

Книга «Двенадцать ступеней к сыроедению» открыла новые возможности для всего сыроедческого движения. Новшество заключается в том, что Виктория Бутенко впервые затронула тему о том, как много людей в буквальном смысле слова зависят от вареной еды. Из-за этой зависимости им очень тяжело плавно перейти на полностью сыроедческую диету. Эта книга — ответ на их проблемы.

Виктория очень вдумчиво пишет о том, как с помощью «12 ступеней» вы можете перейти на сыроедение. За основу Виктория взяла традиционную программу помощи алкоголикам «12 ступеней» и применила её к нашей зависимости от вареной еды, сформулировав очень простую систему, помогающую людям успешно перейти на сыроедение.

Предисловие

Книга «Двенадцать ступеней к сыроедению» открыла новые возможности для всего сыроедческого движения. Новшество заключается в том, что Виктория Бутенко впервые затронула тему о том, как много людей в буквальном смысле слова зависят от вареной еды. Из-за этой зависимости им очень тяжело плавно перейти на полностью сыроедческую диету. Эта книга — ответ на их проблемы.

Виктория очень вдумчиво пишет о том, как с помощью «12 ступеней» вы можете перейти на сыроедение. За основу Виктория взяла традиционную программу помощи алкоголикам «12 ступеней» и применила её к нашей зависимости от вареной еды, сформулировав очень простую систему, помогающую людям успешно перейти на сыроедение.

Для меня, натуропата, психиатра, семейного терапевта и 100 % сырое да с 1983 года, помогающего тысячам людей перейти на сыроедение, эта книга явилась небывалым откровением. Мой собственный переход на сыроедение был мотивирован моим духовным развитием, и произошел без чьей-либо помощи и глубокого понимания процесса. Лично мой переход на сыроедение произошел легко, поэтому мне не хватало достаточного понимания, чтобы правильно оценить те трудности, которые испытывали многие мои клиенты.

Я являюсь директором оздоровительного центра «Дерево жизни», расположенного в городе Патагония штата Аризона (США), и в нашей программе перехода на сыроедение мы используем многие из ступеней, описанных Викторией; но до выхода в свет её книги, у нас не было очень четкого понимания всех ступеней.

Да, мы разьясняем ступень № 2, что сыроедение является будущим человечества; да, мы обучаем ступени № 3 — основным навыкам сыроедения, рецептам блюд, и как и в чем их готовить; мы учим ступени № 4 — относиться с пониманием, сочувствием к тем, кто зависит от вареной еды; ступени № 5 — как избежать соблазна; ступени № 6 — о создании групп по поддержке сыроедов; ступени № 7 — что еда не является центром жизни; мы объясняем ступень № 8 — как себя перестроить, и ступень № 9 — психологию зависимости от еды; ступень № 10 — учим клиентов доверять своей интуиции в выборе еды; ступень № 11 радость духовного пробуждения; и ступень № 12 поддержка сыроедческого движения.

Но мы пропустили самую важную ступень — ступень № 1 — помощь тем, кому трудно осознать, что они бессильны перед своей не поддающейся контролю зависимостью от вареной еды и нуждается в программе, состоящей из всех 12-ти ступеней. Ступень № 1 является краеугольным камнем всех остальных ступеней.

Книга «12 ступеней к сыроедению» неоценимая в плане информации, и написана очень доступным языком. До того, как я поговорил с Викторией, а затем прочел книгу, у меня не было достаточного понимания трудностей, связанных с переходом на сыроедение. Я преклоняюсь перед Викторией и её книгой за четкое формулирование этой проблемы. Я очень рад, что эта книга вышла в продажу. Я буду рекомендовать её всем моим клиентам. И хотя не все сталкиваются с проблемами, описанными в книге, те кто их имеют, почерпнут из этой книги массу знаний и навыков. В своей книге Виктория делится с читателем рассказами о своём личном переходе на сыроедение и о трудностях, которые она и её семья при этом испытала. Её истории вполне конкретные и человечные, приближают эту книгу к читателю. Описание перехода семьи Бутенко на сыроедение, тех трудностей, с которыми они столкнулись, и того роста, что они испытали в процессе, являются вдохновением для всех. Читая эту книгу, вам кажется, что она описывает ваши трудности и дает вам решение ваших проблем, или, во всяком случае, указывает вам путь.

Кроме упора на то, что вареная еда делает нас зависимыми от неё, Виктория уделяет много внимания важности сырой еды для поддержания нашего здоровья и благополучия. Виктория также делится своим опытом приготовления сырой еды, разъясняя, что дело не в рецептах, а в понимании как нам создать свои собственные вкусные, питательные и простые блюда. Прочитав книгу Виктории, я оценил её глубокое понимание проблемы перехода на сыроедение. Например, она подчеркивает насколько это важно, чтобы сырые блюда были вкусными особенно в начале, так как люди психологически ещё зависят от вкуса вареной еды. В то же время она указывает, что после того, как вы посидите на сырой еде какое-то время, вам уже не будут нужны все эти изысканные блюда. Виктория делится с вами неоценимыми знаниями, которые помогают вам успешно стать сыроедом.

