

# Живая Еда

Путь к осознанной жизни

"Мы рождены не для того, чтобы есть,  
а для того, чтобы Жить..."



ИВАН ЛИС

Иван Лис

**Живая еда. Путь  
к осознанной жизни**

«Издательские решения»

**Лис И. А.**

Живая еда. Путь к осознанной жизни / И. А. Лис —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509442-1

Питание является одним из фундаментальных аспектов нашего существования. То, как и чем мы питаемся, напрямую влияет на нашу жизнь. Образ питания определяет не только наше физическое состояние, но также влияет на чистоту нашего сознания. Именно «характер» пищи определяет природу эмоций, направление мыслей, импульсов и страстей. И если Вы будете питаться, ну скажем, процентов на 70 живой пищей, поверьте — это уже многое вам даст!

ISBN 978-5-00-509442-1

© Лис И. А.  
© Издательские решения

# Содержание

ПРЕДЫСТОРИЯ	6
От автора	13
В этой книге	16
Ограничение ответственности	17
Часть 1. Кулинарная эволюция	18
Мы – то, что мы едим	18
Живое питание и болезни	23
Здоровое и естественное питание. В чём разница?	27
Что такое Естественность?	28
Чем выделяется человек?	28
Питание и стиль жизни наших предков	28
Естественность и использование орудий труда	31
Кулинарная революция	32
Резюме	32
Естественность и фрукторианство	34
Формирование видовой микрофлоры	36
Восстановление видовой микрофлоры	36
Рацион для восстановления видовой микрофлоры	37
Реджувелак: Рецепт чудо-напитка для вашего здоровья	38
Резюме	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Живая еда. Путь к осознанной жизни**

**Иван Александрович Лис**

*Редактор* Вера Шмидт

© Иван Александрович Лис, 2020

ISBN 978-5-0050-9442-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПРЕДЫСТОРИЯ

*«Познай самого себя не только в человеке, но во всяком живом существе, не убивай и не причиняй страдания и смерти. Всё живое хочет того же, чего и ты; пойми же самого себя во всяком живом существе...»*

### ***Буддийская мудрость***

Всю свою жизнь, что я себя помню, я ощущал некий внутренний поиск. Меня постоянно куда-то тянуло, но я не мог понять, куда именно. В детстве это чувство воспринималось мной, как нехватка «дома». Это было так интересно, ведь я находился дома, но не чувствовал себя Дома?!? Около 90% людей живут день ото дня и даже не задумываются, в чём смысл их жизни, они не понимают, кем они на самом деле являются. Меня не интересовали игры, проблемы политики, отношения между звездами эстрады или кино. Меня постоянно волновал вопрос: *«Для чего мы просыпаемся каждое утро? Неужели, чтобы поесть и развлечься?»*

Когда я смотрел на общество, в котором я живу, как оно устроено, меня охватывал дикий ужас. Я не понимал: неужели никто не видит всего безумия, что мы творим? Мы только и делаем, что ублажаем своё ЭГО – желание насладиться. Мы настолько задурили себе голову всяческими играми, наркотиками, алкоголем и сигаретами, фаст-фудом и прочим, что перестали адекватно воспринимать реальность. Я был достаточно смышлённым ребёнком, и такое положение вещей меня не устраивало. Но, несмотря на то, что я обещал себе, что никогда не скачусь до такого уровня и никогда не прикоснусь ни к алкоголю, ни к сигаретам, где-то к 21-му году своей жизни я каждую неделю собирался с друзьями в каком-нибудь баре (а иногда и каждый день), пил и курил, ел всяческую дрянь и вытворял всё, что взбредёт мне в голову.

Я очень долгое время убегал от этого чувства «внутренней пустоты», старался хоть как-то его заглушить алкоголем, сигаретами, наркотиками... Я ставил себе кучу целей, был рок-музыкантом, художником, но всё это не приносило наполненности. И только в те редкие моменты, когда я оставался наедине с самим собой, на меня словно нисходило некое прозрение. У меня на глазах наворачивались слёзы, я испытывал огромный внутренний стыд. Я смотрел на себя в зеркало и понимал, что это даже жизнью назвать сложно. Но через мгновение я засыпал обратно. Я прекрасно понимал, что такой образ жизни ни к чему хорошему меня не приведёт, но сопротивляться этому у меня не было сил. Это вечно гудящее радио в моей голове не давало мне покоя. Мне казалось, что кто-то прокрался в мою голову и управляет мной. Каждый раз, сидя в компании, я говорил себе, что это последний раз, я больше не буду пить и курить, но проходила неделя-другая, и всё начиналось по кругу...

В то время я работал поваром в одном из ресторанов города Минска. Я работал в мясном цеху. Работа мне не приносила особого удовольствия, но я получал хорошие деньги, поэтому особо не жаловался. И всё было бы хорошо, терпимо, если бы не это давящее чувство, которое обострялось в те моменты, когда мне приходилось убивать рыбу или разделывать туши животных. Я смотрел рыбе в глаза, держа её за хвост, ещё живую, трепыхающуюся, жадно глотающую воздух, замахивался своим тесаком и одним махом срубал ей голову. Бам! В тот же миг я ощутил резкую боль в груди, было такое ощущение, что я полоснул себя этим же тесаком прямо по сердцу. «Боже, что я творю...». Я чувствовал, что делаю что-то неправильное, что-то, что противоречило моей природе, но не смог остановиться. Я закрыл глаза, всё затихло, затихло внутри, меня как будто не стало. Тишина... И в это мгновение передо мной открылась совсем иная реальность, наполненная любовью, болью и состраданием ко всему живому на Земле. На мгновение я вспомнил себя настоящего, ощутил свою истинную природу, но тут же: «Это же рыба! Ну, что с того, она же тупая!», – так я оправдывал себя.

Всё же, после того случая, что-то во мне изменилось, когда я смотрел на тарелку с едой, где лежала котлета или кусок жареной рыбы, это больше не вызывало у меня особого аппетита. Я уже не понимал, что со мной происходит. «Ладно, с алкоголем и сигаретами всё понятно, но а тут-то что не так, ведь все едят мясо!?!» Мне хотелось поделиться своими внутренними переживаниями, но я не знал, кто в моём окружении меня поймёт. И вот однажды, после очередного рабочего дня, весь уставший и разбитый, я шёл через подземный переход в метро, как вдруг ко мне подошел человек и говорит:

*– Вижу, что в твоей жизни всё идёт наперекосяк. Тебе нужно остановиться и взглянуть внутрь себя, иначе так ты угодишь в беду,* – и вручил мне книгу.

Вот вам и случайности, которые не случайны. Он представился преданным сознанию Кришны. Я что-то слышал про них. Поговаривали, что они немного «того», но передо мной стоял человек, который приятно выглядел, культурно изъяснялся и был очень внимателен ко мне. Я почувствовал в нём доброту и искренность. Это вызывало у меня доверие и мне захотелось открыться ему, незнакомому человеку. Я поделился с ним своими переживаниями и соображениями о правильности жизни, о том, как мы убиваем животных, травим себя и других, что такими темпами загубим всю планету, и что я сам попался на крючок всеобщего психоза и не знаю, что мне теперь делать. Он внимательно выслушал меня, и посоветовал обязательно прочесть книгу, которую мне вручил, вдобавок подарил мне ещё пару дисков и приглашение на праздник, который намечался на следующие выходные.

С таким вот подарком судьбы я пришел домой. У меня было приподнятое настроение и предчувствие чего-то хорошего. Я заварил себе чая и приступил к чтению. Не помню, как называлась книга, но читал я с огромным удовольствием. У меня было такое ощущение, что всё, что там было написано, говорилось именно для меня: про наш эгоизм и наше истинное предназначение, как человека, про то, что убивать животных и есть их плоть, это великое невежество, что и является причиной внутренней пустоты. Я был настолько впечатлён тем, что было написано в книге, что у меня полились слёзы. Это было неким откровением. Я читал Библию, но очень давно и не совсем понимал, о чём идёт речь, но в этот раз слова проникли вглубь меня. И что самое интересное – в книге предлагался способ вырваться из этого порочного круга, и первое с чего следует начать – это пересмотреть своё отношение к питанию в целом: не только, что полезно и правильно, но и для чего нам вообще дана пища!

Я слышал про Вегетарианцев, но никогда не интересовался их философией. Однако после того, как я прочёл книгу, эта тема меня очень сильно заинтересовала. Я ощущал воодушевление, прилив сил и уверенность в себе, и я решил попробовать начать всё с чистого листа, так сказать. В этот же день я покончил с сигаретами и алкоголем, отказался от мяса и рыбы (молочные продукты ещё оставил) и решил обязательно посетить мероприятие, на которое меня пригласили. На работе я попросился перейти в другой цех. Я не говорил, что «просветлел» касательно питания, просто сказал, что хочу поменять процесс, с профессиональной точки зрения. Как и ожидалось, такая инициатива понравилась моему шефу и мне даже подняли зарплату. Ещё одна приятная неожиданность, которая говорила мне, что двигаюсь в верном направлении. Пару раз я ходил на мероприятия, куда меня пригласили. После недолгой беседы мы пели песни, танцевали, а в конце был шикарный стол, где я впервые пробовал сладости из сухофруктов и орехов, от которых я был просто в восторге. Это были совсем другие люди, другой образ мышления, образ жизни. Мне была приятна их компания, но дьявол в моей голове не спал.

Мы живём в обществе и постоянно взаимодействуем друг с другом, наши состояния перетекают от человека к человеку. Да, время от времени я выныривал из своего болота, но меня постоянно затягивало обратно. В моём окружении были единицы, кто меня понимал и поддер-

живал. Мои родители и друзья сильно волновались за меня. Их пугало, что я перестал есть мясо и начал водиться со «странными» людьми, которые молятся перед трапезой и едят «одну траву». Жаль, что никто не заметил, что благодаря их компании я перестал пить и курить. Долго кататься на этих качелях я не смог, постепенно ко мне в голову начали прокрадываться сомнения и страхи. Что на работе, что дома на меня постоянно давили и говорили, что я попал в какую-то секту, пугая, что всё это добром не кончится, что мне промывают мозги, что если я не начну опять есть мясо, я непременно заболею. Я начал испытывать страх и то доброе отношение, которое я испытывал к себе ранее, я начал воспринимать, как навязывание своих идей и манипуляции моей жизнью. У меня начала болеть спина, кружилась голова, зажимало в сердце, это ещё больше наводило меня на мысль, что мне пора кидать это дело.

Через полгода после моего решения я вернулся к традиционному питанию и перестал посещать их мероприятия. Постепенно я вернулся к тому же уровню жизни, начал опять пить и курить, ещё похлеще, чем ранее. Всё вернулось на круги своя. К 23 годам я уже совсем намаялся в жизни, сидел на антидепрессантах, мой вес составлял около 95 кг, у меня были обширные проблемы со здоровьем, постоянная внутренняя борьба, недовольство жизнью, недовольство собой, своим внешним видом, недопонимание в обществе, в семье. Всё это нависло надо мной огромной мраморной плитой и готово было в любой момент раздавить остатки моей никчёмной жизни...

Я понимал, что так продолжаться больше не может, я хотел вырваться из этого порочного круга – проснуться от кошмарного сна! В конце концов, жизнь услышала меня. Мне в руки попала книга Вадима Зеланда «Апокрифический трансёрфинг».

