

# ЕДА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА

## СЫРОЕДЕНИЕ



Еда, выводящая токсины  
из организма

Еда, блокирующая оксиданты

Еда, обновляющая клетки  
и дающая возможность  
не стареть



**Ольга Валожек**

**Сыроедение. Еда, исцеляющая**

**клетки организма**

**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4943558](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4943558)*

*Сыроедение. Еда, исцеляющая клетки организма / Ольга Валожек.:*

*АСТ, Астрель; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-42306-2*

**Аннотация**

Выберите самую здоровую и полезную диету, которой придерживались еще наши предки, – сыроедение. Диету, которая сегодня высоко ценится миллионерами, звездами Голливуда и просто теми, кто хочет жить долго и не болеть. Диету Махатмы Ганди и Стива Джобса, а также йогов, знаменитых исследователей здорового образа жизни Брэгга, Шелтона...

Буквально через несколько дней вы заметите, что стали энергичнее, выносливее, веселее, любопытнее. Это происходит потому, что организм прекратил отравлять себя и вдоволь получает полезных веществ. Также вы узнаете, как питаться вкусно и в то же время полезно. Как с помощью свежих продуктов стать привлекательнее. Как обрести внутренне равновесие.

Найдите путь к душевной, физической и духовной гармонии вместе с этой книгой. Научитесь жить активно и долго, и при этом не болеть!

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Откуда корни растут? История сыроедения	12
С лопатой на охоту: наши предки – сыроеды	13
Развитие движения сыроедов	15
Третье тысячелетие. Fast time, fast food...	18
Глава 2. Виды и особенности сыроедения	20
Виды сыроедения по составу рациона	22
Всеядное сыроедение	22
Вегетарианское сыроедение	23
Веганское сыроедение	23
Плотноядное сыроедение (сыромясоедение)	24
Фрукторианство	24
Виды сыроедения по методике планирования	26
Сыромоноедение (монотрофное сыроедение)	26
Смешанное сыроедение	27
Глава 3. Сыроедение и медицина	28
Чего не хватает сыроедам?	28
Белки	28
Витамин B12	29
Кальций	30
Чем сыроедение полезнее обычного питания?	31

Глава 4. Переход на сыроедение	33
Как стать сыроедом. Десять шагов к здоровой жизни	33
Шаг 1: Признай своего «врага». Все зависят от солений-варений	33
Шаг 2: Увидеть и поверить. Отдайте сыроедению золотую медаль	35
Шаг 3: Орудия к бою! Подготовьте кухонный фронт	36
Шаг 4: Не нужно войн. Разумный диалог с «не-сыроедами»	38
Шаг 5: Еще бы ночь простоять да день продержаться. О стойкости сыроедам	41
Шаг 6: Найти дружеское плечо. С кем делить проблемы сыроеда?	46
Шаг 7: Окунитесь в новый мир. О новых увлечениях	47
Шаг 8: Войдите в нирвану. Словите духовное равновесие	48
Шаг 9: Помогите новичкам. Объяснения, разубеждения, педагогический опыт	49
Шаг 10: Закрепи успех. Последняя вишенка на сыроедческом торте	50
Правила безопасного сыроедения	51
Сыроедение по Шелтону	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Ольга Валожек

## Сыроедение.

### Еда, исцеляющая

### клетки организма

*Посвящаю эту книгу моим детям и мужу*

*Благодарю за помощь и неоценимые советы при написании этой книги Анастасию Бережную*

*Дай нам всем, Боже, здоровья и счастливого долголетия!*

## Введение

Женщины в нашей семье и так никогда не отличались худобой, славясь среди прочих родственников и знакомых. «Женщина и должна быть пышной, на всю кровать», – уверенно твердила мама, и отец всегда с ней соглашался, как впоследствии и мой муж. Но если поначалу я гордилась своим телом, то после рождения второго ребенка моя полнота стала угрожать не только количеству моих кавалеров, но и моему здоровью. Тяжелая калорийная пища, которую желу-

док переваривал с трудом, стала беспокоить болями в животе и тяжестью. Банальный подъем по лестнице на четвертый этаж отдавался какой-то старческой одышкой. Лишний вес начинал становиться препятствием для счастливой жизни.

Раз есть проблема – ее нужно решать. Но не так-то легко избавиться от того, что заложено в тебе природой. Шоколадные, кефирные, фруктовые диеты, кремлевское подсчитывание очков не давали никакого результата, да и сказывались на нервной системе не самым лучшим образом. Но однажды, на одном из многочисленных интернет-форумов, посвященных похудению, в разговоре проскользнула фраза о «пище йогов» – сыроедении. А затем я познакомилась на пляже со стройной девушкой, которая рассказала, как с помощью сыроедения избавилась от половины своих килограммов. И я начала искать материалы по этой чудодейственной диете – так я готовилась к битве за свое здоровье.

Следующие несколько месяцев прошли по строжайшему пищевому расписанию. Ужасно тяжело, особенно в первое время, было отказаться от привычной жареной картошки и даже хлеба и посвятить себя исключительно овощам, злакам и сухофруктам. Но месяц, другой, третий, полгода – и вместе с килограммами я утратила саму мысль о потребности в чем-то жареном и печеном. Каково же было мое удивление в первые месяцы строгой диеты, когда обнаружилось, что мне не нужно пользоваться увлажняющими кремами и масками для волос, а о таблетках я и вовсе позабыла!

Начав «измываться над организмом» осенью, я уже к весне увидела в зеркале не худощавую модель, но вполне стройную женщину со свежей кожей и блестящими волосами. К этому времени я уже и помыслить не могла ни о каких жареных котлетах и жирных пирожных, я не только окончательно перешла на новый тип питания, но и рассказала об этом всем знакомым, восхищенным происходящими со мной переменами. Ведь питаюсь исключительно сырой растительной пищей, человек не приобретает новое здоровье – он возвращает себе свое, «захламленное» чуждой организму микрофлорой и токсинами, которыми пестрит нездоровая пища.

### **Свидетельства очевидцев**

Вот что говорят мои знакомые сыроеды с различным стажем об испробованной диете:

♥ «Я стала намного лучше высыпаться, для бодрости мне бывает достаточно четырех часов».

♥ «Состояние моей кожи намного улучшилось, теперь на ней никаких черных точек»

♥ «Желудок работает, как часы, никаких проблем с пищеварением за те полгода, которые придерживаюсь сыроедения, не испытываю»

♥ «Потеть стала гораздо меньше, к тому же, пот перестал пахнуть. Волосы просто ополаскиваю водой, они всегда выглядят чистыми и ухоженными»

♥ «Перестал болеть вообще: ни грипп, ни обычная простуда больше не появляются. Зубы стали белоснежными, сошел весь налет»



А что может быть лучше сыроедческой диеты для мужчин и женщин, желающих сбросить пару килограммов? Похудение и оздоровление организма в одном флаконе делают сыроедение идеальной системой питания для людей, страдающих от лишнего веса.

