



Виктория Бутенко

# СЫРОЕДЕНИЕ

для очищения  
и здоровья



 ПИТЕР®

Виктория Бутенко

**Сыроедение для  
очищения и здоровья**

«Питер»

2012

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

**Бутенко В.**

Сыроедение для очищения и здоровья / В. Бутенко — «Питер»,  
2012

ISBN 978-5-459-00965-1

XXI век. Генно-модифицированные продукты и химически обработанная пища. Загрязненный воздух и водопроводная вода, содержащая тяжелые металлы. Растущее количество неизлечимых болезней и распространение «возрастных» заболеваний у детей. Как избавиться от дурного влияния мегаполиса, очистить свой организм и вылечить тяжелые недуги? Используйте универсальное природное лекарство! Узнайте, как почистить организм, сбросить лишний вес и избавиться от тяжелейших болезней благодаря всего лишь сырой растительной пище и зеленым коктейлям. Хлорофилл совершает чудеса исцеления, очищения и омоложения! Реальные истории оздоровления и лучшие рецепты от родоначальника сыроедения в России – Виктории Бутенко! Теперь сыроедение доступно всем!

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

ISBN 978-5-459-00965-1

© Бутенко В., 2012  
© Питер, 2012

# Содержание

Часть I Сыроедение – выбор в пользу здоровья	5
Глава 1. Прислушайтесь к своему телу	5
Организм настроен на самоисцеление	5
Почему еда «лечит»?	7
Глава 2. Как моя семья выздоровела с помощью сыроедения	10
Страшные диагнозы	10
Отказ от вареной пищи сотворил чудо	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Виктория Бутенко

## Сыроедение для очищения и здоровья

### Часть I Сыроедение – выбор в пользу здоровья

#### Глава 1. Прислушайтесь к своему телу

##### Организм настроен на самоисцеление

Правда было бы замечательно, если бы всякий раз, когда у вас сломается машина, она бы сама себя чинила? Это звучит фантастично, однако именно на такие чудеса способно ваше прекрасное тело! Если вы порезались – кровь промывает грязь и закупоривает ранку, новая кожа немедленно начинает расти быстрее, и спустя несколько дней вы даже не найдете следа пореза. Если в организм попадают токсины, ваше тело сразу примет необходимые меры: может случиться понос или рвота, вы начнете потеть. Тело попытается как можно скорее изгнать нежелательное вещество. Мудрый организм всегда точно знает, как отремонтировать себя самым эффективным образом.

Каждое живое существо стремится к выживанию, максимальному продлению своей жизни. Каждый организм сделает все, что в его силах, чтобы приспособиться к любому изменению в окружающей среде. Это чудо получило название **универсального закона биологической адаптации**.

Такой закон всегда существовал и всегда будет существовать. Подтверждение ему – каждая травинка, пробивающаяся сквозь асфальт, каждый заяц, меняющий цвет шкурки зимой и летом, и каждое человеческое существо, выживающее в сегодняшнем нелегком и постоянно меняющемся мире.

Меня всегда поражает, как универсальный закон биологической адаптации бесконечно разнообразными способами спасает каждого из нас. Начиная понимать, как работает этот важный закон, мы перестаем бояться, что можем заболеть и наше тело может нас погубить.

По своей природе организм предан идее выживания, а не смерти. Такие похожие на болезнь симптомы, как кашель, чихание, насморк, повышенная температура, боль и даже высокое кровяное давление, в действительности являются усилиями тела, направленными на выживание. Не понимая этого, мы «лечим» тело – глотаем таблетки и, когда наши симптомы проходят, верим, что нам помогли именно таблетки.

В действительности организм исцеляется не потому, что мы приняли лекарство, а скорее вопреки этому. Печально, что такое серьезное непонимание сути работы организма существует даже среди многих профессионалов в области здоровья. Хотелось бы, чтобы ученые проводили больше исследований о том, как помочь организму исцелиться самостоятельно, вместо того чтобы заглушать симптомы. Подавляя симптомы, мы противостоям исцеляющим усилиям мудрого человеческого тела.

В соответствии с универсальным законом биологической адаптации наши тела приспособляются к переменам в окружении, включая такие вредные изменения, как загрязнение окружающей среды, радиация, шум, недостаток солнечного света и т. д. Таким же образом тело приспособляется к поступлению в организм любых вредных веществ. Организм вырабатывает особую схему взаимодействия с токсичными субстанциями, которая является наиболее эффективной в конкретной ситуации.

