

Сергей Доброздравин

# Сыроедение

Руководство  
для начинающих



ПИТЕР®



**Сергей Доброздравин**  
**Сыроедение. Руководство**  
**для начинающих**  
Серия «Без таблеток.ru»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8026232](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8026232)*

*Сергей Доброздравин. Сыроедение. Руководство для начинающих:*

*Питер; СПб; 2013*

*ISBN 978-5-496-00260-8*

### **Аннотация**

Все, кто выбрал для себя сыроедение, сталкиваются с огромным количеством вопросов: как переходить на сыроедение? Кому сыроедение противопоказано? Нужно голодать или делать чистки? Где покупать продукты? Сколько есть зелени? Нужно ли есть орехи-семечки, мед, соль? Почему возникают срывы и как их побороть? Как перестать мучиться угрызениями совести? Почему начинаются конфликты с окружающими людьми? Сергей Доброздравин, сыроед с трехлетним стажем, отец ребенка-сыроедика, а также организатор Форума врачей-сыроедов, Московского фестиваля сыроедной кухни и многих других мероприятий, обучающих людей грамотному переходу на сыроедение всей семьей, готов поделиться своими знаниями и наработками. Уже немало людей учатся по его методике, используя аудиокниги. Теперь у вас появилась возможность

всегда иметь под рукой полную энциклопедию, которая подскажет, подходит ли вам сыроедение, даст ответы на все интересующие вас вопросы, поможет добиться гармонии в вашей жизни и перейти на новый уровень сознания.

# Содержание

Введение	5
От мясной пищи – к сыроедению	12
Почему мы стали мясоедами	12
Как появилась термообработка	15
Нужда заставит	17
Питание: что принес нам XX век	20
Почему выбирают сыроедение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Сергей Доброздравин

# Сыроедение. Руководство

# для начинающих

## Введение

Что такое сыроедение? Как устроен человек на самом деле? Хищники мы или вегетарианцы? Проще всего будет найти ответ на эти вопросы, если мы окажемся в стопроцентно природных условиях.

Можно долго спорить, является ли человек продуктом биологической эволюции или Божественным творением, но есть один факт, с которым согласны все: люди изначально были вписаны в окружающую природу. Это означает, что наши предки получили все необходимые инструменты для нормального выживания в этой среде: для добычи пищи, продолжения рода, защиты от различных опасностей и т. п.

Наверное, наиболее комфортно человек в своем природном виде – что называется «в чем мать родила» – будет себя чувствовать в жарких странах, где-нибудь поближе к экватору. А теперь давайте себе представим, что мы с вами оказались на необитаемом острове, причем как раз в тех широтах, где можно зимой и летом, днем и ночью ходить абсолютно

голыми и не испытывать по этому поводу ни малейшего дискомфорта. Но при этом нас полностью лишили каких-либо технических приспособлений – вилок, ножей, спичек и зажигалок, мы абсолютно голые. Чем мы будем питаться?

Представим еще, для наглядности, что на этом острове есть абсолютно все. Бегают дикие кабаны, буйволы, козы. Птицы летают, лягушки плавают, черепахи ползают, в море вокруг этого острова полно рыбы. На самом острове есть питьевая вода, там растет огромное количество фруктов и даже различные овощи, что вообще в природе встречается крайне редко. Но для нашего мысленного опыта давайте считать, что на острове есть все, что только можно пожелать. И я повторяю вопрос: чем же мы будем питаться?

Ну вот, утром мы просыпаемся, и нам хочется позавтракать. Мы выходим на поляну – а там полно еды: пасутся буйволы, хрюкают кабаны, куропатки летают, фрукты разные кругом, бобы, зелень... Ну конечно, найдется какой-нибудь мужчина, который скажет: «Я пойду кабана валить, я и на медведя один ходил с ножом». Ну, ладно, пусть даже один мужчина и пойдет кабана ловить своими руками. Но существует такое понятие, как видовая пища.

Это значит, что каждому виду живых существ предназначено еще и определенное питание, причем любой представитель данного вида способен это питание раздобыть. Возможно, отдельный мужик, какой-нибудь здоровенный сибиряк и может завалить кабана одним ударом в лоб, но мы го-

ворим не только о таком человеке, а о любых представителях рода человеческого, включая бабушек, четырех-пятилетних деток, всех.

