

18+

Евгения Довженко

Откровения Абрикосовой Косточки — 2

Энциклопедия здорового сыроедения



Евгения Довженко
Откровения Абрикосовой
Косточки – 2. Энциклопедия
здорового сыроедения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68691882

ISBN 9785005937186

Аннотация

Эта книга – второе издание «Абрикосовой косточки», вышедшей в 2016 году и ставшей очень популярной. В ней описан практический 17-летний опыт сыроедения, которому нет аналогов на русскоязычном пространстве. Слово «энциклопедия» в подзаголовке неслучайно. В трех десятках глав описаны все грани жизни на сыроедении, максимально откровенно и доступно. Книга будет интересна всем, кто по-настоящему интересуется Здоровым Образом Жизни!

Содержание

Введение	7
Глава 3. Правильно, неправильно... Как?	52
Конец ознакомительного фрагмента.	112

Откровения Абрикосовой Косточки – 2 Энциклопедия здорового сыроедения

Евгения Довженко

Фото обложки Евгения Марына

© Евгения Довженко, 2022

ISBN 978-5-0059-3718-6 (т. 2)

ISBN 978-5-0059-3719-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление:

Глава 1. Как я до этого докатилась

Глава 2. «Смутное время» – период перехода

Глава 3. Правильно, неправильно. Как?

Глава 4. Тот самый случай, когда кризис – благо

Глава 5. Этот зловердный срыв! Как жить дальше?

Глава 6. Сыроедный быт как он есть

Глава 7. Сыроедение и социум. Сосуществование в ком-

форте

Глава 8. Операция «Антипаразит»

Глава 9. Организм инструмент, голод – настройщик

Глава 10. Не так страшен нитратный черт, как его малюют

Глава 11. Мерзни, мерзни, волчий хвост!

Глава 12. Вкусняшки. Кушать подано!

Глава 13. Пищевая зависимость – пожизненный приговор?

Глава 14. Веганство, вегетарианство и сыроедная кулинария

Глава 15. Вред и коварство соли

Глава 16. Пить или не пить?

Глава 17. Каждый сыроед – потенциальный спортсмен!

Глава 18. Как отвечать на каверзные вопросы

Глава 19. Ну, кому оно нужно, это сыроедение?

Глава 20. Ошибки, куда без них?

Глава 21. Раздаю советы новичкам

Глава 22. Режим, как в армии? Хуже!

Глава 23. Бонусы сыроедения

Глава 24. Совместимость сыроедения и Севера

Глава 25. Фрукты – вкусные, овощи и зелень- полезные

Глава 26. Не смешивайте несочетаемое!

Глава 27. Ущемлённость или наполненность?

Глава 28. Где взять энергию?

Глава 29. Слово о Квантовом Переходе

Глава 30. Жизнь без еды. Будущее

Глава 31. Гармония, гармония и еще раз – ГАРМОНИЯ

Введение

Дорогие друзья! Я держу данное вам обещание о том, что продолжение первой печатной «Абрикосовой Косточки» обязательно будет! С момента ее выхода прошло уже шесть лет, но за это время многое изменилось. Принимая решение о том, чтобы написать книгу и предложить ее читателям, я совершенно не была уверена, что она станет хоть сколько –нибудь востребованной и нужной людям.

Однако за эти годы с моим трудом ознакомились тысячи человек, и я считаю это неплохим результатом, учитывая абсолютное отсутствие коммерческой рекламы. Но самое главное, информация, изложенная в книге, однозначно оказалась полезной для людей. Сотни положительных отзывов моих читателей укрепили меня в правильности выбранного пути и вдохновили на написание следующих книг. Давно написаны и ждут выхода третья, четвертая, пятая мои книги, и еще более новые идеи созрели и ждут своего воплощения в жизнь.

Позвольте мне немного прихвастнуть и опубликовать ряд отзывов и рецензий на первую книгу:

Екатерина Нестерова: «Прочитала и прочту еще раз несколько. В книге передан ценнейший опыт без лишней философии, накачки и потери связи с повседневными задачами, появляющимися перед начинающими и не очень. Автора

трудно обвинить в самоуверенности, информация представлена всесторонне, с учетом многолетнего опыта и образования, но книга может претендовать на новизну. Текст имеет ритм, читать приятно и легко! Отличная Работа, спасибо!»

Рената Долинская: «Евгения, большое спасибо!!!
Оооочень легкая для чтения, позитивная книга, написанная с юмором и содержащая большое количество полезной информации. Она совершенно не похожа на то, что я читала ранее по этой теме и прекрасно дополняет Ваши дневники. Я действительно получила большое удовольствие от прочтения и взяла на вооружение многие вещи. Благодарю!!!»

Марина Иванова: «Благодарю за такое теплое, искреннее и очень понятное описание своего сыроедческого опыта!!! Я читала несколько книг на эту тему других авторов, но так, чтобы меня „привязало и не отпустило до последней страницы“-впервые. Вы затронули несколько уникальных моментов, которые я нигде не встречала в литературе подобного рода (а может, просто именно в вашей книге для меня звезды сошлись именно так). Например, об изменении запаха тела, который становится необыкновенно привлекателен для партнера. Если задуматься, ведь так и должно быть!!! И это очень интересно!!! Еще очень понравилось „напутствие (?)“ по поведению сыроеда в семье, где бытует традиционное питание. Это волнует почти всех неофитов. Здорово, что это – точка зрения практика – психолога. Вообще – книга очень живая, теплая, освещающая многие актуальные

вопросы, разгребаящая „бардак“ в голове. Самое удивительное, что она, уверена, будет интересна даже не сыроедам, благодаря множеству психологических изюминок, применимых в любой семье, в любых отношениях! Великая вам благодарность за решение поделиться беЗценным (правда-правда!!!!) опытом и – **УДАЧИ ВО ВСЕМ!!!!**»

Сергей Трофимов: «Желание прочесть книгу возникло у меня, когда я познакомился на сайте с „дневниками сыроежки“. Понравился честный и интересный рассказ о сыроедении в условиях российского севера. Заинтересовала и неординарная личность автора. Честно говоря, я ожидал увидеть в книге расширенный вариант дневников, но ошибся, хотя и не разочаровался. Книга – о сыроедении, о всех его аспектах и даже кое-где рассматриваются более общие мировоззренческие вопросы. Главное достоинство книги, на мой взгляд, в том, что она мотивирует. К тому же, стиль изложения и оформление очень даже неплохи, получаешь удовольствие просто от процесса чтения. Я не нашел в книге принципиально новой для себя информации. Но, как говорится, дьявол – в деталях. Для себя я нашел такие детали и акценты, которые, надеюсь, мне окажутся полезными. Прежде всего меня заинтересовал вопрос применения БАДов. Возможно, что они помогут решить одну из главных проблем сыроедения – проблему дефицитов. Если Евгения напишет отдельную книгу об этой проблеме и о применении БАДов на сыроедении, то обязательно ее прочитаю»

Ольга Косьянова: «Отличная книга, спасибо большое, Евгения за ваш труд! В некоторых местах даже хохотала как истеричная! Сравнение чередование болезней с хит-парадом мне понравилось больше всего. Спасибо за ценные мгновения. Благослови вас Бог»

Юрий Шахов: «Замечательная книга! Скажу, что даже одна из самых лучших, так как написана искренне и с пониманием сути, а освещённое полностью прочувствовано на собственной „шкуре“ автора! Устраивая вечерние чтения вслух с моей супругой, было много обсуждений книги, но мы с удовольствием её прочитали! Про БАДы конечно были вопросы, но в остальном...! В общем, я не пожалел ни времени, не средств! Кто не прочитал, советую прочитать! Понравится!»

Друзья, отзывов ОЧЕНЬ много, и мне бы хотелось разместить здесь все, ибо они поистине прекрасны и очень вдохновляют меня как автора! Объем книги это сделать не позволит, но я их бережно храню, и обязательно опубликую на каком-нибудь сетевом ресурсе!

Я, как и прежде, настоятельно прошу вас не считать меня «гуру» и кем – то, кто умнее и значительнее вас. У меня, безусловно, есть некий опыт, и этот опыт характеризуется успешностью практического применения, также он довольно значителен и во временном формате. Этому опыту исполнилось семнадцать лет (именно эту цифру я и озвучиваю в тексте, который предлагается ниже), и он не приносит мне ни-

чего, кроме радости и вдохновения. Именно вдохновить вас на серьезные и долгосрочные шаги в плане достижения здоровья и долголетия – моя главная цель. Вы можете использовать мой опыт, но можете и не принимать его во внимание, это целиком ваш и только ваш выбор. Однако не делиться им я не могу, и считаю это одной из важнейших своих жизненных задач.

Очень многие люди из числа моих читателей написали в публичных комментариях и личных сообщениях, что моя книга, первая из всех прочитанных ими ранее, заставила их серьезно задуматься, а нужно ли совершать переход на сыроедение именно сейчас? По их мнению, она не содержит «толкающих в спину» лозунгов и часто даже мотивирует в обратном смысле. То есть люди предпочли пока остаться на предыдущей ступени, не делая резких и малообдуманных шагов, ради будущего комфорта и пользы.

Я очень рада, что все происходит именно так. Я противница всего необдуманного и поверхностного, и в этой ситуации набивший многим оскомину перфекционизм играет абсолютно положительную роль. Я очень рада, что люди, благодаря написанному мной, стали учиться заглядывать вперед на большее, чем один, количество шагов. Тем более, если этот шаг слишком эмоциональный, а потому – необдуманный. Пусть здравомыслящих и осознанных сыроедов будет больше. И меньше тех, кто по причине излишне импульсивных действий получил негативный опыт и навсегда покинул

наши ряды.

Девиз «быстро не есть хорошо, а хорошо не есть быстро» в данном случае оказался весьма полезным! А посему я с чистой совестью предлагаю вам переработанную, дополненную и двукратно более объемную книгу «Откровения Абрикосовой Косточки – 2».

В тексте книги вы встретите множество повторений, возможно, одних и тех же событий и фактов, поданных в разном ключе и с разных углов зрения. Не удивляйтесь, я делаю это намеренно, как профессиональный психолог, чтобы ваше восприятие, склонное воспринимать всего 15% процентов информации в первом прочтении, лучше запомнило и уложило в сознании то, что я хочу донести. Мне очень хочется, чтобы вы не просто узнали о чем-то новом, но и практически применили это новое, чтобы предложенные мной знания и факты надолго поселились в вашем сознании и жизни.

Приятного и полезного вам чтения!

Глава 1. Как я до этого докатилась.

Моя история перехода на сыроедение была длинной, витиеватой и началась задолго до того, как я о нем узнала. Всегда говорю: «Как жаль, что я ничего не слышала о сыроедении, когда мне было 20 лет». И как на самом деле здорово, что я о нем не знала, иначе у меня не случилось бы такого

богатого, разнообразного и интересного опыта!

Я никогда не имела серьезных хронических заболеваний, пожалуй, только предвестники их. Но в детстве и юности болела очень часто. Это были простуды: ОРЗ, ОРВИ, ангины, тонзиллиты, бронхиты и все сопутствующие им радости. Сколько себя помню, горы таблеток – жаропонижающих, антибиотиков, от кашля и т. д. находились в нашем доме постоянно. Горчичники, банки, компрессы, ингаляции и другие лечебные процедуры годами отравляли жизнь мне и младшим сестре и брату.

От громадного количества антибиотиков вскоре начало нарушаться пищеварение. К общему числу таблеток прибавились средства от поноса и слабительные, кишечник штурмовало из стороны в сторону.

Но в свободное от простуд и их лечения время я была, конечно же, «совершенно здорова»! И интерес к растительному питанию я интуитивно почувствовала довольно рано: уже лет в 15 у меня была своя «книга рецептов», куда я тщательно вклеивала вырезки из журналов типа «Работница» с советами по приготовлению салатиков из дикоросов и вегетарианских блюд. Над этим увлечением постоянно посмеивалась моя мама, повар по образованию и кулинар от бога. Благодаря ей культ еды в нашем доме был довольно силен.

Существовал некий парадокс в моем сознании: вроде бы теоретически тянуло на «правильную», природную пищу, а на деле я была гурманкой и обжорой.

Все изменилось с замужеством и рождением сына. Он родился исключительно здоровым, 9.9 балла по шкале АПГАР из 10. Это такой показатель уровень здоровья новорожденных, высший балл по которому в наше время уже практически никому из них не ставят по причине отсутствия абсолютно здоровых детей...

Несмотря на то, что сын родился с таким хорошим запасом здоровья, к полугоду он уже начал потихоньку болеть. Насморк,



потом кашель, затем бронхиты, отиты, аденоиды и т. д. Тогда я, конечно, совершенно не понимала, в чем причины этих воспалительных процессов. А они были банальны: месяцев через пять из-за постоянных стрессов у меня пропало молоко, и я была вынуждена начать прикармливать ребенка молочными кашами, смесями и прочими слизеобразующими продуктами. И чем дальше, тем больше.

Когда сыну исполнилось два годика, мы уже на пару запоем болели. Я не вылезала из больничных и из детской поликлиники. А врачи делали свое обычное дело: прописывали антибиотики тоннами и грозились, что сыну предстоит операция по удалению аденоидов.

Примерно в это же время, в начале 90-х годов, стали появляться книги по ЗОЖу. Малаховым, Семеновой, Брегом, Шаталовой, Уокером зачитывались все, кто стремился избавиться от проблем со здоровьем. По рукам гуляли ксерокопии «Детки» Порфирия Иванова, по городам начал разъезжать с антиалкогольными лекциями Владимир Жданов.

Вся эта информация мне была жутко интересна. И, слава богу, по натуре я экспериментатор и практик, загораюсь быстро и спешу испробовать все, что более-менее доступно. Начитавшись про чудеса голодания и уринотерапии, я углубилась в немедленное применение.

Кроме того, надоели постоянные страдания и болячки сына. Кстати, болел он всегда с высоченной температурой, ко-

торая не поддавалась никаким жаропонижающим. Только намного позже я поняла, что умнейший природный механизм иммунитета работал у него безотказно и проявлял себя именно так.

Мы начали обливаться ледяной водой (высокую температуру себе и ребенку я и позже много лет подряд сбивала именно так), применять урину по разным поводам (у меня есть целый список результатов, которые я получила, пользуясь этим далеко не безполезным методом). Я получила свой первый опыт голодания, мы стали применять лекарственные травы. Я узнала о раздельном питании и о том, что самый ядовитый продукт – мясной бульон, так как по сути своей он является трупной вытяжкой. С тех пор я прекратила готовить первые блюда на бульонах и варила супы и борщи только на воде.

Конечно, до настоящего здорового образа жизни все это было достаточно далеко, потому что в нашей жизни продолжали присутствовать все стандартные пищевые привычки, а также алкоголь и никотин (еще с бурных студенческих времен).

К 30 годам, невзирая на все эти знания и их применение, я имела целый набор проблем со здоровьем. Самой главной был проблемный позвоночник. Юношеский сколиоз во время беременности и родов преобразовался в нечто более серьезное и давал о себе знать сильными болями, доходящими до прострелов (это в 22- то года!) Я не могла долго сидеть,

стоять, лежать в одном положении. Без массажа жизни вообще не было. Так продолжалось лет восемь...

Давал о себе знать левый тазобедренный сустав: периодически ныл и изматывал вялотекущим внутренним процессом.