Именно эта диета помогла мне приобрести фигуру, о которой я давно мечтала, а вместе с тем – улучшить свое самочувствие в целом.

Существует множество концепций сыроедения, основанных на сбалансированности питания. Главный принцип этой диеты – обеспечить себя всеми необходимыми веществами для жизни, отказавшись от «мертвой», обработанной пищи.

♥ Каким же образом можно максимально слиться с природой и питаться только естественными, натуральными продуктами?

♥ Как получить максимальную пользу от сыроедения?

♥ Как сыроеду не навредить своему здоровью?

♥ Как можно избавиться от болезней и укрепить организм без лекарств и биологически активных добавок?

После своего поистине чудесного преображения я заинтересовалась сыроедением всерьез и решила найти ответы на все эти вопросы, перечитывая записи и расспрашивая других людей, для которых эта диета оказалась поистине панацеей. Некоторые из моих знакомых, особенно врачи, относи-

лись к моему способу питания неодобрительно, но при виде моего цветущего лица и обновленной фигуры забывали все свои аргументы.

Я перечитывала журналы, книги, интернет-сайты, посвященные сыроедению, общалась с сыроедами... Потом познакомилась с таким же сыроедом...

Шли годы, наша семья расширилась. Сегодня у нас уже двое детей, которые вполне здоровы, следуя нашей сыроедческой диете.

А недавно, сразу после того, как я в третий раз ушла в декретный отпуск, друзья предложили мне написать статью в журнал. Несколько дней работы – и я поняла, что статья начала разрастаться, ведь хотелось написать о самом главном, а главным оказалось все. Вот я и решила присоединить к своему тексту свои любимые рецепты и сделать книгу.

Разумеется, для того, чтобы написать все правильно и не ошибиться в главах, касающихся медицинского аспекта сыроедения, нужна была помощь специалиста. Таким специалистом стала моя подруга Анастасия Бережная, которая не только является консультантом по диетическому питанию, но и сама уже несколько лет отдает предпочтение именно сыроедческой диете. И вот итогом наших стараний и методов – научных и жизненных – стала книга, которую вы держите в руках.

Надеюсь, что эта книга поможет вам избежать ошибок, которые совершают начинающие (и я тоже), и присоединить-

ся к кругу людей, для которых естественный образ питания оказался наилучшим и вернул радость здоровья и процветания.

# **Глава 1. Откуда корни растут? История сыроедения**

В течение многих лет люди пытались найти идеальный баланс между всеми съедобными дарами природы, которые существуют на планете. И ежедневно все большую и большую армию поклонников собирает самая старейшая из всех диет – сыроедение.

Прежде, чем в корне изменить свое питание, свой внешний вид, да что там, весь мой стиль жизни, я решила подтвердить для самой себя, что такая диета не вредна. И что же я выяснила чуть ли не в начале своих изысканий? То, что сыроедение не просто какая-то новомодная диета, которую придумали голливудские звезды и истощенные модели. Это – образ жизни, которого придерживались наши самые давние предки. И история у этого самого образа жизни тянется с доисторических времен.

## **С лопатой на охоту: наши предки – сыроеды**

Одним из сильнейших аргументов сторонников сыроедения в пользу этой диеты является то обстоятельство, что пища наших предков, первобытных людей, в основном состояла из растительных продуктов. Ягоды, фрукты, корни, орехи, злаки, съедобные листья – все это составляло рацион человека десятки тысяч лет назад. И десятки тысяч лет наши предки питались исключительно вегетарианской пищей, не прикасаясь к животному мясу.

Согласно исследованиям археологов, рацион первобытного человека состоял на 65 % из растений и только на 35 % – из продуктов животного происхождения. Насчет того, каким именно растениям отдавал предпочтение первобытный человек, между учеными ведутся споры: одни считают, что наши предки отдавали предпочтение фруктам, овощам и ягодам в сыром виде, другие – что основу питания составляли зерновые культуры, злаки.

Со временем пища первобытного человека становилась разнообразнее, но и список болезней увеличивался. Именно поэтому распространено мнение, что питание наших прародителей – уникальный образец здоровой пищи. Существует также и другая точка зрения: приобщение первобытных людей к обработанной пище способствовало их физическо-

му усовершенствованию, но сокращению продолжительности жизни.

Профессор Гарвардского университета Ричард Вронгхам считает, что именно растительная пища стимулировала ускоренное развитие головного мозга, которое началось 1,8 миллионов лет назад.

Современные исследователи, изучающие народы, которые сохранили первобытный образ жизни (например, эскимосов Аляски), отмечают у представителей этих народов крепкие зубы, хорошие кости, отличный иммунитет, оптимизм и никакой склонности к полноте.

Последователи первобытного уклада питаются ягодами, орехами, мхом, а также сырыми животными продуктами.

На современном этапе развития человек находится в процессе адаптации к пище, прошедшей термообработку. Но генетически человек приспособлен к сырым продуктам намного лучше, чем к обработанным.

Сырая пища естественна и намного более полезна и эффективна, чем любая другая еда. И в этом я убедилась на своем опыте!

# Развитие движения сыроедов

Многие годы традиции сыроедения были отложены на дальнюю полку и распространялись только в совокупности с религиозными постулатами различных движений. В эпоху Ренессанса появлялись новые блюда, которые вполне могут быть записаны в рацион современного сыроеда.

Так, в эпоху Возрождения появилось итальянское блюдо *карпаччо*, которое было названо в честь художника Витторио Карпаччо, предававшего экспериментам не только в своей мастерской, но и на кухне. Основу карпаччо составляют тонкие ломтики сырого мяса или рыбы, приправленные соусом.

Гурманы-французы, подсмотревшие за трапезой кочевников, переняли у них рецепт *тартара* (не путать с соусом!) – блюда из сырого мяса и рыбы, мелко порубленных ножом и политых особым соусом. Как правило, из мяса чаще всего брали телятину, из рыбы – лосося и тунца.

В Латинской Америке до сих пор распространен рецепт *севиче* – закуски из сырой рыбы под цитрусовым соком.

Основателем современного течения сыроедения считается пресвитерианский священник Сильвестр Грэм (Sylvester Graham, 1794–1851), который был убежден, что именно неправильно питание провоцирует грехи, пороки и болезни человека. Американский священник основал вегетарианское общество и положил тем самым основу сыроедческого

движения.