Правда, этот способ может быстро перерасти в пристрастие. Но это не значит, что наше суперразумное тело жаждет вредных субстанций. Скорее означает, что оно к ним приспособилось. Я нахожу удивительным и даже невероятным то, что человеческий организм способен выживать, несмотря на множество вредных факторов современной жизни – курение, наркотики, потребление вредных продуктов, наполненных химикатами.

Все больше людей проводит значительную часть своей жизни в помещении, без свежего воздуха и солнечного света. Они сидят, почти не двигаясь, окруженные высоковольтными электромагнитными полями и радиацией, и вдыхают множество загрязнений, обычных для замкнутого пространства. Они ежедневно принимают душ из фторированной и хлорированной воды, постоянно переживают стресс.

В дополнение к этому современные люди приобретают многочисленные мелкие привычки, которые на первый взгляд кажутся безобидными, но на самом деле являются дополнительным стрессом для организма, – высокие каблуки, косметика, мягкие кровати, темные очки, кофе, конфеты и многое другое.

Сегодня мы настолько запутались в нашей жизни, что платим баснословные деньги за мастер-классы и семинары, обучающие нас совершать простейшие естественные действия, которые любое животное умеет делать от природы. Тематами самых популярных лекций сегодня являются не «Есть ли жизнь на Марсе» или «Как стать миллионером», но семинары, которые обучают нас нашим природным функциям. Например, как есть, как спать, как правильно бегать и как расслабляться. Мы разыскиваем учителей, которые покажут нам, как прямо стоять, как правильно сидеть, как видеть без очков, как упражняться и как спонтанно выражать свои эмоции. Мы просим наставления профессионалов в таких вопросах: сколько пить воды, как дышать и даже как правильно сходить в туалет. Были времена, когда мы все это знали и умели от природы. Я пытаюсь себе представить, как выглядит естественное человеческое существо, и у меня никак не получается.

Каждый из нас живет с тысячами адаптаций, которым подвергло себя наше тело, чтобы дать нам возможность выжить. За каждую из таких адаптаций мы платим ухудшением качества здоровья и укороченным сроком нашей жизни. Путь к улучшению здоровья лежит через освобождение организма от необходимости приспособливаться. Каким бы маленьким он ни казался, **каждый шаг по направлению к естественному образу жизни ведет к улучшению вашего здоровья в целом.**

Например, увеличение в своем рационе количества свежих фруктов и овощей, сон при открытом окне, выбор одежды из натуральных тканей, употребление чистой питьевой воды, упражнения, регулярное пребывание на солнце, уменьшение стресса, а также признанное полезным неподдавление чихания, зевоты и потягивания – все это может помочь. Также полезно было бы выключать электрические приборы, когда мы ими не пользуемся, и отдыхать от вредных электромагнитных полей, использовать меньше мыла и разных химикатов, покупать экологически чистые продукты и делать тысячи других мелких вещей, включая «применение» молотка к микроволновой духовке.

Однако никогда не следует вносить новшества в свою жизнь просто потому, что они рекомендованы каким-то авторитетным лицом. Всегда наблюдайте за реакциями своего тела на эти перемены. Если вы стали чувствовать себя лучше, смело продолжайте. Например, у меня была привычка есть перед сном. Когда я начала ужинать всего лишь на 2 часа раньше, я сразу же стала лучше спать. Мое тело показало мне, что это была перемена к лучшему, и я закрепила эту новую привычку. Я поняла, что даже мелкие позитивные перемены прибавляют мне здоровья и радости.

Я призываю вас следовать только собственной интуиции, своим ощущениям и личному опыту. Не делайте что-либо лишь потому, что тот, кого считают экспертом (включая меня), так сказал. Каждый из нас уникален, и все мы имеем индивидуальные потребности организма. Нам нужно стать для себя самыми лучшими экспертами.

## **Почему еда «лечит»?**

Давайте проведем эксперимент. Если бы вы подошли сегодня к фруктовому прилавку и выбрали один фрукт, что бы это было? Груша, яблоко, апельсин, инжир, папайя, банан, виноград, манго или вишня? Как вы думаете, каждый читатель этой книги выбрал бы один и тот же фрукт? По всей вероятности, нет. Мы все очень разные. Ваше тело знает, что вам нужно. Какой бы фрукт вы ни выбрали, это будет то, что сегодня заказало ваше тело. Ваша забота – предоставить организму именно то, что ему нужно. Завтра вам может захотеться того же самого или чего-то нового. Позвольте вашему телу вас направлять.