Очень сильно мешали жить бронхиты. В два года я перенесла двухстороннюю пневмонию, и с тех пор легкие – мое вечное слабое место. Кашлять могла по месяцу – полтора, лечению это поддавалось плохо, спасалась только настоем травы мать-и—мачехи. Выпили мы его вдвоем с сыном, наверное, целую цистерну!

Потом вдруг нарисовался гайморит, причем в острейшей форме. Мне удалили заболевший зуб, и на его месте образовалась незаживающая дырка. Оказалось, что воспалительный процесс в гайморовой пазухе проявил себя именно так: ударил по здоровым, в общем-то, зубам. После этого моя вера во врачей и их, якобы, знания и квалифицированную помощь умерла окончательно. Мне предлагали операцию с наркозом и вставлением в челюсть какой-то жуткой пластины, с которой я должна буду жить...

Я не согласилась на операцию, уповая на свою любимую на тот момент уринотерапию и... Сквозная дырка зажила, предварительно выдавив из себя море гноя, а десна затянулась здоровой тканью. Врачи в это вообще отказывались верить и смеялись над моими экспериментами. Но я так и живу до сих пор! Гайморит, тем не менее, еще долгое время

был со мной, я очень боялась повторения воспаления и зорко за ним следила.

Появились женские проблемы, почти сразу после родов. Ну и развивались потихоньку. Налицо был поликистоз яичников, совершенно непредсказуемые и очень болезненные месячные со скачущим циклом. Думаю, что сейчас бы я имела в активе миому матки, или что-то подобное, ибо женские проблемы в нашей семье у нескольких поколений традиционны.

Ячмени, с детства моя «любимая» напасть. Любой сквозняк, сильный ветер и, пожалуйста, глаз уже украшен опухолью и болит. Спасалась народными средствами: собственной слюной и заговорами.

Мучили частые и сильные головные боли. Цитрамон и анальгетики были постоянными спутниками. Как только на подходе циклон, у меня понижается давление, и поехали, на пару суток я из колеи успешно выбита. А циклоны в нашем краю явление частое....

Стали все чаще проявлять себя и боли в сердце. Валидол тоже был всегда под рукой.

Явления дисбактериоза, о котором я уже упомянула выше, и вовсе преследовали с самого детства. Понос с жуткими болями, который всегда появлялся вдруг, из ниоткуда, либо длительные запоры. И что хуже, сказать сложно. Гранатовые корочки, высушенные оболочки от куриных желудков и клизмы, это были мои друзья!

Ну, и, конечно же, совершенно замученный, «дохлый» иммунитет, моя главная проблема. На этой почве цеплялась всякая дрянь: то цистит, потому что промочила ноги, то опоясывающий лишай, это такой герпес на полспины и полживота, потому что продуло. То межреберная невралгия мышц, которая каждый шаг делала пыткой, особенно на каблуках. «Радостей жизни» прибавлялось с каждым годом, и уж меньше их точно не становилось.

Такими же темпами развивался процесс ухудшения здоровья и у сына. В этот драматичный момент в моей жизни появилась одна сетевая компания с фрилансерским бизнес-предложением и, конечно же, чудесными продуктами, БАДами. Я рванула за здоровьем сломя голову!

Первые результаты потрясли. После одной – единственной баночки детских витаминов сын навсегда перестал болеть. Доказательством этому может послужить его медицинская карта, которую я изъала из хранилища поликлиники и всегда держала дома. Последняя запись о болезни сына там датирована 1998 годом, когда ему исполнилось семь лет, с тех пор были только записи по поводу профилактических обследований в детских спортивных учреждениях.

У меня самой была не менее чудесная история: БАДы навсегда лишили меня большинства из вышеперечисленных проблем. В их острой форме.

Я поняла, что мое здоровье теперь навсегда связано с этими продуктами, и не ошиблась. Не буду подробно описывать

детали, но в итоге свое 40 – летие и переход на сыроедение я встретила совершенно здоровой, стройной, цветущей особой без намека на какие-либо проблемы, имеющей броневой иммунитет к любым болячкам.

В 2002 году я окончательно и безповоротно «завязала» с употреблением алкоголя и никотина, а еще через три года отказалась от мяса. Вегетарианкой в полном смысле слова я не была никогда: яйца, молочка и рыба еще оставались в моем рационе.

Тем не менее, около пяти лет до полного перехода на чистое сыроедение я жила по системе Майи Гоголан, которую она, в свою очередь, разработала на основе метода японского профессора Кацудзо Ниши. Это тип раздельного питания, в котором всегда преобладают сырые продукты, примерно на три четверти. Например, рыба и много сырого овощного салата. Либо гречка и сырой салат, рис и сырой салат и т. д. Фрукты я всегда употребляла как отдельный, самостоятельный прием пищи.

Именно прекрасное состояние здоровья помешало мне совершить окончательный переход на сыроедение в 2005 году, когда я впервые прочла об этом в книге Вадима Зеланда «Вершитель реальности». Как говорится, иногда лучше иметь слабое здоровье, чем его избыток! (Шутка)

В интервью со мной на одном из сайтов кто-то написал, что мой опыт сыроедения уже больше 15 лет. Сначала я попросила исправить ошибку, но потом подумала и решила,

что она довольно условная. Ведь в 2005 году я все же предприняла попытку перейти на сыроедение, и даже продержалась на нем почти полтора месяца!

Но испугалась, что начинаю стремительно худеть и мерзнуть (дело было в ноябре). Стали одолевать трусливые мыслишки о том, как же я буду жить в социуме, как стану посещать любимые пиццерии с друзьями, что накроются медным тазом совместные поездки на природу и прочие радости, которых я буду лишена... Решающим доводом тогда и стало отличное состояние здоровья. Мол, отложу это дело до лучших времен, а пока мне и так хорошо! На том и успокоилась.

Но не тут- то было! Информации было суждено глубоко прорасти в моей голове и стать судьбоносной. Стали невзначай попадаться и другие книги. Тут была и В. Бутенко с ее 12 ступенями, и другие авторы. В период с 2007 по 2009 год я еще дважды пыталась перейти на сыроедение. Держалась по полтора – два месяца и благополучно (и осознанно) откатывалась назад.

Сидела тогда на довольно скудной (и скучной) диете из капустно – морковных салатов и яблок с мандаринами. Экзотические рецепты из американских сыроедных книг Бутенко были недоступны, ибо даже названия большинства ингредиентов я слышала впервые, не говоря уже о возможности их приобрести.

Так и качало меня пять лет туда – сюда, пока 8 марта 2010 года я, копаясь в сети в поисках неизвестно чего, не на-

ткнулась на форум Изюма. Зависла на нем на сутки, забыв обо всем. Тогда же и было принято окончательное и безповоротное решение о переходе.

Почему именно так случилось? Так ведь капля камень точит! Я всегда говорю новичкам: если идея о сыроедении однажды попала в голову, то она уже вас не оставит. Вы делаете одну попытку или много, но идея вас все равно «доконает», и вы станете сыроедом. Насколько успешным и как надолго, это уже другой вопрос. Но покоя вам с той поры не будет!

На этом форуме я впервые узнала, что такое сыромоноедение и поняла, в чем была моя ошибка. Хотя, по большому счету, никаких ошибок и не было. Просто всему свое время. Учитель приходит, когда ученик готов. Причем все разновидности учителей.

С того дня я и отсчитываю свой стаж сыроедения без срывов. На сегодняшний день это почти тринадцать лет. Хотя общий опыт с перерывами – семнадцать.

Я до сих пор невероятно благодарна Изюму за то, что он взял на себя эту миссию, нести информацию о сыроедении людям. Неважно, насколько неоднозначна и даже фрикообразна сама его личность. Неважно, что он впоследствии отказался от своего Пути и выбрал что-то другое. Важно, что он явился первопроходцем на русскоязычном пространстве, и его примеру последовали многие.

Да, первые, кто начинал сыроедить, делали это фанатич-

но. И во многом безграмотно. Ну что же, путь первопроходцев почти всегда такой – с ошибками, в стиле «шаг вперед, два шага назад», с негативным опытом и шквалом критики со стороны оппонентов. Но главное ведь, к чему это привело! А привело это к появлению громадного числа сторонников сыроедения по всему миру, к появлению массы людей с совершенно новым, свободным мышлением и стилем жизни. Это своеобразный вирус, который постепенно и неувлимо меняет все общество!

Отдельная благодарность Изюму за его непримиримость к безответственности перед другими людьми в деле донесения этой информации, к ее искажению и к излишней эйфории новичков. После «прививок», сделанных им, лично я очень долго сидела тихонько в своей норке и вообще не высывалась в сеть с какими бы то ни было, «откровениями» о своем сыроедном опыте, ни даже с комментариями. Я получала опыт и наблюдала за собой, вела дневник, который впоследствии и выложила на своем сайте, когда пришло время его создать.

Я чувствовала, что не могу начать делиться каким – либо опытом с окружающими раньше времени, не будучи уверенной, что у меня все идет хорошо и правильно. И только через три года я поняла, что уже можно что-то рассказать и создала свой сайт «Оранжевое Небо», площадку, с которой долгое время вещала о том, что происходит в моей сыроедной жизни.

С самого начала я решила, что у меня, скорее всего, будет своя собственная концепция сыроедения, свое понимание этого вопроса, а именно: сыроедение плюс БАДы.

Я сделала вывод, что тогдашнее сыроедное сообщество плоховато относилось к витаминам и вообще ко всем продуктам, которые прошли какую – либо обработку с участием человеческих рук, или, о, ужас, через промышленное производство. Но я—то знала, что такое эти продукты! Информацию об их полезности и высочайшем качестве, а также абсолютной и органичной совместимости с сыроедением невозможно было выбить из моей головы никакими средствами, ибо я практически испытала ее на себе и на своем многочисленном окружении.

Еще я совершенно четко понимала, профессионально занимаясь нутрициологией на протяжении многих лет, что недостаток витаминов и микроэлементов у населения всего мира в наше время тотален, и неважно, какой стиль питания избрал человек. Причин этому немало. Это и безобразная экология планеты, и генетика, и постоянные стрессы. Плюс совершенно обедненные почвы, которые просто не могут дать овощам и фруктам необходимое количество питательных веществ, в которых мы, люди, нуждаемся. Если только ваша дача не находится на Гималаях или Тибетском нагорье. Собственно говоря, БАДы и создавались изначально именно по этой причине. Не зря ведь говорят, что лет сто назад они были не нужны людям, и это совершенная правда.

Но в наше время все изменилось, к сожалению.

Исходя из этого, я продолжила свою обычную жизнь с ежедневным использованием БАДов, но полностью изменив стиль питания. О чем и писала постоянно в своем дневнике. Поэтому вопрос возможной нехватки витаминов В12 и D вообще никогда остро передо мной не стоял, я знала, что буду обеспечена ими всегда. Да и всеми другими тоже. Также мне было совершенно неважно, есть ли в плодах, которые я ем, нитраты и пестициды, ведь я была вооружена продуктом, который всегда проведет детоксикацию, необходимую организму. Да и с голоданием была знакома не понаслышке.

Так что все проблемы перехода у меня свелись к чисто психологическим: как противостоять пищевым соблазнам, как сформировать новые привычки, не впадая в депрессию. И как комфортно сосуществовать с социумом, который, конечно же, не преминул предоставить мне все испытания, через которые проходят начинающие сыроеды.

Глава 2. «Смутное время» – период перехода.

Переходом я считаю не тот судьбоносный момент, когда принято решение о смене питания и образа жизни, а, скорее, период не менее года, когда, в связи с этим решением меняется вся жизнь. Это и перестройка работы всего организма на новые рельсы, и выработка устойчивого психологического состояния, и возможная смена окружения. Да много чего

меняется за это время!

Именно в первый год большинство начинающих сыроедов срывается раз, другой, пятый... В этот период происходит основная масса переходных очистительных кризов. Примерно за год (и это минимальный срок) должна произойти основная перестройка работы микрофлоры кишечника, и именно по этой причине человек страдает от приступов жора, потому что полного насыщения из-за слабой усвояемости сырой пищи достичь нереально. Тут и резкая потеря веса, и плохой внешний вид, и общая слабость. Все признаки осознанных перемен налицо!



40 лет

И в этом сыроедение ничуть не отличается от других ситуаций, в которых человек сознательно идет на коренные изменения в жизни. Все, кто знаком с Трансерфингом, или хотя бы смотрел фильм «Секрет», знают, что когда резко что-то меняешь в своих привычках, то сначала может наступить то, что принято называть «ухудшением». Разрушается то, с чем мы привыкли сосуществовать годами и десятилетиями. А нечто новое мы еще не успели построить. Нам кажется, что никаких признаков улучшения нет, и мы начинаем паниковать, впадать в отчаяние...

Все прочитанное ранее в книгах по сыроедению обещало нам заманчивые, «вкусные» бонусы: энергию, новые возможности, красоту, омоложение, много свободного времени при малом количестве сна, отсутствие болезней и недугований, способность насыщаться парой огурцов или яблок в день и даже... безсмертие!

А вместо этого мы получаем то, что я описала выше. Унылая картина... Поэтому многие не выдерживают и сходят с пути. И это тоже не новость, ведь так не только в сыроедении происходит. В любом виде новых начинаний до конца хотя бы первого этапа доходят далеко не все, будь то новая профессия, собственный бизнес, создание и развитие отношений, научные эксперименты, открытия – да во всем так! К финалу приходят только самые мотивированные, те, кто точно знает, зачем им это надо, готовые мириться с любыми сложностями ради результата.

Мне на самом деле повезло с этим этапом, я переходила легко. Во – первых, я сделала это резко. Невзирая на прошлые неудачные попытки, которые тоже были резкими. Я иначе не умею; если бы я последовала советам уважаемого мною Вадима Зеланда из книги «Апокрифический Трансерфинг», то, наверное, никогда не отметила бы свое сыроедное 10 -летие, и все последующие даты.

Плавные изменения – не для меня, не тот характер. Я ныряю сразу на глубокую воду, без предварительного «пробования» на комфортность температуры. Так было во всем и всегда: либо пан, либо пропал. Нырнула и выплываешь, как можешь. И никого не винишь за свой выбор, таков мой жизненный принцип.

Во-вторых, на момент перехода я жила одна. Сын находился на службе в армии, мужа еще не было в моей жизни. Не нужно было доказывать свою правоту, кому бы то ни было, готовить обычную еду близким и находиться под постоянным обстрелом сочувствующих и недоумевающих взглядов.

Ну, а третье немного опровергает первое. Ибо «везет тому, кто везет». Поясню. Мне было легко в обществе именно потому, что свою карму по переживанию жизненных перемен я уже отработала задолго до перехода на сыроедение. В далеком 1998 году я, человек с двумя высшими образованиями, со всей страстью первопроходца ринулась в пучину никому не известной системы под названием «сетевой мар-

кетинг». И уже тогда часть моего прежнего окружения отсеклась, сочувственно покрутив пальцем у виска. А я получила внушительную порцию жизненной закалки и невероятно ценного опыта выживания в новой для себя среде. Годы закалки, выживания, ломки шаблонов, стереотипов и комплексов! Я бесконечно благодарна жизни за этот опыт!