Пожалуй, одним из наиболее важных элементов в ее книге является то, что она делится с вами своим собственным опытом и опытом ее семьи. Она помогает вам понять вашу зависимость от социального давления, от информации, которую закладывали в вас с детства, от вареной еды, и указывает вам путь, как это все можно преодолеть.

Другим положительным аспектом этой книги является то, что она помогает вам стать своим собственным экспертом. В области питания существует множество противоречивых мнений, будь то сыроедение или нет. Виктория поощряет вас, после того, как вы прошли детоксификацию, доверять желаниям вашего тела, потому что эти желания говорят вам, что вашему телу нужно для здоровья в данный момент. Кстати, глава по детоксификации прекрасно описывает чистку, как неотъемлемую часть перехода к здоровью. Виктория мастерски описывает все сопутствующие чистке симптомы и превращает детоксификацию в праздничное событие. Более того, она превращает весь процесс перехода на сыроедение, что для многих дается не легко, в празднование — празднование жизни и любви к самим себе.

Эта книга войдет в классику сыроедения. Я благодарен за возможность написать предисловие, и я рекомендую ее всем, кто помогает другим стать сыроедами, всем учителям по сыроедению и всем тем сыроедам, кто нуждается в поддержке. Впервые за многие годы я прочитал книгу, которая несет в себе такую поддержку для всего сыроедческого движения. Виктория Бутенко, несомненно, внесла этой книгой большой вклад в сыроедение. Я бесконечно благодарен ей за этот вклад!

Габриэл Казенц, Доктор Мед. Наук

Директор восстановительного центра «Дерево жизни»

Дорогой читатель,

я убеждена, что вы не запомните мои мысли или мои слова. Вы только можете запомнить свои собственные мысли, которые возникают у вас в тот момент, когда вы читаете или слушаете. Тогда вы сами для себя открываете истину, и применяете её в своей жизни. Поэтому, когда я веду классы, я всегда устанавливаю связь с аудиторией. Я задаю ключевые вопросы и прошу присутствующих честно на них ответить.

И также на протяжении этой книги я буду задавать очень важные вопросы вам, мой читатель, как будто вы присутствуете на моем классе. Хочу вам сказать, что для вас очень важно быть честным. Не ради меня, поскольку большинство из вас я никогда не увижу. Пожалуйста, будьте честными сами с собой. И я обещаю быть честной с вами. Таким образом, мы построим диалог. Откровенный диалог — это самый лучший путь следовать истине. Когда я говорю в своем классе о зависимости от вареной еды — люди смеются. Когда я говорю, что нужно создать общество «Анонимы, зависящие от вареной еды» — все смеются еще сильнее. Но на самом деле это вовсе не смешно. Большинство людей переходят на сыроедение по очень серьезным причинам — так, как это сделали я, мой муж и мои дети. У меня был выбор: стать сыроедом и жить, или умирать. Я перешла на сыроедение, и я живу — здоровая и счастливая. Я благодарна моей семье за поддержку. Когда я наблюдала попытки других стать сыроедами, я поняла, насколько это тяжело — следовать сыроедческой диете без поддержки. Когда мы переходим на сыроедение, мы выступаем против всего того, что считается нормальным и общепринятым.

Относясь с большим сочувствием ко всем тем, кому тяжело придерживаться сыроедения, я, при поддержке моей семьи создала эту программу "12 ступеней". И прежде чем воплотить её в книгу, преподавала её на многих моих классах в течение года. Я объясняла "12 ступеней" к сыроедению, в основе которых лежит теория, что, мы зависим от вареной еды. И все, кто прошел через мои классы, на 100 % едят сырую еду и не испытывают никакого соблазна к вареной еде. Вообще никакого! Эти "12 ступеней" помогают вам оставаться сыроедом несмотря ни на что. Эта программа работает! В настоящее время разные люди, используя эту программу, создают еженедельные группы поддержки. «12 ступеней к сыроедению» изучают во многих городах США и Европы. И с каждым днем этих групп становится все больше и больше. Мы хотели испытывать эту программу как можно дольше, но мы получили такое огромное количество запросов на книгу со всего мира, что решили напечатать её сейчас. Мы продолжаем работать над программой 12 ступеней, и планируем опубликовать дополненный вариант этой книги в будущем. В первой части настоящего издания мы обсудим, почему сыроедение является наиболее здоровым и питательным. Во второй части мы объясним, как придерживаться сыроедения, используя программу 12 ступеней.