То, чем могут питаться абсолютно все представители данного вида, и является его видовым питанием. Может бабушка завалить на скаку буйвола? Я лично сомневаюсь, что такая идея даже в голову бабушке может прийти. Но зато любой умеющий ходить ребенок, женщина, больной, пожилой человек – в общем, абсолютно все могут подойти к яблоне и сорвать яблоко. И уж в крайнем случае найти под этой яблоней свежее упавшее яблоко, которое еще не успело подгнить.

Вот чем мы будем питаться! Фруктами – наиболее легкодоступной для нас пищей! В этом, собственно говоря, и заключалась суть эволюции. Каждый вид живых существ эволюционировал в условиях какой-то конкретной среды обитания, включающей в себя и питание, причем так, чтобы добыть это питание можно было максимально просто и с максимальным комфортом. Если косуля захочет есть, она просто опустит голову и пощиплет травку. Жираф в этом случае просто начнет обрывать листья с деревьев. Если же проголодается лев, он будет два-три дня охотиться, а потом долго отдыхать, переваривая пищу.

Для того чтобы крошечной птичке колибри питаться соком цветов, у нее есть специальный клюв и способность залезать в цветы, есть такой маленький вертолетик. А у человека есть пальцы, чтобы добывать еду. К тому же наше зре-

ние различает цвета и формы: мы можем посмотреть, что нас окружает. Там какие-то грязные буйволы бегают и кабаны, а тут красивые яблоки растут, бананы, апельсины. У нас сильное обоняние, и нам больше нравится аромат свежих цветов и свежих фруктов, а не запах тухлого мяса или каких-то затхлых овощей.

Дальше идут наши вкусовые ощущения. Если мы что-то пробуем на вкус и нам это нравится, значит, это наша еда. В школах выживания учат, что если вы оказались одни в дикой природе без еды и надо продержаться, пока вас найдут, не пытайтесь кого-то ловить. Ешьте то, что растет вокруг вас, – это первое. А второе – ешьте то, что на вкус либо кислое (чуть-чуть, так чтобы было приятно), либо сладкое. Но если почувствуете горечь хоть немного – все, выплевываете, есть это нельзя. То есть человек ощущает еду еще и на вкус – как все живые существа. Это тоже один из инструментов выбора нашей видовой пищи.

Вернемся мысленно на наш необитаемый остров. Мы уже выяснили, чем мы будем завтракать: фруктами, это проще всего. Если мы начнем охотиться на буйволов и кабанов, то скорее всего нас просто затопчут и убьют. Немало людей, наверное, могут вспомнить, как они ходили в лес за грибами, а при появлении кабана или лося каким-то чудом оказывались на ближайшей сосне.

Человек по своей природе не охотник, и его видовое питание в первую очередь – ну никак не мясное. Не верите?

Каждый из нас (исключения не берем), обычный представитель рода человеческого, своими руками может добыть разве что лягушку или мышь дохлую, потому что живую добыть очень трудно. Ну, если кому-то хочется питаться лягушками или улитками – это его право. Но я думаю, что большинство людей выберут, конечно же, сочные, сладкие, красивые, яркие, вкусные фрукты.

Хороший пример – ребенок. Я могу судить смело, потому что сейчас моему сыну три с половиной года, и я очень хорошо вижу, какая еда нравится ему. Когда у нас какое-то застолье с родственниками и друзьями, которые питаются традиционно, то блюда, стоящие на столе, мой сын вообще не воспринимает как еду – то, что можно есть. Едой он признает фрукты, какие-то салаты. А все остальное, в том числе печенье, жареные куриные ножки и пр., не вызывает у ребенка ни интереса, ни аппетита.

Один раз, когда он был с нами в гостях у наших друзей, которых хорошо знал и доверял им, мальчик увидел, что все едят баранину. Он не мог понять, зачем люди суют в рот такую странную жесткую штуку. Откусил, выплюнул, сказал, что ему не нравится, и приступил к тарелке с бананами и апельсинами. Вот так реагируют дети.

Хорошо сказал Бернард Шоу: дайте ребенку арбуз и ягненка и посмотрите, с чем он будет играть, а что захочет съесть. Это абсолютно правильно. У каждого живого существа с самого рождения присутствуют инстинкты, и у чело-

века они тоже есть. Одна из проблем современного общества заключается в том, что люди отрицают у себя инстинкты, даже обижаются: «Какие еще инстинкты? Разве мы собаки или кошки? Мы – люди. Человек – это звучит гордо!» И этот человек гордо идет и заваривает себе лапшу «Доширак».

