила, но спать не могла. В течение следующих 2,5 часов интенсивно выходила носовая слизь. В результате, гора грязных салфеток и свободно дышащий нос. Счастливо уснула уже около 5:30, проснулась в 10 утра. Снова туалет, вернулась в постель ещё немного подремать. Кушать совсем не хотелось, но очень хотелось спать. Встав на весы, поняла почему. За 4 дня я сбросила 2 килограмма веса. Мой организм сейчас работает на 200%, а, возможно и на все 300%. Идёт активное сжигание жиров, вывод застоев воды и выведение всей накопившейся дряни. Неудивительно, что усилилось потовыделение и началась разблокировка носа. Наш нос – это один из главных каналов выведения грязной слизи из нашего организма. Я именно так объясняю мою хроническую блокировку левого носового пазуха. Мой организм наказывал меня за отклонение в правильном питании. Лимфатическая система была разбалансирована, и вот результат: дышите и выживайте как хотите.

Как видите, меню несколько изменилось. Сегодня захотелось на завтрак сладкий фруктовый коктейль. Моему телу нужно помочь, задать больше энергии, и главный её источник – фруктовая глюкоза.

01/05 – День 6-ой

Сон

22:40 – 8:20 – 9 часов 40 минут

Объёмы

- Вес – 78.6 (-2.2) кг
- Талия – 80 (-2) см
- Живот – 97 (-3) см
- Бёдра – 108 (-2) см

11:30 – зелёный коктейль

- 1/4 средней свёклы
- 1/2 жёлтого сладкого перца
- 8 мини-помидоров
- 1/4 лимона
- 1 стебель сельдерея
- 1 лист капусты Кейл
- 1 небольшой пучок петрушки
- 3 чайные ложки молотых семян чиа
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 2 столовых ложки сухих морских водорослей Вакаме

14:15 – 1 большая гроздь винограда

16:00 – небольшая горсть грецких орехов

17:30 – овощи целиком

- 1/2 небольшого кочана цветной капусты
- 6 редисок
- небольшая долька красной луковицы

19:20 – 2 маленьких кусочка кунжутной халвы

Стул

1 раз в 20:40

Ощущения

Предыдущие 5 дней безпрестанно лил дождь. А сегодня, наконец, выглянуло солнце, громче запели птицы, настроение поднялось до 10-ти по 10-ти бальной шкале. Вот уже два утра подряд не чувствую голода, не жду 10-ти заветных часов когда можно начать кушать. Прошлой ночью отлично выспалась, энергии через край, поэтому вместо завтрака почистила террасу, вымыла террасную мебель, и только потом сделала коктейль из того что было и с удовольствием выпила его греясь под солнышком. Сейчас допишу об ощущениях первой половины

дня и надолго пойду гулять. Дышать, дышать, дышать... Восполнять с солнышком витамин D после долгой зимы. Хочу прогуляться в магазин докупить овощей. Захотелось разнообразия. Покупки не планирую. Посмотрим, что мой организм запросит.

Сходила в магазин, докупила недостающие овощи. Из новенького, мой организм потребовал цветную капусту, брокколи и виноград.

Гуляла два раза и весь день кушала на террасе, хорошо зарядилась свежим воздухом.

Заложённости носа нет, но слизь периодически выделяется. Энергия на хорошем уровне, настроение позитивное. Голода не чувствую.

Уже после овощей вечером, спустя почти 2 часа, страшно захотелось сладкого. Из всех зол выбрала наименьшее: 2 кусочка кунжутной халвы. Съела и успокоилась. Да, не так-то просто сразу от всего отказаться. Пока идёт чистка, думаю такие небольшие шалости могут ещё просходить. Я честно буду все их фиксировать. Обещаю.