Глава первая

Жизнь и энергия

Обычно, когда говорят о сыроедении, всегда упоминают слово «энзимы». Энзимы — это энергия. Энзимы — это жизнь. Мы не можем увидеть энзимы невооруженным глазом, но мы видим результат их действий — жизнь и энергию. Например, если я возьму два миндальных орешка, один — сырой и один — жареный, и посажу их в землю, то через три недели жареный сгниёт в земле, а сырой останется там, где я его посадила. Весной, когда в горах растает снег, и вода напитает землю, в орешке проснутся живые силы, и потенциально он может вырасти в прекрасное миндальное дерево, которое принесет тысячу прекрасных орешков. Как видите, разница между жареным и сырым миндалем заключается в жизни и смерти. В одном есть энзимы, а в другом — нет. Один несет потенциальную жизнь, а в другом ее нет. Если я покажу эти два орешка (жареный и сырой) ученому и попрошу его сделать их анализ, ученый не увидит никакой разницы в их питательных свойствах: в обоих орешках содержится одинаковое количество кальция, калия, натрия, магнезия, цинка и меди. Однако, как сказано выше, один богат энзимами и несет жизнь, а другой — нет.

Чтобы лучше понять, как работают энзимы, давайте пофантазируем. В один прекрасный июньский день вы оказались в яблоневом саду. Вам хочется яблочка, но они еще зеленые и прячутся в листьях, их не легко увидеть, и они ещё не пахнут. Вы возвращаетесь в сад в июле и видите огромные вкусно пахнущие красные яблоки. Они как будто говорят: «Увидь меня, понюхай меня, съешь меня». Вы проникаетесь понятием, что с точки зрения яблока быть съеденным животным или человеком является продолжением жизни. Вы протягиваете руку и срываете большое красное яблоко. Вы начинаете его есть. Яблоко наполнено энзимами. В то время как вы наслаждаетесь его вкусом, энзимы (которые напоминают умельцев с чемоданчиками полными волшебных целительных инструментов) приступают к работе. Пока вы идете по саду, энзимы, как целительная команда, работают над починкой вашего тела. Вы себя прекрасно чувствуете и полны энергии, потому что яблоко несет в себе энзимы, помогающие пищеварению. Ваше тело не должно прилагать дополнительного усердия, чтобы переварить это яблоко. Позже яблоко покидает ваше тело в виде удобрения и продолжает жить. Таким образом, вы участвуете в круговом цикле жизни. Все движется по кругу. Это закон вселенной. Через неделю вы возвращаетесь в сад и набираете полную корзину яблок. Вы приносите яблоки домой, чтобы запечь их в духовке, как делала ваша бабушка. Вы заливаете их карамелью, посыпаете корицей и ставите в духовку. Печеные яблоки выглядят как на картинке и потрясающе пахнут. Они кажутся такими же питательными, как и то яблоко, что вы сорвали и съели неделю назад. Но это не так. Пока эти яблоки пеклись в духовке, все энзимы разрушились.

Вы надкусываете сладкое печеное яблоко, карамель и корица стимулируют ваши вкусовые рецепторы, создавая чувство удовольствия. Вы закончили есть и решили прилечь. Вы чувствуете вялость и усталость. Внутри вашего тела ваши собственные энзимы вынуждены бросить свою работу по очистке печени, защиты от опухолей или эвакуации отходов ради того, чтобы помочь вам переварить это печеное яблоко, в котором не осталось никаких энзимов. Когда наконец-то это яблоко покидает ваше тело, то его переваренная форма полна ваших собственных энзимов. Эти энзимы потеряны для вас навсегда. Вареная еда не содержит живых энзимов и поэтому забирает энзимы из вашего тела, чтобы перевариться. И так с каждым приемом вареной еды, в

вас остается все меньше и меньше ваших собственных энзимов.

Доктор Эдвард Ховелл, ведущий специалист по питанию, считает, что у среднего американца в возрасте 40 лет осталось только 30 % запаса всех энзимов. При этом мы продолжаем ходить, говорить и думать, но когда в нашем теле остается только 30 % энзимов и 75 % из них должны тратить свою энергию на очистку нашего тела, мы становимся более безучастными не только к другим, но и себе. Мы можем выжить физически, но не духовно.

Но не все потеряно — даже с оставшимися 30 % энзимов мы можем полноценно прожить оставшуюся жизнь, если перейдем на сыроедение и позволим нашему телу очиститься.