В 1917 году был открыт первый сыроедческий ресторан США в Калифорнии. Его владельцами были Вера и Джон Рихтеры. Ресторан получил название «Euthropheon», что в переводе с греческого означает «Правильное питание», и в течение четверти века не только обслуживал посетителей, но и просвещал их мудростью питания и жизни.

Незадолго до этого в том же городе предприниматель и ученый Норман Уолкер, который не только являлся поклонником здорового питания, но и преуспел в развитии такой сферы альтернативной медицины, как лечение сырыми соками, открыл первый сок-бар. Позже им была основана Норуолкская исследовательская лаборатория, которая изучала эту целительную стезю.

**В число знаменитых поклонников сыроедения в 20-е годы 20 века входили:**

- ♥ Доктор Пол Брэгг;
- ♥ Изобретатель фитнеса Джек Лаланн;
- ♥ Один из основоположников диетологии Макс Герсон;
- ♥ Основатель Американского общества натуральной гигиены Герберт Шелтон;
- ♥ Американский диетолог и дантист Уэстон Прайс;
- ♥ Американский исследователь доктор Эдвард Хауэлл;
- ♥ Финский биохимик Арттури Виртанен;
- ♥ Доктор Энн Вигмор (доказала полезное действие



пшеничного сока на иммунитет человека).

Сороковые и пятидесятые годы движения сыроедов были окрашены борьбой с заявлениями официальной медицины и фармацевтики о вреде натуральной гигиены и питания. Но уже 60-е годы ознаменовались расширением сети магазинов здоровой пищи и специализированных точек продаж для вегетарианцев и сыроедов. Немалую роль в возрождении интереса к сыроедческой диете как к образу жизни сыграло движение хиппи.

Ныне употребление фруктов и овощей под лозунгом *мирного сосуществования с природой* вошло в моду.

Немалую роль в продвижении сыроедения сыграли издания таких авторов как Лесли Кентон «Новая природная энергия» (The New Raw Energy), Викторас Кульвинскас «Выживание в 21 веке» (Survival into the 21st Century), а также нашумевшее произведение «Первый закон природы» (Nature's First Law), которую написали Вольф, Арлин и Дини, появившиеся в 1990-е годы.

# **Третье тысячелетие.**

## **Fast time, fast food...**

В XXI веке наша жизнь разделяется на краткие, в сумасшедшем темпе сменяющие друг друга, мгновения. Это эпоха высочайшего темпа жизни, высочайшего темпа работы, высочайшего темпа приема пищи. Во многих экономически развитых странах получила распространение система индустриального питания. Продукты, поставляющиеся этой системой, подвергаются множеству обработок: консервирование, рафинирование, быстрая заморозка, и так далее. Неудивительно, что «измученная» подобными манипуляциями пища теряет львиную долю своей пользы и питательности и даже приобретает вредные элементы. Разбалансированность пищи и отсутствие нужных элементов ведет ко множеству недугов: диабет, рак, ожирение, гипертония.

Рост этих болезней и привел к повышенному интересу к оригинальным способам питания. Концепции здорового питания стали модны среди звезд шоу-бизнеса и прочих законодателей светской моды, особенно в странах Западной Европы и Америки. Так, получили распространение раздельное питание, аюрведческое питание и, конечно же, сыроедение.

Многие из модных концепций помогают избавиться от болезней и улучшить качество жизни, часто принципы пита-

ния входят в рекомендации диетологов, обычных врачей и фармацевтов.

## **Глава 2. Виды и особенности сыроедения**

Главный выигрыш сыроедов – общее оздоровление. Употребление в пищу продуктов, прошедших тепловую обработку, затрудняет вывод из организма вырабатываемых при их усвоении токсинов. Сырая же растительная еда очищает организм, помогает сопротивляться болезням и нормализовать внутренний баланс организма. После отказа от вареной пищи и пищи животного происхождения у новоиспеченных сыроедов нормализуется сон, улучшается состояние волос, ногтей и зубов. Правильно организованное питание предотвращает опасность заболевания раком кишечника, а также ограждает от инфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний, в то время как термически обработанная пища зачастую наносит непоправимый вред организму, не говоря уже о консервантах и прочих добавках, которыми пестрит магазинная продукция.

Существует множество концепций и видов сыроедения, различающихся между собой по количеству, разнообразию и характеру употребляемой пищи. Часто сыроедение совмещают с вегетарианством, в таком случае на стол подаются только блюда из сырых фруктов, овощей и зерновых. Но, если вы начинающий сыроед, то вам лучше выбрать более ща-

дящие типы диеты, о которых вы можете прочитать ниже.

# Виды сыроедения по составу рациона

## Всеядное сыроедение

Этот тип сыроедения допускает употребление любой пищи, в том числе мяса, рыбы, молока, некоторых молочных продуктов, яиц, морепродуктов. Все эти продукты употребляются только в сыром, сушеном, вяленом или маринованном виде, безо всякой тепловой обработки. Но нужно быть очень осторожным, выбирая этот вид сыроедения – часто сырое мясо или рыба является местом обитания возбудителей болезней, которых может убить только термическая обработка.

Если вы в качестве диеты выбрали сыроедение с употреблением мяса и рыбы, обязательно обращайте внимание на свежесть и качество продукта! Я не злоупотребляла этими деликатесами, позволяя себе изредка кусочек домашнего вяленого мяса, но один мой знакомый сыроед рассказал несколько печальных историй, в основе сюжета которых лежит непроверенное мясо и сырая рыба из магазина. Поверьте, лучше сто раз проверить кусочек мяса, чем потом проверять желудок и кишечник.

Готовясь к новому образу жизни, я выбрала именно этот

вид сыроедения. Если при замене всех вареных овощей сырыми организм не сильно сопротивлялся, то одним махом лишить себя мяса, молока, рыбы очень сложно. Поэтому вот уже второй год я придерживаюсь всеядного сыроедения, позволяя себе иногда вяленое мясо, пару-тройку сырых яиц, сушеную рыбу. Возможно, еще через год я перейду на вегетарианское сыроедение или фрукторианство для того, чтобы проверить свое самочувствие. Но пока я чувствую себя великолепно в своем новом теле и ограничивать себя не стремлюсь. Как видите, прекрасные результаты сыроедения не заставляют себя ждать, к какому виду оно бы ни относилось.

Но, если вы не можете употреблять мясо, рыбу или молочные продукты по личным убеждениям или наставлению врача, для вас найдется много других вариантов.

## **Вегетарианское сыроедение**

В этом случае мясо и рыба полностью исключаются из рациона, но остаются яйца, молоко и молочные продукты (разумеется, без тепловой обработки).