Потом я бросала курить и употреблять алкоголь. И если с отходом от никотина общество еще могло как-то смириться, то с отказом от алкоголя все было сложнее. Как же так, ведь понемногу, по праздникам пьют все? А дни рождения, свадьбы, поминки? И в Новый Год? Нет? Совсем?! И... в неведомую даль благополучно отбыла еще часть моего окружения. Не скажу, что мне было легко: нет, это было сложно. Сознание металось между собственным выбором и мнением окружающих. Но победило то, что должно было победить.

Отказ от мяса прошел уже в более теплой и дружественной обстановке: никто не стал врагом, никто не называл сумасбродкой. Жалели только, поддразнивали: «А как же шашлычок? Не, ни разу? Ну ладно, бедняжка, жуй бутерброды и огурчик с укропом».

Для многих, точнее, для большинства, уже этих моих «выходок» хватило с лихвой, и за мной прочно закрепилась репутация эпатажной особы с «закидонами». Добавьте сюда более ранние опыты с голоданием, уринотерапией, обливанием холодной водой по Иванову и... набор впечатлений бу-

дет полным!

Короче говоря, когда я приняла окончательное решение о том, что становлюсь сыроедом, рядом со мной остались только самые стойкие. А по сути, самые свободные от зажимов, комплексов и стереотипов люди. Ведь, когда уходили те, кто не выжил рядом со мной ранее, постоянно приходили другие. Так было на всех этапах. Закон природы таков, что пустоты она не терпит. И взамен одного ушедшего всегда придут двое новых, соответствующих изменившемуся уровню твоего сознания и развития. Новому радио – новые слушатели! Удивляешься, всякий раз только тому, а где же были все эти люди раньше?

Так что поддержка пары – тройки самых близких друзей мне была обеспечена. Они не стали отговаривать, задавать глупые вопросы и вздыхать по поводу исхудания. Они корректно ставили на стол тарелку с фруктами во время общих посиделок и праздников. И совместных выездов на природу с шашлыками я тоже не была лишена, там мне всегда было чем заняться.



Сын, с которым я виделась раз в неделю, приезжая к нему

в часть, заметил изменения в моей внешности и стал спрашивать, что же происходит. Принесла читать распечатку «Исповеди сыроеда» Изюма. Вопросы отпали, появился интерес. С тех пор сын неоднократно предпринимал попытки стать сыроедом. Но окончательно он им до сих пор пока не стал, мотивации все же маловато, не готово сознание. Но он остается моим самым преданным сторонником во всем, его восхищение и поддержка всегда со мной.

Сложнее было с родными, которые почти все живут в других городах, и с дальним окружением. Чего я только не наслушалась! Например, что у меня теперь анорексия. (Спасибо СМИ за «просвещение» населения). И почему никто не говорил, что у меня, скажем, булимия, когда я всю жизнь лопала в три горла? (Я была настоящей обжорой, это факт). Да нет, что вы, тогда это был всего лишь «хороший аппетит»!

Или вот еще: «Ты так сильно похудела... А как же теперь без аппетитной попы и третьего размера груди?» И правда – как... Мужчины, они же на кости – то не бросаются! Самое интересное, что количество моих поклонников ничуть не уменьшилось, «Ромео» всех мастей продолжали упорно делать предложения разных степеней серьезности. Причем, и всех возрастов тоже, от 20 до 60.

В это время я и встретила своего мужа, когда уже почти год была убежденным сыроедом, и даже пыталась отпугнуть его этим. В первый же день выдала ему всю «страшную правду» о себе. А он внимательно выслушал, и... вцепился мерт-

вой хваткой, сказав, что ему тоже все это нужно! Причем все мои увлечения сразу: и Трансерфинг, и Симорон, и БАДы, и сыроедение, и еще много чего! С тех пор мы вместе уже двенадцать лет!

Но самое серьезное испытание было, конечно, когда я приехала в гости к маме с папой и увиделась с семьей младшей сестры. Тут пришлось стойко держать оборону!



Несколько дней я отбивалась от вздохов и страдальческих взглядов папы: «Нет, ну ты посмотри, какие тоненькие стали ручки...», и маминых неуклюжих попыток оградить меня от вкусных кулинарных соблазнов, хотя я честно пыталась

объяснить, что они вовсе меня не возбуждают.

Через неделю семья сдалась. Мама погрузилась в чтение изюмовской «Исповеди сыроеда», папа посмотрел, что я бодрячком копаю картошку, так же резво, как и в школьные годы, а сестра с мужем и детьми убедилась, что я не повредила голову и все так же на высоте интеллектуально. Я думаю, что близких успокоило прежде всего ощущение, что я, хоть и не кушаю теперь пирожки с капустой, которые всегда обожала, но внутренне все та же, родная и понятная. Думаю, для них это было важно чисто психологически.

И точно также это важно для всех ваших близких. Их пугает фанатичный блеск в ваших глазах, когда вы вдруг начинаете доказывать им, что они неправильно живут, и они отчаянно пытаются вернуть вас прежних, понятных и «своих», им тяжело пережить процесс вашего отчуждения.

Когда в следующий раз вы столкнетесь с их непониманием или критикой, поставьте себя на их место. Когда вдруг резко меняется родной и близкий человек, еще вчера разделявший с тобой привычный и традиционный завтрак, а сегодня заявляющий, что это «трупоедение» и гадкая «варенка», что вы сами подумаете в такой ситуации? Пожалейте близких, не шокируйте их слишком сильно, пусть все будет дозировано. И главное, не делайте сыроедение своим единственным жизненным приоритетом, не допускайте, чтобы оно стало центром Вселенной.

Когда первый шок от моих внешних изменений у родите-

лей прошел, я быстренько переключилась на другие важные темы, как бы забыв о сыроедении на время. Мы стали разговаривать о привычном, обычном, семейном, понятном всем нам. И они успокоились, увидев, что все по-прежнему, и я все та же, любимая и любящая, дочь и сестра, а не ставшая чужой инопланетянка, зомбированная непонятными новшествами.

Буквально через неделю вся семья подцепила какой-то вирус и заболела, от мала до велика. А я осталась здоровой. Это тоже сыграло в мою пользу, родня—то лучше всех знала о моей восприимчивости к простудам! Чуть далее я расскажу, как изменилась жизнь моих близких, друзей и родных благодаря моему переходу на сыроедение. Но это, так или иначе, затронуло всех и продолжает оказывать свое влияние.

Что касается кризов. Я не могу сказать, что они были. В том ключе, как описывают многие: с обострением старых болячек, с приступами каких-то ужасных болей, с массой других негативных моментов, которые бывает сложно пережить. Нет, такого не было.

Но также я не могу сказать, что их не было совсем. Были. Но выглядели так: отходила слизь из носоглотки, это было микроскопическими порциями, я просто постоянно и ежедневно отплевывалась, отхаркивалась, высмаркивалась. И так почти три года. Я удивлялась, сколько же ее в организме накопилось за все годы жизни на варенке, и где она вообще помещалась? Вылезали прыщики в самых неожи-

данных местах, от лица до попы, что само по себе для меня было нонсенсом и чрезвычайно редким явлением до сей поры. Случались приступы сильной головной боли.

И вообще, я пережила странное явление, которое еще предстоит как-то научно исследовать и правильно назвать. Выше я описала все негативные проявления своих, накопившихся к 30 годам недугов, которые были успешно побеждены доблестным клеточным питанием (БАДами). Более десяти лет ни один из них не давал о себе знать. Но когда я перешла на сыроедение, то все они, чередой, один за другим вылезли из неведомых мне «закромов» и быстренько – быстренько прошли через мое тело, как некий хит-парад.

Тут и спинка поныла, и суставчик тазобедренный поплакал, и гайморит с бронхитом напомнили о себе (да еще как напомнили!), и месячные попытались безобразничать. И даже ячмени, мои вечные спутники с детства, несколько раз пытались украсить собой мои веки. Но все это происходило быстро, как-то второпях и без последствий. То есть, как артисты в конце спектакля: последний раз «вышли на поклон», исполнили «на бис» и испарились навсегда.

Поэтому, мое интуитивное ощущение: БАДы, живые и качественные, а не все подряд, (аптечную ерунду и разного рода подделки я не имею сейчас в виду), это хорошая, качественная «присадка» для «топлива», которое мы заливаем в свой организм. Это если применить автомобильную терминологию. А вот сыроедение – полный тюнинг, капиталь-

ный ремонт. Когда перебирают мотор, ремонтируют или вообще заменяют износившиеся детали, меняют масло и прочие нужные жидкости. Ну, механики и водители знают и поймут!

И вместе эти два инструмента достижения здоровья – небывалая, мощная Сила! Можно, конечно, обойтись и без дополнительного клеточного питания, я ни в коем случае не призываю всех следовать моему примеру. Но мой опыт говорит, причем красноречиво, что с ними быстрее, легче, комфортнее. Особенно если вам не 20 лет, и вы накопили массу болезней и неполадок в организме. И уж тем более это нужно детям – сыроедам, беременным и кормящим мамочкам, спортсменам и другим категориям людей, кому необходимо повышенное потребление витаминов, микроэлементов и других питательных веществ. Думайте и решайте сами!

Кстати, с кризами как с явлением я была знакома задолго до сыроедения, об этом пишут и все натуропаты в своих книгах, и личная практика это нам не раз доказывала. Все, абсолютно все НАТУРАЛЬНЫЕ способы излечения и очищения организма работают именно так: сначала выход грязи, а потом строительство нового тела. И часто это происходит именно через обострение всех заболеваний, причем часто таких, о наличии которых вы даже не подозревали.

По секрету скажу, сам список симптомов очищения организма просто безконечен, тут может быть абсолютно все! Начиная от прыщей и выпадения волос, запора или поноса, до сильнейших и длительных приступов с болями в любом

органах. От «аллергии» до внезапного выхода камней, из почек, например. И тут ничего нельзя поделать, только терпеть и ждать. Хотя, бывает, что и медицинское вмешательство необходимо. Например, если пойдут камни. Не хочу никого напугать, но может дойти и до операционного стола.

Важно понять, что сыроедение или голодание как таковое тут не причем, просто вы слишком запустили свой организм и начали очищение на очень позднем этапе. Есть даже такое выражение: «Рак – месть природы за неправильно съеденную пищу...»

Кстати, по поводу камней. Если они есть в организме, то пойдут «с вещами на выход» рано или поздно. Просто потому, что природа у них такая, они не могут слишком долго находиться в организме и начнут выходить под действием элементарной силы тяжести, это как минимум. Если у вас есть хоть малейшие подозрения на их наличие, то сделайте УЗИ, пройдите обследование перед тем, как начать голодать или сыроедить, чтобы этот процесс не застал вас врасплох.

Можно предупредить эти неприятные ситуации, приняв меры профилактики заранее. Например, пропив курс специальных трав или тех же БАДов (что одно и то же, по сути, только БАДы по эффективности выше на порядки). Этими методами вполне возможно раздробить ваши «изумруды», выращенные за годы гурманства, и превратить их в более мелкие включения или даже в песок. Тогда организму будет несравнимо легче от них избавляться.

Вообще пройти какой-либо курс очищения перед тем, как столь радикально изменить свою жизнь очень и очень желательно. Например, поголодать. Изменить свои вибрации, с грубых, которые задает телу термообработанная, и тем более пища животного происхождения, на более тонкие, просто необходимо. Сыроедение как высоковибрационный стиль питания это, конечно же, сделает само по себе.

Однако сознание тоже нуждается в очищении, и об этом я подробно буду говорить в последующих главах. Голодание как раз из тех практик, что чистят и тело, и душу. И в данном случае лучше выбрать голодание на воде, так как сухое длительно, по две – три недели практиковать нельзя, если только вы не давний его адепт. Да и процесс пройдет мягче. Если вы владеете дыхательными практиками, активизируйте их. Позитивное мышление вообще вне конкуренции, оно должно стать вашим постоянным спутником!

Что касается очищения тела как такового, то, кроме голодания, отлично подойдет сокотерапия. Не употреблять несколько дней ничего, кроме свежих соков из овощей и фруктов и отваров трав – отличный способ подготовить организм к переходу на живую пищу!

Есть мнение, что также необходимо провести антипаразитарную чистку. Что ж, спорить с этим не буду. Этот вопрос для многих остается актуальным. Хотя лично я, как человек, длительное время живущий по принципам Трансерфинга, давно приняла для себя реальность, в которой не су-

ществует никаких паразитов.

Многослойность мира и пространства – понятия известные, и мой мир именно такой. Все у нас в голове! По крайней мере, я несколько раз, еще до сыроедения, предпринимала действия по проведению разных чисток, но ни одного паразита в итоге так и не увидела.

Я вообще не проводила никаких чисток на переходе. Просто перешла, и все. Я была уверена, что весь мой предыдущий опыт на этом пути был вполне достаточным для того, чтобы дополнительно не чиститься.



И не ошиблась, в принципе. Хотя потом подключила и го-

лодания, и другие практики, но уже с целью совершенствования, создания дополнительных условий для развития и движения к следующим ступеням. Но об этом – позже.

Главное для новичка на переходном периоде не сорваться ни при каких условиях. Срыв – дело сложное и печальное, выходить из штопора срыва гораздо сложнее, чем настроиться на первичный отказ от вареной еды.

У меня был, по сути, только один малюсенький срывчик в самом начале, когда подруга вручила мне для легкого чтения книгу Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби». И с той поры я всем всегда говорю: «Боже вас упаси читать этот роман, если вы начинающий сыроед!» Значительная часть этой книги посвящена описанию гурманства в его лучших традициях и разговорам о том, какой это спасительный психологический якорь – вкусная еда, особенно для женщины в период депрессии или просто плохого настроения. А мое настроение и было в тот момент именно таким...

Я стойко держалась на протяжении всего повествования, пока не дошла до описания визита героини в самую лучшую в мире неаполитанскую пиццерию. Надо отдать должное несомненному таланту автора: мне стало себя очень жалко! И я помчалась на кухню, готовить себе свой любимый вегетарианский плов. По сути, это был просто рис с обжаренными и тушеными овощами, но я его очень любила, пока жила по системе раздельного питания.

Готовила довольно долго. А вот поедание закончилось

быстро! Я смогла проглотить только пару ложек, после чего испытала глубочайшее чувство вины, злость на свою минутную слабость и... выбросила все содержимое сковороды в унитаз. Но самое главное укоряющее слово мне сказал мой организм: почти сразу возникло ощущение жажды. И это было открытием: ведь я уже прожила без соли почти два месяца, и все это время потребности в утолении жажды не возникало...

Позже скрутило желудок, появилась тошнота. Отпивалась водой. Наутро я проснулась с отеком на лице и страшной головной болью. Поняла, что нужно срочно уходить в голод. В принципе, я очень благодарна этому опыту, ибо он наглядно и живо показал мне контраст между живой и мертвой едой и реакцией организма на нее. Можно много читать об этом в книгах, и не получить должных впечатлений. А собственный буквально минутный опыт дает гораздо больше для восприятия и принятия дальнейших решений.

Значительно позже я проводила ряд экспериментов по реакции организма на термообработанную пищу. Об одном из них я даже писала целую статью: она была посвящена дрожжевому хлебу и тем чудовищным изменениям, которые он создает в нашем теле. Но то были совершенно контролируемые процессы, сопровождаемые дневниковыми записями, и с обычными срывами ни в какое сравнение не идут.