А на самом деле инстинкты есть абсолютно у всех, ими нас наградила природа. Это чудесный дар, которым нам нужно обязательно пользоваться и ни в коем случае не игнорировать. Дети – как раз те существа, у которых инстинкты еще не убиты.

Неудивительно, что груднички обычно не испытывают большого удовольствия от процедуры прикорма, а взрослые знают, как сложно порой накормить ребенка кашей или йогуртом: приходится покупать овсянку с фруктовыми добавками и специальный йогурт со вкусом фруктов или ягод – но никак не со вкусом мяса или селедки.

С самого детства человеку инстинктивно нравится именно фруктовый вкус, и если ребенка к этому тянет – отлично, значит, именно это ему и нужно есть.

С другой стороны, посмотрите, чем питаются человекообразные обезьяны, или гоминоиды – наши ближайшие родственники в животном мире. Основу их питания составляют сырые растительные продукты – фрукты, плоды и листья деревьев, зеленые побеги, а животная пища составляет в меню сравнительно небольшую долю, особенно у самых крупных человекообразных – горилл, которые почти исключительно

вегетарианцы.

Приведенные примеры недвусмысленно указывают, что у человека нет практически никаких инструментов для того, чтобы мясную пищу добыть, съесть и переварить.

В предлагаемой вниманию читателей книге мы расскажем, почему именно сыроедение является той системой питания, которая свойственна людям как биологическому виду, и что нужно делать и знать, чтобы к ней перейти. В книге также подробно рассматриваются основные трудности и ошибки, с которыми могут столкнуться начинающие сыроеды, и способы их преодоления.

# От мясной пищи – к сыроедению

## Почему мы стали мясоедами

Итак, мы выяснили, что человек – не хищник, большинство представителей вида «хомо сапиенс» даже не в состоянии поймать себе на обед дичь и разорвать ее острыми клыками, а наши вкусы, инстинкты и строение желудочно-кишечного тракта указывают на то, что видовой пищей человека скорее являются плоды и зелень, чем плоть животных. Но тогда возникает естественный вопрос: почему же все-таки наши предки начали питаться мясом?

Дело в том, что раннее человечество пережило несколько серьезных природных катаклизмов. Все прекрасно знают про ледниковый период, про смещение оси Земли. Сменой времен года мы обязаны тому, что земная ось наклонена под определенным углом.

Но эта самая земная ось не статична, она постоянно смещается, а однажды сместилась даже очень сильно. И люди, жившие в регионах с достаточным количеством растительной пищи, оказались в условиях, когда этой пищи в пределах досягаемости просто не стало.

Во время ледникового периода вообще кругом был сплошной лед, много-много льда, и ничего не росло, кроме

какого-нибудь оленьего мха – ягеля. Ягель едят олени, но человек его есть не может. И вот, глядя на волков и песцов, люди додумались, что, оказывается, можно есть животных, например тех же самых оленей. Это у них более или менее получилось.

А еще давайте вспомним историю человечества. С древнейших времен люди постоянно воевали за территории, где много пищи; в результате одни племена оказались в более плодородных землях, другие – в менее плодородных. И возможности у всех разные. В результате, если человек начал питаться мясом для того, чтобы просто выжить, то потом охота сделалась просто более легким способом добычи пищи.

Но оказалось, что есть путь даже более простой, чем охотиться ради того, чтобы питаться мясом. К тому же он дает такой уникальный пищевой продукт, как молоко. Для этого надо просто одомашнить корову и доить ее.

Где-то около 10–12 тысяч лет назад человек одомашнил корову, так что молоко человечество употребляет не так давно: всего около 10 тысяч лет. Для эволюции такой срок – просто миг. За это время мы не могли измениться так сильно, что теперь без молока не можем жить. Причина совсем в другом: молоку, молочным и мясным продуктам человечество обязано тем, оно вообще не вымерло от голода. Люди смогли сохранить себя как вид, питаясь чем попало, всем подряд. В том числе мясом и молоком.

Теперь, когда все имеют возможность есть фрукты и ягоды, орехи, зелень, что угодно – круглый год и практически во всех точках планеты, особенно в развитых странах, встает вопрос: какой нам смысл продолжать питаться продуктами, которые в свое время помогли человечеству выжить? Сейчас мы можем позволить себе есть правильные продукты – нашу видовую пищу, естественную для человека.