## **Веганское сыроедение**

В этом случае сыроеды исключают абсолютно все продукты животного происхождения, употребляя лишь растительную пищу. Этот тип сыроедения наиболее распространен-

ный.

## **Плотоядное сыроедение (сыромясоедение)**

Основу питания составляют сырая рыба, морепродукты, мясо, яйца и жир животных. Фрукты и овощи в таком рационе сведены к минимуму. Такой тип сыроедения характерен для эпохи палеолита и сейчас встречается крайне редко, чаще всего – в северных холодных странах.

## **Фрукторианство**

Основу рациона составляют сырые плоды – свежие фрукты и ягоды, иногда орехи, бобовые и злаки. Фрукторианцы едят только те фрукты, ягоды и овощи, ради употребления которых не нужно уничтожать растение. Например, помидоры, яблоки и огурцы подходят для еды (так как растение продолжает расти), а вот морковь, картофель, зеленый лук после сбора лишается важных органов и перестает расти, поэтому эти овощи для фрукторианской диеты не подходят.

Фрукты и овощи, разрешенные фрукторианской диетой: дыни, бобовые, фиги, бананы, смородина, абрикосы, черника, малина, грецкий орех, гречиха, авокадо, и так далее.

**Известными фрукторианцами являлись  
Махатма Ганди и Стив Джобс.**



То, что такие знаменитости являлись приверженцами сыроедения, в свое время удержали меня на правильном пути, когда через несколько дней после начала новой диеты я была на грани того, чтобы бросить практику сыроедения.

# **Виды сыроедения по методике планирования**

## **Сыромоноедение (монотрофное сыроедение)**

Главное правило сыромоноедения – не смешивать различные продукты во время употребления пищи. В один прием пищи допускается только один продукт, разумеется, растительного происхождения. Соль, перец, различные приправы и усилители вкуса исключаются из рациона. Единственный допустимый напиток – вода. Интервал между приемами пищи может составлять от получаса до нескольких часов. Количество съеденного зависит от потребности организма. При этом с утра, сразу после пробуждения не стоит набрасываться на еду – лучше подождать некоторое время и оттянуть время завтрака, после чего скушать что-нибудь сочное и сладкое. Первый плотный прием пищи лучше всего совершать в полдень, ограничиваясь опять-таки потребностями организма и аппетитом.

# **Смешанное сыроедение**

Более распространенный тип сыроедения, нежели моно-трофное. В этом типе допустимо смешивать овощи, фрукты, орехи, животные белки и молочные продукты. Пища в таком случае классифицируется в зависимости от содержания в ней белков, жиров и углеводов. Сыроеды стараются сбалансировать свой рацион так, чтобы получать в один прием пищи одинаковое количество этих веществ.

# **Глава 3. Сыроедение и медицина**

## **Чего не хватает сыроедам?**

У новоявленных сыроедов, как и у вегетарианцев, и вообще у любого человека, который готовится себя в чем-то ограничить, возникает вполне логичный вопрос: а где брать те или иные вещества, необходимые для организма? И, хоть сыроедение и не исключает мясо из рациона его последователей, все же его употребление ограничено. Рассмотрим употребление сырых продуктов подробнее.

### **Белки**

Многие противники вегетарианства и сыроедения апеллируют к недостатку белка и необходимых аминокислот в своих выступлениях. Но все белки – как животные, так и растительные – содержат нужные аминокислоты, недавние исследования Каролинского университета и немецкого института Макса Планка показали, что по содержанию необходимых аминокислот фрукты и овощи не уступают мясным продуктам. А злаковые, бобовые и орехи восполняют недостаток белка, которого в этих продуктах больше, чем в ветчине и бифштексах.

### **Из личного опыта:**

Чтобы ввести в свой рацион больше белка, я готовлю больше блюд из зеленого горошка, кукурузы и авокадо, а также десерты из сухофруктов.

## **Витамин B12**

Еще один камень преткновения начинающих вегетарианцев – нехватка витамина B12, которая вызывает нарушение образования эритроцитов, что, в свою очередь, вызывает анемию. Без витамина B12 повышается угроза сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы. Но угроза нехватки этого витамина значительно понижается при употреблении молока и яиц (сырых, не обработанных термически).

### **Из личного опыта:**

Проблему с нехваткой витамина B12 я легко решила с помощью салатов из морской капусты, пророщенных ростков пшеницы, а также шпината и сырого яичного желтка. Если же вы, как и я, выбрали сыроедение с употреблением мяса и рыбы, то также можно иногда побаловать себя маринованными кальмарами и креветками, а также вяленой говядиной.

# Кальций

Нередко сыроеды сталкиваются с серьезной проблемой: ухудшение состояния зубов и ногтей. Происходит это из-за неправильно составленного рациона, что вызывает нехватку кальция. Сыромясоеды в этом плане выигрывают: молоко даже в сыром виде является великолепным источником кальция. Если же вы вычеркнули из своего рациона мясо, рыбу и молочные продукты, кушайте больше чеснока, кольраби, листовую капусту, фасоль, петрушку, сельдерей.

**Из личного опыта:**

**Отличным источником кальция для веганосыроедов станет салат из зелени укропа, петрушки и ... листьев одуванчика!**

# **Чем сыроедение полезнее обычного питания?**

1) Любая термическая обработка пищи делает ее «мертвой» и уничтожает энзимы, ферменты, отвечающие за процесс аутолиза (переваривания) и других процессы в клетках. При сыроедческой диете рацион человека состоит из сырых, чистых, «живых» фруктов, овощей, зерен, даже мяса и рыбы. Известно, что горячей пищи в природе вообще не существует. Максимальная температура пищи – 36–38 °С, и это температура тела жертвы, убитой хищником. Поэтому желудок человека изначально предназначен для переваривания исключительно сырой пищи: с древних времен желудочно-кишечный тракт не претерпел никаких изменений.

Главная проблема в употреблении сырого мяса – это его свежесть и чистота. Тепловая обработка уничтожает вредные бактерии в мясе, хорошо прожаренное мясо безопаснее сырого. Если вы решили выбрать сыроемясоедение, нужно сразу убедиться, что мясо или рыба свежая и не содержит в себе химических добавок.

Лучше всего приобретать мясо и рыбу не в магазине и уж точно не в супермаркете, а в частных угодьях: деревнях, селах, колхозах. Идеальным вариантом станет собственное хозяйство и лично выращенная птица и скотина.

2) Из-за сохранения в сырой пище пищеварительных ферментов ускоряется процесс аутолиза. Под влиянием желудочного сока клетки пищи приступают к самоперевариванию. Таким образом, сырая пища не нагружает работой ни желудок, ни другие органы пищеварения. Организм экономично расходует энергию.