Ранее я слышал о «Трансёрфинге» и даже пытался читать, применяя принципы в жизни. Но эта книга, она отличалась от прошлых. Я впервые увидел насколько может быть иллюзорно наше восприятие на конкретном примере, питании. Всё, что я ранее понимал и воспринимал, как реальность, рухнуло в одно мгновение. Эта книга взорвала мне мозг. Противостоять тому, что в ней описывалось, было просто невозможно. Я начал читать отзывы, искать в интернете информацию, выискивая подтверждение тому, что там написано, и был приятно удивлён – это действительно оказалось правдой! Столько невероятных историй о том, как люди исцеляли свои болезни, которые считаются неизлечимыми, менялись, как внешне, так и внутренне, увеличивалась продолжительность жизни, а кто-то говорил, что он даже просветлел! Внутри меня загорелся огонь, надежда выбраться из этого болота. Я понимал, что если не сделаю это сейчас, то уже никогда, и я начал постепенно переходить на «Живое питание».

Что такое «**Живая еда**» или «**Живая кухня**»? Сразу хочу вас успокоить – это не что-то ползающее по вашей тарелке или чьи-нибудь мозги. Очень многие знакомы с этим видом питания, как Сыроедение, но мне такое понятие не по душе, всё же «Живая кухня» не просто так названа, она действительно живая – полноценная, наполненная жизнью, приготовленная с любовью и душой самой матушкой природой. В основу рациона входит употребление сырых растительных продуктов: свежая зелень и овощи, спелые фрукты и ягоды, свежевыжатые соки, не обжаренные орехи и семена, пророщенные злаки и бобовые, масла холодного отжима и прочее, что можно есть в сыром виде.

**Основным принципом «Живой кухни» является *приготовление блюд без использования термической обработки.*** В редких случаях используются *щадящие виды термической обработки*, такие как: сушка, вяление, приготовление на пару, запекание и др. В живой пище сохранены все её полезные составляющие: витамины, углеводы, белки и так называемые энзимы, которые, в свою очередь, способствуют лучшему усвоению веществ. Известно, что после длительной термической обработки при высокой температуре большинство питательных веществ погибают, теряя свои полезные свойства. В итоге мы получаем не только некачественный материал для строения и развития нашего организма, но и недополучаем самого главного – это *Жизненной энергии*, которая, в первую очередь и нужна нам для счастливой

и полноценной жизни. Именно этот базовый принцип – приготовление блюд без использования термической обработки – и выделяет «Живую кухню» на фоне всех остальных многочисленных кухонь и систем, которые существуют в мире, в том числе и от очень близких к ней по составу продуктов, но очень далеких по основной идее – Вегетарианства и Веганства.

Когда человек начинает питаться сырой растительной пищей, с ним начинают происходить просто невероятные вещи. Поначалу я и сам не мог в это поверить, но когда я начал переходить на живое питание, всё, что писалось в книге, оказалось чистой правдой:

### **1. Тело и внешность полностью преображаются.**

Фактически все сразу отмечают, что спустя небольшой промежуток времени уходит лишний вес, улучшается кожа, цвета лица, состояние волос, ногтей, больше никаких прыщей. Появляется приятный запах тела, не сравнимый с искусственно созданным запахом от духов. Запах изо рта по утрам – рудимент прошлого, который со временем также уходит. Тело становится менее чувствительно к перепадам температур. Холод и жара уже не так страшны, как раньше.

Стоит ещё отметить, что продвинутые Сыроеды прекращают пользоваться косметикой и зубной пастой вообще (что касается чистки зубов, я бы не советовал бросать, но заменить на натуральные пасты или травяные порошки). А обычная вода или натуральные средства из настоев трав, масел и фруктов, полностью способны заменить привычную химическую косметику.

### **2. Улучшается пищеварение.**

На живом питании существенно возрастает уровень усвоения пищи. Со временем человек может пообедать просто парой яблок или бананов. Если раньше яблоки вызывали изжогу или дискомфорт в желудке, то со временем они превращаются в действительно божественную пищу.

### **3. Повышается физическая выносливость.**

Очень многие сыроеды начинают бегать, даже не имея для этого специальной подготовки. Йога, растяжки, фитнес, силовые упражнения, велосипед, длительные пешие походы, прогулки и другие виды спорта приносят неимоверное удовольствие, особенно на свежем воздухе.

*П. С. Бывают периоды, когда выносливость возрастает, а порой снижается, в большинстве из случаев это связано с очистительными кризами (об этом дальше). Но регулярные и систематические занятия спортом способствуют повышению выносливости.*

### **4. Вкусовые изменения.**

Каждый продукт по-новому ощущается во рту. Простой помидор становится настолько вкусным, что не сравнить ни с какой Пастой «Балонезе». Обычный переспелый банан – настоящий сливочный десерт. И открытием для меня стал авокадо, который можно использовать и в качестве основного блюда, и десерта.

### **5. Простота в питании.**

Все зависит от каждого человека, но в целом приятно, что едой сыроеда может быть даже «подножный корм»: ягоды, яблоки, сливы, съедобные травы, коренья, некоторые виды грибов. Но если даже ничего не нашлось под ногами, всегда можно устроить себе разгрузочный день.

**6. Улучшается сон, а утром намного легче просыпаться. Тащить себя за уши с постели при этом не надо.**

Время на сон многократно сокращается. Даже после принятия пищи нет обычной сонливости, как это обычно бывает после порции первого и второго. Радует тот факт, что после пробуждения нет отеков на лице. Можно только умыться и сразу же идти на улицу.

### **7. Уходят большинство болезней.**

Поскольку существенно укрепляется иммунитет, обычные простуды, гриппы, ангины исчезают из жизни. Проходят аллергии, дерматиты, угри, перхоть, геморрой, проблемы с давлением, онкология. Есть даже вероятность излечения от родовых травм. Этот список исчезающих болезней можно еще продолжать и продолжать.

Хотя есть одно существенное «но»: каждый человек приходит к сыроедению с разным состоянием организма. Поэтому всех мерить одной меркой в этом вопросе нельзя. Именно в начале пути могут обостриться прошлые болезни. Такое обострение именуется в кругу сыроедов «кризами». Рецепт от всех кризов один: набраться терпения, решимости и переждать. Опционально можно поголодать, дабы помочь своему организму и заниматься специальными практиками.

#### **8. Месячные у женщин становятся менее болезненными.**

Обычно менструация становится менее болезненной, а также существенно сокращается по длительности. Не обязательно в первые дни лежать в постели. Фактически исчезают все симптомы ПМС.

*П. С. Следует отметить, что у многих сыроедок месячные вообще исчезают в связи с тем, что организм полностью очищается и саморегенерируется.*

#### **9. Повышается чувствительность, расширяется восприятие.**

Если на физическом уровне продукт ощущается, прежде всего, во рту, со временем вырабатывается умение «видеть» продукт всем телом. В таком случае может возникнуть желание скушать, равнодушие или отторжение к определенной пище. В этом аспекте очень важно научиться слушать свою внутреннюю природу.

#### **11. Улучшается работа ума, творчество так и прёт.**

Умственный труд дается намного легче. Наоборот, очень часто сыроеды замечают повышение тонуса от такой работы. Лучше функционируют память и внимание. И это всё на фоне более позитивного и спокойного отношения к жизни. Возрастает творческий потенциал, невероятные идеи приходят одна за другой.

#### **12. Человек становится более сознательным и свободным.**

Человек существенно выходит за рамки привычного и имеет возможность осмотреться по сторонам, совсем по-другому взглянуть на привычные вещи. Обостряется интуиция – более творчески подходит к решению задач. Появляется желание радоваться жизни, познавать её, творить и любить!

Для среднестатистического человека всё это покажется невероятным, но это только начало, и, что самое главное, это нормально для человека. Для нас нормально есть свежую растительную пищу, быть стройными, красивыми, здоровыми и жизнерадостными. Посмотрите на диких животных, сколько в них жизни, сколько света внутри. Они не ходят на тренажёры, не страдают от излишнего веса и не считают калории. Животные фактически не болеют, смерть «приходит» к ним естественно от старости или их съедают по пищевой цепи другие животные, это конечно печальный момент, но животные не страдают по любому поводу и без повода. И всё потому, что они живут в соответствии со своей природой!

Именно наш нынешний образ жизни и питание делает нас такими, какие мы есть – раздёрганными, томными, тучными и угрюмыми, вечно ноющими по всяким мелочам. Мы разучились даже улыбаться, ходим с каменными лицами и считаем это нормальным? Улыбка является нашим естественным природным проявлением. Посмотрите, сколько смеются дети, они бы смеялись больше и громче, если бы взрослые их не затыкали. Улыбка и смех говорит, что мы здоровы и полны сил. Улыбкой мы говорим жизни «Да». «Ра-дось», означает – наполненность светом. Свет – это жизненная энергия. И одним из источников жизненной энергии

является свежая растительная пища. И если вы ещё не понимаете, о чём тут идёт речь, то перечитайте ещё раз пункты выше. Это реально может изменить вашу жизнь. Больше не нужно мучиться с излишним весом, ходить по врачам и отдавать огромные деньги на консультации и лечение. Никаких изнуряющих диет. Счастье, радость и покой придут к вам естественно, легко, как данность от природы. Вы сможете спокойно двигаться к реализации себя и достижению ваших целей. Вам больше не нужно будет заглушать внутреннюю пустоту сигаретами и алкоголем, вы начнёте наполняться жизнью – светом. Для этого вам нужно пересмотреть ваше питание и начать двигаться дальше к поиску истинного смысла жизни!

Когда мы начинаем переходить на «Живое питание», нужно понимать, что наш организм ещё не готов полностью воспринять и переварить такую пищу, по причине не сформированной в нашем организме среды – симбионтной микрофлоры. Тело человека является неким домом для различных микроорганизмов. В зависимости от того, какая среда «построена» в организме, такие и «жители» в нём и живут. И именно они и способствуют нашему пищеварению и усвоению питательных веществ. В определенной среде способны обитать одни виды микроорганизмов, а путь для других закрыт, так как среда обитания для них не благоприятна. Многие из них «воюют» между собой, и если «побеждают» одни, то другие «обитатели» человеческого организма «строят» крепкий щит от них, это называется формирование *гомеостаза*. Но даже наличие патогенной микрофлоры будет намного лучше, чем ее полное отсутствие. Поэтому, сам процесс перехода на «Живое питание» должен проходить постепенно. Уделяйте внимание не ограничениям и запретам, а *выбору* – заменяя одни продукты на другие, учитывая ваше внутреннее состояние. Для этого необходимо просто начать наблюдать за собой и за собственными желаниями, начать прислушиваться к внутренним ощущениям. Природа не терпит насилия, это очень тонкая грань, которую вам нам нужно будет самим нащупать. В процессе перехода вы встретитесь с вашими внутренними «программами» – привычками, от которых не так просто отказаться, ведь мы десятками лет жили, питая их. И только после того, как вы сформируете новый, надёжный фундамент, как в голове, так и в животе, можно говорить о дальнейших шагах.

Самая главная проблема, из-за которой люди срываются и возвращаются к традиционному, смещенному виду питания, заключается в постоянном чувстве «голода» и нехватки чего-то... Вот только это «чего-то» находится не в желудке, а гораздо глубже. На самом деле «пустой желудок» и голод – это иллюзия. То ощущение «пустоты», которое человек по ошибке воспринимает как чувство голода, говорит нам, что мы нуждаемся в подпитке *Жизненной энергией*, которую, в первую очередь мы получаем через живую растительную пищу, а также сон и солнечные лучи. Про космическую энергию, солнце-еденье, прана-еденье и прочее в этой книге мы не будем говорить, это другая тема и другой разговор, для начала давайте разберёмся с этой реальностью. Когда мы питаемся «мёртвой» и синтетической пищей, мало того, что мы не дополучаем питательных веществ, но ещё и самого необходимого – *Жизненной энергии*. В следствии наше сознание сужается, восприятие становится поверхностным, притуплённым, будто под лёгкой анестезией, появляется такое ощущение, что мы не живём, а спим. И тут появляется это ощущение «пустоты», которую мы воспринимаем за чувство голода и таким образом мы опять попадаем в это чёртово колесо...