# Как появилась термообработка

По свидетельству археологов, посуда, способная выдержать нагрев на огне, была произведена не более 12 тысяч лет назад. Это значит, что термическая обработка пищи тоже появилась не так давно. А что такое для человеческой эволюции 12 тысяч лет? Одно мгновение! Наш организм никак не эволюционировал под термическую обработку пищи. Да, собственно, людям это и не нужно.

Потом, а что такое вообще термическая обработка? Давайте мысленно вернемся в Россию 300-летней давности. Зимой вообще ничего не растёт, есть просто нечего. Люди летом и осенью заготавливали еду, которую они зимой могли есть. До того как в Россию пришла картошка, это были репа, редька, разные крупы.

Крупы готовились следующим образом. Например, овес толкли наподобие нынешних хлопьев, заливали кипятком и ставили в печку томиться. Там ничего не варилось, ничего не кипело, поэтому сохранялось большое количество белков и витаминов. К утру это все набухало, и люди нормально ели такую пищу.

Если поразмыслить, то зимой, чтобы нормально жить и не замерзнуть, нужны дрова – много дров. Это сейчас есть такие печи, что два полена закинул – и они обогревают целый дом. Тогда такого не было. А чтобы жарить-парить, нужно

еще больше дров. Это же просто расточительство!

В те далекие времена люди не стремились много жарить или варить; в основном они употребляли пищу, близкую к натуральной – запаренные каши. Почему они ее запаривали на ночь? Потому что это овес, его сухим грызть не будешь. Вот так и появилась термическая обработка. Вряд ли люди думали, что если еду засунуть в огонь, то она тогда будет вкуснее. Человек начал использовать термическую обработку пищи просто потому, что был вынужден это делать.

# Нужда заставит

Человеком, как, впрочем, и любым живым существом, всегда движет нужда. Даже эволюция – результат нужды. Есть очень забавные примеры.

Интересно, когда французы стали использовать в пищу улиток, лягушек, сыры с плесенью и тому подобные вещи, которые в детстве вызывают у нас отвращение? Представьте себе: Франция, зал во дворце, накрытый стол, на котором есть все – перепела-кабанчики, любые яства и вина. И вдруг король говорит: не хочу я всего этого, пойду лягушек на болоте жрать или поем виноградных улиток.

Сильно сомневаюсь, что такое вообще может быть. Скорее всего, улиток и лягушек начали есть просто с голодухи. И плесень не специально выводили на сыре – это получилось случайно, а когда его попробовали, то выяснилось, что он совсем не такой отвратительный на вкус, как это могло бы быть. И сыр с плесенью стал одним из популярных элементов французской кухни.

Французы – вообще очень яркий пример того, как прочно приживаются разные традиции и обычаи. Попробуйте сказать французу, что лягушек ели с голодухи, – он обидится. Или вот гусиная печень: каким воспаленным сознанием надо обладать, чтобы вырезать у гуся печень и делать из нее паштет? А сейчас эти гуси даже специально выращиваются,

им вводят гормоны, которые вызывают увеличение печени, и в итоге бедное животное существует только для того, чтобы потом его печень пустили на паштет. Но изначально, наверное, это возникло тоже из-за голода.

Когда появляется какая-то инновация, ее обычно ненавидят. Прекрасный пример этому во Франции – Эйфелева башня. Сначала все были шокированы этим убожеством, которое изуродовало Париж, а теперь попробуйте сказать французам «какое уродство» – разорвут! Потому что это национальная гордость.

И то же самое – кухня. Ведь кухня является национальной гордостью страны. Попробуйте сказать итальянцам: «Вы начали производить макароны не потому, что это вкусно и очень нужно, а просто у вас были голодные времена!», и я вам не завидую. Но ведь они действительно из муки, помимо хлеба, готовили макароны, которые потом разваривали в воде и ели.

Однако обычные макароны без соли, специй и оливкового масла – невкусная клейкая масса. Зачем же ее стали готовить? Да потому, что есть больше было нечего. В такой ситуации люди начинали питаться какими-то продуктами, которые для нас не являются видовыми, по одной-единственной причине: заставляла нужда. Сейчас этой нужды нет, поэтому нам незачем употреблять в пищу макароны, мясо, яйца, молоко и что-либо в этом роде.