3) После перестройки организма, перешедшего на сырое питание, оздоравливается микрофлора толстого кишечника. Достаточно нескольких месяцев, чтобы избавиться от проблем с пищеварением с помощью сырой пищи.

4) Организм укрепляет свой иммунитет, человек практически перестает болеть простудой, гриппом, воспалительными болезнями.

5) Физическая выносливость организма при потреблении меньшей калорийности пищи, экономичная работа всех систем организма.

6) Сокращается потребность во сне, пробуждение легкое.

7) Снижается потребность в косметике и средствах гигиены. Снижается количество выделяемого пота, сама жидкость теряет запах.



# **Глава 4. Переход на сыроедение**

## **Как стать сыроедом. Десять шагов к здоровой жизни**

Итак, вы заинтересовались здоровым питанием в целом и сыроедческой диетой в частности. Замечательно. Первоначальный интерес – крайне важный компонент перехода к здоровой, чистой жизни. Но это один маленький шаг из целого пути от Меня-всеядного до Меня-здорового.

Не бояться, не поддаваться, не сорваться – жизнь сыроеда во многом состоит из этих «не». И каждый, кто принял важное и серьезное решение ограничить себя в питании и сделать свою жизнь здоровой, проходит через одни и те же 10 шагов. Любой, кто придерживается диеты – любой: шоколадной, вегетарианской, фрукторианской, аюрведческой – увидит в этих шагах свой путь и найдет в нем поддержку.

### **Шаг 1: Признай своего «врага». Все зависят от солений-варений**

Что мы имеем? Быстрая жизнь, постоянный цейтнот, fast time, fast life, fast food. Все в режиме fast. С последним, к

сожалению, мы сталкиваемся чаще всего. И что, что же в итоге мы имеем? Едим, пока желудок не набьется до отказа. Доедаем все, чтобы не выбрасывать. Заедаем скуку, заедаем стресс, даже успех – и тот заедаем. Все это в норме вещей, и в то же время мы не понимаем, что находимся уже в зависимости от еды. И не просто от еды, а от вареной, жареной, копченой, очень вредной еды. Мы ищем утешение в этой еде, сводим к ней нашу радость и удовольствие. Преломление этого взгляда на еду и есть первая ступень, первый шаг к здоровому образу жизни. Признайте, что у вас есть зависимость от вареной и жареной еды.

Да, первый шаг – один из самых сложных. Нередко те, кто выбирают сыроедческую диету, оставляют в своем рационе изредка вареную или поджаренную пищу, мотивируя это «почти полным отказом от термической обработки». Поверьте, эта ситуация ничем не отличается от доводов заядлых курильщиков – «Но это ведь только одна сигарета в сутки!».

Не ищите утешения и радости в еде. Станьте перед зеркалом и четко проговорите: «У меня есть зависимость от вареной (жареной, печеной) еды. Я собираюсь это изменить. Я хочу получать от пищи только пользу». Повторяйте это себе ежедневно, корректируя речь в зависимости от собственного ощущения.

Будьте честны с собой. Скажите: «Я знаю, что мне очень хочется съесть кусок жареной пищи. Но я преодолею это же-

ление и избавлюсь от него, потому что хочу получать удовольствие от самой жизни, а не от набивания желудка».

Преодолейте самую тяжелую форму болезни – отрицание, сделайте удачный старт. И однажды вы скажете своему отражению: «Я отказалась от вареной и жареной пищи. Я не чувствую зависимости от еды. Я хорошо себя чувствую и готова открывать для себя новые горизонты в этой жизни».

## **Шаг 2: Увидеть и поверить. Отдайте сыроедению золотую медаль**

Если вы успешно преодолели первую ступень, вторая не окажется для вас сложной, хотя и в ней есть свои нюансы. Второй шаг – поверить, что сыроедение – лучший образ жизни, который можно выбрать. В первых главах этой книги я уже упоминала о том, какие положительные стороны есть в сыроедении с медицинской точки зрения. Нашему организму приходится буквально приспосабливаться с трудом к вредной обработанной пище, в то время как к употреблению сырых овощей, фруктов и злаков он подготовлен на биологическом, генетическом, историческом, если хотите, уровне.

Но интересующей нас особенностью (или недостатком – как кому больше нравится) человеческой психологии является то, что мы безоговорочно верим лишь тому, что пережили на своей шкуре. Я это почувствовала, моя семья это увидела и также почувствовала. Мы с мужем употребляем

исключительно сырую пищу уже несколько лет (я – пять лет, Сергей – три года), наши дети (возраст – девять и семь лет) на 80 % питаются сырыми овощами, фруктами и орехами. За последние три года нашей семье ни разу не пришлось обращаться к врачу (за исключением профосмотров в детском садике и школе). Так как я сразу отнеслась серьезно к питательному режиму дня (по несколько часов высчитывала дневную норму кальция, белка, углеводов, витаминов и составляла списки блюд на месяц вперед), то проблем с волосами, зубами, кожей и общим состоянием не возникало. Разумеется, первоначальное голодное состояние мешало, но я твердо верила в действенность и полезность этой диеты – и результаты не заставили ждать.

## **Шаг 3: Орудия к бою!**

### **Подготовьте кухонный фронт**

Если вы думаете, что на сыроедческой кухне ваши руки заскучают и будет достаточно схрумкать кочан капусты на обед, то вы сильно ошибаетесь. Это вареная еда по сравнению с сыроедческим разнообразием вам покажется пресной и неинтересной в приготовлении, ведь у сыроеда всегда работает фантазия. К тому же, по виду и вкусу вареная еда часто уступает сырой: сырая никогда не теряет своего «товарного» яркого вида, все продукты сохраняют свой уникальный вкус, а необходимость строго следовать рецепту отпада-

ет сама собой.

Готовьте блендер, соковыжималку и дегидратор – сейчас им будет жарко! Эти три инструмента – «святая троица» сыроеда: блендер – основа всех первых, вторых блюд, десертов, соусов и напитков, соковыжималка окажет вам неоценимую помощь, а дегидратор не оставит ваш стол без хлебцев, крекеров и котлеток. Единственный аппарат, который действительно придется отставить в сторону – эта плита. Зато подумайте, какую экономию газа или электричества это вам принесет!

Не переживайте из-за первых неудач, с опытом вы научитесь придавать мясной вкус котлеткам из моркови и орехов, а ваши десерты побьют на раз-два-три все бисквитные торты!

Подстраивайте блюда под свой вкус, всегда можно «отрегулировать» вкусовые качества того или иного блюда:

♥ Чтобы придать блюду кислинку, можно добавить: шавель, лимон, помидоры, ревень, яблочный уксус, кислое яблоко.