Все психологи, как и я сама, считают, что на формирование любой новой привычки (и разрушение старой) требуется

21 день. Я никак не зафиксировала для себя подобный временной рубеж и не могу сказать, когда именно у меня закрепились первые рефлексy в этом направлении. Но примерно через полтора месяца я совершенно точно поняла, находясь в гостях у друзей и сидя за праздничным столом, что очень увлечена интересным разговором и своей тарелкой с фруктами, курагой, черносливом и орехами, и вовсе не обращаю внимания на привычные салаты и другие вкусности.

Они перестали для меня существовать! Стали чем-то вроде мебели, посуды, текстиля, того, что не придет в голову есть. И это не самовнушение, это просто то самое формирование новой привычки. Для меня это было очень удивительно, осознать, что такое в принципе могло произойти с моим восприятием реальности! Я предполагала, что придется долго и тяжело бороться с желанием что-то употребить из прежнего гурманского набора и включать всю свою силу воли; я именно на это себя настраивала!

Сейчас, когда кто-то из знакомых, сидя за общим столом, говорит: «Ну, позволь себе один раз отойти от своих принципов, скушай кусочек тортика, это же так вкусно! Я знаю, тебе ведь тоже хочется!» И добавляет: «Я же никому не скажу!» Смешно! Ну, вот как объяснить человеку, что вожделенный тортик для меня, как кусок пластмассы? Не то, чтобы противен, но абсолютно безразличен. Людям это совершенно не понятно, поэтому предпочитаю молча улыбаться или отшучиваться.

Наверное, первое большое потрясение и эйфорию я испытала через полгода, в октябре 2010. То есть я, конечно, радовалась своим изменениям, энергии, самочувствию, уходу мелких раздражающих явлений в организме, которые мне досаждали. Но даже в дневнике своем я больше фиксировала ситуации, связанные с очищением, то есть те, что внешне выглядят негативно на первый взгляд. А вот по-настоящему радостные события были еще впереди!

Меня пригласили совершить восхождение на один из близлежащих вулканов, причем в довольно необычное время года, когда такие походы уже заканчиваются, ибо в горах уже слишком холодно и может лежать глубокий свежий снег. Но погода была отличная, для октября просто небывало теплая и солнечная, и я, конечно, с радостью согласилась!

В поход мы отправились с бывалым человеком, сотрудником МЧС по профессии и настоящим спасателем, для которого лазать по горам и стаскивать оттуда незадачливых горе – альпинистов ежедневная работа. Кроме того, это был спортивный, некурящий и довольно молодой мужчина, мой ровесник.

Мне было рекомендовано взять с собой теплую одежду и обувь, все по зимнему варианту, чтобы можно было переодеться у подножия вулкана и в тепле подниматься на вершину. Когда мы туда приехали, оказалось, что на перевале так же тепло, как и внизу, и переодеваться я не стала. Съела яблоко. Посмотрела на ближайший гребень горы, там уже

поднимались другие туристы, и снизу они выглядели малюсенькими, просто муравьями.

Мой спутник галантно предложил нести в своем рюкзаке всю мою теплую экипировку, а я отправилась налегке, в джинсах, легких городских спортивных туфлях и свитере. Еще он предупредил меня, чтобы я не стеснялась, и если устану, то могу идти не торопясь, как получится, он будет меня ожидать и всячески помогать. Наивный!

Я пропустила его вперед, и какое-то время шла вслед за ним, пока не поняла, что идет он слишком медленно! И это стало скучно. Я его обогнала и пошла впереди. При чем шла не торопясь, наслаждаясь видами, останавливаясь для фотосъемки. Потом я поняла, что иду как-то очень уж быстро относительно других людей...

У меня был опыт восхождения на эту вершину годом ранее, и я хорошо помню, как мы с подругой, одни из самых спортивных участниц большой группы, конечно же, шли впереди, но при этом раза в три медленнее, чем я сейчас, и постоянно останавливались для того, чтобы немного отдохнуть и отдышаться. Идти было очень непросто! А сейчас у меня не сбивалось дыхание, я не чувствовала себя уставшей, мне было легко и весело!

Дальше я постепенно догнала тех ребят, что выглядели муравьями снизу. Они спросили, долго ли до вершины? Я ответила, что минут двадцать. А они почему-то уточнили: «Это с нашей скоростью или с вашей?» Вот это меня и вовсе

сбило с толку, стало доходить, что происходит нечто странное!

А спутник мой, тем временем, остался далеко внизу, я потеряла его из виду. Мне было жарко, я разделась до купальника и в таком виде (напоминаю – октябрь, Камчатка, горы) бодренько шла дальше. Незадолго до вершины резко подул холодный ветер. Я начала потихоньку подмерзать, да и обледенение поверхности под ногами там было уже довольно сильное, в моих легких кроссовочках стало сложновато преодолевать подъем. Решила ждать своего «спасителя», чтобы переодеться в теплые вещи.

Прошло минут пятнадцать. Появился мой друг, запыхавшийся, с испариной на лбу и крайне удивленный! «Ну, ты и термоядерная!» – были его слова. Я переоделась, мы завершили восхождение и стали спускаться вниз. Ребята, которых я ранее обогнала, подъем так и не осилили...

Весь путь назад, к дому, мой знакомый пребывал в молчании и глубокой задумчивости... Ведь когда я рассказывала ему о своем стиле жизни и кушала яблочко перед подъемом, он посмеивался и вел себя покровительственно! Мол, ты чуди на здоровье, а я посмотрю, как ты выдюжишь, с таким – то запасом калорий! После восхождения добродушные шуточки как-то вдруг закончились...

А я впервые реально осознала всю серьезность того, что делаю со своим телом, какие перспективы могут быть дальше и каких результатов могли бы добиваться люди, если бы

прислушивались к голосу разума.

Семь месяцев СЕ, 41 год



Примерно через год закончилась перестройка микрофлоры, я это определила по исчезновению явлений метеоризма в пищеварительном тракте. Газы и прочие довольно неприятные явления были частыми гостями, но при этом ожидаемыми, и я реагировала на это нормально. Когда они вдруг перестали появляться, я поняла, что первичный процесс перехода подошел к концу.

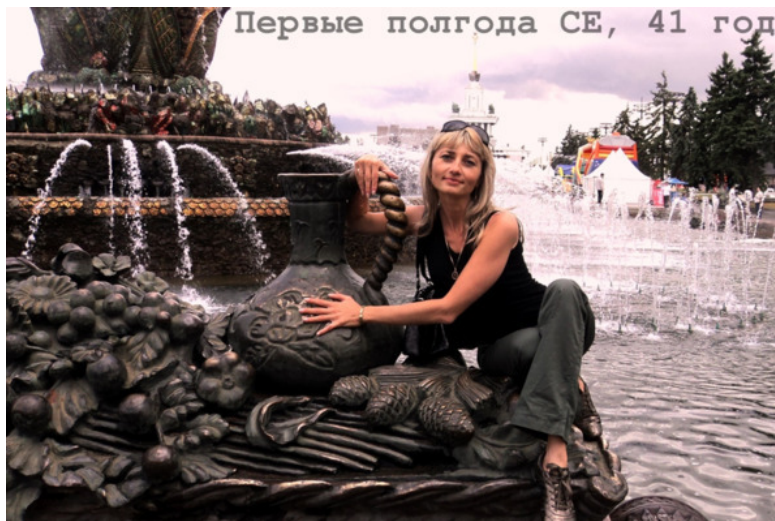
Но вот мыслей, что «все, теперь можно расслабиться, ты обладательница совершенно обновленного тела», у меня не было. Я предполагаю, да и большинство сыроедных «гуру» со мной согласятся, что полная перестройка тела завершится только по прошествии 10, а то и 15 лет строгого сыроедения, желательно без срывов и откатов на «варенку», сопровождаемых периодическими голоданиями, хорошим, грамотным рационом и постоянной физической активностью. И, напоминая, речь идет всего лишь только о физическом теле.

Глава 3. Правильно, неправильно... Как?

Как перейти на сыроедение? Нет, как ПРАВИЛЬНО перейти на сыроедение? Как избежать ошибок неправильного перехода? Вот такими вопросами засыпают новички тех, кто уже находится, что называется, «по ту сторону».

Я вас удивлю, пожалуй. На самом деле нет правильного и неправильного способа перехода. Просто потому, что все мы разные. Сколько успешных сыроедов со сравнительно длительным стажем, столько и рецептов «как перейти». И все они – правильные. Потому что привели к успешному результату. Ну, а неправильных способов еще больше, потому что тех, у кого не получилось, к сожалению, немало.

Я глубоко убеждена только в одном: на сыроедение нельзя перейти усилием воли. Это возможно, только если вы созрели, дошли до нужной «кондиции».



А как узнать, созрели ли вы? Это просто: если, соприкасаясь с информацией о сыроедении, вы больше не можете оставаться в старом качестве ни дня – да, вы созрели. Если вы еще можете уговаривать себя: «Да ладно, мне и так хорошо, перейду как –нибудь потом», – как это делала я в далеком 2005 году, значит, вам еще пока рановато делать отчаянный рывок.

Здесь сработает только абсолютно взвешенное решение и четкое осознание, **ЗАЧЕМ** вам это нужно. И еще более четкое – почему вам это **НЕ НУЖНО**. Это и поможет вам сделать первый шаг и не отступить, когда начнутся первые трудности. Никакие «хочется», «нравится», «это модно», «по-

пробую эту диету», «хочу похудеть» здесь не прокатят, ваши тело и сознание вам этого не позволят.

Однако физическое тело, как я уже говорила, это только часть нас как единого организма. Есть еще и сознание, и подсознание, и наши тонкие тела, которые должны развиваться синхронно и гармонично. По сути, в них все и начинается, на энергетическом, невидимом обычному глазу, уровне.

Почему так часто и много происходит срывов у новичков, да и не только у них? У новичков это выглядит не так чудовищно, как если вдруг срывается «с катушек» человек, просыроедивший год или два... он начинает, что называется, «мести» все, что съедобно, причем часто даже то, чего никогда не позволял себе кушать до перехода на сыроедение...

И самое главное, такой бедолага не может остановиться. Загоняет себя в угол самобичеванием, злостью, чувством вины, нежеланием признать свое поражение и слабость, стыдом перед окружающими – как же, ведь так был «крут» и непогрешим! А вчера еще ненавистная «варенка» затягивает все дальше и дальше! Уже и состояние здоровья ухудшается, возвращаются неприятные запахи тела, теряется энергия, быстро растут лишние килограммы. Выхода из замкнутого круга нет и не предвидится... Многие на этом этапе впадают в апатию и депрессию.

Особенно тяжело приходится тем, кто проявлял излишнюю агрессию по отношению к окружающим, смотрел свысока на вчерашних «товарищей по мясоедению», с пеной

у рта убеждал близких и родных в том, что они неправильно живут, и только ему теперь известна истина. Обижал окружающих словами «трупоед» и еще похлеще...

Все это говорит о том, что возникли перекосы между физической, ментальной и энергетической составляющей нашего существа. Это что-то вроде проблемы, которая так сильно мешала известным персонажам басни про лебедя, рака и щуку. Только если там каждый тянул в свою сторону, то здесь одно вырывается вперед, а остальные просто буксуют, тянут назад. В итоге вырвавшееся вперед физическое тело по принципу рогатки с силой отбрасывается назад, где и было, а то и еще дальше. Происходит нечто вроде деградации.

Поэтому я еще и еще раз повторяю, чтобы такого не было, надо развиваться гармонично. Если вы решили встать на путь сыроедения, срочно начинайте работать над собой. Читайте философско – эзотерическую литературу вроде «Радикального прощения» Колина Типпинга, посещайте вебинары о том, как наладить гармонию в вашем Роде и, в первую очередь, отношения с родителями, потому что от них зависит очень многое в вашей жизни!

Смотрите и пересматривайте фильм «Секрет», в нем заложена великая глубина. Я знаю многих, кто скажет: «Я все это смотрел, ничего нового, я все знаю, пробовал, пытался, и ничего не поменялось в моей жизни». Это говорит только об одном: либо смотрели поверхностно, либо не в то время, не в том месте и не с теми людьми. Либо действительно

пробовали, но ожидали слишком быстрого результата. Срочно пересматривайте, со всей возможной внимательностью. Я смотрю этот фильм с периодичностью примерно раз в полгода и даже конспектирую. И каждый раз нахожу новые глубины. А самое главное – применяю на практике все, что нахожу.

Работайте с кармическими проблемами: проведите медитацию прощения (есть разные ее варианты в разных источниках), развязывайте давние узлы и разгребайте завалы, иначе они не пустят вас дальше, в те сферы, куда вы так страстно стремитесь. Попутно и другие свои проблемы решите. Например, финансовые. Учитесь говорить со своими Душой и Телом (для этого существуют специальные практики), они знают про вас все: любые вопросы можно задать и получить ответы. Если вы свысока смотрите на других, неосведомленных и «непросветленных» людей, считая себя чуть ли не мессией с момента перехода на сыроедение – признайте, изобличите и Прочтите книги о Трансерфинге Вадима Зеланда и начинайте применять это знание в своей жизни. Пройдите Трансформационную Игру, или даже целый цикл таких игр. Учитесь позитивно мыслить и действовать. Освойте медитацию или йогу, или то и другое сразу. Делайте все, что угодно, но только расширяйте сознание, учитесь мыслить иначе, чем раньше, учитесь любить себя, мир и людей.

Именно в такой последовательности: сначала любить себя, потом – людей. Без любви к людям выдержать переход

достойно и результативно вы не сможете, это точно. Никакой грубой лексики в разговорах с окружающими на тему «трупоедения» быть не должно. Сделал выбор – молодец. Но при этом позволь людям тоже делать их выбор, уважай его.

Если вы мечтаете изменить мир – начинайте с себя. Исключительно с себя, и никого другого вообще не трогайте! Ничто, кроме красивого, позитивного, достойного и МОЛЧАЛИВОГО примера не поможет вам осуществить эту задачу. Открывайте рот, чтобы прочесть очередную лекцию о пользе живой еды только тогда, когда вас об этом попросят! Да и то, очень и очень дозированно. Недосказанность в любом вопросе возбуждает интерес куда как эффективнее, чем информационный перегруз. начинайте искоренять в себе ужасное чудовище – гордыню. Иначе она, так или иначе, сделает вашу жизнь очень непростой!

Возвращаясь к фильму «Секрет». Самая главная, пожалуй, лично для меня мысль в этом фильме – про эмоции и внимание к какой – либо проблеме. Помните слова матери Терезы: «Я не буду

41 год, полгода СЕ



бороться против войны. Но я приду на митинг, который за мир». Чувствуете тонкость нюанса? Вроде бы один и тот же смысл у двух формулировок, но результат диаметрально противоположен.

Неважно, какие эмоции мы проявляем по поводу, скажем, плохого отношения к животным. Способствуем мы этому или боремся с этим – проблема растет. Именно потому, что мы проявляем ЛЮБЫЕ эмоции по отношению к ней, питаем проблему своим вниманием и энергией. Если мы изменим вектор внимания и, скажем, начнем делать акцент на красоте, удобстве и дешевизне одежды из синтетических материалов, люди обратятся в эту сторону, и животные постепенно начнут страдать меньше.