Слышал разговор в кафе: «Но мясо, оно же вкусное!» Нет,

вкусное не мясо, а те специи, которые добавляются при приготовлении мяса. Перец, соль, травы и т. п. Именно травы! Мы не посыпаем мясо мясом, чтобы оно стало вкуснее, мы добавляем травы. Так что человечество стало питаться мясом и термически обрабатывать пищу из-за нужды. Сейчас у нас этой нужды нет.

# Питание: что принес нам XX век

Настоящая революция в питании произошла в развитых странах в XX веке. Но прежде чем обсуждать, что реально изменилось, предлагаю вам маленькую предысторию.

В США перед Второй мировой войной был получен невиданный урожай, и его надо было куда-то девать. Сначала собрать, потом хранить – это огромные затраты техники и средств. Решили большую часть пустить на корм скоту – и вырастили огромное количество скота, пришлось развивать животноводческий комплекс. Но вот началась война, потребовались различные ходовые товары, и в США появился новый военный товар – тушенка. Вот с этого момента люди и стали есть много мяса.

Поговорите со своими бабушками, и вы узнаете, что в 1930-е годы столько мяса не ели. Моя бабушка, которая всю жизнь прожила под Тулой, говорила, что мясо дома бывало редко, в какой-то период ели мясной бульон с маленьким кусочком мяса.

И действительно, если подумать, как питались люди тогда? Могли ли они есть столько мяса, сколько едят сейчас? Нет! Потому что для того, чтобы семья из девяти человек могла каждый день есть мясо, ей потребовались бы отара овец, стадо коз или стадо коров. Но обычно в распоряжении семьи была только одна корова и куры, которые давали яйца.

И мяса в таких количествах, как сейчас, люди не имели.

Но в XX веке мясное питание было поставлено на поток и стало коммерческим направлением. А дальше пошла гонка: кто производит больше, у кого хранится дольше... Ведь питание мясом в таком количестве в принципе невозможно, если в доме нет холодильника – мясо просто протухнет.

Когда у нас появились холодильники и другая бытовая техника, количество мяса в питании стало увеличиваться.

Наверное, всем знакомы наскальные рисунки: люди охотятся на мамонта. На мамонтов охотились в основном ради их шкур, да еще потому, что охраняли собственные территории. Мамонт – здоровая туша. Если его завалить, он сразу начинает гнить и этим запахом привлекает хищников, волков. Они придут и сожрут и мамонта, и все племя. Да еще как бы не заболеть от тухлятины... Так что не все однозначно с наскальными рисунками. А у нас сейчас этой проблемы нет, потому что положил мясо в морозилку – и оно может храниться хоть несколько лет.

В дальнейшем изменения в питании продолжались. Если еще лет 30 назад были натуральные продукты, то чем дальше, тем все более промышленной становилась еда, поскольку предприятия пищевой индустрии гнались за прибылью. В итоге мы едим то, что внутрь нас и попадать не должно. Возьмите хотя бы сникерс и прочитайте его состав. Наверяд ли мама захочет, чтобы ее ребенок это ел. Но если просто вручить маме сникерс, то она, не колеблясь, даст его ребенку

– нельзя же лишать малыша шоколада!

Речь, конечно, не только о сникерсах. Львиная доля той пищи, которую мы сегодня едим, производится промышленным способом, не имеет ничего общего с природой и никоим образом не должна попадать к нам внутрь.

Однако производители и продавцы продуктов активно внедряют в наше сознание рекламные образы, формирующие совершенно искаженное представление о том, как мы должны питаться. Например, рекламируют кефир: пейте его, и у вас будет хорошее пищеварение. Ни объяснения, ни даже выбора, пить кефир или не пить. Пейте, и все! Наш кефир лучше, чем их. Пейте наш!

Другой важный момент: когда вы в магазине подходите к стойке с молочными продуктами, вы не видите молока в его натуральном виде. В натуральном виде – это корова, от нее пахнет, вокруг летают мухи, у нее грязное вымя, и в этом вымени – молоко. А что мы видим в магазине? Бутылочки, и человек выбирает, какая бутылочка или упаковка красивее. Продукт выбирается по внешнему виду упаковки, без всякой ассоциации с тем, что внутри.

То же самое касается мяса. Мы видим куриную ножку, но не думаем, что раньше эта ножка была приделана к курице, а та была в перьях и несла яйца. Или что кусок вырезки – это нога маленького теленка, который в свое время родился, сосал молоко, а потом его убили, расчленили и продают по кусочкам. Даже воду, которую мы пьем, взяли из какого-то

источника и добавили каких-то минералов, но мы об этом не думаем, смотрим только на упаковку. Так нами манипулирует производитель.