♥ Чтобы придать сладость, положите: сухофрукты, манго, банан, персик, сладкое яблоко, мед.

♥ Для остроты добавьте: лук, чеснок, хрен, перец, семена горчицы.

♥ Для соленого привкуса в блюдо добавляйте: морскую соль, сельдерей, кинзу, морские водоросли.

♥ Для горечи подойдут: миндаль, чеснок, лук, зелень сельдерея, шалфей, перец.

## **Шаг 4: Не нужно войн. Разумный диалог с «не-сыроедами»**

Вареная еда для нас, для нашего окружения – это норма. Никто и не задумывается, что должно быть все не так, как заведено. Зачастую начинающие сыроеды допускают ошибку – они начинают чуть ли не силой перетаскивать свою семью, близких родственников, друзей, знакомых на сторону этой диеты, из-за чего становятся похожими на служителей какого-то средневекового культа или современной религиозной секты.

Разумеется, мы знаем, какую пользу несут в себе сырые овощи и фрукты и насколько вредна вареная и жареная пища. Но представьте себе, что все сыроеды выбегут на улицу с транспарантами и попытаются силой накормить тертой морковкой первого встречного со словами «дурень, ешь, это же жутко полезно»? Такое недопустимо, верно? Почему же мы так поступаем со своими близкими?

Лучшим решением будет оповестить семью о своем выборе. Просто оповестить. Не ждите стоячих оваций или одобрительных заздравных речей. Скорее всего, реакция ваших близких будет недоуменной, вроде «с чего это вдруг тебе стукнуло в голову?» или насмешливой – «перебесится, пройдет». Не нужно тут же с пеной на губах доказывать обратное – подайте пример своим поведением и настойчиво-

стью. Ни в коем случае не уподобляйтесь той даме из анекдота, запретившей всем знакомым есть что-то запрещенное на ее глазах («раз мне нельзя, значит и вам тоже»). Выбор ваших близких в пользу жареной еды так же важен, как и ваш, уважайте его, тогда добьетесь уважения и к своему образу жизни.

Что касается настоящего перевода ваших близких в свою «веру» сыроеда, то могу проиллюстрировать это на своем примере. Мой муж вначале, разумеется, недоумевал, с чего это я решила питаться травой, но возражать не стал. «Главное, чтобы у нас на столе стояла нормальная еда, если так хочется готовить в два раза дольше, будь по-твоему, это твое дело». Переломным моментом, а точнее, блюдом, стали сыроедческие котлетки с кунжутом. Их я готовила раза три. Первые две порции ушли то ли на за жарку для борща, то ли на начинку для пирожков, оставив меня наедине с салатами. Однако в третий раз мне улыбнулась удача, и на столе рядом с дымящимися обычными котлетами стала тарелка с моими, кунжутными. Домашние всю старались не коситься на мою «траву», которую я с аппетитом уплетала, но любопытство взяло вверх, и младшенькая попросила «семечковую котлетку». А за ней и старшая. А там, само собой, и глава семейства заинтересовался, что же это мы такое вкусное едим. В итоге обычные котлеты остались до следующего вечера, тогда как мои разошлись чуть ли не мгновенно.

Потихоньку на семейный стол стали «прокрадываться»

сыроедческие салатики, супы, вторые блюда, десерты. Разумеется, дети и муж скучали по мясу и жареным блюдам, отказать я им не могла.

Но постепенно муж стал обращать внимание на мой цветущий вид, детям было приятно в обществе всегда веселой мамы, а мне было легко сделать по дому тысячу дел (к тому моменту уже прошло полгода моей диеты, но результат стоил такого ожидания). Неудивительно, что вскоре муж сам заинтересовался моей диетой. Как он мне потом признался, «увидел, как на тебя заглядываются мужчины на улице, почувствовал себя ржавым стариком рядом с молодой девушкой». Дети же, не задумываясь, с удовольствием трескали шоколадные десерты и морковные котлетки с орехами, нисколько не жалуясь на вкус и внешний вид блюд (я иногда все же покупаю им фабричные конфеты и мороженое, но уже гораздо чаще слышу просьбы приготовить что-то самой).

Не давите на своих близких, попросите их поддержать вас. Ваш муж будет покупать вам вместо коробки конфет ветку винограда, а дети выпросят рецепт особого сырого торта, чтобы сделать маме «сюрприз». Люди любят помогать, дайте понять, что ваша семья нужна вам – и это еще больше укрепит ее. Рано или поздно ваши близкие увидят пользу сыроедения на наглядном примере и сразу осуществят шаг № 2 – поверят вам и поверят в сыроедение.



## **Шаг 5: Еще бы ночь простоять да день продержаться. О стойкости сыроедам**

Итак, мы приближаемся к золотой середине нашего пути. И для того, чтобы перевалить через рубеж, потребуются невероятные усилия. Ведь теперь начинается самое сложное – преодоление искушений.

Искушения для начинающего сыроеда будут подстерегать его везде – на работе во время обеда, дома, на улице. Поэтому сперва нужно ограничить сферу своего местонахождения на некоторое время. Допустим, для вас самым сильным искушением является картошка фри или гамбургеры. По мере своих возможностей старайтесь избегать мест, где расположен МакДональдс, а тем более в то время, когда очереди в это заведение практически нет. Если вы без ума от ароматной выпечки, обходите кругами кондитерские и магазины с кулинарным отделом.

А как же бороться с соблазнами дома, во время ужина, на рабочих обедах, во время похода с друзьями в кафе или ресторан? Да, это сложно, но также поддается «лечению». Для того, чтобы избежать искушения дома, прежде, чем начать готовить еду для своих близких, подкрепитесь сами. Сытый желудок не так соблазняется ароматами из кухни, как голодный. Для того, чтобы не сорваться и не перекусить быстрыми колбасно-сырными бутербродами, заранее готовьте себе

«экстренный перекус»: сыроедческие сэндвичи, нарезку из сырых овощей, соки и напитки. Жующий организм на время забывает о бывшем желании съесть хоть что-нибудь вредное. Подготовьте такие же «перекусы» для работы, носите с собой пакетики сырых орехов или семечек, они отлично утоляют голод. Что касается ресторанов, то в любом заведении найдется салат из одних сырых овощей с растительным маслом и свежавыжатый сок. А чтобы не глотать слюнки, глядя на порции друзей, перекусите заранее дома.