Но это глобальный пример. Давайте возьмем что-то из более узких вопросов. Скажем, если вы начнете внушать своим домочадцам то, что мясо есть вредно и станете ограничивать их в этой еде, вы ничего этим не добьетесь, кроме протеста. Ваши дети начнут есть мясо тайком от вас, в гостях у друзей и бабушек. А вот если вы будете акцентировать внимание на фруктах, сыроедных вкусных десертах, своей похорошевшей внешности и улучшившемся характере, ваши близкие заинтересуются этим. И баланс потихоньку, незаметно изменится в нужную сторону.

Надеюсь, мне удалось донести идею позитивного отношения ко всему и тактике активного невнимания к проблемам,

неважно, боретесь вы с ними или потакаете. Учитесь смещать акценты, и жить будет легче и вам, и – с вами.

Кстати, если вы через несколько месяцев на сыроедении не стали спокойнее, увереннее в себе, ваш уровень агрессивности не снизился, значит, вы точно делаете что-то неправильно. И дело совсем не в вашем рационе! Вы просто над собой не работаете, не повышаете уровень своих вибраций. То есть грубые вибрации берут верх, и до срыва вам совсем недалеко...

Что еще нужно обязательно сделать на начальном этапе перехода? Точнее, еще до него? Обязательно решить, зачем вам оно нужно, это сыроедение. И в каком качестве. Если как временный опыт, как очередной способ похудеть это один вариант, и я его рассматривать не буду. Меня интересуют только долгосрочные проекты.

И не просто решить, зачем вам это, а на что вы готовы пойти, чтобы добиться цели. Это нельзя продумывать и решать «по ходу пьесы», в стиле «разбирайся с проблемами по мере их поступления» – не тот случай. Здесь нужно решать и решаться заранее, «пока не началось».

Подумайте о быте. Что будете есть, во что одеваться, с кем общаться, куда ходить. Если работаете – что будете говорить и, главное, как своим коллегам. Как будете себя вести на семейных вечеринках и рабочих корпоративах. Подъемная ли это для вас задача? Важно ли для вас, что скажут и подумают люди? Если комплекс важности чужого мнения для вас ак-

туален, вам придется нелегко. Либо работайте над его преодолением, либо... вам рано становиться сыроедом.

Решите, как вы будете строить отношения с близкими. Если живете одиноко, как это было у меня на начальном этапе, то вам будет несравнимо легче. А вот если есть супруг, дети, родители рядом, важно взаимопонимание. На самом деле, если возникают сложности в семье из-за смены питания, то дело вовсе не в нем. Это просто индикатор того, что в ваших отношениях что-то не так. Поводом для обострения может стать что угодно!

Если вас поддержат и разделят с вами ваш выбор, то можете смело принимать поздравления, у вас здоровые, правильные отношения. Вас поддержат не только в этом! Но иногда бывает так, что и в хороших отношениях вторая половинка просто не готова к изменениям. Психологически, физически, ментально и т. д. И ваше решение поменять образ жизни может привести к непониманию и даже к полному разрыву.

Вы готовы ради своей идеи терять людей? Партнера, друзей? На самом деле истинно ВАШ человек, будь то друг или партнер по браку, никогда вас не оставит наедине со сложностями и не поставит перед сложным выбором. Такое может возникнуть только в ситуации, если отношения себя исчерпали, и пора что-то менять.

Просто в данной ситуации сыроедение станет лакмусовой бумажкой, своеобразным толчком, как могло бы стать и что-то иное. Ничего случайного в жизни не бывает! Если вы об-

наруживаєте, что человек не ваш – отпускайте смело, ничего не бойтесь. Даже если ошибетесь, ваше к вам все равно вернется! Либо освободит место для нового, что уже спешит к вам.

Далее, именно на переходе вам нужно решить, достаточно ли у вас финансовых поступлений, источников дохода. Как бы ни говорили сыроеды на всевозможных форумах, что это экономичный стиль питания, но таковым он становится далеко не сразу. А сразу у вас будет желание есть много и часто, а это, как ни крути, средства, и немалые. Поэтому лучше подумать об этом заранее. И если средств недостаточно, то следует загодя позаботиться об увеличении количества источников финансовых поступлений.

Причем если вы выберете как стиль питания не сыромоедение, а переходный и более легкий вариант, сыроедную кулинарию, то вам понадобятся довольно дорогостоящие бытовые приборы. Дегидратор, хорошая соковыжималка, мощный блендер и т. д. Все эти сыроедные прибаамбасы, если они качественные, стоят немало. Изучите цены на эту продукцию и будьте готовы к затратам.

Сыромоеду вроде бы сложнее на первом этапе, он резко лишается привычных «вкусняшек», но зато питание обходится дешевле. А «кулинары», любители рецептиков на первый взгляд психологически облегчают себе задачу, ведь на их столе еще долго сохраняются подобиya привычных блюд, но это обходится им дороже финансово. Куда как про-

ще купить по ящику яблок и мандаринов, чем разыскивать и закупать дорогостоящие кэроб, масло какао и разные орехи с сухофруктами. Тут только вам решать, какое направление выбрать.

Ну и, конечно, вам надо определиться, как вы осуществите собственно переход. Плавно или резко, сразу или в течение какого-то времени. Нет четкого мнения и однозначного совета, как это сделать именно вам. Я уже говорила о том, что мой переход был резким. Но ведь я именно для того и рассказывала свою историю так подробно, чтобы вы поняли, что на самом деле переход занял практически 20 лет моей жизни! Все эти ЗОЖ перемены и были, по сути, этапами перехода.

Однако думаю, что, если бы их не было, я, в силу моего характера, все равно перешла бы резко, в один день, как только идея в моей голове достигла бы «точки росы». Общаюсь на эту тему с большим количеством людей, я встречала тех, кто имеет похожую историю разных многолетних изменений, и все равно переходил плавно. Но знаю и других, кто еще вчера ел мясо и пил вино, а сегодня уже стал сыроедом.

То есть единого рецепта, повторяю, нет. Однако, если вы склонны к анализу и трезвому подходу к вопросам бытия, а также привыкли заботиться о своем организме, то вам не помешает хорошо обдумать следующие вопросы:

– Насколько вы здоровы на данный момент? Есть ли у вас хронические заболевания? Особенно это касается серьезных

системных заболеваний, аллергий, различного рода камней в разных органах, гормональных нарушений, проблем с желудочно – кишечным трактом, заболеваний эндокринной системы, таких, как например, сахарный диабет.

– Какие у вас имеются вредные привычки и зависимости? Насколько вы готовы и можете от них избавиться? Их наличие, безусловно, сильно осложнит ваш переход. Да и какой в этом смысл, если питание здоровое, а вы продолжаете, например, курить? Я лично знаю как минимум двух сыроедов со стажем в год – полтора, а никотин продолжает быть активной частью их «рациона». И это, по меньшей мере, странно. А по большей – бессмысленно. Ибо неизвестно, что тут превагирует, очищение либо отравление.

– Сколько вам лет? Ведь чем старше человек, тем сильнее его организм зашлакован и расшатан «букетом» болезней. Насколько вы оцениваете свой потенциал, сможете ли выдерживать очистительные кризы?

Если вы женщина, и на данный момент планируете беременность или уже беременны, либо кормите грудью новорожденного ребенка, то речи о переходе вообще быть не может. Это нужно делать либо задолго до беременности, чтобы организм максимально подготовился, либо после того, как вы завершили кормление грудью.

Во-первых, у вас самой не будет сил для того, чтобы переход был комфортен для тела. Во-вторых, начавшееся очищение и детоксикация однозначно повлияет на здоровье вашего

малыша, и это будет негативное влияние. Все токсины, которые выбросит в кровь ваш организм, в полной мере получит ребенок. Причем неважно, внутриутробно или через грудное молоко. Хотя, если честно, ваш ребенок в любом случае получает кучу вредностей вместе с вашей вареной едой...

– Какой у вас характер? Вы приверженец быстрых решений и скорых перемен, либо вам чисто психологически комфортнее делать все пошагово?

В любом случае, нужно сложить воедино все свои плюсы и минусы, выяснить для себя самого, какой «стартовый комплект» у вас имеется, и на основе этого принимать решение.

Как нутрициолог я рекомендовала бы, если есть такая возможность, сдать анализы на содержание в организме основных витаминов, макро и микроэлементов. Опыт показывает, если на момент перехода человек имеет ярко выраженный недостаток, чего бы то ни было (и это далеко не всегда пресловутый B12 или витамин D), то сложности возникнут очень быстро. Ну, а недостаток у нашего населения практически поголовный. Причем совершенно неважно, сколько вам лет, и какова степень изношенности вашего организма.

Перед тем как переходить на сыроедение, (либо совмещающая с переходом) я посоветовала бы принимать курс хороших комплексных натуральных витаминов. Только ни в коем случае не аптечных. Синтетика – не наш метод. Марок натуральной продукции на рынке достаточно, это и предпочитаемый мною AGenYZ, и масса иных, российских и зару-

бежных компаний с ассортиментом весьма достойных продуктов для решения вопроса с авитаминозом. Ищите и выбирайте. Благо, что выбор есть.

Я вижу этот процесс совмещения сыроедения с натуральными витаминами-минералами так: наверняка ведь, работая с компьютером, вы время от времени делаете дефрагментацию, используя специальные программы? Помните, из какого количества маленьких клеточек состоит неравномерная картинка, показывающая, какой безпорядок царит в ваших файлах? И как потом, перемещаясь и заполняя пустые клеточки, картинка становится стройной и гармоничной? Вот так и с организмом. Витамины, нутрицевтики просто заполнят пустующие, недостающие клеточки, и состояние организма поменяется в сторону силы, стабильности и готовности к переменам.

Если у вас есть конкретные проблемы со здоровьем, которые я описала выше, эта рекомендация становится еще более настоятельной. Например, если имеются проблемы с желудком, то вы не сможете комфортно есть фрукты, кислотность просто не даст вам спокойно их переваривать, будут либо боли, либо изжога, либо и то, и другое. Это реальные случаи из практики. То же самое с кишечником – явления дисбактериоза сильно усложнят вам процесс ожидания светлого дня, когда микрофлора перестроится сама собой. Вы элементарно можете не выдержать этой многомесячной чехарды с запорами – поносами и попросту сдаться.

Поэтому решать вам и только вам, полагаться ли на сыроедение как на панацею от всех бед (каковой оно на самом деле вовсе не является) и ждать, когда оно само расчистит все завалы и решит проблемы, либо существенно облегчить себе переходный период и наслаждаться жизнью.

Я много читала о том, как важен рацион, чего можно и чего нельзя сыроеду. Конечно, есть совершенно четкие рекомендации: орехи в большом количестве вредны, сухофрукты скорее вредный продукт, чем полезный, так как неясно, где сушили и как. То же самое касается арахиса, меда, грибов, смешивания белков с жирами и все остальных смешиваний тоже.

Аналогично могу сказать и про подсчет калорий и прочие важные рекомендации, как правильно, и как – нет. Все это верно. Однако ваша наиглавнейшая задача на этапе перехода не сорваться любой ценой! Держаться до тех пор, пока вас не перестанет штормить хотя бы психологически! Поэтому временно нужно «забить» на все рекомендации в стиле «можно – нельзя» и стараться употреблять любые живые продукты, в любом количестве, чтобы вас ни в коем случае не мучал голод.

Подсчет количества калорий, сочетаемость жиров и углеводов, степень «сыроедности» и прочие важные параметры вы отрегулируете потом. А пока вырабатываем стойкую новую привычку. Продолжаться этот период будет не так уж и долго, месяц – полтора – два. Потом уже можно будет поти-

хоньку стабилизироваться, более осознанно составлять рацион и прислушиваться к рекомендациям.

Я написала все это для тех, кто переходит резко, и кому тяжелее всего. Для плавного перехода эти рекомендации ни к чему, там и так все достаточно комфортно. Заменял красное мясо на белое, потом мясо – на рыбу, рыбу – на морепродукты, морепродукты – на проростки, проростки – на фрукты. И потихоньку, пролонгировано во времени, без рывков и экстрима.

Очень важно, пока формируется привычка к живой еде, стараться никуда не выходить без особой нужды. Я имею в виду посиделки в кафе, праздники в кругу друзей или семьи, корпоративы, банкеты и т. д. Вы, мало того, что не пьете (я имею в виду алкоголь), так еще и ничего не едите, в представлении окружающих. Вас просто достанут вопросами, сочувственными взглядами, охами и ахами, а особо сердобольные будут стараться напоить и накормить бедняжку.

Все это очень тяжело переносить психологически, особенно для тех, кто не привык бросать подобный вызов обществу. А это именно вызов, как ни крути. Вам и так сложно: запахи еды терзают обоняние, внешний вид любимых еще совсем недавно блюд соблазняет, друзья – товарищи все это с аппетитом вкушают и выглядят довольными и счастливыми. А вы – похудевший, побледневший, возможно, с недостатком энергии, слабостью. Еще и вопросы, и сочувствие, и жесты с пальцем у виска. Результатом будет агрессия, или

жалость к себе, обделенному, или... срыв.

Поэтому, чтобы не искушать «дьявола блюдомании» – сидим дома, по возможности, и привыкаем к новой реальности. Гуляем, стараемся больше бывать на природе, на свежем воздухе. Проводим время с теми, кто вас поддерживает, если таковые имеются. Можно постараться найти единомышленников в своем городе, подружиться и наладить общение с ними.

Без поддержки на первом этапе бывает очень непросто. Если есть силы и энергия – занимаемся спортом, лучше на свежем воздухе – бег, лыжные прогулки, велосипед и т. д. Но только, пожалуйста, без перегрузок и рекордов! Не забывайте, что организм находится в состоянии стресса, даже если он не очень проявляется по внешним признакам.

Да- да, вы должны очень четко осознавать, что переход на сыроедение это величайший стресс для организма. Идет слом всего старого, капитальный ремонт, а то и снос до фундамента, у кого как. Поэтому, поберегите себя, силы и ресурсы, к рекордам еще успеете прийти.

И вообще, поймите, ничего похожего на фанатизм не должно быть в этой вашей новой реальности. Это касается всего: отношения к еде, взаимодействия с окружающими, количества двигательной активности, осознания себя как человека с новыми возможностями и т. д. А то начитается неопитный народ разных сыроедных «евангелий» и начинает с первых дней считать себя «терминаторами», которым те-

перь все нипочем и «танком не переедешь».

Просто я не раз слышала байки про то, что и радиация, мол, теперь не страшна, и горная болезнь на большой высоте – тоже. И травы/ ягоды/грибы ядовитые можно есть без последствий, и ясновидение с телепортацией теперь просто «на раз» получатся. А там и до праноедения с вознесением недалеко!

Ребята, на самом деле, как я на себе лично проверила, некоторая доля правды во всех этих утверждениях есть. Но! Подчеркиваю, только некоторая, не для всех, и не сразу. Для этого нужно иметь подготовленное тело и сознание, заниматься духовными практиками, а также иметь достаточно длительный опыт сыроедения.

Например, я через некоторое время поняла, что меня не кусают комары, причем они тут же грызут абсолютно всех окружающих. Но это не значит, что никогда не укусит ядовитая змея или клещ. Так что не стоит искушать судьбу! Я запросто могу себе позволить есть немытые фрукты и овощи, если нахожусь в дороге и не имею доступа к чистой воде. Но это, опять же, не значит, что так надо поступать, если вы находитесь в тропиках, в рассаднике малярийной лихорадки, особенно если у вас нет прививок от такой гадости.