Задача этой книги состоит не в том, чтобы вы просветлели или сделать из вас 100% сыроедов, а привнести в вашу кухню немножечко Жизни, помочь вам на пути самопознания, сделав вас радостными и счастливыми. И если вы будете питаться, ну скажем, процентов на 70 живой пищей, поверьте – это уже многое вам даст!

Я на протяжении многих лет жарил, варил, парил – по-всякому «извращался» над продуктами питания, считая, что это нормально, что так и должно быть, но всё оказалось настолько просто! Одна книга перевернула всё моё понимание о кулинарии. Да, что тут говорить, эта книга изменила всё моё представление о жизни! Теперь осталось только проверить это на прак-

тике – и моё намерение было непоколебимым. Я чётко нацелился на цель, начал бегать, пошёл в тренажёрный зал, постепенно заменял одни продукты на другие. Сначала я исключил из своего рациона сладости, которые напичканы различными Е-шками, красителями, сахаром и прочей гадостью. Исключил все консервы, рафинированное масло, обработанные крупы, белую муку, потом мясо, яйца, рыбу и остановился на молочных продуктах. Включил в свой рацион больше зелени, овощей и фруктов. Побольше начал есть орехов и бобовых (орехи я ел меньше, от них у меня было ощущение тяжести в животе). В качестве заменителя сахара и сладостей я кушал финики или конфеты из сухофруктов. Я был настолько удивлён результатом, что у меня не было слов. Спустя всего три месяца я похудел на 25 кг, улучшилось общее самочувствие, ушли многие болезни, аллергия, которая мучила меня ещё с юношеского возраста, никакой простуды, появилась ясность ума, энергичность, радость от жизни. Всё, что описывалось в книге, всё оказалось абсолютной правдой! И теперь я хочу поделиться своим опытом с вами.

## От автора

Здравствуйте, меня зовут Иван Лис. Начиная с 2014 года я практикую и продвигаю «Живую кухню» в Беларуси, развивая различные проекты, помогая людям на их пути самопознания и развития. На сегодняшний день я являюсь совладельцем небольшого Веганского кафе в городе Минск (Беларусь), с солнечным названием «**Yellow SLON**», перевод аббревиатуры – yellow sunny light of nature (желтый солнечный свет природы).

В наше время тема этического отношения к животным, заботы об экологии планеты, экологии души остра, как никогда. После того, как я начал практиковать «Живое питание», со мной начали происходить глубокие внутренние изменения. Моя жизнь качественно менялась с каждым днём, улучшилось здоровье, повысилась острота восприятия, но в тоже время я начал видеть всю глубину проблемы. Когда я смотрел на общество, как оно устроено, на моих глазах наворачивались слёзы. Ради чего мы живём? Неужели ради того, чтобы поесть и развлечься? Мне казалось, что со временем человек становится мудрее, но на практике всё оказалось совсем иначе. Я встретился с самым страшным и древним врагом человечества – нашим ЭГОизмом. И что самое страшное – я и сам был не лучше других. Сразу я этого не понимал, мне казалось, что я вылез из этого болота, но чем больше я работал над собой, наблюдая за своими желаниями, ощущениями в теле, тем больше я осознавал, что я такой же раб, как и все...

Мне всегда хотелось помочь людям, сделать что-то полезное и светлое для этого мира, но для того, чтобы пробудить человечество от сна мыслей, я понимал, что одному с этой задачей мне не справиться, мне нужны были единомышленники – люди с такой же силой духа и желанием помочь! Весной 2016 года под грузом жизненных ситуаций я начал впадать в отчаяние. Я искал ответы, искал способ вырваться из этого плена. Да, я что-то понял, чего-то достиг, но как можно быть счастливым, когда вокруг люди травят себя? Мир снова услышал меня – мне посчастливилось встретить замечательных людей – таких же целеустремлённых, сильных, смелых, с желанием помочь людям, сделать их счастливыми и радостными. И уже осенью того же года я начал своё обучение в Школе Гивина.

**Школа Гивина** – это система практических Знаний, выводящие человека за пределы концепций, чувств, представлений о себе и мире к непосредственному, чистому и осознанному восприятию реальности. Жить сердцем, жить, даря людям радость, счастье и любовь – это новый эволюционный этап развития человека, когда мы открываем свою истинную природу и становимся свободными от эгоизма. Мы с вами нечто гораздо большее, чем тело и ум. Мы с вами являемся светлыми Душами, которые проживают опыт в теле. По сути, никакого «ты и я» не существует, есть единое целое, которое познаёт само себя в мире форм. Ты видишь себя во всём, всё это и есть ты.



*«Наше рождение – это только возможность для того, чтобы стать человеком.»*

### **Генадий Гивин**

Очень многие не знают, что в нашем регионе есть такие же учителя, как и на Востоке, которые помогают людям на их духовном пути. В каждой культуре, у каждого народа есть своя тропа, которая ведёт к освобождению от страданий обусловленного ума, и, что самое главное, – Знания, которые существуют в нашей культуре, адаптированы именно для нашего образа мышления. Генадий Гивин является одним из носителей таких Знаний. Это удивительно скромный и добродушный человек. Увидев его впервые, многие начинают недоумевать, насколько он близок со своими учениками. Он общается с ними, словно со старыми друзьями, и это один из его подходов к обучению. Этот метод позволяет за максимально короткий срок привести человека к свободе, раскрыв его внутренний потенциал, разбив одну из самых толстых «стен» между учителем и учеником.

У большинства из нас сложилось искажённое восприятие духовного учителя. Из-за того, что на Востоке учителей приравнивают к уровню божества, для многих это становится непреодолимым препятствием, человеку сложно принять простоту истины, но в данном случае то, что учитель не соответствует навязанному умом образцу учителя, также является своеобразным испытанием для человека. Таков подход Генадия, и только человек, который готов познать истину несмотря ни на что, примет учителя таким, какой он есть.

Генадий уже много лет передаёт практические Знания о том, как можно выйти за пределы нашего эгоизма. Как и все носители таких Знаний, основную их часть Генадий получил от таких же живых учителей, которые бережно пронесли эти Знания через века, чтобы поделиться ими с нами. И теперь Генадий, в свою очередь, делится этими Знаниями с людьми, которым это необходимо и которые готовы их воспринять. При разговоре учитель постоянно твердит, что сам он не имеет никакой ценности, ценны только Знания, которые он передаёт. А в ценности этих знаний долго убеждать себя не приходится, достаточно только попробовать. Генадий готов разговаривать о *Пробуждении* или *Просветлении* сколько угодно, но он постоянно подчёркивает, что это ничего нам не даст, так как для того, чтобы «проснуться», красивых слов недостаточно, тут нужен только практический ход.

Пробуждение или просветление – это всего лишь модные понятия, которые пришли к нам с Востока и сейчас набирают популярность. Мы живём с вами в эпоху, когда человечество подошло к краю, с такими темпами развития и образом жизни человечеству (а в месте с нами и другим живым существам), осталось лет 150—200, если не меньше. И это не вымышленные цифры, а научные исследования. Учёные уже с прошлого века пытаются достучаться до человечества, что наш потребительский образ жизни ни к чему хорошему не приведёт, экономические кризисы, экологические катастрофы, войны на почве приближающего «конца света».

В настоящее время вокруг Генадия сплотилась сильная команда единомышленников из различных стран СНГ и ЕС, которые учатся у него и занимаются передачей Знаний о том, как максимально эффективно раскрыть весь свой внутренний потенциал, освободиться от эгоизма и начать нормально жить, в соответствии со своей изначальной природой.

**\*\*\*Подробнее с методикой школы вы можете ознакомиться, пройдя по ссылке: <https://givinschool.org>**

*«Мы рождены не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить!»*

### **Сократ**

О чём это древняя, латинская, метафора? Данное высказывание опровергает гедонистический (эгоистический) образ жизни и призывает людей отказываться от излишеств, в том числе излишеств в еде. Это призыв к тому, чтобы наполнить свою жизнь неким смыслом,

начать двигаться вглубь себя, познать себя, вместо банального удовлетворения физиологических потребностей. Мы пришли в этот мир не для того, чтобы работать за кусок хлеба, не для поиска места под солнцем. Мы пришли сюда для того, чтобы познать себя, сделать этот мир лучше, наполнить его радостью, счастьем и любовью, и помочь всем другим живым существам освободиться от сна иллюзий.

В 2017 году благодаря издательству независимых авторов «Ридеро» на свет вышла моя первая книга «Пин-код от Сердца. Знания Примориарного звука». В книге я поделился через свой личный опыт, как люди подходят к такого рода Знаниям, с какими трудностями мне пришлось столкнуться и что помогло мне на пути, как изменилось моё восприятие в процессе обучения и как изменилась моя жизнь после раскрытия своей внутренней природы.

Это было нелёгкое время, приходилось совмещать обычную жизнь с каждодневной практикой. Одно дело, когда ты читаешь или смотришь видеоролики о Пробуждении, слушаешь восторженные отзывы ребят, которые прошли свой путь и начали двигаться дальше, – это вдохновляет. Но другое дело, когда ты сам становишься на этот путь и начинаешь реально делать шаги в направлении к цели. И, казалось бы, самое прекрасное путешествие, которое только может произойти в нашей жизни, может стать для нас самым трудным испытанием.

На написание этой книги меня вдохновили многочисленные просьбы людей, с которыми я познакомился за последние годы обучения в школе, развивая различные проекты в области здорового питания и помогая проводить ретриты в странах Европы и СНГ.

## **В этой книге**

Вы найдете различную полезную информацию на тему здорового питания, вегетарианства, веганства и сыроедения, научные статьи, практические принципы и многое другое, что в своё время помогло мне на пути оздоровления и самопознания.

Исходя из личного опыта, я постарался выстроить план действий грамотного и плавного перехода на Живое питание, учитывая особенности человеческого организма, возможные срывы, недомогания и раскрыл способы их преодоления.

Также я поделился своим многолетним опытом в кулинарном искусстве, раскрыл все свои секреты, которые помогут вам готовить не только вкусную и полезную пищу, но и помогут вам научиться получать удовольствие от самого процесса приготовления.

*Процесс приготовления пищи – это алхимия жизни, это волшебство. Для меня огромное удовольствие видеть радостные улыбки людей, которые смогли найти ту самую ниточку, которая приведёт их к счастью.*

*С любовью Иван Лис*

## Ограничение ответственности

Данная книга не является медицинским справочником. Она не решает всех ваших проблем со здоровьем и в жизни в целом. Книга является хорошим помощником на пути, но не самим лекарством.

Эта книга является, кратким изложением моего личного опыта на протяжении 6-ти лет. Большинство полезной информации, представленной в книге, я почерпнул в интернете, в свободном доступе, а так же в других книгах, список которых я напишу вам в конце этой книги.

Если вы захотите повторить мой личный опыт, то вам придётся сделать это под вашу полную личную ответственность. Получите вы положительные или отрицательные результаты – это будет результат принятого вами решения и дело ваших рук. Ни в коем случае не действуйте механически, не воспринимайте всё буквально. Каждый новый день происходят новые открытия, исследуйте, привлекайте всю доступную вам информацию, консультируйтесь у других людей, включайте творчество.

Перед применением рекомендованных методик и принципов проконсультируйтесь со специалистом. Надеюсь, вышесказанное не охладит вашего энтузиазма, но лишь подстегнёт вас к более решительным действиям.

