

Евгения Довженко
Откровения Абрикосовой
Косточки

Сыроедение? Нет проблем!



Евгения Довженко

**Откровения Абрикосовой
Косточки. Сыроедение?
Нет проблем!**

«Издательские решения»

Довженко Е.

Откровения Абрикосовой Косточки. Сыроедение? Нет проблем! /
Е. Довженко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749440-7

Новая книга о сыроедении, во многих смыслах уникальная. Ничего похожего в сети на тему сыроедения еще не было. Это женское авторство, тогда как подавляющее большинство книг по сыроедению написано мужчинами.

Книга содержит описание исключительно личного опыта и практики автора. Причины написания книги:— Длительность опыта сыроедения как такового;— Этот опыт однозначно успешен;— Он возрастной. Менять свою жизнь никогда не поздно!

ISBN 978-5-44-749440-7

© Довженко Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Как я до этого докатилась	7
Глава 2. «Смутное время» – период перехода	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Откровения Абрикосовой Косточки Сыроедение? Нет проблем!

Евгения Довженко

*Посвящается моим Друзьям и настоящим добрым
Феям – Марине и Сусанне. Многократно благодарю
Вселенную за вашу безценную Дружбу, мои дорогие!*

© Евгения Довженко, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогие друзья! Перед вами текст, который я не могу назвать словом «труд», ибо оно (слово) слишком тяжеловесно как для количества написанного, так и для жанра, в котором идет повествование. И даже книгой я могу это назвать с некоторой натяжкой. Скорее, это размышления, и – да, откровения, которые родились из чистой практики, из всего пережитого за последние шесть лет в русле сыроедения.

Почему в названии упоминается именно абрикосовая косточка? Да все просто – я очень люблю и часто практикую волшебную технику, которая называется Симорон, и у меня есть личное, симоронское, волшебное имя, я – Фея Абрикоска, если кто не знал. И абрикосовые косточки я тоже люблю сами по себе с раннего детства – потому что они и вкусные, и непредсказуемые (в них недавно нашли очень важный витамин, а раньше считали ядом). Ну и вообще, так мне хочется и чувствуется. Одной этой фразы достаточно, другие можно было и не писать.

Почему я решила изложить все нижеследующее и даже назвать книгой? На это у меня есть три причины:

1. Я обладаю довольно приличным практическим опытом. 6 лет – это немало, особенно в разрезе темы сыроедения.

2. Этот опыт однозначно успешен.

3. Мой опыт – возрастной. Он говорит о том, что в любой период своего существования человек может и должен менять свое питание и образ жизни, и получать от этого те же дивиденды, что и в юности.

Эти причины делают все написанное очень индивидуальным и, как мне кажется, довольно ценным для других.

В любом случае – оценивать это вам, моим читателям.

Хочу сразу предупредить: в тексте иногда будут встречаться повторения одной и тоже информации, одних и тех же фактов. Правда, в разном ключе. Это сделано не случайно, не потому, что я забыла о том, что уже говорила ранее.

Как психолог, я точно знаю, что при изучении нового мы усваиваем всего лишь небольшой процент информации. Когда мы повторяем ее, то запоминаем намного лучше. Поэтому, когда вы дочитаете до конца, вы будете отлично помнить, с чего все начиналось, именно благодаря некоторым повторениям!

Я настоятельно прошу не считать меня наставником, очередным «гуру», учителем и т. д. Я не провожу научных исследований, не занимаюсь врачебной практикой, хотя консультации – да, предлагаю, ибо мне уже есть, что сказать. Мои советы – не истина в последней инстанции, как и само сыроедение – не панацея.

Я просто делюсь своим опытом. Я глубоко убеждена, что ценность любого совета, данного вам кем бы то ни было, должна измеряться степенью успешности личного опыта советующего. Если человек достиг определенных успехов, то и прислушиваться к нему стоит. Однако если он явно не преуспел в том, что пытается вам рассказать – это должно вас насторожить.

Поэтому лишь успешность моего опыта побуждает меня доносить до вас то, что я имею на сегодняшний день.

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 здоровому 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 салатов 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.



Был 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 уровня 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 слизееобразующими 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 была мне 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, которая 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 бесполезным методом). Я получила свой первый опыт голодания, мы стали применять лекарственные травы. Я узнала о раздельном питании и о том, что самый ядовитый продукт – это 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 каким-то 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 остройшей форме. Мне удалили беспокоящий 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 компания Vision с ее 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 изъяла 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: ударные дозы только одного продукта – Детокса – в количестве одной – единственной баночки навсегда лишили меня большинства из вышеперечисленных проблем. В их острой форме. Почему банка была только одна? Да просто финансов тогда на большее просто не было. Но позже было много и баночек, и их наименований.

Я поняла, что мое здоровье теперь навсегда связано с Vision, 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 бронебойный 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 были в моем рационе вплоть до самого последнего момента.

Тем не менее, около пяти лет до перехода на сыроедение я жила по системе Майи Гогуллан, 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 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 10 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 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 срывалась. 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 из них 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 наткнулась 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 сделаете 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 шесть лет. Хотя общий опыт с перерывами – да, именно десять.

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 фрикобразна 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 фанатично. Да, возможно, 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 неуловимо 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 раньше времени начать делиться каким – либо опытом с окружающими, 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 и вещаю по сей день 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 орга-

ничной 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 продукции Vision, но полностью изменив стиль питания. О чем и писала постоянно в своем дневнике. Поэтому вопрос возможной нехватки витаминов B12 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 необходимую организму детоксикацию. 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!

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 недомоганий, способность насыщаться парой огурцов или яблок в день и даже... бессмертие!

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 6-летие.

Плавные изменения – это 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 маркетинг». 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 будет 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 кор-

ректно 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 расспрашивать, 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 ТВ и А. Малахову 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, 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 мертвой 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 пять 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 тонень-

кие стали ручки...», и маминых неуклюжих попыток оградить меня от вкусных кулинарных соблазнов. Хотя я честно пыталась объяснить, что они вовсе меня не возбуждают – нет, мама лучше знала, как обстоят дела!

Через неделю семья сдалась. Мама погрузилась в чтение «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 так же это важно для всех ваших близких. Их пугает фанатичный блеск в ваших глазах, когда вы вдруг начинаете доказывать им, что они неправильно живут, а 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 становилось центром Вселенной.

Когда первый шок от моих внешних изменений у родителей 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.

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.