Я открыла в себе некоторые «ведьминские» способности. Использую это слово, ибо просто не знаю, как правильно назвать то, что происходит. У меня отлично получается вести диалог со стихиями. Это уже давно вошло в привычку, на-

пример, с океаном: я спрашиваю, он отвечает. Так же был опыт с землетрясениями и действующим вулканом. Во всех случаях есть свидетели, и они, мягко говоря, ошарашены...

Удивительно, сама такого не ожидала, но факт. И я считаю, что эта способность не уникальна, при надлежащей практике и тренировках каждый человек может это делать, наши предки умели отлично взаимодействовать с природой. Но! Это совершенно не значит, что теперь можно в случае стихийного бедствия полагаться на эту способность и пренебрегать мерами предосторожности, рискуя жизнью без особой нужды.

Если вы травмировались, сломали руку или случился сильный ожог, не геройствуйте – обращайтесь за медицинской помощью. Только при обычной головной боли можно потерпеть и не пить таблетки. Если случается что-то серьезное, нужно относиться к этому здраво. А то ведь бытует мнение, что врачи исключительно «убийцы в белых халатах», и сыроеду чуть ли не запрещено обращаться за помощью к медикам. Случаи летальных исходов имели место быть, и именно по вине самих фанатично настроенных (или просто безпечных) сыроедов.

В той же степени это касается и еды, особенно на начальном этапе. Никакого малоедения, никаких экспериментов с «переходом на прану». Ешьте досыта, столько, сколько просит организм. Отъедайтесь. Обжирайтесь, если нужно, в конце концов! Живая еда не перегрузит вас, выведет-

ся из организма все равно. И не заморачивайтесь на первых порах на темы: «Мед, он сырой или не сырой? Растительный или животный?» Я и грибы пробовала, и арахис ела, и сухофрукты, и орехи, пока это было мне нужно, пока организм обживался в новой для себя реальности.

Вообще, для принятия решения о переходе я предлагаю сделать вот что: возьмите лист бумаги, разделите его на две части. Возьмите ручку и на первой половине листа запишите вопросы: «Что будет, если я перейду на сыроедение? Что я получу? Как изменится моя жизнь? К чему я приду? Каким я стану? Что мне это даст? Надо ли мне это?»

Во второй половине листа – другие вопросы: «Что будет, если я не перейду на сыроедение? К чему я приду? Каким я стану? Изменится ли моя жизнь? Комфортно ли мне будет, если все останется так, как прежде?»

Честно и подробно отвечайте самому себе, и когда на каждый минус вы найдете МИНИМУМ два плюса, тогда, и только тогда принимайте окончательное решение.

Глава 4. Тот самый случай, когда кризис – благо.

Ну, вот вы и стали сыроедом. Пополнили ряды сторонников Живой Еды и, как выразился весьма уважаемый мной Вадим Зеланд, «вступили в элитный клуб», прикоснулись к «системе питания людей третьего тысячелетия, цивилизации новой волны». И это невероятно здорово!

Однако расслабляться рано. До совершенства путь неблизкий, и на этом, несомненно, волшебном пути вас будут поджидать и приятные сюрпризы, и немалые испытания. Их много, и одно из самых сложных – кризы.

Я не знаю, кто ввел в обращение этот термин, но впервые услышала его на форуме Изюма. Сдается мне, что он и был его автором. Криз – уменьшительное от слова «кризис». Причем кризис очистительный. И если слово довольно новое, то с явлением, которое оно обозначает, я знакома очень давно.

Собственно говоря, знакомы с ним все, кто занимается натуральными способами оздоровления и очищения организма, будь то голодание, система Порфирия Иванова или раздельное питание, сокотерапия, траволечение или натуральные биодобавки.

Как только мы выводим свой организм на новый уровень питания, либо начинаем его очищать, то происходят интересные явления. Причем по двум разным сценариям. В первом варианте наступают быстрые улучшения, а самочувствие и все физиологические показатели меняются по нарастающей так, что недомогания и болезни больше и не возвращаются никогда.

Во втором случае происходят временные ухудшения, обострения, их- то мы и называем кризами. Предугадать, как будет развиваться ситуация в каждом конкретном случае у отдельного взятого человека невозможно. Как невозможно

предсказать и те неприятные нюансы в самочувствии, которые могут иметь место быть.

За время работы с нутрицевтиками я видела сотни разных проявлений очищения организма. Причем это были как обострения протекающих в данный момент болезней, так и внезапное появление симптомов заболеваний, о наличии которых человек даже и не подозревал.

Разнообразие вариантов чистки безконечно! Это могут быть всяческие виды сыпи, прыщи, фурункулы, песок в моче и разнообразнейшие боли. Могут пойти камни, которые содержались в каких – либо органах; и мой совет всем, кто не уверен, что его здоровье идеально, обязательно пройти УЗИ, чтобы явление выхода камней не стало для вас неприятной новостью. Тем более, что его можно предупредить, предварительно раздробив камни до более мелких и даже до песка, что совершенно меняет картину и, самое главное, ваши ощущения.

Проявлениями чистки могут стать понос и запор, рвота и изжога, выпадение волос и расслоение ногтей, неприятный запах изо рта и от тела, могут пропасть месячные у женщин, и исчезнуть потенция у мужчин. Либи́до может на время просто «закончиться».

Вы можете увидеть такое неприятное явление как выход паразитов из кишечника. Могут вдруг «отвалиться» папилломы, но при этом появиться новые мелкие красноватые «родинки» по всему телу. Могут случиться сильные и про-

должительные головные боли. Перечисление можно продолжать очень долго!

Таким способом организм избавляется от всего, что его владелец десятилетиями запихивал в него в виде разнообразных вкусовостей и ядов. Это вареная и откровенно вредная (вроде фастфуда) еда, алкоголь, никотин, лекарства, плохая вода и грязный воздух. Вы ведь не думаете, что шлаки и продукты переработки, которые организм до сих пор не мог ни усвоить, ни вывести наружу и откладывал в своих тайных хранилищах до лучших времен, должны пахнуть и выглядеть так же здорово, как те вкусные вещи, которые вы все эти годы с удовольствием клали себе в рот?

Почему у одних людей избавление от всей этой гадости происходит вроде бы невидимо и безболезненно, а у других в виде обострений и прочих неудобств? Нужно сразу уяснить себе, что выходить наружу грязь все равно будет. Просто у одних это происходит через выделительные системы, почки и кишечник, постепенно и внешне легко, можно сказать, незаметно. А у других организм почему-то выбирает более сложный и витиеватый путь. Просто все мы разные, только и всего.

На сыроедении все происходит точно так же, только глубже и качественнее. Ключевое слово здесь «глубже». Те, кто не испугался первых, часто просто оглушительных по своей интенсивности проявлений чистки, и не решил, что сыроедение им «не подходит», заметят, что после первого этапа,

когда все вроде бы устаканилось и вошло в нормальную колею, часто следует второй этап. И третий, и четвертый.

Организм набирается сил, накапливает новые порции отходов и начинает эвакуацию. Чем больше у него сил, чем он чище, тем интенсивнее и быстрее могут быть эти выбросы. Иногда они резкие, скорые и болезненные, иногда – медленные и облегченные. Но каждый такой этап все более и более глубокий.

Сначала чистятся полости органов, и это самый примитивный этап. Потом организм немного отдыхает (отдых может занять и несколько недель, и несколько месяцев, это непредсказуемо) и начинает чистить более плотные ткани органов и систем. Через некоторое время наступает очередь сосудов, причем от самых крупных вен и артерий, до самых мелких капилляров. Следующим этапом очищаются кости, мышцы, соединительные ткани, суставы.

Далее – межклеточные пространства, потом сами клетки. Вроде бы просто. И, кажется, ну чего там может чиститься, если я уже сыроед год, два и более? Ребята, вы загаживали свое многострадальное тело годами, десятилетиями! И хотите, чтобы оно завершило процесс избавления от мусора за несколько недель? Вот это вряд ли!

Мы не задумываемся, какая на самом деле безконечная Вселенная наше физическое тело! Не зря ведь говорят о макрокосме и микрокосме. Неизвестно, что глубже и бездоннее, Космос или глубина нашего организма.



42 года, полтора года СЕ

Например, меня поражают данные о протяженности капиллярной сети в человеческом теле. Она составляет более 100 тысяч километров! Вдумайтесь в эту цифру! Ведь это длина двух с половиной земных экваторов! А вы хотите избавиться ее от загрязнения за месяц...

А количество тончайших нервных волокон, которые пронизывают каждый микрон нашего тела и снаружи, и внутри?

Их общая протяженность, по некоторым данным, составляет около миллиарда метров! Это равно расстоянию от Земли до Луны и обратно!

Количество клеток в организме составляет и вовсе фантастическую цифру – около 100 триллионов (число с четырнадцатью нулями) причем срок жизни у них разный, от 1—2 дней (это клетки кишечного эпителия) до нескольких десятков лет. Представьте, какой аврал начинается во всем этом клеточном хозяйстве, когда вы, наконец- то, даете организму свободно вздохнуть и начать разгрести завалы!

Эти несколько цифр – для понимания и представления, какая работа предстоит организму на переходе. Кстати, и в деле противостояния срываю это очень хорошая мотивация: как только захочется слопать что- то «не кошерное», сразу представляйте, какую работу тело уже проделало, и какую медвежью услугу вы ему окажете, если поддадитесь на увещевания маятника блюдомании!

То есть работа однозначно предстоит громадная. Я бы не побоялась слова «многолетняя». Не зря Владимир Шемшук в одной из своих книг пишет, что очищаться в идеале организм будет столько лет, сколько было вам, когда вы переходили. Перешли в 30 лет, значит, и очищение займет столько же. Ведь все это время вы организм замусоривали. Почему же вы думаете, что процесс уборки мусора должен происходить быстрее? Единственное, что может утешить, так это развитие процесса по экспоненте. Чем дальше, тем быстрее

и незаметнее. Лет через десять этих кризовых явлений вы уже, возможно, и не почувствуете. Но это не значит, что они не будут продолжать происходить.

Поэтому я рекомендую и даже настаиваю на применении голоданий или чистых дней. Это одно из немногих средств, которые могут ускорить процесс очищения, дабы он не затягивался на десятилетия. Особенно в моменты кризов. Процесс усвоения любой пищи, и живой в том числе, для организма, прежде всего, РАБОТА! Громадная работа, включающая одновременное прохождение миллионов биохимических процессов каждую секунду времени!

И когда вы освобождаете тело хотя бы от одной трудовой повинности, по переработке пищи, то оказываете ему неоценимую поддержку в деле генеральной уборки. Оно может вздохнуть свободнее и направить все силы на это важное занятие, ни на что не отвлекаясь.

Запомните, как только случается недомогание, хотя бы небольшое, нехватка энергии или нечто, похожее на простуду, сразу идите в голод. Пусть совсем небольшой, даже суточный, если больше не можете выдержать на первых порах, но тем не менее. Будьте заодно со своим организмом, он обязательно выразит вам свою благодарность в виде значительных и скорых улучшений в самочувствии и состоянии здоровья!

Кроме того, советую помнить, что и во время сыроедения организм загрязняется. Клетки, кроме тех, что живут столь-

ко же, сколько и само наше тело (таких немного), каждую секунду делятся, рождаются и умирают. А куда, скажите на милость, деваются их «мертвые тела»? Правильно, их нужно выводить. И тело выводит. Загрязнение? Однозначно!

Фрукты сильно загрязнены химикатами: удобрениями, пестицидами. Не заблуждайтесь насчет тропических плодов, там тоже «химичат» не слабо. Подсечно – огневое земледелие наделало немало бед, и одна из них – абсолютно обедненные почвы, а также кошмарное количество вредителей. Как обогащать почву и бороться с плодожорками всех видов, чтобы был хороший урожай? Это ведь большой бизнес! Вот и замкнулся круг. Осталось совсем немного стран на планете, где еще не увлекаются повсеместно химическими удобрениями, и во фруктах можно встретить живых червячков.

Будет организм очищаться от всей этой гадости? Конечно, будет! Причем с радостью. Чего он совершенно не делал, пока вы не перешли на сыроедение. Ему было не до того. А как будет происходить очищение? Правильно, в виде все тех же кратковременных, но довольно сильных головных болей, сыпи, возможно – поноса и т. д.



А вода, которую вы пьете, стала более чистой? Ну да, скажете вы, конечно, стала! Мы ведь теперь используем родниковую – шунгитно – активированно – талую и всячески «оживленную» и очищенную массой разных методов воду.

Два с половиной года СЕ, 43 года



Однако это делают далеко не все. И грязь из воды все так же попадает в организм. Да и не верю я, что можно идеально очистить воду ото всего, что она успевает «схватить»

по дороге в ваш дом...

А воздух, которым мы дышим? Вот уж что очистить просто нереально! В доме, конечно, можно использовать разные приспособления вроде люстры Чижевского. А на улице? Чем и как вы будете очищать воздух, которым дышите вне дома? А если вы бегун, вроде меня, и бегать вдали от городских улиц у вас нет возможности? Даже думать не хочу, сколько я могу вдохнуть разной гадости своими тренированными объемными легкими!

Кстати, для тех, кто живет на своей земле, в деревнях, родовых поместьях, имеет дачи и т. д. Ребята, вы серьезно считаете, что ваши фрукты и овощи идеально чистые? Я понимаю, что, выращивая плоды для себя, используя методы пермакультуры и прочие экологически чистые находки, вы можете смело считать, что ваше питание на порядок чище и качественнее, чем еда городского сыроеда. Но...

До идеала и вашему питанию далеко. Ведь ваш участок или дача не находятся в районе предгорий Гималаев? Нет. И вот пока они там не находятся, считать микроклимат вашей фазенды идеально чистым не приходится. Вы ведь слышали, что такое круговорот воды в природе? И атмосфера у нас общая, как ни крути. А почва, через которую проходят все подземные воды? Это тоже часть круговорота воды в Мировом океане.

Я живу на Камчатке, в регионе, где природа еще почти нетронутая. Не так много у нас тут загрязнений. Чистая при-

родная вода, хороший воздух. Но вот загадка! Промышленных предприятий и в помине нет, только кочегарки и дымят. Зимой. А дожди кислотные уже не редкость... Откуда? А вот все от той же общности водного и атмосферного пространства. Биосферного, если выражаться более объемно. Разве воздушной массе сложно при хорошем и длительном ветре переместиться из Японии или Китая на Камчатку? Или из Западной Сибири, например. Пара – тройка суток, и вот, пожалуйста, с непокрытой головой в дождь и у нас стало гулять небезопасно.

Короче говоря, организму сыроеда есть от чего очищаться постоянно, даже если вы строго придерживаетесь такого питания лет десять и более. И главный плюс в том, что грязь, поступающая в тело, в нем практически не задерживается. По крайней мере, не задерживается надолго.

Я иногда просто чувствую, как организм поднакопил очередной «пакет с мусором» и отправляет его на выброс. Вдруг, ни с того ни с сего, случаются явления, похожие на простуду, немного поднимается температура, причем все это одновременно с появлением пары прыщиков в самых неожиданных местах, головной болью и неполадками в пищеварении. Кстати, если с вами приключается такое дело, как понос – радуйтесь! Это всегда очищение и помощь организму. Исключение: это очень плохо, если вы подхватили ненароком дизентерию.