*С любовью Иван Лис*

## Часть 1. Кулинарная эволюция

### Мы – то, что мы едим

Очень важно в самом начале определиться с конечной целью, для чего вам вообще нужно переходить на Живое питание. Это не простой процесс, вам придётся пересмотреть не только ваш рацион питания, а образ жизни в целом. И без чётко поставленной цели прийти к положительному результату будет намного труднее. Вас будут постоянно одолевать сомнения, всплывать старые привычки, срывы, недомогания и прочее, что может сбить вас с пути. Поэтому очень важно понять для чего вам это нужно и принять чёткое решение достигнуть положительного результата.

К вопросу питания люди подходят с различных сторон, обычно это проблемы со здоровьем, излишний вес, заедание стресса, вопрос этичного отношения к животным, личностное и духовное развитие, но чаще всего это всё вместе. Рано или поздно в жизни каждого человека наступает момент, когда он начинает замечать что-то неладное в том образе жизни, которым он живёт. Мы начинаем видеть, как наш образ жизни, наши привычки пагубно отражаются на нашем здоровье, психоэмоциональном состоянии, внешности, отношениях с окружающими и, если мы ценим себя, свою жизнь, мы начинаем искать, предпринимать какие-то действия по решению этих проблем. И одним из первых, с чем мы столкнёмся, это вопрос о питании.

**Почему питание?** Питание относится к тем важнейшим факторам окружающей среды, которые с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействуют на организм человека, а это физическое и психологическое состояние. Стоит отметить, что здоровье ребёнка закладывается ещё в утробе и во время кормления грудью. Поэтому очень важно какое питание у мамы в этот период, т.к. от этого зависит жизнь её ребёнка.

Именно через осознанное питание человек может достигнуть максимально положительного результата в решении проблем со здоровьем, внешним видом, самочувствием, а также это является одной из самых эффективных практик для личностного и духовного роста. Почему? Человек может читать духовную литературу, консультироваться у психологов, проходить тренинги личностного роста, посещать храмы, обращаться с молитвами к Богу, совершать паломничества, встречаться и общаться с различными гуру. Но все это происходит от случая к случаю, периодически, в зависимости от множества факторов: наличия материальных возможностей, свободного времени, внешних обстоятельств, желания, в конце концов. Но существует процесс, который мы совершаем по нескольку раз в день, не зависимо от финансово-временных возможностей и внешних обстоятельств – это процесс употребления пищи. И если мы будем использовать питание как ежедневный инструмент для внутреннего роста, то можно добиться значительных успехов во всех аспектах.

*«Какова пища – таков и ум, каков ум – таковы и мысли, таковы мысли – таково и поведение, каково поведение – такова и судьба».*

#### **Шри Сатъя Саи Баба**

Питание является одним из фундаментальных аспектов нашего существования. То, как и чем мы питаемся, напрямую влияет на нашу жизнь. Образ питания определяет не только наше физическое состояние, но также влияет на чистоту нашего сознания. Именно «характер» пищи определяет природу эмоций, направление мыслей, импульсов и страстей.

*«Мы – то, что мы едим».*

Я хочу немного перефразировать и дополнить это высказывание: *«Мы – то, что питаем в себе»*. От того, что мы едим, от качества пищи зависят скорость работы головного мозга, возникновение и течение хронических болезней, работа иммунной и вегетативной системы. Когда мы питаемся не естественной (не свойственной по природе) для нас пищей, тем самым мы питаем в себе болезни, страхи, боль, страдания и смерть...

Животные так же, как и человек способны чувствовать, проявлять эмоции и любить. Понятие «Животное» говорит само за себя – живое! Боль, страх перед смертью, всё это отпечатывается в плоти убитого животного, и чем более высокоразвитое животное, тем сильнее оно это переживает. Вся эта энергия сохраняется и потом перетекает к нам в процессе трапезы, отравляя наши тела, отравляя наши Души. Не просто так в некоторых культурах перед тем как убить животное для пищи, человек возносил молитвы Богу и благодарил животное за то, что берёт его жизнь.



Взгляните на них, взгляните в их глаза, они так же полны жизни, полны понимания – осознанности. Не просто так говорится, что животные «братья наши меньшие». Я понимаю, что в те далёкие суровые времена, когда нам пришлось прибегнуть к мясной пище для выживания, вся эта сентиментальность звучала бы глупо. Но на сегодняшний момент неужели нам недостаточно растительной пищи? Разве сейчас наводнение или ледниковый период? Уже давно доказана (не только многочисленными исследованиями и опытами, но и живыми примерами) польза живой растительной пищи, и ВРЕД мясных и молочных продуктов!

Тогда что нами движет? Эгоизм – желание насладиться. Нами движет неосознанность, невежество. Мы спим. Если бы вы знали, сколько пищи выбрасывается в мусор, ради потока нашим желаниям. Сколько требуется земельного пространства для выращивания и прикормки животных на скотобойню. А сколько продукции гниёт и утилизируется на складах, когда в то же время миллионы людей умирают от голода... Я работаю в общепите уже более 10-ти лет и знаю о чём говорю.

В своё время для того, чтобы убедить себя в верности своего решения бросить употреблять мясо, я проделал над собой один эксперимент, который вам я делать не советую. Мне захотелось увидеть реальное положение вещей, а именно, как мясо попадает на прилавки магазинов, а потом к нам на стол. Не далеко от Минска я нашёл местную скотобойню (точное местоположение я не буду указывать, так как на данное время доступность таких мест стало намного труднее и чревато не благоприятными последствиями) и поехал туда, чтобы воочию увидеть «рабочий процесс».

Уже за много километров я начал чувствовать трупный запах, от которого становилось жутко холодно в груди. Подходя ближе, я начал испытывать страх и панические атаки. Я начал сомневаться в своём решении, но сердцем я чувствовал, что мне нужно пройти этот урок, чтобы двигаться дальше. Обойдя территорию с безопасной стороны, я нашёл удобную точку

для обзора. Животные стояли в стойлах, с крытыми крышами, какая-то часть гуляла по специально выделенной территории на улице. Меня сразу смутил момент, что они стояли как «консервы в банке», плотно друг к другу, не имея возможности нормально развернуться. Я чувствовал внутри сострадание и бессилие в отношении к ним. Немного понаблюдав за местностью, я понял, где происходит интересующий меня процесс – убой, и сменил точку осмотра. Я не видел процесса вблизи, так как это было в крытом помещении, но чувствовал, как это происходило. Животных убивали, оглушая пневматическим пистолетом прямо в голову, а потом, подвешивая на крюк, перевозили на разделку туши. От увиденного моё сердце обомлело, на глазах появились слёзы, мне хотелось кричать, кричать от страха, страх от осознания, что мы, люди, потеряли человечность, потеряли себя, совершая такие поступки. Как мы можем такое делать? Неужели мы не видим, что это противоречит нашей природе... Я понимаю, что человек, который делает подобную работу никак иначе поступить не мог, потому что он не осознаёт, что творит, но, если он откроется своим истинным чувствам, откроется своему сердцу, он просто не выдержит всю ту боль, которую он испытывает на самом деле. Вот почему люди постоянно нервно курят и приходя с такой «работы», безбожно пьют – всё для того, чтобы заглушить эту боль внутри. Я чувствовал его сердце, слышал его душу и душу того животного, которое он убил... Именно тогда я полностью отказался от употребления мяса.





Посмотрите на мир, в котором мы живём... Во что мы превратили нашу планету? К чему мы придём, ведя такой образ жизни? Мы отравляем землю отходами, создавая горы пищевого мусора, отравляем токсинами воду и воздух. Мы уничтожаем тысячами, миллионами, за один присест животных, не видя в них, что они, в первую, очередь живые существа. Позволяя происходить этим убийствам, мы заточаем свои сердца в темницу, из которой нет выхода. Но это не самое страшное. Мало того, не понимая, что происходит у нас внутри, что твориться в нашей голове, человек лезет в генетику и начинает извращаться над природой, пичкая пищу различной химией, выращивая генетических мутантов, а потом, употребляя такого рода пищу, ещё спрашивается, почему мы становимся такими нервными, агрессивными и озлобленными. А добавьте сюда сигареты, алкоголь, и другие виды социальных наркотиков. Это же чистое безумие!

Взгляните же на нас! Такое ощущение, что мы спим наяву, только этот «сон» гораздо глубже – пьянящий сон ума. Мы живём с вами в мире, который буквально вырезан из реальной реальности. Реальность, где всё живёт в гармонии и сосуществовании друг с другом. Научно-технический прогресс дал нам огромные возможности, но как мы ими распорядились? Как мы воспользовались тем опытом и знаниями, которые сформировались в нашем обществе на протяжении тысячелетий? Неужели люди не понимают, что все наши действия противоречат самому простому и явному в мире закону – всё в этом мире должно существовать в гармонии, единстве друг с другом и окружающей реальностью – *сосуществование*. Мы играем с вами в очень опасную игру, диктаторскую игру, проявляя самый настоящий «пассивный фашизм» в отношении к жизни, в отношении самих себя. Ведя такой образ жизни, единственное, что мы получаем – это страдания, болезни, разрушения и катаклизмы. Наши дети и дети наших детей – какое наследство мы им оставим? Если мы так и будем продолжать дальше, то у человечества нет будущего...

С самого раннего детства в нас образовывается «дыра», которая с каждым днём разрастается всё больше и больше. Мы живём в неведении, и всю остальную жизнь нас продолжают всё дальше и дальше уводить от нашей истинной природы. Все мы являемся светлыми душами, задача которых заключается в сотворении вместе с Богом, привнесение в этот мир света, радости, гармонии и любви. Человек обладает самым потрясающим механизмом, который отсутствует у других видов – свободное сознание. В отличие от других живых существ, которые полностью погружены в «сон», живя только инстинктами, ублажая потребности тела и ума, в нас заложен огромный потенциал, возможность осознать свою истинную природу, высвобожденное сознание. Это даёт нам возможность критически смотреть на происходящее, трансформировать себя. Благодаря этому потенциалу мы можем взаимодействовать с реальностью на более тонком уровне, помогая нашей душе реализовываться – СоТворение.

Когда мы начинаем питаться живой растительной пищей, которая определена нам по праву, мы начинаем пропускать через себя больше потока жизненной энергии, вследствие

чего наше тело освобождается от шлаков, очищается нервная система, меняется наше сознание, мы становимся ближе к самим себе, к своей изначальной природе – чистой и светлой. «Живая кухня» может стать одной из отправных точек, которая поможет вам не только избавиться от многочисленных болезней, стать стройными, уверенными и успешными, но и помочь вам ещё ближе подойти к раскрытию своей истинной природы – познать себя! Для меня это была и есть основная цель. Живое питание – это определённая ступенька на пути к Осознанной жизни. Ведь мы рождены не для того, чтобы есть и размножаться, а для того, чтобы Жить.

## Живое питание и болезни

На сегодняшний момент я могу с полной уверенностью сказать, что одна из основных причин всех болезней, низкой энергетики и преждевременного старения человека – это зашлакованность организма в результате неправильного и неестественного питания.

К огромному сожалению, современный рацион питания человека состоит, в основном, из огромного количества пустой и «мёртвой» пищи, ценность в которой есть только в калориях – это продукты промышленного производства: полуфабрикаты, снеки, чипсы, десерты и многое другое, в которых практически отсутствуют питательные вещества – минералы, витамины и аминокислоты. Вне всякого сомнения, эта еда удовлетворяет нас в потребности калориях и получении удовольствия, но она совершенно не обеспечивает наши клетки и, как следствие, наши органы, тем, что на самом деле требуется – Жизнью! В результате вот такого рациона наш организм полностью сбивается с толку, и нам уже не понятно, чего мы хотим и в каком количестве. Как следствие – постоянное переедание, эмоциональные срывы, спонтанная агрессия, активность, сменяющиеся апатией. В конце концов, всё перерастает в депрессию, а на почве дефицита питательных веществ развиваются болезни.