Очень эффективно использование детских образов – они всегда располагают человека к тому, что на этой картинке изображено. Когда Макдональд изображает на плакате ребенка с гамбургером, то в подсознании родителя возникает представление, что гамбургер в руке у ребенка – это нормально, это можно. Под длительным воздействием многочисленных маркетинговых приемов мы перестали задумываться над тем, что мы едим. Человек думает о том, насколько это красиво, модно, участвуют ли в этом его друзья и приверженцы того образа жизни, который ведет он сам. А откуда это взялось, он уже не задумывается.

Но нашим продуктом, нашим реальным питанием должно быть то, что вызывает у нас умиление и желание съесть этот продукт в процессе его формирования, от начала до конца. Например, если мы видим, как растет яблоня, как на ней появляются и поспевают яблоки, мы захотим их попробовать. А если мы увидим, как растет теленок, и через три-четыре года узнаем, что его повели на бойню, чтобы сегодня же зажарить, мы скажем – нет, не надо его убивать.

Увидев в пробирках порошочки, которые сейчас используются в пищевой промышленности, мы не захотим их есть. Но когда их смешивают в одной упаковке и объявляют соком известной марки, мы говорим – это прикольно! Так влияет

на человека реклама, и надо четко понимать, что предлагаемые нам «продукты» не имеют ничего общего с тем, как мы должны питаться на самом деле.

# Почему выбирают сыроедение

Причин, способных побудить человека перейти к сыроедению, существует множество, но главных из них – три.

Первая и самая популярная причина, по которой люди выбирают сыроедение, вегетарианство и вообще начинают искать более правильное питание: они хотят избавиться от лишнего веса.

Вторая причина – проблемы со здоровьем. Когда проблема достаточно серьезная и человек разочарован в помощи официальной медицины, он начинает отчаиваться, искать что-то альтернативное и натывается на сыроедение. Сейчас, когда в Интернете можно найти любую информацию, люди намного чаще и больше узнают о сыроедении – это способствует его распространению.

И третья причина – это духовные практики, стремление к духовному росту. На этом пути люди приходят к вегетарианству, а следующий этап – сыроедение. Многие люди, по крайней мере в России, приходят к сыроедению после прочтения книги Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности». В книге дана очень четкая мотивация построения своей жизни с помощью трансерфинга. Однако без энергии трансерфинг не работает, а энергию можно добыть посредством сыроедения. Так что будем сыроедить и строить свою жизнь, как нам хочется.

Есть еще люди, выбирающие сыроедение в качестве способа самовыражения в обществе. Таких не много, потому что этот путь изначально тупиковый. Можно волосы покрасить в синий цвет, а можно есть не то, что все, – лишь бы отличаться от других. При таком подходе человек через какое-то время с сыроедением заканчивает, потому что нет конкретной, четкой мотивации. Действительно, зачем ему это надо?

Рассмотрим три главные мотивации. Опыт показывает, что переход на сыроедение для тех, кто страдает лишним весом, – это способ очень быстро обрести нормальную фигуру.

Наш организм и так каждую минуту стремится избавиться от лишнего жира, который в нас накоплен, но этот лишний жир не может уйти, потому что мы не перестаем закидывать в себя то, из чего он образуется. К тому же жировая ткань связывает различные токсичные вещества, которые наш организм не в состоянии вывести, и хранит их.

Как только мы перестаем загружать эти вещества в свой организм, он тут же с легкостью от них избавляется. И люди, которые переходят на сыроедение, чтобы избавиться от лишнего веса, достаточно быстро добиваются отличных результатов. Вдобавок они получают еще более красивую молодую кожу, высокий уровень энергии, у них все замечательно.

Люди, которые переходят на сыроедение из-за проблем со здоровьем (диабет, псориаз и другие заболевания, которые не лечатся официальной медициной), тоже добиваются успеха. В США есть программа «Избавиться от диабета за 30

дней». Она там принята на уровне официальной медицины, и в этом плане Америка опережает нас лет на двадцать-тридцать. Там есть клиники, в которых люди 30 дней питаются сырой пищей и вылечиваются от диабета. Есть у них и практика излечения онкологических заболеваний с помощью сыроедения. Эти сведения можно найти в Интернете. Люди – и млад и стар – получают реальное излечение. К тому же сыроедение дает им отличные бонусы в виде здоровья и молодости.

# 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.