Как себя вести во время криза? Ну, самое главное, не бо-

яться и не паниковать. Криз – благо, это освобождение, это ремонт и генеральная уборка. Как правило, пары – тройки дней хватает для того, чтобы очистительные процедуры закончились, и к вам вернулось ваше стабильно прекрасное самочувствие. Причем оно будет намного лучше, чем до криза.

Стараться не принимать никаких медикаментов. Если боль терпимая, то не мешайте организму, потерпите. Как правило, все эти явления вполне можно пережить без обезболивания. Не забывайте, что любое лекарство – яд, и его вмешательство весь процесс очищения может свести к нулю. Тогда организму придется еще несколько недель или месяцев собираться с силами для следующей операции по избавлению от мусора.

Настоятельная рекомендация – уйти в голод. На такой период, на какой сможете. Это облегчит течение процесса и существенно ускорит его, почему, я объяснила выше.

Желательно пить больше воды. Но это только если вы не решили попробовать сухое голодание, как это делаю я. Мне чистые дни без еды и воды подходят и нравятся больше, чем голодание на воде. Это однозначно вопрос личных предпочтений, решать вам.

Но иногда случаются ситуации посложнее. Например, если вдруг из организма решили выйти камни. Я выше предостерегала от этой проблемы, желательно сделать обследование и убедиться, что у вас таких накоплений нет. Для спокойствия. Особенно это касается людей в возрасте и с буке-

том болезней.

Камни могут образовываться в почках, желчном пузыре, печени. И если из почек они могут выйти самостоятельно, естественным путем, то из желчного пузыря – нет. В этом случае, боюсь, оперативного вмешательства вам не избежать. Поэтому и нужно знать заранее о наличии «изумрудов» в вашем теле.

Если камни предварительно уменьшить или растворить полностью, то на операционный стол вы уже не попадете. Из хороших «растворителей» камней опять же, могу посоветовать те же биодобавки, какие именно, в деталях, это уже предмет индивидуальной консультации. Но результатов предостаточно, мой муж тому пример.

Можно применить и сокотерапию, тоже получается неплохой эффект, хотя лично у меня такой практики нет, это чисто книжные знания. Уверена, что есть и хорошие травяные рецепты, следует поискать. Но в любом случае нужно принять все возможные и доступные меры по предотвращению такой ситуации.

Есть и другие серьезные заболевания, которые могут здорово осложнить вам жизнь, обостряясь во время криза. Поэтому и существуют рекомендации о плавном переходе для тех, кто не уверен в отличном состоянии своего здоровья. Относитесь к себе внимательно, любите себя и свое тело. И все будет замечательно!

Но главное – полюбите кризы. Ожидайте их! Благослов-

лейте их! И не бойтесь ни в коем случае.

Глава 5. Этот зловередный срыв! Как жить дальше?

Итак, вы старались, держались, но ничего не помогло, и это случилось. Вы в срыве. Срыв – ваша реальность. И что теперь делать? Каждый день вижу в своей новостной ленте подобные вопросы и, практически, крики о помощи.

На самом деле у меня нет такого личного опыта. Я никогда по – настоящему не была в срывах. Мои попытки перехода на сыроедение, которые происходили с 2005 по 2010 год, были кратковременными, после них я просто надолго (год, полтора, два) возвращалась к питанию с долей вареной еды, не испытывала никаких эмоциональных всплесков вроде чувства вины и нормально себя ощущала физически.

Однако я практикующий психолог, с одной стороны, и успешный сыроед – с другой. Это дает мне возможность хорошо представлять себе, что чувствует человек в момент срыва, а также понимать, как выйти из него с наименьшими потерями.

Первое, что нужно сделать, это успокоиться. Да, вы сорвались, не дошли до какой-то установленной вами цели, не «допрыгнули» до важной для вас планки. Но на самом деле ничего страшного не произошло, это не конец света, и ничего не потеряно. Хотя, как говорят сыроеды, ваш стаж теперь «обнулен», и придется начинать все сначала. И бед-

ная, бедная микрофлора... Успокойтесь и расслабьтесь! Напряжением и нервами ничего уже не исправить.

Второе. Вам необходимо в спокойной, уединенной обстановке честно и прямо поговорить с самим собой. А нужно ли вам вообще сыроедение? Зачем оно вам нужно? Что вам даст опыт сыроедения без срывов? На что вы рассчитываете? Какие приобретения хотите встретить на своем пути, каких целей достичь?

Я снова и снова повторяю, все дело в мотивации. Если она четкая и мощная, срывов у вас не будет. Если вы не можете конкретно ответить на вышеозначенные вопросы, вас так и будет периодически «штормить». Поэтому постарайтесь найти для себя ответы раз и навсегда. Возможно, стоит выйти на контакт со Сверхсознанием. Методика проста: вы занимаете удобную позу, сидя или лежа, расслабляетесь. Особенно тщательно расслабляете мышцы лица и головы. И мысленно задаете вопрос: «Скажи мне, мое Сверхсознание, зачем...» и далее, по сути. Задавать вопрос понадобится несколько раз подряд, делая небольшие паузы.

Если до этого момента у вас не было практики общения со Сверхсознанием, то вряд ли вы услышите ответ немедленно (хотя и такое возможно). Нужно проторить тропинку, достучаться до него. И ответ придет. В виде образов, картинок, снов, чьих-то случайных слов, отдельно взятого предложения в тексте книги, обрывка фразы в кинофильме. Как угодно и где угодно, ваша задача лишь прислушиваться. И по-

стоянно тренировать это умение вести диалог со своим Высшим Я.

Третье – избавьтесь от чувства вины. Да-да, я точно знаю. Первое, что испытывает человек, свалившийся в срыв, это чувство вины. Если вы дорвались до вожаемого блюда, и ваш язык ухватил первое вкусовое впечатление от него, то уже через несколько минут наступает похмелье, в виде вопроса: «Зачем я это сделал?»

И дальше – больше. Начинается самобичевание, негативные эмоции и самообвинения: «Я слабый, безвольный неудачник. Микрофлора нарушена, все достижения коту под хвост» и т. д.

Человек глубоко несчастен из-за того, что сделал. И ощущает себя совершившим предательство по отношению к собственному организму, почти преступником. Особо чувствительные натуры впадают в глубокие депрессии.

Вот так, хотели, как лучше, а получилось... Поэтому давайте договоримся. Никакого чувства вины, это разрушает вашу психику и никак не исправляет ситуацию. Контрпродуктивно, что называется.

Не нужно обвинять себя ни в чем, вы всего лишь человек и имеете право на ошибку. Разрешите себе совершать ошибки! В конце концов, тот, кто не совершал ошибок, не знает, где находится Истина.

Я знаю, что иногда доходит до абсурда: сорвавшийся горе – сыроед начинает украдкой чуть ли не приворовывать,

как нашкодивший кот, лакомые кусочки «варенки», пока никто не видит... Ведь признаться, что ты свалился с пьедестала, на который сам себя поставил, самолюбие не позволяет! Что подумают окружающие? И вообще, один раз – не считается!

Но за одним разом приходит и второй, и третий. И вот уже срыв принимает очертания глубокой ямы, западни, в которую вы сами себя загоняете. Начинается безумный жор, вакханалия «блюдомании», когда человек уже не может справиться с желанием есть не только то, от чего он еще несколько дней назад

Два с половиной года СЕ, 43 года



стойко отказывался, а даже и то, чего он вообще никогда не употреблял, вроде самого дешевого фастфуда.

Поэтому разрешите себе есть. Да, просто разрешите, и все. Наешьтесь до отвала. Удовлетворите «дьявола блюдомании», раз уж он поймал вас на свой крючок. Обманите его. Как будто вы смирились с тем, что он победил.

Это не будет шагом назад. Это всего лишь временная передышка для организма, который запутался и нуждается в паузе без борьбы. Если начнете бороться, то еще больше увязнете в этой липкой паутине.

Как только первый шок пройдет, и ваши тело и сознание поймут, что запретов нет, начинайте контрнаступление.

Четвертое. Нужно осознать, что привело вас к такому положению вещей. Дисбаланс ли, отсутствие ли гармонии между физическим телом и тонкими телами, вибрациями. Может быть, наличие паразитов в организме, которые управляют вами и требуют привычной «варенки». Или выстроенная вами же система запретов, если вы осуществляли переход не в единстве Души, Разума и Тела, а удерживаясь только силой воли. И это еще далеко не все причины.

Важно осознавать, что привычки употреблять вареную еду вырабатывались не просто годами и десятилетиями собственной жизни, а поколениями наших предков, и не так-то просто в одночасье поменять их. Вам противостоит вся громадная Система, маятники и эгрегоры, которые привыкли

питаться вашей энергией и вовсе не хотят отпускать своего «адепта» на свободу.

Все деструктивные привычки и зависимости изнутри устроены одинаково, и уход от них, замена на другие, более здоровые, всегда происходит по схожим сценариям, механизм один и тот же. Не зря знаменитый Алан Карр начал с пособия на тему «как бросить курить», а закончил книгой о том, как изменить диету и похудеть, практически написав о сыроедении.

Разница только в том, что о табаке, алкоголе и наркотиках все знают как о негативных явлениях, информация об этом звучит из каждого окна, и «Минздрав предупреждает», а вот про вареную еду так не говорит никто. А ведь это самая большая зависимость, самый коварный наркотик. И сейчас вы испытываете ломку, ни больше, ни меньше.

Поэтому, и это пятое – ваша задача читать грамотную литературу на эту тему. Мотивирующую, заряжающую, меняющую сознание. Арнольд Эрет, Дуглас Грем и Фредерик Патенод – лучшие авторы на сегодняшний день, которых я могла бы посоветовать. А также истории наших современников, успешных сыроедов, которые тоже очень вдохновляют.

Шестое. Следующий момент в деле победы над срывом – провести антипаразитарную чистку. Возможно, это будет цикл клизм с эвкалиптом и лимонами, этот рецепт очень хвалят все, кто пробовал и довел дело до конца. Может быть, это будет чистка с кефиром, коньяком и касторкой. Неважно,

какие составляющие содержит рецепт, вам сейчас не до этических нюансов, важно решить проблему. Эта чистка простая и быстрая в исполнении, но состав на вкус ооочень противный! Самое простое – использовать тройчатку (смесь гвоздики, пижмы и полыни, принимается в виде сухого порошка и запивается водой)

Есть мнение, что паразиты обладают сознанием и способностью управлять нашим телом, заставляя употреблять вредные и привычные для них продукты, вроде мяса, хлеба, сыра, молока, картошки, сладостей... Не буду утверждать, но интуитивное ощущение, что это так, у меня есть. В любом случае избавиться от нежелательных «понаехавших» будет крайне полезно.

Седьмое. Я бы очень и очень рекомендовала правильно настроиться и провести длительное голодание. Пусть оно будет сухим, либо голоданием на воде, это уж вам решать. Но именно в голоде тело и сознание претерпит мощные изменения и перестроится на нужный вам вибрационный лад. А также очистится от всего того, что вы слопали за период своего «грехопадения».

Восьмое. Начать использовать хорошее клеточное питание (БАДы), и об этом я уже писала в предыдущей главе. Это поможет набраться сил, напитает клетки всем необходимым. А если это качественные и живые продукты, то и проведут чистку на клеточном уровне, избавят вас от шлаков и токсинов дополнительно. Ведь, скажем, длительное голодание

не все могут осилить, это не секрет.

Девятое. Идеально было бы дожидаться момента, когда появится свежая зелень. И начинать эпопею перехода с зеленых коктейлей и соков. Если на дворе зима или ранняя весна, то купите концентрат хлорофилла и пейте его ежедневно (предварительно разведя до нужной консистенции), это тоже неплохой вариант, когда зелени нет под рукой.

Десятое. Никаких запретов. Запреты – это тупик, совершенно безрезультатная порочная практика, которая приводит только к протестам и неудачам. Все это идет из детства, когда мы слышали от старших только «нет» и «нельзя», и всегда срабатывает в нас внутренней ответной агрессией и желанием нарушить то, что запрещено.

Изначально договоритесь с самим собой, если вы будете испытывать непреодолимое желание в плане еды, то лучше позволить себе какой-то небольшой кусочек, потом проголодать сутки и снова войти в нормальную сыроедную колею, чем попасть в западню и пройти все круги ада, которые обсуждались выше. Нет запрещающей установки, нет и желания нарушать что-то. Простой принцип, не правда ли?

Ну а дальше – возвращайтесь к материалам главы «Как перейти» и действуйте! Вы на новом витке развития, поздравляю!

Глава 6. Сыроедный быт как он есть.

Первое, что радикально меняется в жизни сыроеда, это его состояние. Физическое, конечно. А вторая большая перемена, это быт. Резко или постепенно произойдут перемены, неважно, но они будут очень значительны!

Первым делом начинает отпадать потребность в кухонной утвари. Мне даже немного грустно сейчас заходить в отделы посуды в хозяйственных магазинах. Ведь раньше я очень любила красивую, качественную посуду и всегда покупала для своей кухни все самое лучшее.

Однако после перехода на сыроедение я поначалу просто перестала пользоваться тем, что у меня было. Из посуды нечего стало есть! Если сыроеды – кулинары еще используют какую-то утварь, то моносыроеду достаточно ножа и одной тарелки. Ну, плюс посудина для проращивания злаков и бобовых и пара ложек. Чашки или стаканы для воды, и все.

Из бытовых кухонных приборов у меня есть соковыжималка, блендер и кофемолка. На кофемолке измельчаю некоторые семена, например, кунжут и лен, в блендере это не всегда удобно. Или травы, для приготовления антипаразитарной смеси, например. Дополнительные приспособления – овощечистка и терка.

Несколько месяцев посуда и электроприборы пылились без дела. Ну а потом я просто начала раздавать их знакомым, друзьям, соседям. Остался только необходимый минимум. Через некоторое время кухню покинули плита, разделочный стол и холодильник. Правда, с холодильником пришлось рас-

статься из-за его безнадежной старости. Сейчас кухни нет совсем, есть просто небольшой блок с мойкой и шкафами.

Я благополучно попрощалась и с вазами для цветов. К мертвым, срезанным цветам, я давно относилась неоднозначно. Ну, а с переходом на сыроедение теоретическая информация стала подтверждаться некоторым практическим опытом. Энергии чистого тела меняются, начинаешь чувствовать то, чего не ощущала раньше. Так и произошло с цветами, я поняла, что мне совершенно чужда их негативная, мертвая суть. Поэтому своих мужчин, мужа и сына, я попросила таких цветов мне больше не дарить. Теперь они иногда покупают мне живые цветы, которые растут в горшках.

Бытовая химия почти полностью ушла из обихода. Например, средства для мытья посуды, плиты, унитаза. Первых двух не стало, и мыть стало нечего. Раковину и унитаз я мою содой, иногда с добавлением уксуса – результат отличный, все блестит и сияет.

Кстати, содой отлично мыть и загрязненные разными коммерческими «обработками» фрукты. А посуду, если все же есть необходимость, отлично моет порошок горчицы. Любой жир смывает не хуже «Фейри».

Единственное, что осталось пока в моем арсенале, это стиральные порошки. Стирка хозяйственным мылом меня не устроила, мыльные орехи дороги. Поэтому я пользуюсь средствами более или менее экологически чистыми, марок

на рынке много. Также не использую и ополаскивателей, смягчителей для белья. Их химический запах, который когда-то казался приятным, теперь совершенно неприемлем для моего обоняния и восприятия.