*П. С. Я понимаю, что люди настолько привыкли к своему повседневному питанию, что оно для них стало нормой. Как и их болезни. И низкий уровень энергии. Но, как говорится, если ты не было «по ту сторону», тебе не с чем сравнить. Люди просто не знают, что такое настоящее здоровье! Как это жить в чистом, здоровом теле. Каким может быть ясным сознание, каким крепким может быть тело и какой высокой выносливостью.*

Помимо дефицита питательных веществ на развитие болезней влияет воздействие на организм человека различных грибов, вредных бактерий, вирусов и паразитов. Фактически вся термически обработанная пища в той или иной степени вызывает нарушение в организме кислотно-щелочного баланса – способствует процессу закисления крови и создает в кишечнике необходимые условия для размножения и развития патогенной микрофлоры, в которой и проживают грибки, бактерии и вирусы. Дело в том, что их среда обитания пагубна для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Помимо этого, они ещё и прожорливые, львиную долю питательных веществ поглощаются именно ими, для их существования (и выделяют при этом продукты распада, которые дополнительно нас отравляют). А если ещё добавить тот факт, что мы и так не добираем необходимых питательных веществ, вдобавок употребляем некачественную и не экологически чистую продукцию, живём в неблагоприятных условиях (крупные города), в постоянном нервном напряжении, алкоголь, сигареты... Как вы уже, наверное, догадались, ничем хорошим тут нам не светит.

**В основе здорового питания лежит главный принцип:** *живой организм должен получать только чистую живую пищу, полноценную, богатую на цельные питательные вещества с зарядом жизненной энергии.*

**Существует несколько практических доказательств того, что сыроедение или живое питание очень полезно:**

1. В начале 20-го века доктор *Фрэнк Поттенджер* провел эксперимент. В течение 10 лет он кормил 900 кошек сырыми продуктами, и все они сохраняли хорошее здоровье и выносливость. Вторая группа кошек получала вареную пищу, в результате чего у животных развились все человеческие болезни: пневмония, параличи, выпадение зубов, вялость, нервозность и т. д. Котята в первом поколении родились слабыми и больными, во втором было много мертворожденных, а в следующем поколении кошки стали страдать бесплодием.

**2.** Александр Чупрун в своей книге *«Что такое сыроедение и как стать сыроедом»* описывает, как еще в молодости из-за тяжелого хронического заболевания он стал инвалидом I группы, как испробовал все способы лечения, и как переход на сырую растительную пищу сделал его абсолютно здоровым человеком.

В своей книге Чупрун утверждает: те, кто занимается сыроедением и не делают грубых ошибок, не болеют вообще! А если и появляются какие-то признаки болезней, то вылечиться можно в течение 1—2 дней, просто поголодав.

**3.** Доктор Эдвард Хоуэлл установил, что главным компонентом, отличающим сырую пищу от той, которая прошла кулинарную обработку, являются ферменты (энзимы) – это вещества, участвующие практически во всех биохимических реакциях живого организма и разрушающиеся при температуре выше 50 градусов С. Впервые эту информацию я прочитал в книге *«Апокрифический Трансёрфинг» Вадима Зеланда* и уже потом нашёл более подробные исследования в интернете.

В нашем организме при рождении есть определенный запас этих веществ – энзимов. Сырые продукты содержат свои ферменты, и на их переваривание организму не нужно тратить свой ограниченный запас. Употребляя пищу, подвергшуюся тепловой обработке, люди растрачивают этот ресурс, что, по мнению доктора Хоуэлла, является одной из основных причин всех болезней, преждевременного старения и ранней смерти. Наш организм просто-напросто изнашивается с гораздо большей скоростью, чем это запланировано.

**4.** Николай Курдюмов на основе практического опыта сформулировал несколько преимуществ, которые получает человек в результате перехода на живое питание:

- **Устойчивость к болезням.** Грипп протекает почти незаметно. Проходят практически все расстройства органов и боли. Поднимается иммунитет: можно 3 часа лежать в снегу при минус 18 градусов С, и ничего не происходит. И все это без специальной закалилки!

- **Чувствительность к вредным веществам высочайшая,** реакция на них сильная, даже может быть болезненная, но при этом тело мощно и быстро выводит их из себя, отторгает, обезвреживает, и последствий отравлений практически не бывает. Те, кто курил, начинают испытывать отвращение к сигаретам.

- **Очень сильная пищевая выносливость и усвояемость пищи:** если приходится есть непривычное или неудобоваримое, все это легко переваривается и выводится без последствий.

#### **II. С. Зависит от индивидуальных особенностей организма.**

- **Ощущение голода после «кризиса» практически нет.**

*«Отъевшийся» сыроед (прошедший кризис 8—10 месяцев) наедается 3-мя яблоками или парой огурцов. Может вообще не есть день, два и три, без потери комфорта и выносливости. Питаться раз в день – выше крыши. То же самое с питьем, даже при больших физических нагрузках.*

**II. С.** Это касается, тех, кто питается чистой живой кухней, без блюдомаинства (смешенного питания).

- **Рост физической выносливости.**

*Бег приятен. Можно бежать несколько часов, и после этого не чувствуешь себя уставшим. Совершенно не утомляешься, нет желания присесть, прилечь. КПД жизни гораздо выше. И все это без специальных тренировок.*

- **Умственная выносливость при любой нагрузке столь же велика.**

*Ум ясен и кристально чист. Память работает идеально. Ясность мышления такова, что экзамены сдаются почти без подготовки и учеба перестает быть проблемой.*

- **Потребность во сне сокращается до 6-ти часов.**

*Легко переносится дефицит сна. Пробуждение легкое, бодрое и радостное.*

- **Сильный интерес к жизни. Настроение ровное и радостное.**

*Практически нельзя поспорить – ничто не раздражает, все воспринимается сознательно. Нет навязчивых состояний – не тело управляет тобой, а ты управляешь телом. Ты становишься хозяином всех потребностей тела, в том числе сексуальных. Зависимость от алкоголя на сыроедении просто отсутствует. А если она была, то проходит...»*

Вы можете найти ещё множество положительных и удивительных результатов людей, которые начали питаться сырой растительной пищей, основанных на личных примерах.

## **ПЛЮСЫ ЖИВОГО ПИТАНИЯ:**

**1. Сырая пища содержит все необходимое:** белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Причем их состояние в свежих продуктах наиболее естественно для человеческого организма.

Основная масса витаминов (в особенности антиоксидантного действия) при температуре выше +50 начинает разрушаться, а в сырых продуктах витамины сохраняются и сразу попадают в организм.

В сырой пище содержится только полезный для организма холестерин (грецкие орехи, миндаль, грейпфруты, яблоки, виноград).

**2. Свежие сырые растительные продукты содержат энзимы** (ферменты), которые повышают качество пищи, облегчают процесс пищеварения и стимулируют защитные силы организма, препятствуя развитию опухолей и хронических заболеваний.

У сыроедов повышается иммунитет, поэтому они редко болеют простудными заболеваниями.

За счет уменьшения потребления соли в своем ежедневном рационе сыроеды не страдают повышенным давлением.

Обилие клетчатки и пищевых волокон нормализует пищеварение. Замечено, что у сыроедов не бывает запоров, геморроя и многих других заболеваний.

К тому же при употреблении овощей и фруктов происходит регулярная естественная чистка организма.

**3. Сыроедение предполагает отказ от употребления химических** пищевых добавок, кофе, алкоголя, консервированных продуктов и др.

**4. Употребление сырых овощей и фруктов способствует укреплению зубов и десен.** Хотя стоит отметить, что в некоторых фруктах много кислот, поэтому чтобы они не разрушали эмаль, необходимо перед приемом пищи и после пить воду, чтобы смягчить их воздействие. Также исчезает неприятный запах изо рта.

**5. За счет обилия витаминов и микроэлементов улучшается цвет лица** укрепляются стенки сосудов, повышается жизненный тонус организма. Заметно улучшается цвет волос и ногтей. Сыроедение помогает избавиться от таких косметических недостатков, как угревая сыпь, серый оттенок лица, перхоть, неприятный запах пота.

**6. Человек естественным образом теряет лишний вес, исчезает целлюлит.**

**7. Сыроедам легче просыпаться и засыпать.** Отсутствует состояние разбитости после сна, желание днем поспать после обеда.

**8. Тело становится более гибким и выносливым,** само «требует» физической нагрузки. Спортивные тренировки становятся очень приятными.

**9. На сыром питании легко обходиться без пищи.** Голодания на несколько суток с водой или без проходят достаточно комфортно.

**10. Очень комфортно купаться в холодной воде** или принимать контрастный душ.

**11. Зависимость от курения, алкоголя, наркотиков на сыроедении просто отсутствует.**

**12. Питание сырыми растительными продуктами способствует прекрасной профилактике или лечению многих болезней:** заболеваний сердца и почек, подагры, рака, рев-

матизма, гипертонии, аллергии, атеросклероза, геморроя, ожирения, простатита, варикозного расширения вен и пр.

Хочется отметить, что ещё ни одной болезни в мире не было вылечено при помощи таблетки. Да, какое-то облегчение происходит, но не исцеление. Таблетка на то и таблетка, говорит сама за себя. Она загоняет болезнь глубже, подавляя защитную реакцию организма. В лучшем случае болезнь будет побеждена самим организмом, а в худшем – станет хронической, что мы и видим в настоящее время. Фактически каждый 2-ой, если вообще не каждый, болеет какой-нибудь хронической болезнью, даже если он об этом и не знает. Сейчас дети болеют такими видами заболеваний, которые ранее были присущи только старикам, например: артрит, артроз, склероз и др. Взрослым кажется, что они делают что-то приятное, когда дарят деткам сладости и позволяют им кушать различную «гадость» из ресторанов быстрого питания. Но они не осознают, что потакая детскому эгоизму и своим слабостям, они закладывают в них гнилой фундамент. Это безответственный подход.

О вредности сладкого и фаст-фуда известно уже давным-давно, и сколько было проделано на эту тему исследований, но человек всё так же ведётся на поводу у своей глупости. Родителям, которые читают эту книгу, стоит хорошенько задуматься, если для вас важно будущее вашего ребёнка. **Но помните!** Нужно уделять внимание не ограничениям, а выбору. В настоящее время существует огромное количество альтернативных сладостей, например: торты и конфеты из орехов и сухофруктов, с натуральными маслами, без консервантов, усилителей вкуса, сахара и прочей ерунды. Старайтесь больше давать детям растительной, разнообразной пищи, приучайте их с раннего детства. Поменьше выпечки, конфет, чипсов и газированных напитков, а лучше вообще исключить, иначе ребёнок потом подсаживается и начинает это постоянно просить. Готовьте сами, вкладывая любовь и заботу в процесс приготовления (это очень важный момент, который мы разберём чуть позже) и тщательно выбирайте продукты.

Если говорить о качестве продукции на полках магазина, то производителям выгодно снизить издержки, то есть максимально удешевить себестоимость продукта для получения ими большей прибыли. Поэтому в пищу в огромных количествах добавляется консерванты, красители, ароматизаторы и усилители вкуса. На самом деле, доля химии в продуктах растёт в геометрической прогрессии, натуральных продуктов становится всё меньше, а синтетического всё больше, как следствие новые виды пищевой аллергии, расстройства кишечника, различные болезни у взрослых и детей. В свою очередь, медицина, хоть и видит корень проблемы, так же закрывает глаза и отдаёт предпочтение выгоде. Как тут быть? Будьте осознанными, отдавайте предпочтение продуктам, которые продаются на рынках у частных фермеров или в специализированных магазинах, где продаётся качественная и экологически чистая продукция. Слава богу, что с каждым годом открываются всё больше заведений здорового питания, появляются специальные сервисы по доставке здоровой еды на дом и разработка здорового рациона для семьи и коммерческих учреждений. Всё это делается для вас.