Но, даже несмотря на эти ухищрения, требуется недюжинная сила воли, чтобы противостоять соблазнительным запахам мяса, выпечки и напитков. Найдите для себя своеобразный «хлыст». Для меня им стала мысленная картинка толстой американки, у которой жировые складки свисают по бокам штанов. Эту картинку я силой впихивала в голову вместо образа вкусной курочки и оливье.

Вот какую ситуацию-игру приводит в своей книге Виктория Бутенко:

**Виктория:** Лара, ты уверена, что хочешь бросить пить кофе?

**Лара:** Абсолютно. Я обещаю себе бросить пить кофе уже в течение двух лет и за это время я смогла выдержать без кофе всего одну неделю.

**Виктория:** Лара, какой твой самый любимый сорт кофе и где ты его обычно покупаешь?

**Лара:** Я люблю латте. Я всегда его покупаю в Старбаксе.

**Виктория** (обращаясь к студентам): Пожалуйста, попытайтесь соблазнить Лару на кофе. Будьте изобретательны так, чтобы ваши предложения звучали правдоподобно, и от них было бы тяжело отказаться.

**Виктория, обращаясь к Ларе:** Лара, ты должна отвечать: «Нет, спасибо», кроме того, это должно звучать так, чтобы твои друзья не обиделись. В реальной ситуации, когда тебе кто-то предлагает что-то от всего сердца, ты не говоришь: «Убирайся, я кофе больше не пью». Дай им понять, что искренне ценишь их заботу, и предложи в свою очередь что-нибудь другое, как: «Большое спасибо за ваше предложение, но может быть мы лучше выпьем сок?». Если они будут настаивать, не поддавайся и скажи им: «Извините, но я не могу больше пить кофе по состоянию здоровья» или: «Я приняла решение не пить больше кофе», или: «Мой доктор не рекомендует мне пить кофе».

**Кэрен:** Лара, ты знаешь, я была в Старбаксе, и у них сегодня были сниженные цены, и я купила тебе твой любимый кофе – латте. Вот держи!»

**Лара:** «Ой...»

**Виктория Ларе:** «Что ты должна ответить?»

**Лара:** «Кэрен, большое спасибо за заботу! Но я больше не пью кофе. У меня высокое давление. Но все равно спасибо! Я надеюсь, что ты сможешь предложить этот кофе кому-нибудь еще!».

**Кэрен:** Конечно! Я понимаю.

**Майк:** Я твой отец. Хочу тебя поздравить! Ты унаследовала от нас, твоих родителей, фабрику

по производству кофе. Согласно старой семейной традиции каждое утро ты должна выпивать чашку нашего свежесваренного кофе.

**Лара:** Папочка, спасибо тебе большое! Я очень сильно тронута! Но у меня очень высокое давление, и мой доктор запретил мне пить кофе. Может быть, наш менеджер будет снимать пробу с кофе вместо меня? Или, может быть, я чисто символически буду держать чашку, но пить не буду?

**Майк:** Я понимаю тебя, дочка. Мы что-нибудь придумаем.

**Сара:** Слушай, Лара. Я так рада, что ты моя подруга. Я знаю, как ты любишь кофе. И я только что выиграла приз в Старбаксе – бесплатный кофе в течение всего года. И поскольку я кофе не пью, я отдаю этот приз тебе.

**Лара:** Спасибо тебе огромное за твое щедрое предложение! Я знаю, что ты настоящая подруга и поймешь меня. Я решила не пить больше кофе, т. к. у меня проблемы со здоровьем. И я уверена, что у тебя есть еще кто-то, кому ты можешь сделать этот подарок.

**Сара:** Да, конечно.

**Джери:** Лара, мы провели за рулем уже несколько часов. Сейчас 2 часа ночи, мы оба хотим спать, но нужно продолжать вести машину. Давай остановимся на заправке, и я куплю нам кофе.

**Лара:** Спасибо, Джери. Ты можешь купить кофе себе, если хочешь, но я по опыту знаю, что мне кофе все равно не поможет. Так что, пока ты покупаешь кофе, я немножко вздремну. Я лучше пожую орешки.

**Марлен:** Привет Лара. Ты помнишь, что сегодня день нашей традиционной встречи в кафе? У меня столько новостей для тебя! Пошли.

**Лара:** Ты извини меня, Марлен, но я не могу идти в кафе.

**Марлен:** В чем дело? Ты что, мне больше не друг?

**Лара:** Ну, конечно же, я твой друг, Марлен, и я не могу дожидаться услышать все твои новости. Но мой доктор запретил мне пить кофе. Если я пойду в кафе, я могу соблазниться. Давай лучше пойдем и выпьем сок.

**Марлен:** Это будет не то, ведь мы всегда встречались в кафе!

**Лара:** Послушай Марлен, я не хочу тебя обижать. Ты мой лучший друг, и мне сейчас нужна твоя поддержка. Пожалуйста, пойми меня.

**Марлен:** Хорошо, пошли выпьем сок.

**Виктория:** Лара, поделись, пожалуйста, с нами своими ощущениями во время этой игры. Чувствуешь ли ты себя более сильной?

**Лара:** Я поражена, насколько это было реально. В начале мне было тяжело говорить «нет». Потом стало все легче и легче. Впервые в жизни я осмысленно говорила «нет». До этого я даже об этом не задумывалась. Я знаю, что я обрела почву под ногами. Теперь у меня есть целый репертуар, из которого я могу черпать ответы для реальной жизни. Спасибо вам всем за помощь.

Найдите себе свой «хлыст», подготовьте свои «экстре-

мальные перекусы» и удачи с пятым шагом!

## **Шаг 6: Найти дружеское плечо. С кем делить проблемы сыроеда?**

Найти единомышленников и соратников по «сыроедческой армии» не всегда легко, но очень важно обрести в лице своего родственника, друга или просто знакомого человека, способного поддержать вас и не дать свернуть с пути.

Очень сложно чувствовать себя «не таким», особенно во время дружеских посиделок. Еще задолго до того, как я начала придерживаться сыроедения, мне доводилось пару раз побывать на своей фазенде вместе со своим двоюродным братом Игорем, который уже давно перешел в вегетарианство. Вся наша компания собиралась постоянно на выходные со всеми сопутствующими атрибутами: гитарой, выпивкой и, разумеется, шашлыком. И каждый раз Игорь предупреждал нас о своем приезде. Для нас это означало приготовление как минимум трех-четырех отдельных блюд «для Игоря», то есть, без мяса и рыбы. И целостность компании не разрушалась, выходные проходили для всех на ура. Уже потом, через несколько лет, только приступая к новой диете я поняла, какую роль играла наша поддержка для Игоря, которая нам казалась само собой разумеющимся делом.