Организм всегда готов защищать вас. Представьте, что вам в правый глаз попала соринка. Какой глаз моргнет? Конечно, правый. Левый не моргнет по ошибке, потому что ваше тело никогда не ошибается.

Мы созданы совершенными. Когда мы недооцениваем мудрость природы и перестаем слушать свое тело, у нас возникают проблемы.

Возьмем, к примеру, высокую температуру. Я верю, что если мой организм повысил температуру, значит, мне жизненно необходима эта повышенная температура. Ученые говорят, что повышение температуры – метод, с помощью которого тело борется с патогенными организмами, вызывающими инфекцию, создавая для вирусов дискомфортные условия. А какова наша типичная реакция на температуру? Аспирин. Как будто у нас аспириновая недостаточность. Зачем мы его принимаем? Аспирин блокирует важную ферментную деятельность и может вызвать желудочно-кишечное кровотечение. Наши тела не ожидают от нас подобного коварства, но и после этого они продолжают бороться за выздоровление, что бы мы ни делали. Как только мы приняли аспирин, организм немедленно перенаправляет свои усилия – вместо того чтобы заниматься процессом исцеления от вирусов, он начинает работу по удалению аспирина, потому что человеческое тело всегда в первую очередь работает над наибольшей угрозой. В случае с аспирином тело вынуждено работать особенно напряженно и зачастую так ослабевает, что даже поддержание нормальной температуры становится для него сложной задачей.

Я хотела бы рассказать вам, как я впервые начала слушать свое тело. Много лет назад, когда наша семья была на сыроедении только 2 месяца, мои дети стали просить овощей и фруктов, причем совершенно определенных. Сергей хотел манго и голубику, а Валя – оливки, грейпфруты и инжир. Если я покупала Сергею манго, он тут же его съедал и немедленно просил еще. Однажды я купила ему целую упаковку манго, думая, что теперь ему хватит на неделю. Он справился с этой упаковкой за один день, причем уничтожил все плоды вместе с кожурой. Немного погодя Сергей сказал: «Как жаль, что манго больше нет!» То же самое произошло с голубикой. Я купила ему килограммовый мешок голубики, и он одолел его в один присест.

Валя всегда любила инжир. Ей нравится инжир во всех видах – свежий, сушеный, черный или зеленый. Вале инжира никогда не было слишком много. Еще ей нравятся грейпфруты и оливки в любом виде, особенно сушеные.

Летом, примерно через полгода нашего сыроедения, мы посетили доктора Бернарда Йенсена, всемирно известного клинического диетолога. Я спросила его, что лучше есть моему сыну

Сергею, чтобы вылечиться от диабета. Доктор Йенсен посмотрел в свои книги и сказал мне, что наилучшее, что Сергей может есть, это манго и голубика. Я была в шоке. Потом я спросила, что есть Вале, чтобы полностью излечить астму. Он сказал: «Инжир, оливки и грейпфруты». Я не могла поверить своим ушам. Я сказала: «Так это же то, что мои дети все время просят!» Тогда доктор Йенсен спросил меня, чего хочется *мне*. Я сказала ему, что не знаю, потому что всегда ела то, что продавалось на распродаже.

Доктор Йенсен помог нам понять, что **наши тела естественным образом желают того питания, которое помогает исцелению**. Тела моих детей начали обещать гораздо раньше, чем мое бедное, сбитое с толку тело взрослого человека. Мы с мужем стали больше обращать внимания на наши естественные предпочтения в еде и в течение нескольких недель научились следовать своим истинным потребностям.

На сегодняшний день каждый из нас в нашей семье питается немного по-разному, даже когда мы собираемся за одним столом. Я знаю, что когда у нас просыпается аппетит к каким-то определенным здоровым продуктам (не к кофе и пончикам), это означает, что наши тела заказывают определенные питательные вещества.

Человеческий организм более прекрасен и мудр, чем кажется большинству из нас. Просто помните: *ваше тело никогда не ошибается*.