## Здоровое и естественное питание. В чём разница?

Для начала, давайте разберёмся с некоторыми понятиями, чтобы потом не было недопониманий. Сегодня практически все люди знакомы с понятием «Здоровое питание», которое в основном ассоциируется у многих с различными диетами, обезжиренными йогуртами, правильным соотношением белков, жиров и углеводов и т. д. Но мало кто знаком с понятием «Естественное питание». Я считаю, что стоит пролить свет на эти вопросы.

Итак, что же такое на самом деле «здоровое питание» и что такое «естественное»?

В некоторых источниках эти понятия приравниваются. Медики и диетологи скорее будут говорить о здоровом питании, нежели о естественном. И, в общем-то, объединение этих понятий имеет место быть, но только в определённом случае.

**Здоровое питание должно обладать двумя основными качествами:**

*1. Непосредственно питать наш организм, т.е. давать все необходимые питательные вещества (витамины и микроэлементы).*

*2. Не должно загрязнять, зашлаковывать организм (т.е. процессы загрязнения не должны преобладать над процессами очищения).*

А когда организм получает все необходимые питательные вещества? Когда он способен их усваивать. И тут важно понимать, что организм получает не то, что мы съели, а то, что усвоилось! А когда он способен их усваивать? Когда организм чистый (здоровый), т.е. когда процессы очищения преобладают над процессами загрязнения. Т.е. мы видим, что питание (а мы говорим о здоровом питании) должно исходить из состояния организма на сегодняшний день, т.е. оно **ОТНОСИТЕЛЬНО!**

А теперь рассмотрим второе понятие – естественное питание. Тенденции развития в понимании *Естественного питания человека* достаточно интересны и требуют внимания. Ещё совсем недавно выпускались книги о вреде животного белка, где именно он назывался причиной «всех бед». Позже распространение получило сыроедение, где причину всех невзгод ввалили на «плечи» термообработанной пищи. И как вы сами знаете, прогресс никогда не стоит на месте, а может и невежество. Теперь уже и сыроедение не так просто, как казалось раньше: люди отказываются от орешков, проростков, корнеплодов, масел... Спрашивается почему?

Всегда основным критерием «правильности» той или иной диеты была *Естественность!* Вот только понимание этого термина у каждого человека свое.

- *Вегетарианец считает, что мясо непригодно нам в пищу, ведь мы не хищники и об этом ясно говорит устройство нашего тела, а в особенности желудочно-кишечный тракт (ЖКТ);*

- *Сыроед полагает, что пища не должна быть ни в коем случае термообработана, так как в животном мире никто не употребляет готовую пищу;*

- *А многие ученые наоборот склоняются к мнению, что именно огонь и обилие мясной пищи дали возможность человеку раскрыть свой потенциал и добыть массу дополнительных «калорий».*

Давайте разберемся, что вообще такое «Естественность»? А также, постараемся понять, какая пища является Естественной для человека: Термически обработанная? Сыроедение? Фрукторианство? А может всеядность?

## Что такое Естественность?

По каким критериям мы определяем, что естественно для того или иного живого организма, а что нет?

Для птицы естественно летать, рыба плавает в воде. Для гепарда быстро бегать, волку есть мясо – корове жевать траву и так далее. Все кажется очевидным на первый взгляд.

**Естественность** – это некие свойства живого организма, которые были получены в результате приспособления к окружающей среде – эволюции.

Для наглядности давайте возьмем, как пример, дикую кошку и понаблюдаем за её развитием. Благодаря врожденной изменчивости мы с каждым поколением будем получать вариации качеств у её детенышей: отдельные новорожденные получатся более «когтистыми», другие светлые, третьи уменьшенного размера и т. д. Если в данных условиях обитания эти качества оказываются более полезными, то соответственно у таких детенышей гораздо больше шансов на продолжение рода, чем у братьев и сестер. В итоге в джунглях мы получим котов, которые темные, эффективнее подкрадываются и способны к молниеносным прыжкам, а более светлых – в саванне, там уже ценится выносливость, а не реакция. Так упрощенно идет образование видов. И приобретенные в результате качества мы называем **естественными** в данной среде обитания.

Очевидно, что, увидев свойства, которыми обладает живой организм, мы можем частично представить условия, в которых он живет или был сформирован. И наоборот, увидев часть природы, мы примерно скажем, какие свойства в ней окажутся более ценными. Это касается и вкусовых пристрастий.

Мы с вами живём в мире, где существуют некие негласные «правила», выполняя которые, живое существо способно качественно эволюционировать. И если кто-нибудь начинает жить не по «правилам», он проигрывает в эффективности своего развития, что зачастую может привести к гибели особи, а иногда и вымиранию всего вида.

## Чем выделяется человек?

Человек обладает рядом особенностей, которые выделяют его от большинства живых существ:

- 1. Относительная всеядность.** Человек резко выделяется из большинства млекопитающих именно своей гибкостью относительно вкусовых пристрастий.
- 2. Существенное влияние наличия двигательной активности** на работоспособность организма.
- 3. Потеря шерстяного покрова.**
- 4. Значительное развитие психики,** и, соответственно, увеличенные размеры головного мозга.
- 5. Устойчивое прямохождение.**

А сейчас, давайте немного пофантазируем и представим, как жили наши предки в те далёкие времена, чтобы проследить, что способствовало тому, какие мы есть сегодня.

## Питание и стиль жизни наших предков

Почему-то в воображении у приверженцев «естественного питания» картина жизни человека прошлого представляется прекрасными пейзажами с обилием фруктовых садов

и лазурных океанических побережий. Райская размеренная жизнь, где только стоит протянуть руку, как в неё падает спелое манго или сочная гроздь винограда. Возможно, такое когда-то и было, но как тогда вышеприведенные особенности могли образоваться при таких условиях?

Дело в том, что *человек разумный* сформировался в условиях дефицита пищи, и огромной конкуренции за неё. Причем не только со стороны плодоядных, но и внутривидовой. Нашим предкам приходилось проходить огромные расстояния в поисках еды, укрытия от непогоды и хищников. Сегодняшний малоподвижный образ жизни не имеет ничего общего с теми нагрузками, которым подвергались представители сапиенсов в поисках укрытия и пищи. В результате вся наша кровеносная, лимфатическая система и механизмы терморегуляции сформировались именно в движении. И без него не функционируют полноценно. Но, если рассмотреть внутреннее строение человека, то устройство нашего организма так и осталось настроено на потребление продуктов растительного происхождения. Анатомо-физиологическое строение человеческого организма мало изменилось с тех доисторических времен, когда человек бродил по девственным лесам в поисках растительной пищи. Всё ещё до конца не ясно, что именно вынудило человека отойти от своего естественного питания. Антропологи допускают, что человек стал питаться мясом после изменений условий жизни на Земле в послеледниковом периоде.

*Один из классиков научного коммунизма, Ф. Энгельс, отмечал, что человек стал человеком только после того, как начал охотиться и потреблять в пищу мясо убитых им животных.*

Действительно, мясо – продукт высококалорийный, и употребление его человеком позволило резко сократить время на поиски съедобных плодов, злаков и корней, которые в то время были в дефиците. Мясная пища очень богата белками, жирами, витаминами и минералами, это всё, что нам необходимо. Все эти полезные вещества животное получает в основном из растений и теперь, в свою очередь, человек получает их из плоти убитого животного, сохраняя своё время и силы. Перед нами открылась, как мы посчитали, возможность саморазвития и самосовершенствования, но как показала практика, это стало началом невежества. Да, мы получили возможность сохранить свои силы и время в поиске пищи, но в то же время мы начали взращивать в себе чудовище, которое, в конце концов, полностью овладело нами. Не говоря о многочисленных болезнях, которые стали нормой для современного человека. Был ли этот шаг эволюционным,двигающим нас вперёд? Как временное средство – да, но как выбор пути – это тупик. Любому организму для развития необходимо и полезно только то питание, которое назначено ему природой. Другими словами, у каждого вида есть своё видовое питание. И человек здесь не исключение.

Человек – это «плодоядное» млекопитающее (от слова «плоды»), а не «плотоядное» (от слова «плоть»). И это было уже неоднократно доказано. Наша видовая пища – это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, т.е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Поэтому важнейшим аргументом в пользу отказа человека от мяса является его биологический вид. Человек принадлежит не к хищным млекопитающим, а к группе плодоядных человекообразных приматов. Важным доказательством приспособленности человека к питанию именно растительной пищей может быть сравнительный анализ анатомо-физиологических особенностей организма хищников и плодоядных животных. По своему физиологическому строению люди стоят значительно ближе к растительноядным животным, таким, как обезьяны, слоны, лошади и коровы. При этом имеют существенные отличия от плотоядных: таких, как львы, тигры, гиены, леопарды, волки, собаки и др.

Строение и функции частей организма человека, которые служат для добывания пищи и процесса пищеварения, соответствуют строению и функциям органов плооядных и существенно отличаются от строения и функций аналогичных органов у хищников. Рассмотрим эти различия:

#### **Зубы**

- хищников – длинные и острые, в том числе и коренные, приспособленные для дробления костей;
- человека (обезьян) – имеют хорошо развитые резцы и плоские коренные зубы, предназначенные для разминания и растирания растительной пищи;

#### **Слюна**

- хищников – приспособлена для переваривания животного белка, имеет кислую реакцию, не содержит птйалина, необходимого для расщепления крахмала;
- плооядных – имеет щелочную реакцию, приспособлена для расщепления крахмала и других сложных сахаридов. Такой же химический состав имеет и слюна человека;

#### **Желудок**

- хищников – похож на круглый мешочек и выделяет в 10 раз больше соляной кислоты, чем желудок плооядных;
- плооядных – имеет продолговатую форму и переплетён с двенадцатиперстной кишкой (как и у человека);

#### **Кишечник**

- хищников – только в три раза больше длины их тела;
- плооядных – в 12 раз больше тела, как и у человека. Кроме того, в желудке и кишечнике плооядных и человека при нормальном способе питания пища расщепляется исключительно при помощи брожения, конечным продуктом которого являются спирт и углекислый газ;

#### **Печень**

- хищников – гораздо более активна и способна удалить из организма в 10—15 раз больше мочевой кислоты, которая является побочным продуктом распада животного белка;
- плооядных – способна обезвредить лишь очень небольшое количество мочевой кислоты;

#### **Кожа**

- хищников не имеет потовыделяющих желёз,
- плооядные и человек потеют;

#### **Язык**

- хищников шершавый;
- плооядных и человека – гладкий;

#### **Руки**

- конечности хищников имеют тупые окончания с длинными, острыми когтями, приспособленными для умерщвления жертвы и раздиранья на части её тела;
- руки обезьян и человека имеют длинные подвижные пальцы, хорошо приспособленные для срывания фруктов и оканчивающиеся плоскими ногтями для снятия кожуры с плодов.

Таких отличий можно привести множество, и каждое из них свидетельствует о том, что человеческий организм близок к организму плооядных животных и соответствует растительной модели питания.