Никогда не покупаю освежители воздуха, ведь запахи тела и естественных отпавлений у сыроеда практически отсутствуют. При этом в доме всегда свежий запах, например, апельсиновых шкурок.

Ушло в небытие и все, что раньше требовалось для ухода за телом – обычные химические шампуни, зубные пасты, гели для душа, пены для ванны, мыло, дезодоранты, средства для укладки волос и т. д.

Я уже почти тринадцать лет не использую никаких средств для мытья тела. Раз в неделю, или даже две, организую себе горячую ванну с ароматическими маслами, жесткой марокканской варежкой энергично обрабатываю кожу, чтобы отшелушить отмершие клетки эпидермиса. Что интересно, грязи на коже практически нет. При этом тело имеет нежный медовый аромат, который очень нравится противоположному полу.

Кроме этого, принимаю обязательный душ, ибо на пробежках, конечно, потею. Процедура принятия душа выглядит просто как ополаскивание кожи водой без каких-либо моющих средств. У пота нет запаха, он не соленый и кожу не раздражает, поэтому достаточно просто освежиться.

Практически сразу отпала необходимость в дезодорантах.

У меня и раньше не было проблем с запахом пота, это наследственное, никто в семье не страдает излишней «ароматностью» в этом смысле. Зато была некая способность области подмышечных впадин увлажняться при ношении облегающей одежды типа водолазок. Это происходило также, когда мне становилось холодно. Крайне неприятное явление – мало того, что холодно, так еще и подмышки влажные. С переходом на сыроедение эта особенность совершенно пропала. Следом за мной перестал использовать дезодоранты и мой муж.

За волосами ухаживаю с помощью органических средств ручной работы. Прошла все этапы восторженного использования сыроедно – веганских способов мытья и ухода за волосами, но, в конце концов, ото всего этого отказалась. Одни средства, вроде горчицы, соды, мыльных орехов, сушат кожу головы, истончают сами волосы и приводят к их выпадению ничуть не меньше, чем химические шампуни. Причем этот негативный результат виден не сразу, а через длительные промежутки времени. Другие – масла, ржаная мука – постепенно забивают корни волос и в итоге делают фолликулы нежизнеспособными. Вплоть до полного отмирания.

Органические шампуни, которых в последнее время появилось очень много на прилавках магазинов, на самом деле с настоящей органикой и рядом не стояли. В большинстве случаев в их продвижении применяются стандартные маркетинговые ходы, продиктованные производителям требова-

ниями рынка и покупательским спросом.

Например, работает такая схема: сделан акцент на отсутствие, скажем, SLS в составе средства, а о наличии других вредных компонентов просто умалчивается. Вариантов «впарить» доверчивому покупателю свой товар – масса. Система, как всегда, мимикрирует очень быстро.

Поэтому, попробовав несколько марок, и, разочаровавшись, отказалась. В итоге мне повезло: информацию о настоящей органической косметике для волос я все же нашла и сейчас наслаждаюсь магией по превращению волос из вечно недовольных всеми прикладываемыми мной усилиями и покидающих голову в приличных количествах, в здоровые, блестящие, ухоженные, быстро растущие и густеющие просто на глазах волосы!

Уход за зубами также претерпел массу вариаций. Поначалу я поддалась на рекомендации с сыроедных форумов и стала чистить зубы просто щеткой с водой, отказавшись от обычных зубных паст, что правильно. Только вот вода неспособна справиться с довольно агрессивными фруктовыми кислотами, которые быстро разъедают эмаль, делая ее хрупкой и чувствительной.

Через три года подобных экспериментов я получила несколько новых дырок в зубах и довольно сильную и неприятную чувствительность. Замечу также, что чистка зубов содой, солью, травами, глиной меня не удовлетворили. Поэтому я нашла для себя парочку зубных паст без содержания

вредных компонентов и пользуюсь ею уже много лет. Плюс после каждого приема пищи стараюсь жевать смолу сибирской лиственницы в разных вариантах. Проблем с зубами у меня не стало никаких. Можно чистить зубы и специальным порошком, но меня на данный момент удовлетворяет именно паста.

Что касается одежды и обуви. Точно знаю, что я уже никогда не куплю себе шубу. Ни из норки, ни из лисы, ни из кого бы то ни было. После просмотра фильма «Земляне» с жуткими кадрами на тему сдирания шкурок с живых зверьков это стало для меня нереально. Все меховые и кожаные изделия переполнены энергией страдания и смерти живых существ, которые погибают ради пресловутой «красоты» и «престижа», и я не желаю пропитывать ею свое тело.

Можно понять наших предков в ледниковый период, вынужденных убивать животных ради пропитания и одежды, спасаясь от голода и холода. Но в наше время предостаточно высокотехнологичных разработок, теплых, немнущихся, отлично стирающихся, легких и во всех отношениях замечательных материалов, из которых изготавливают одежду и обувь. Так что оправданий убийству живых существ с этой целью уже нет.

В этом отношении прекрасна вновь возвращающаяся мода на изделия из конопли, крапивы и других растительных волокон. Талантливые мастера изготавливают великолепные, стильные модели валенок для холодной погоды – ва-

риантов масса и выбор есть.

Мне стал чужд практически весь парфюм. Во – первых, ароматы совершенно непредсказуемо ведут себя на моей коже. Ожидается одно, когда «слушаем» аромат, а на деле получается совершенно другое. Видимо, химический состав поверхности кожи сыроеда сильно отличается от аналогичного на коже стандартно питающегося человека, на которую рассчитаны разработки парфюмеров, что и неудивительно. Если уходят запахи тела, то и химический состав меняется, это логично. Ну а во- вторых, эти запахи стали чужими, ненужными именно для обоняния.

Как- то летом мы наблюдали необычную картину, видео обошло вотсапы на всех смартфонах камчатцев! В город забрел медведь. Причем не на окраину, что в последнее время не редкость – голодно стало медведю в лесу, всю рыбу люди отобрали, а в самый центр: мишка оказался на оживленной автострате. Он перебегал дорогу на пешеходном переходе! И я живо себе представила первобытный ужас зверя от всего этого кошмарного шума и страдания его чувствительнейшего носа от чуждых, ужасных запахов бензина, гари, людей....

Так вот, по моим ощущениям, сыроед в некотором роде превращается в животное, именно своим восприятием реальности. Все органы чувств обостряют свою деятельность, обоняние в первую очередь. И, как тому медведю было плохо в окружении городских запахов, мне тоже стало неудобно с духами, изобретением, которое первично было создано для

того, чтобы заглушить вонь от немытых тел у европейской аристократии в средние века.

А с другой стороны, когда я говорю о том, что мое тело немыто мылом уже почти тринадцать лет, то натываюсь на недоуменные взгляды и вопросы. Иногда и брезгливость откровенную читаю в этих взглядах. Забавно, но ведь не будешь каждому предлагать себя обнюхать и убедиться, что тело имеет тонкий медовый аромат и просто необычайно привлекает представителей противоположного пола!

Парадоксально, но мы сами лишаем себя природной привлекательности и индивидуальности, соблазняясь на всю эту системную мишуру и «гламур», добиваясь совершенно противоположного результата и становясь как все! Мы ведь пахнем одинаково, задумайтесь!

И еще к вопросу об одинаковости: чего стоит эта повальная мода на искусственно наращённые ногти, волосы, ресницы? Я уже не говорю про искусственную грудь. Каюсь, когда-то давно и я поддалась на всеобщее «охмурение» гламуrom и пару раз наращивала ногти. Еще и потому, что свои от природы почему-то всегда были хрупковаты, и очень хотелось иметь красивый маникюр. Но этого опыта мне хватило навсегда, и с той поры я над собой больше не издевалась таким образом.

Мало того, что собственные ногти, ресницы и волосы приходят в кошмарное состояние после наращиваний, а ядовитые составы, которые применяются в процессе, надолго «за-

висают» в организме, так ведь еще и одинаковыми становятся женщины на удивление! Почему большинство это совсем не замечает?

Ну а о том, что они носят на себе чужие (!) волосы, неизвестно с кого срезанные, с какой энергетикой и какими болезнями организма, и вовсе никто не задумывается. Точнее, задумываются единицы, и... бросают это дело из безразличности и элементарной осторожности. Зато многочисленные салоны красоты по-прежнему плодятся как грибы, а мастера по этой «красоте» собирают немалую прибыль на человеческой глупости и стремлении выделиться.

В моем доме уже много – много лет нет также и никаких лекарств. Когда – то давно, еще в пору наших с сыном непрекращающихся простуд и прочих бронхитов я имела под рукой внушительную аптечку, состоящую из антибиотиков и различных обезболивающих. Там были и сердечные средства, и таблетки от поноса. А также различные мази, горчичники, банки и прочий арсенал обычных, часто болеющих людей.

С появлением БАДов и резким усилением наших иммунитетов от аптечки мы быстро избавились. Сыроедение в этом смысле ничего не изменило, только принесло еще больше понимания, что если и нужны аптеки для истинно здоровых людей, то там должны продаваться ароматические масла, йод-зеленка для разбитых коленок, какие-то составы для лечения, скажем, ожогов, ну и вата с бинтами, ле-

карственные травы. То есть либо средства первой помощи при травмах, от которых никто не застрахован, либо природные, натуральные продукты для здоровья. Весь остальной громадный ассортимент аптек здоровому человеку просто без надобности!

Претерпело изменения и мое отношение к украшениям. Можно было бы целую статью написать об этом, но я обрисую только пару нюансов. Я всю жизнь стремилась к тому, чтобы носить золото. Это, якобы, мой металл согласно гороскопу, да и мама еще в юности внушила, что любая бижутерия вульгарна. Я так считала почти всю свою жизнь!

Кристаллы, именно камни, сапфиры, изумруды, хризолиты, меня всегда манили, с самого детства я готова была простаивать часами у витрин ювелирных магазинов, любуясь ими! Даже геологом хотела стать одно время, когда узнала, что добывается эта красота из земных недр. Есть в кристаллах магнетизм и сила, это факт. Сами названия драгоценных камней были для меня безумно притягательны! И я мечтала заработать и купить себе такую красоту.

Но парадоксально, когда я приобрела вожаделенные голубые топазы в золоте, я почему-то не проносила их и пары месяцев. После этого они стали все чаще одиноко скучать в шкатулке. Как говорится, удовлетворилась и потеряла интерес. Хотя витрины ювелирных магазинов люблю рассматривать по-прежнему.

После этого случая я пересмотрела свое отношение к дра-

гоценностям. Во – первых, попалась информация о вреде золота для человеческого организма. Его электропроводность на самом деле так велика, что способна оказывать негативное воздействие, ускоряя старение. Во – вторых, настоящего, полноценного золота в наших магазинах давно нет, сплавы и так достаточно условно «золотые» даже по официальным правилам, но на деле часто и вовсе мизерно.

Не зря же все мастера – ювелиры сейчас гонятся за старыми изделиями советских времен, которые были истинно драгоценными по степени включения вожделенного металла. Они в один голос утверждают, что сплавов с таким содержанием золота в современных изделиях нет, а у меня нет оснований им не доверять.

Подавляющее большинство кристаллов, рубинов, топазов и прочих выращено искусственно. А поэтому, за внешним блеском не стоит ничего, никаких интересных свойств, которыми должны обладать настоящие минералы. И стоять они должны соответственно, как и положено фейкам.

Что мы имеем? Очередной обман Системы, создание ажиотажа, раздувание ценности золота. А ценности- то никакой и нет на самом деле. Есть вред и искусственность. Возникает вопрос: а за что любители украшений платят такие сумасшедшие деньги? Ну, видимо, это такой же пшик, как и искусственная супермаркетная еда, насквозь химическая и ненатуральная.

Исходя из всех этих мыслей, я избавилась от всех золо-

тых изделий, которые у меня накопились за мою жизнь. Я обратила – так внимание на стильную бижутерию, отдельные образцы которой, класса люкс, могут стоить и подороже золота. А также на натуральные камни. Янтарь, агат, жемчуг, бирюзу и многие другие.

Стоимость на порядок ниже, а красота невероятная. И ценность минералов, их уникальные свойства, никуда не делась. Единственный нюанс, на этом рынке тоже можно встретить массу подделок, поэтому нужно делать такие покупки в проверенных местах, где могут дать гарантию подлинности камней.

Быт – это такая тема, в которую можно углубляться бесконечно. И постоянно его совершенствовать, уходя от системных ловушек все дальше. По крайней мере, настолько, насколько вы готовы на данный момент.

Например, я пока еще живу в городской квартире. Но мы с мужем мечтаем о собственном доме, с возможностью жить на природе. В настоящий момент мы работаем над решением этого вопроса, и это будет дом однозначно из натуральных материалов, с отсутствием стандартной угловатой мебели. Мы совершенствуемся и растем постоянно, растут и меняются вместе с нами и наши мечты.

Глава 7. Сыроедение и социум. Сосуществование в комфорте.

Я уже неоднократно говорила и писала, что главным препятствием, которое долго не давало мне принять решение о переходе на сыроедение, были мысли о том, как я буду взаимодействовать с социумом. В большом смысле этого слова, с обществом, и в малом – с личным окружением.

В 2005 году, когда случилась моя первая попытка перехода, эти мысли не давали мне покоя и они же сделали свое дело: я отказалась от сыроедения как образа жизни и осталась там, где была. Было откровенно страшно, как я буду общаться с людьми, как буду объяснять им свой выбор, как появлюсь на людях изменившаяся, похудевшая? Как, как, как?!

Сейчас мне все это кажется очень забавным, но это – сейчас. И я точно знаю, что большинство новичков сталкивается именно с этими вопросами. И, что самое плохое, многие не справляются с давлением извне, сходят с сыроедного пути.

Вы можете возразить, если человек готов, то ничто его не сможет заставить «прогнуться» под мир. И я с этим соглашусь. Однако если нет поддержки, и с окружением явно не повезло, то трудности эти



совсем не надуманные. Многие замыкаются в себе, прекращают общение с друзьями, имеют сложности на работе, ведь кое-где корпоративная этика (и такое я встречала в личных сообщениях) абсолютно не приветствует того, что твой деловой костюм стал болтаться на тебе, как на вешалке, а щеки стали впалыми!

Давайте будем разбираться, кто и что более всего заставляет впадать в переживания и пугает новоиспеченных сыроедов.

Первое – близкие родственники. Если вы живете один или одна на момент перехода, у вас нет семьи в виде супруга и детей, то считайте, что вам повезло. Вам никто не мешает в этот период, и есть отличный шанс встретить того, кто станет истинным единомышленником, «притянуть по факту», что называется.

Если вы уже связаны узами брака, то вариантов может быть несколько. Самый, конечно, замечательный, если муж или жена вас целиком и полностью поддерживают! Это просто великое счастье, ценность и возможность, не теряя времени вместе развиваться дальше. Но не всем так повезло.

Другой вариант, если ваша вторая половинка пока не поддерживает ваш выбор, но вполне лояльно относится к вашим «выходкам» и экспериментам и, в принципе, вполне открыта для них. Тут все упрется только в фактор времени и вашего терпения.

Почему терпения? Главное не пришпоривать коней, не «доставать» информацией чрезмерно, чтобы не вызвать отторжения. Рассказали, поделились один раз, этого достаточно. Приняли для себя решение – действуйте. Настоящий партнер и истинный друг подтянется, если вы будете вести себя адекватно.

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.