02/05 – День 7-ой

Сон

22:30 – 6:15 – 7 часов 45 минут в постели, но 3 часа полноценного сна

Объёмы

- Вес – 78.8 (-2) кг
- Талия – 80 (-2) см
- Живот – 97 (-3) см
- Бёдра – 108 (-2) см

10:30 – зелёный коктейль

- небольшой кусочек белокочанной капусты
- 1/4 кочана брокколи
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 стебель зелёного лука
- 1/4 средней свёклы
- 5 мини-помидоров
- 1/4 большого лимона
- шпинат
- петрушка
- имбирь
- 3 чайных ложки семян чиа
- 2 столовых ложки сока алоэ
- 1/2 чайной ложки куркумы

13:00 – 2 средних апельсина

14:20 – 1 банан

15:00 – Горсть миндальных орехов

- 17:30 – салат
- 1/2 красного сладкого перца
 - 1 огурец
 - 4 редиски
 - 1/8 красной луковицы
 - укроп
 - горсть кедровых орехов

Стул

1 раз в 7:35

Ощущения

Ночь прошла беспокойно. Полноценно спала всего 3 часа, и с 2-х утра не могла уснуть из-за заложенности носа. Вот и думай, то ли это вчерашняя халва спровоцировала, то ли просто всё ещё идёт процесс очистки. Где-то с 5-ти часов нос задышал, спать уже не могла. Ну и не страшно, больше будет времени на великие дела.

За вчерашний день прибавила 200 грамм. Опять же, халва? Или естественный процесс адаптации организма? Посмотрим, будет ли вес прибавляться без отклонений. Если да, значит действительно адаптация. Ну, а если нет, нужно будет брать себя в руки и не делать глупостей.

Всю неделю готовила зелёные коктейли в указанном объёме, и сегодня впервые не одолела всю порцию. На самом деле, выход получается до литра, уже становится многовато. Буду уменьшать порции и хочется уже как-то разнообразить рецепты. Обожаю экспериментировать!

Захотелось больше двигаться. Утром (помимо тибетской гимнастики), после пары часов за компьютером, сделала зарядку с растяжкой.

Весь день нос отлично дышал, слизь ещё выделяется но редко и в небольших количествах. Явный прогресс!

03/05 – День 8-ой

Сон

22:40 – 6:15 – 7 часов 35 минут

Ура! Закончила первую неделю! Какая же я умница-красавица!

В начале каждой недели я буду анализировать результаты предыдущей. И делать я это буду по трём направлениям: объёмы, сон – уровень энергии, изменения в состоянии здоровья. Сразу после замера объёмов (а это результат предыдущего дня), приступаем к анализу.

Вы уже обратили внимание что замеры я фиксирую по нарастающей, и в дальнейшем, в таблице объёмов исходные замеры будут соответствовать исходным замерам 1-го дня режима, а не первого дня каждой недели. Так легче видеть к чему пришла в каждый конкретный день.

Объёмы

- Вес – 78.4 (-2.4) кг
- Талия – 80 (-2) см
- Живот – 97 (-3) см
- Бёдра – 108 (-2) см

Анализ 1-ой недели

Объёмы

Область замера	Исходные объёмы	День 1-ый	День 2-ой	День 3-ий	День 4-ый	День 5-ый	День 6-ой	День 7-ой	Итого
Вес, кг	80.8	79.8 (-1)	79.2 (1.6)	79.2 (-1.6)	78.8 (-2)	78.6 (-2.2)	78.8 (-2)	78.4 (-2.4)	-2.4
Талия, см	82	82	82	81 (-1)	80 (-2)	80 (-2)	80 (-2)	80 (-2)	-2
Живот, см	100	100	98 (-2)	97 (-3)	97 (-3)	97 (-3)	97 (-3)	97 (-3)	-3
Бёдра, см	110	109 (-1)	109 (-1)	109 (-1)	109 (-1)	108 (-2)	108 (-2)	108 (-2)	-2

За неделю я сбросила 2 кг 400 г и избавилась от лишних 7-ми см в объёмах. Ого! Вот это динамика! Такого результата у меня ещё никогда не было. К сожалению не могу сравнить эту неделю с первой неделей моего первого эпизода сыроедения. До сих пор, мой чемпионский результат был в первый, переходный, месяц сыроедения, где я всё ещё не могла отказаться от брынзы и кефира: -6 кг, -1 см в талии, -2 см в бёдрах. В три последующих месяца, уже без молочных продуктов, по 2 кг в месяц. К тому же в первый эпизод, я себя не ограничивала временем приёма пищи. Теперь, это строго между 10-тью утра и 6-тью вечера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.