*Знаменитый шведский учёный Карл Линней (1707—1778), изучавший особенности растительного и животного мира, утверждал: «Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных доказывает, что естественной пищей для людей являются фрукты и сочные овощи».*

Но вернёмся к теме. Что-то же произошло, что вынудило нас прибегнуть к мясной пище? По одной из теорий в те далёкие времена на Земле произошла климатическая катастрофа, и райские гуши, которые нам представлялись, были уничтожены, человек оказался в не самой завидной позиции. Если посмотреть на Северный полюс или Пустыню Сахара, сразу станет ясно, что растительной пищи в такой среде особо не сыщешь, и нам приходилось выкручиваться. Предположим такое развитие событий: для того, чтобы выжить, человек начал включать в свой рацион насекомых и яйца птиц, так как для их поимки не нужно прилагать особых усилий. Это позволило человеку на какой-то промежуток времени продержаться, но такой пищи вскоре стало недостаточно, в ход пошла мелкая живность, грызуны, змеи, дичь и рыба. Еде, безусловно, было уделено основное внимание, по банальной причине её нехватки, и особенно была распространена добыча пищи из прибрежных вод.

Давайте подумаем, что стало основным стимулом «сбросить» шерстяной покров? Стоит вспомнить, что шерсть – отличное эволюционное «приобретение» для многих животных: согревает тело в холод, весит мало, не стесняет двигательную активность, но у неё есть один весомый недостаток – она не эффективна в воде! А вот жировая прослойка наоборот, поэтому она является «отличительным признаком» всех морских обитателей, и её принцип работы отличен от шерсти (она удерживает тепло, шерсть не допускает холод). Таким образом, мы сбросили волосной покров. Это, конечно, предположение, которых существует не одна тысяча, но факт остаётся фактом, что мы были «привязаны» к побережью в течение тысячелетий. Океан и реки были постоянным источником пищи вроде моллюсков, рыбы, крабов и т. д. Поэтому наш организм очень хорошо приспособился к усвоению рыбы и морепродуктов. Дальнейшая экспансия во все уголки континента подразумевала серьезное расширение рамок привычного для человека. Именно в этот период стала наблюдаться тенденция роста головного мозга и, как следствие, расширение спектра функций психики, что стало предпосылками для дальнейших кардинальных изменений. Появились совместная охота, изготовление орудий труда и другие социальные навыки. Наш рацион еще более расширился и стал чаще включать мясо более крупных животных. Именно благодаря такому тернистому пути и желанию выжить мы есть те, кто есть. Со своими «недостатками» и яркими отличиями от всей живой природы.

## **Естественность и использование орудий труда**

Часто сторонники фрукторианства «вычеркивают» из своего меню корнеплоды и орехи, мотивируя это тем, что в дикой природе человек просто не станет их кушать, ведь растущий в земле плод естественным образом не привлекает нашего внимания, да и нет у нас специальных «инструментов», чтобы вырыть его. А орешки оказываются очень твердыми для наших зубов, поэтому тоже не могли занять достойное место в нашем меню.

Не нужны нам зубы, как у белочки, чтобы кушать орешки, и рыло кабана, чтобы вырывать овощи! Стоит напомнить, что для человека использование орудий труда само по себе является естественным. Это наш путь развития, наша уникальная черта! В природе даже современные обезьяны, которые не являются нашими прямыми предками, часто используют подручные средства. И это не уникальные случаи. Всем навыкам уделяется особое пристальное внимание.

Есть у животных и культурное наследование – например, умение колоть орехи камнями передается из поколения в поколение в некоторых популяциях шимпанзе, причем в разных популяциях существуют разные традиционные методы колки орехов. И эти традиции передаются и сохраняются в популяциях шимпанзе тысячелетиями. И колка орехов – это не врожденное поведение, ему обучаются в первые годы жизни, причем обучаются долго и с большим трудом.

Да что приматы... даже птички используют палочки, чтобы из дерева выковыривать насекомых. А говорить, что для человека это неестественно – полный абсурд. Достаточно вспомнить школьную программу, где говорится, что именно развитие навыков обращения с орудиями труда и коллективное их использование способствовало отделению человека от других приматов.

А для всех этих способностей требуются уже совершенно иные функции психики и объемы мозга. Изготовить орудия труда не может ни одна обезьяна сегодня, даже самая талантливая и специально обученная людьми. Она лишь умеет их использовать непосредственно здесь и сейчас, а не изготавливать «заранее» и тем более сохранять «на потом». Для человека использование орудий труда, способность отделять цель от мотивации (что просто необходимо при разделении труда) и другие социальные способности являются естественными.

Поэтому говорить, что морковка или орешки – неестественная для нас пища, т.к. нам сложно их добыть без инструментария – это равносильно тому, что запретить птице клевать ягоды, потому что они высоко висят. Более того, если бы человек был строгим фрукторианцем, то он бы никогда не стал социальным. Не было бы естественной потребности в этом.

## Кулинарная революция

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом: как и когда человек начал применять огонь для приготовления пищи?

Если вспомнить историю человечества, то обработка пищи огнём всегда было чем-то неестественным. Огонь воспринимался нашими предками как «символ», отнимающий жизни – символ смерти. Всё, что попадало в огонь, было обречено на гибель. Огонь боялись все, но человек отличается от большинства живых существ, его внимательность и смекалка помогла использовать огонь в свою пользу. Конечно, прошло не малое количество времени, прежде чем человек смог освоить огонь, в итоге у него появился могущественный союзник в защите от хищных животных.

Теперь огонь стал символом защиты, дарующий тепло и спасение. На этом освоение огня не закончилось. После того, как человек вынужденно, для выживания, включил в свой рацион мясную пищу, средняя продолжительность человеческой жизни сократилась во много раз. Да, человек научился выживать, продлевать своё существование, но из-за того, что такой вид питания не является естественным (природным) для нас, для некоторых это скорее был спусковым крючком. Антисанитария, различные болезни, паразиты и многое другое, всё это стало нашими спутниками по жизни. И то ли по счастливой случайности, или тут сыграла наша внимательность, но человек заметил, что после длительной тепловой обработки мяса и употребления такой пищи все эти неблагоприятные последствия во много раз сократились.

Постепенно человек научился избавляться от неприятного аромата жареной плоти, посыпая в процессе приготовления различными травами и кореньями, а потом их же употреблять вместе с мясом. В дальнейшем человек начал больше экспериментировать со вкусом, добавляя всё больше трав и различные плоды. В каждом регионе создавалась своя вкусовая гамма, люди делились знаниями, передавая их по наследству. После того, как человек стал более социальным и начал жить уже в крупных поселениях, стали создаваться различные школы кулинарного искусства. Так, упрощённо человек создал целую науку, задача которой всегда была передача знаний здорового питания – Культура питания.

## Резюме

**Итак, подытожив всё, не сложно определить, к какому типу пищи приспособился человек:**

- В ходе многомиллионного эволюционного развития **человек сформировался как «плодоядное» существо**, поэтому вся сырая растительная пища является наиболее ценной для здорового человека в его естественной среде обитания. Фрукты, ягоды, корнеплоды, орехи, зелень – это наша пища.

- Но мы никогда строго не придерживались своей «идеальной диеты», и не потому, что мясо является чем-то незаменимым, а потому, что **живое существо должно всегда адекватно соответствовать своей среде обитания и текущему моменту реальности**. А она не всегда была радужной. И именно благодаря этому разнообразию испытаний мы и стали такими, какие есть сегодня.

- Вследствие чего мы имеем **относительную приспособленность к мясу**. Поэтому для человека питание сырым мясом в умеренных количествах (особенно морскими обитателями), яйцами, насекомыми и всем, что могло попадаться под руку в течение тысяч лет становления, также является естественным. Мясо в малых количествах не нанесет заметного вреда человеку. Эволюцией в нас заложен весь необходимый набор ферментов для его усвоения. (И даже термообработанное мы воспринимаем гораздо лучше, чем другую обработанную огнем пищу). Этот факт отсутствия вреда от мясной пищи при редком употреблении подтверждался не единожды некоторыми сыроедами и практиками голодания. Все верно, ребенок человека не обладает инстинктами хищника, но он и не обладает врожденным отвращением к плоти, это уже приобретенный «навык».

- **Термообработка не мясной пищи – вообще новинка** для человека и зародилась не более 10 тыс. лет назад. Поэтому с её употреблением справедливо связано огромное количество современных болезней.

- **То же самое касается злаковых**, молочных и других поздних нововведений в рацион человека, а в особенности смешения продуктов в один присест. Человек просто не успел приспособить свой организм такому питанию, поэтому массовое употребление злаковых, молочных, различных корнеплодов, экзотической продукции и смешанный рацион питания может быть причиной нарушений здоровья.

**Но!** Вышесказанное не означает, что если мы имеем приспособленность к употреблению мяса, то мы обязаны ей следовать и начинать кушать сырое мясо или яйца. Это просто способность, которая у нас есть, и её использование сегодня уже не так необходимо, как раньше.

Если отказ от сырого мяса можно сегодня понять (ввиду этических норм, опасности в виде паразитов и плохого усвоения организмом), то полное исключение корнеплодов, орехов является следствием ошибочного понимания естественной природы человека. Питание, опираясь исключительно на свои возможности (без привлечения посторонних инструментов) и не выходящее за рамки фруктов, не превратило бы нас в тех, кем являемся сегодня.

## Естественность и фрукторианство

Таким образом, ещё раз подчеркнём, что «здоровое питание» – понятие относительное, оно должно отталкиваться от состояния организма на сегодняшний день. Подбирать его нужно индивидуально, чтобы оно было полноценным для данного конкретного человека на сегодня. А «естественное питание» – это та конечная цель, к которой должен прийти организм, полностью очистившись.

Ещё раз стоит акцентировать внимание, что естественное питание для человека – это не сыроедение, потому что в него входит вообще любая пища, которую можно есть в сыром виде, а это не всегда растительная, есть и те, кто включает в свой рацион и вяленое мясо, сырые желтки яиц, морепродукты и прочее. Наше видовое питание – это плодоедение – питание плодами, что тоже, конечно, к сыроедению относится, но это более конкретное понятие. Все остальные растительные продукты – овощи, злаки, бобовые – они больше подходят для временного употребления, во время переходного периода, когда мы перестраиваем своё питание от всеядного традиционного – к естественному, природному. Поэтому когда мы перестраиваем питание, мы всегда должны держать у себя в голове, что наш конечный вариант – это фрукты, т.е. привести наш организм в такое состояние, чтобы фрукты им полностью усваивались.

Примечательно, что в нашем современном обществе находятся такие люди, которые фрукты не только почти не едят, но и которые их просто не любят. Действительно, есть такие люди, которые говорят: «Я не люблю фрукты», и это напрямую означает, что организм у таких людей плохо умеет эти фрукты усваивать. Такова их внутренняя природа, на данный момент. Просто тогда процесс перестройки займёт намного больше времени. Но если у человека хоть какое-то количество фруктов в рационе с детства всегда было, то это означает, что тело этого человека с фруктами знакомо и тогда оно начнёт быстрее адаптироваться к увеличивающемуся количеству фруктов в своём рационе.

Фрукты, в отличие от овощей, не стимулируют так активно процессы очищения в организме, потому что предполагается, что фруктами человек питается, когда организм у него и так в идеальном состоянии. А вот овощи (капуста, морковь, свёкла, редька, репа) больше предназначены именно для стимуляции перистальтики и выведения слизи из организма. Именно поэтому очень рекомендуется есть много овощей во время переходного периода.

На естественном питании (фруктами) многие правила питания уже перестают быть актуальными, например: не есть после шести, не переесть (основной причиной переедания вообще на самом деле является соль, все вкусовые добавки, а также сформировавшийся при нездоровом образе жизни синдром незаполненного желудка). Эта пища является настолько лёгкой, что очень быстро усваивается. Поэтому она и является для нас естественной! То, что человек сейчас ест хлеб, макароны, мясо, колбасы, шоколад, молочные продукты – не означает, что это стало его видовым питанием. Организм может приспособиться ко всему. И приспособляется, потому что стремится выжить!