Отзывы сыроедов: продается инвалидное кресло

*Три месяца назад я считала, что моя жизнь практически подошла к концу. Жизнь для меня была медленной смертью, а смерть означала конец моим страданиям. Мне 25 лет, и я была прикована к инвалидному креслу. Я не могла пройти и пяти метров из спальни к дивану в гостиной, чтобы не задыхаться и не чувствовать спазмов в спине. Все это длилось более 6 месяцев, и я утратила всякую надежду на то, что когда-либо смогу ходить. Мои страдания не имели пределов, вес превышал 90 килограммов. Вдобавок к этому у меня было апноэ на той стадии, что даже при помощи специального аппарата я не могла дышать по ночам. Я находилась за пределами помощи традиционной медицины. Из-за недосыпания я чувствовала себя измотанной целый день и засыпала буквально каждые 10 минут, что бы я ни делала и где бы ни находилась. Итак; моя жизнь превратилась в краткие моменты болезненного бодрствования и борьбы за то, чтобы функционировать до того, как я опять засну. Я все время была в депрессии и постоянно плакала из-за всякой чепухи.*

*Месяц назад мои тетя и дядя, сыроеды, пригласили меня погостить у них в Орегоне и попробовать сыроедческую диету, чтобы посмотреть, не поможет ли это моему здоровью. Я подумала, что нужно предпринять такую попытку (ничего другого мне не оставалось), – я была уверена, что при такой жизни, как у меня, мне вряд ли удастся дотянуть до 30 лет.*

*В первый день я решила попробовать ходить и через пять минут была в слезах. Спина просто не давала мне двигаться. В этот день я полностью перешла на сыроедение и стала пить зеленые коктейли. Каждый день я заставляла себя пройти чуточку дальше. Под конец недели я уже могла одолеть 18 метров и дойти до сарая; я могла часами не засыпать и даже почувствовала, что стала терять вес.*

*Уже прошло более 3 недель, а я все еще на 100 %-ном сыроедении. Я сбросила 10 килограммов, могу бодрствовать целый день и вчера даже*



*прошла в гору около полукилометра и взобралась на склон. Мне просто не верилось! Когда я достигла вершины холма, то села и заплакала, но не от боли, а оттого, что шла. Это самое далекое расстояние, которое мне удалось пройти за последний год, и это только начало! Мое настроение изменилось: я больше не впадаю в депрессию и у меня позитивный взгляд на мир. Я чувствую себя новым человеком внутри и снаружи. Я знаю, что мне была дана вторая жизнь и что спасла меня сырая пища. Я никогда не вернусь к прежнему питанию и старой жизни. Кто захочет променять это чудо жизни и здоровья на сиюминутное удовольствие от вареной пищи? Определенно не я. Я думаю обо всем, чего достигла за эти короткие три недели, и знаю, что в будущем смогу добиться всего, потому что теперь я жива и у меня есть сила и энергия. Я хочу, чтобы каждый почувствовал себя так же прекрасно, как чувствую себя я.*

*Ж. С., Сакраменто, Калифорния*

## **Глава 2. Как моя семья выздоровела с помощью сыроедения**

### **Страшные диагнозы**

Сейчас мы в шутку рассказываем, что нам посчастливилось заболеть всем вместе, но тогда, в 1993 году, было не до шуток. Четверо из нас (мой муж, двое младших детей и я) оказались серьезно больны. Мы впятером эмигрировали в Америку после того, как я получила приглашение от Университета Колорадо в Денвере читать лекции о перестройке. В то время в России случались перебои с продуктами питания и наш рацион ограничивался тем, что было нам доступно, – в основном крупами, молочными продуктами и иногда фруктами. По приезде в Америку мы были поражены разнообразием пищи и начали пробовать все подряд. Нам нравилось удобство расфасованных продуктов. Помню, как мы радовались микроволновой печи. Спустя три года четверым из нас были поставлены диагнозы тяжелых заболеваний, включая аритмию и водянку (у Виктории), гипертиреоз и ревматоидный артрит (у Игоря), аллергию и астму (у Вали) и диабет (у Сергея). Наш старший сын Степан единственный в семье избежал серьезных заболеваний.

Когда врачи вынесли заключения, что наши болезни неизлечимы, мы не захотели им верить и стали искать альтернативный метод лечения. Я полностью погрузилась в поиски; в течение нескольких месяцев не могла заниматься ничем, кроме как повсюду спрашивать людей, как они решают проблемы со здоровьем. Я проводила много времени в библиотеках, ходила на лекции и семинары и встречалась с различными целителями.

Совершенно случайно я познакомилась с Элизабет, которая, возможно, была первой в Колорадо, кто перешел на сырой рацион питания. Она оказалась единственным человеком из всех, с кем я тогда встречалась, уверенным, что наши болезни можно вылечить. Элизабет рассказала, что двадцать лет назад она посредством сырого питания вылечилась от рака прямой кишки четвертой степени. Сначала я почувствовала разочарование, поскольку искала более серьезное решение. Я желала добиваться чего-то и готова была платить любые деньги за какую-нибудь чудодейственную траву или лечение. Сырая пища казалась абсурдным решением – слишком простым. Я слышала о сыроедении и раньше, но не полагала себя настолько наивной, чтобы верить в подобную диету. Я спросила Элизабет: «Вы действительно полагаете, что человек может выжить, питаясь только фруктами, овощами, орехами и семенами и при этом сырыми?»