Объясните своим друзьям, семье важность этой поддержки, научите свою подругу делать сырой торт, расскажите

друзьям пару рецептов сырых салатиков, устройте для друзей «зеленую» вечеринку или званый ужин с сыроедческими блюдами. Вот увидите, как им будет приятно поддержать вас в ваших начинаниях, а может, и попробовать питаться вместе с вами.

## **Шаг 7: Окунитесь в новый мир. О новых увлечениях**

Вы наладили контакт с семьей и друзьями, освободились от искушения. Поздравляю! Теперь пора открыть себя для чего-то нового. До того, как я основательно перешла на сырую пищу, моя жизнь крутилась в основном вокруг еды. Львиная доля всех финансов «уходила в туалет», как говорил мой муж, а большинство мыслей ежедневно крутились вокруг еды. Жевание, готовка, жевание, перекус, жевание, готовка, жевание... Вот так проходило большинство дней. Точно так же проходили мои первые месяцы на сыроедении: я жевала постоянно, я большую часть дня проводила на кухне, строгая салаты. Но со временем количество съедаемой еды пошло на убыль. Появилось больше времени. Появилось больше денег. Появилось больше энергии, в конце концов. Последнее особенно пригодилось мне с детьми. Но организм буквально рвался к работе, деятельности, к чему-то новому. Не ограничивайте его, пустите на волю внутренние запросы в информации, деятельности, работе. Для меня выходом ста-

ли шитье и вязание. Еще до того, как завести ребенка, приходя с работы и расслаживаясь в кресле, не в силах бороться с усталостью, обещала себе, что во время декрета обязательно научусь вязать, шить и вообще займусь рукоделием. Разумеется, когда пришло время ухаживать за детьми, было уже не до того. Но сыроедение словно дало мне второе дыхание. А когда на эту диету перешли все мои домашние, для нас словно появилась вторая жизнь.

Ищите себе новые занятия, новые хобби, научитесь рисовать, танцевать, моделировать самолеты и корабли, займитесь огородом или фэн-шуйем. Творите, двигайтесь, растите!

## **Шаг 8: Войдите в нирвану. Словите духовное равновесие**

Сыроедение – не просто новый тип диеты, который нужно непременно опробовать, потом передумать, потом снова попробовать, затем сорваться, забросить и потом окончательно бухнуться с головой. Нет. Это еще и духовное наполнение человека. Сыроедение сближает человека с природой, дает осознать свое внутреннее насыщение. Как это проявляется на деле, а не на словах? Привести пример? Да запросто.

До перехода на новую диету мы часто выезжали за город с детьми, оставались на выходные на фазенде, отдыхали, наслаждались природой. Точнее, пытались. Даже при отрыве от городской жизни я постоянно чувствовала напряжение,



какое-то внутреннее «тремоло», которое не давало наслаждаться прекрасным летним днем.

После окончательного перехода на сыроедение я стала замечать за собой какую-то размеренность, спокойствие. Окончательно я убедилась в том, что новое питание изменило меня не только внешне, но и внутренне, после того, как остановила себя на том, что сижу в офисе и люблюсь комнатным цветком на подоконнике в обеденный перерыв. И не просто люблюсь, а отдыхаю, глядя на него. И для того отдыха мне теперь не нужен долгосрочный отпуск или выходные в кровати или спа-салоне. Я могу расслабиться за пятнадцать минут в абсолютно неподвижном состоянии. Что касается мужа и детей, они тоже стали мягче, спокойнее, полюбили прогулки на свежем воздухе, даже зимой. Дети полюбили животных и птиц, с удовольствием играют с соседскими домашними животными. И это не отклонение, а наоборот, возвращение в изначальное, свободное состояние человека. И к этому приходит каждый сыроед, прочувствовав свою энергию и энергию окружающего мира.

## **Шаг 9: Помоги новичкам. Объяснения, разубеждения, педагогический опыт**

Ничто так не закрепляет знание, как собственный, личный рассказ и объяснения другому человеку. Помните, мы не вербуем соратников в нашу армию, мы помогаем тем, кто

сомневается, определиться и тем, кому сложно, преодолеть все.

Вспомните тех, кто вас поддержал, когда вам было трудно. Вспомните то, что вам говорили, когда вы сомневались. Донесите это до тех, кто обратится за помощью к вам. Проясните пользу диеты, расскажите о вкусных рецептах, вспомните о десяти шагах. Станьте «сыроедческим» другом для новичка. Проведите больше времени с тем, кому это больше нужно, будь то ваш друг, родственник или гость на форуме.

## **Шаг 10: Закрепи успех. Последняя вишенка на сыроедческом торте**

Перечитайте все вышеперечисленные шаги. Оцените, сколько вам всего пришлось сделать. Сколько времени на это ушло. Ведь это стоило того? Поздравьте себя.

Оцените результат. Покрутитесь перед зеркалом. Нравится? Улыбнитесь своему отражению. Поздравьте себя.

Посмотрите, как изменилась вся жизнь. Вдохните весь мир вокруг. Улыбнитесь всему миру и... еще раз поздравьте себя.

# Правила безопасного сыроедения

Итак, вы уже серьезно настроились перейти на сыроедение и даже подготовились ко всем десяти ступеням. Что дальше? А дальше – снова выбор. Ведь даже только при переходе на сыроедение есть два метода, два способа, две концепции: сыроедение по Шелтону и сыроедение по Джеффри. Итак, какие же особенности сыроедения кроются за словом «концепция»? Какую выбрать для себя?

## Сыроедение по Шелтону

1) На сыроедение переходим сразу и полностью. Постепенный переход не нужен, так как недостаток пищи будет ощущаться в любом случае. Возможно ощущение головокружения, слабости, болезненного состояния.

2) Стремитесь к однообразию. Чем меньше видов продуктов, тем больше шансов избежать переедания, тем самым, помочь организму впитать только то, что требуется, без излишков.

3) Ешьте как можно больше салатов – в день не менее двух порций. Салат обязательно должен включать зелень, листья салата и не более чем 4 вида овощей. Соль, уксус, масло и любые приправы стоит свести к минимуму. Лук, чеснок и редис (овощи с острым вкусом) употреблять не очень часто.

4) Орехи включайте в пищу как можно чаще – это основной источник белков и жиров.

5) Жиры употребляйте умеренно, старайтесь не совмещать их с белками.

6) Сырая пища уже сама по себе идеальна, но если вы хотите сварить овощ – варите его недолго или обрабатывайте при невысокой температуре (не более 40 °C).

7) Пейте только воду. Чай, кофе, какао, газированные воды не подходят, так как несут больше вреда, чем пользы. Вода должна быть прохладной. Если жажды нет – лучше не злоупотреблять питьем.

# 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.