Как приспособляется? За счёт многократного усиления работы выделительных систем и распределения шлаков и токсинов, которые он не успевает вывести, в безопасных местах (подкожный жир, костная ткань, мышцы) – до «лучших времён». Что, конечно же, во много раз сокращает продолжительность жизни и снижает уровень её качества.

Это ни в коем случае не призывает вас буквально с завтрашнего дня начать питаться одними фруктами, минуя постепенный переход! Такой экстремальный подход на опыте многих людей приводил к не очень хорошим последствиям, прежде всего, к истощению. Всё потому, что организм должен сначала научиться усваивать все вещества на данном виде питания, ведь годами и десятилетиями он был адаптирован к усвоению того, что мы ему давали! Соответ-

ственно, состояние микрофлоры, кишечника, печени у современного среднестатистического человека просто не готово к тому, чтобы взять и лихо перейти сегодня-завтра на чистое фруктоедение. Всё же лучше переходить постепенно, оздоравливая своё питание. При возможности имеет смысл обратиться к специалисту, который такой образ жизни сам практикует.

## Формирование видовой микрофлоры

Как уже говорилось ранее, наше тело является неким вместилищем для различных живых микроорганизмов, которые помогают нам в нашем развитии. По задумке природы, основными «жителями» человеческой микрофлоры должны быть микробы вида *Escherichia coli* – *Кишечная палочка*, которая формируют нашу родную видовую микрофлору или как её ещё называют – Витофлора.

Именно эти микроорганизмы находятся в кишечнике новорожденных в первые 40 часов их жизни и именно они «прописываются» в аппендиксе малышей, становясь со временем «эталоном» для организма человека. Микробы вида *Escherichia coli* (Кишечная палочка) – это соперники опасных микроорганизмов. Тогда почему наша традиционная современная медицина признает важными для человека *Бифидобактерии*? Причина в том, что при данном виде питания они находятся у большинства людей.

Принято считать, что норма кишечной палочки в желудочно-кишечном тракте должна составлять всего 10%, но даже этой малой долей не все могут похвастаться. Это и является основной причиной того, что человек не может насытиться одними свежими фруктами и овощами. Клетчатка даже считалась довольно продолжительное время всего лишь балластным веществом в продуктах. И все потому, что её некому использовать внутри человека.

Посмотрите на питание травоядных животных. Все их пищеварение основано на микрофлоре. Например, корова, питаясь травой, насыщает свой организм всем необходимым: воду она оставляет себе, а клетчатку «отдает» живущим внутри неё микроорганизмам. Благодаря этому они размножаются, и когда их количество достигает некоего предела, то начинают поедаться организмом коровы. Эти «жители» сами по себе служат источником белка, витаминов и других полезных веществ. У плоядных система похожа на травоядных. Но есть одно важное отличие: плоды более насыщены питательными веществами, чем трава. Они содержат в себе белок, витамины, минералы, углеводы и т. д. Это объясняет то, почему у тех, кто питается фруктами и овощами, отсутствует необходимость в периодическом кормлении микроорганизмов внутри себя, ведь полезные и важные вещества поступают «напрямую». Такая система питания является экономичной.

Эшерихия – кишечная палочка, употребляя клетчатку фруктов и овощей, использует её ещё как «место для жительства». После её размножения по человеческому желудочно-кишечному тракту она начинает поедаться самим организмом, который таким способом насыщает себя и белком, и энергией (глюкозой) и т. д. Такое питание и служит оптимальным источником жизненно важных и полезных веществ в природе. Отказавшись от него, люди должны придерживаться сбалансированного рациона питания.

## Восстановление видовой микрофлоры

Условия для «строительства» видовой микрофлоры – это употребление растительной клетчатки, которая является едой и «домом» для нужных микроорганизмов, и снижение количества бактерий «конкурентов» нашей родной микрофлоры, т.е. надо лишить пищи «врагов» и прикормить «друзей». План прост на первый взгляд, но как дело обстоит на практике?

На деле все куда сложнее. Дело в том, что зачастую желание съесть то или иное блюдо возникает даже не от привычки – наши внутренние «обитатели» просят еды. При современном рационе питания в нашем организме живут бифидобактерии, поэтому человек хочет белковые продукты, а при смешанном виде питания в организме преобладает сбразивающая микрофлора, поэтому мы жить не можем без сладостей! Если же за кишечной палочкой преимущество, то нас тянет к свежим фруктам и овощам. В последнем случае, что удивительно, даже

тяга к растительным белкам будет отсутствовать, не будет хотеться объесться, например, орехами или зерновыми. Из этого можно смело сделать вывод, что тяга к определенным продуктам обусловлена «пожеланиями» существующего в организме гомеостаза. Те или иные микроорганизмы просят только то, что поможет им выжить и размножиться.

Но есть ещё один не маловажный момент! Многие сыроеды могут подтвердить, что начальный рациона питания при переходе на сыроедение состоял из фруктов, а также из орехов и сухофруктов. Мало тех, кто хотел овощей и зелени. Дело в том, что за годы блюдоманства в желудочно-кишечном тракте человека сформировался такой «микс» микроорганизмов, и каждый из них просит свое: одни белок, вторые – сладкое, а третьи – кислое. Из-за преобладания фруктов и орехов в рационе новоиспеченного сыроеда гомеостаз не меняется, а поддерживается! Микрофлора остается прежней – бродильной и бифидобактериальной. Патогенные бактерии весьма комфортно чувствуют себя в данной среде. Если бифидо ещё как-то может ужиться с кишечной палочкой, то «бродильщики» не пускают ее.

## **Рацион для восстановления видовой микрофлоры**

Фрукты (плоды) являются нашей видовой пищей – то, к чему мы в итоге подойдем, но начинать переход исключительно на фруктах не подходит, особенно для тех, кто начинает «соскакивать» с блюдоманства. Бродильные микробы и грибки хорошо уживаются в организме, даже если человек питается исключительно фруктами. В этом и кроется главная причина продолжительных «кризов», включая сыроедов со стажем. Человека то тянет на арахис, то на мед, то на кисленькое или острое. Упадок сил, пожелтение кожи, ухудшение состояния зубов и волос, поедание фруктов килограммами, тяга к вредной пище – это только малая часть следствия преобладания бродильных микроорганизмов.

Как вы уже догадались, всего этого можно избежать, включив в свой рацион побольше свежих овощей и зелень. Именно они способны привести вас к поставленной цели – «накормить друзей». Корнеплоды и зелень не вызывают процессы брожения (если, конечно, их не заесть теми же фруктами или не запить чайком с сухофруктами). На начальном этапе следует отдавать свое предпочтение именно овощам, салатам и зелени, именно тогда жор уйдёт гораздо быстрее, внутренне состояние улучшится. Другими словами, построение видовой микрофлоры ускорится, и вы легко достигните желанной цели!

В книгах «12 ступеней к Сыроедению» и «Зелень для жизни» Виктории Бутенко очень хорошо описаны основные шаги на пути к формированию живой микрофлоры. Автор книги советует в переходный период внедрить в свой рацион побольше «Зелёных коктейлей» – это источник не только растительной клетчатки, но и витаминов, микроэлементов и минералов. Также в этих коктейлях содержится хлорофилл. В ходе многомиллионной эволюции жизни на земле растения постигли глубину алхимического процесса трансформации солнечной энергии. Солнце является самым мощным источником жизненной энергии, никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл – это жидкая солнечная энергия – энергия Жизни. Употребляя хлорофилл, мы в буквальном смысле купаем наши внутренние органы в солнечном свете. Молекула хлорофилла удивительно сходна с молекулой гена человеческой крови. Хлорофилл исцеляет и очищает все наши органы и способствует выведению наших внутренних «врагов», таких как патогенные бактерии, грибки, раковые клетки и другие.

Хлорофилл служит людям как волшебный целитель. Молекула хлорофилла содержит значительное количество кислорода и, таким образом, играет важнейшую роль в поддержании жизни аэробных бактерий. Поэтому чем больше хлорофилла мы потребляем, тем лучше становится наша кишечная флора и общее состояние здоровья. Учитывая, что зелень – основной источник хлорофилла, трудно найти лучшее средство оздоровления, чем зеленые коктейли.

*П. С. По наблюдениям питательные вещества из зелени лучше усваиваются, когда мы потребляем сок зелени, чем когда мы просто едим её. Поэтому хороший вариант – зелёный коктейль или просто сок зелени, сделанный через соковыжималку (например, также очень полезен напиток витграс – сок зелени пророщенной пшеницы).*

### **Хлорофилл:**

- *Повышает уровень гемоглобина в крови;*
- *Помогает предотвратить рак;*
- *Обеспечивает органы железом;*
- *Ощелачивает организм;*
- *Противостоит пищевым токсинам;*
- *Помогает при анемии;*
- *Очищает ткани кишечника;*
- *Помогает очистить печень;*
- *Способствует улучшению состояния при гепатите;*
- *Регулирует менструальный цикл;*
- *Помогает при гемофилии;*
- *Улучшает образование молока у кормящих мам;*
- *Помогает заживлению ссадин и воспалений;*
- *Удаляет телесные запахи;*
- *Противостоит бактериям ран;*
- *Очищает зубы и десны;*
- *Устраняет дурной запах изо рта;*
- *Излечивает больное горло;*
- *Является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;*
- *Помогает при воспалении миндалин;*
- *Амортизирует язвенные ткани;*
- *Смягчает болезненные геморроидальные шишки;*
- *Помогает при катарах;*
- *Оздоровливает сосудистую систему ног;*
- *Улучшает состояние варикозных вен;*
- *Уменьшает боли при воспалениях;*
- *Улучшает зрение.*

Как видите, пользу данного напитка просто невозможно недооценивать. Приготовить такой живительный коктейль очень легко и просто! Единственное, что для приготовления вам понадобится мощный блендер, мощностью не менее 800—1000 Вт. Из продуктов немного овощей или фруктов и зелень. Продукты лучше всего подбирать по принципу сезонности.

## **Реджувелак: Рецепт чудо-напитка для вашего здоровья**

**Капустный квас или реджувелак** – это невероятно полезный продукт, который проходит натуральную ферментацию в процессе которого обогащается полезными симбиотными (родственными) бактериями.

Капустный квас содержит большое количество растительных ферментов, способствует очищению желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение. По сути, являются хорошими аналогами бифидумбактерина. Один из самых лучших помощников при восстановлении микрофлоры:

- *содержит бактерии, полезные для кишечника, которые способствуют восстановлению микрофлоры;*
- *чудесно способствует сопротивлению организма негативным факторам и помогает восстановлению организма;*
- *прекрасно подходит для употребления, когда выходите из голодания, потому что он помогает сформировать полезную микрофлору кишечника;*
- *полезен при болезнях желудка, при ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря;*
- *прекрасно восстанавливает клетки печени;*
- *обладает желчегонным действием;*
- *чистит сосуды;*
- *нормализует кровяное давление*
- *а так же является источником витаминов группы В и В12, С, Е, К, а также противоязвенный витамин У;*
- *содержит «молочную кислоту» (не из молока) – это антиоксидант, который поможет сохранить вашу молодость и красоту!*

*П. С. Рецепты зелёных коктейлей и ферментированных блюд, вы можете посмотреть в приложении «Живая еда. Книга рецептов на каждый день».*

## **Резюме**

- **Одним из важных моментов при переходе на живое питание является формирование видовой микрофлоры, заселять которую должна Эшерихия – Кишечная палочка.**
- **Переход от традиционного смешенного вида питания должен происходить плавно, сознательно, заменяя одни продукты на другие.**
- **В первую неделю откажитесь**

## **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.