Элизабет сообщила мне три бесспорных аргумента: 1) животные не варят пищу; 2) она сама в течение 20 лет питалась исключительно сырой пищей и излечилась от рака прямой кишки; 3) мы пришли в этот мир без кухонной плиты, приделанной к нашему животу. Эти доводы далеко не научны, но я не нашла, что ей возразить. Кроме того, на меня произвел впечатление моложавый внешний вид Элизабет, и мне очень хотелось, чтобы все в моей семье чувствовали себя хорошо. Новая знакомая дала мне почитать книгу о сырой пище и записала номер своего телефона. Я пошла домой и принялась за чтение.

Нужно помнить, что в 1993 году было всего несколько книг о сырой пище и их нельзя было купить в книжных магазинах, а только у самих авторов. Я быстро справилась с книгой, одолженной мне Элизабет, и неожиданно мне стали ясны все преимущества сырого рациона питания. Но я все же чего-то побаивалась. Я думала: «Теперь мне придется расстаться с последним удовольствием, оставшимся в моей жизни». Одновременно мне очень хотелось быстрее попробовать сырое питание и узнать, как оно будет принято в моей семье. Мы с Игорем догово-

рились начать питаться сырыми продуктами в течение двух недель и понаблюдать, улучшится ли наше здоровье за этот срок.

## **Отказ от вареной пищи сотворил чудо**

Утром 21 января 1994 года я вошла в кухню. Я ясно осознавала, что другого шанса совершить такую важную перемену в жизни у меня уже не будет. И поэтому начала действовать решительно. Внимательно посмотрела на то, что находилось в холодильнике и шкафах, и поняла, что в нашем доме запас сырой пищи был почти равен нулю. А все остальное нужно было выбросить!

Я взяла большой и прочный мешок для мусора и побросала в него всю фасоль, макароны, крупы, рис, взбитые сливки, леденцы, хлеб, соусы, сыр и банки с тунцом. Следом за этим в мешок полетели: кофеварка, тостер и машинка для нарезки макаронных изделий. Я выключила фитиль плиты и положила на нее большую разделочную доску. Теперь наша кухня выглядела так, будто мы переезжали в новый дом. Единственным устройством, оставшимся на кухонном столе, была огромная дорогая «микроволновка». В России мы не могли позволить себе иметь такую, поскольку русские ученые производили исследования и нашли, что микроволновые плиты опасны для здоровья. Так что на родине они оказались под запретом. В результате когда мы приехали в Соединенные Штаты, то купили себе самую большую микроволновую печь.

Теперь я смотрела на нее, не зная, как с ней поступить. Я принялась думать о вкусных бутербродах с плавленым сыром, сладких тостах «поп-таргс» и других «чудесах», которые я готовила в ней. Потом вспомнила о диабете Сергея. Более всего я не хотела, чтобы он садился на инсулин. Я взяла в руки молоток и треснула им по стеклянной дверце «микроволновки», а потом отнесла ее в гараж. Я вынесла все кастрюли и сковородки, которые только что получила в качестве подарка на Рождество, на дорожку у дома, и они исчезли оттуда через несколько минут. Затем я ринулась в местный супермаркет.

В то время я и понятия не имела, существуют ли сырые деликатесы. Я не знала, что обычно едят сыроеды, поскольку никого из них, кроме Элизабет, не встречала, а она ела все очень простое. Я никогда не слышала ни о крекерах из льняного семени, ни об ореховом молоке, ни о сыре из семян подсолнечника или сырых тортах. Я думала, что сырая пища – в основном салаты. Более того, я приехала из России, где фрукты и овощи были доступны в основном только летом. Мы привыкли к картофелю, мясу, макаронам, множеству молочных продуктов, и время от времени на нашем столе появлялись фрукты. Мы не были приучены к салатам, и членам моей семьи не нравились овощи. Поэтому я ограничилась фруктовой секцией магазина. Из-за скромных денежных средств в нашем бюджете мы обычно покупали только вашингтонские яблоки, апельсины и бананы. Я положила в тележку все три наименования.

## **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.