Сфера действия энзимов до сих пор мало понятна большинству. Многие диетологи не понимают важности энзимов в процессе нашего питания. Если вы хотите придерживаться здоровой диеты, вам необходимо иметь четкое представление о работе энзимов. Например, давайте посмотрим на различие между сырыми и вареными жирами. Для чего нужны жиры? Нам всем нужны жиры для увлажнения глаз, чтобы мы могли видеть. Для кожи, чтобы она была мягкой. Для смазки суставов, когда мы двигаемся. Для волос, для мозга и т. д. Мы не можем получить живые жиры из пастеризованного молока, масла, сметаны или жареных орехов, потому что все это получило обработку высокой температурой. Все толстые люди страдают от нехватки настоящих жиров. Наши тела отчаянно нуждаются в сырых живых жирах. Наилучшими источниками живых жиров являются авокадо, молодой кокос, оливки, семечки и нерафинированное пресованное оливковое масло.

Я вспоминаю то время, когда я была очень полная. Я весила на 120 паундов (55 кг) больше, чем я вешу сейчас. Когда я перешла на сыроедение, меня ужасно потянуло на авокадо. Я ела по шесть авокадо в день. Хотя до этого они мне напоминали мыло. Когда я стала есть авокадо мой вес стал убывать с большой скоростью, потому что энзимы липаза, находящиеся в жире авокадо, проникали в отложения моего жира расщепляя их на более мелкие частицы и выводили их из моего тела. Мой вес стал заметно уменьшаться. Разве это не удивительно?

Возьмем другой пример — кальций. Когда нам не хватает кальция, нам доктора советуют пить пастеризованное молоко. Вы все видели телевизионную рекламу, где вас спрашивают: «Вы купили молоко?» Я хочу сказать, что когда нам нужен кальций более правильным будет вопрос: «Вы купили сок зелени проросшей пшеницы?» или «У вас есть кунжутное молоко?». Коровье молоко не предназначено для человеческого употребления; да, в нем есть кальций, но в нем также есть очень концентрированный белок, кроме того, в вашем теле молоко образует большое количество слизи. Кроме того, пастеризованное молоко прошло обработку высокой температурой, и вся активность энзимов остановилась. Когда энзимы разрушаются — жизнь прекращается. Выпивая молоко, вы получаете пустые безжизненные молекулы кальция.

Корова получает кальций из травы, и сок из зелени проросшей пшеницы легко усваивается вашим телом, т. к. молекула хлорофилла и молекула человеческой крови почти идентичны по своему строению. Кунжутные семечки наиболее богаты кальцием из всех других семечек и орехов. Кунжутное молоко очень вкусное и легко заменит вам коровье молоко. Вы найдёте рецепт его приготовления в конце этой книги.

Как было сказано выше, энзимы несут жизнь и энергию. Мы не только человеческие существа, но и духовные существа. Нам нужна энергия, чтобы мы двигались и работали, а также любили, общались, сочувствовали и делились друг с другом. Каждый раз, когда мы едим вареную еду, мы теряем энзимы. В наших наполненных вареной едой телах энзимам приходится очень тяжело работать. Поскольку в вареной еде нет энзимов, нашим телам она не нужна. Поэтому тело воспринимает вареную еду как токсин и старается усвоить её как можно меньше.

Можно ли восстановить потерянные энзимы? По этому вопросу существуют разные мнения. Доктор Ховелл пишет, что все живые существа имеют ограниченный запас энзимов, и он не

пополняется. Очень часто люди спрашивают, могут ли они пополнить свой запас энзимов, принимая саплименты. Я считаю, что не могут. Пилюли с энзимами, которые продают в аптеках, не что иное, как высушенная сырая еда. Например, саплимент, который помогает переварить говяжий лангет, сделан из высушенной говяжьей печени. Как я понимаю, жареный говяжий лангет имеет другой химический состав, чем сырая говяжья печень.

Если мы будем есть большое количество яблок, то можем ли мы сделать энзимный запас? Я считаю, что мы не можем сохранить в своем теле энзимы, взятые из яблок. Находясь в нашем теле, они делают свою работу, но потом там не остаются. Это моё личное мнение, основанное на моем личном опыте и информации, взятой из литературы, но на самом деле никто до сих пор не знает, можно ли пополнить запас энзимов. Другими словами, я считаю, что я восстановила своё здоровье не за счет энзимов, взятых снаружи, а за счет сохранения моих собственных, перестав есть вареную еду. Энзимы в моем теле не перегружены работой по переварке вареной еды, и я полна здоровья и энергии. Я также верю, что если мы следуем зову своего сердца и идем по пути служения человечеству, то мы становимся более открытыми духовно, и Природа дарит нам дополнительный запас энергии.

Глава вторая

Наше тело никогда не делает ошибок

Каждый из нас должен доверять нашему телу. Я советую вам доверять своей собственной интуиции, своим чувствам и своему опыту. Я не хочу, чтобы вы что-то делали, потому, что я это сказала. Каждый из нас уникален в потребностях своего тела. Мы для себя самые лучшие эксперты. Если вы измените свою диету потому, что это посоветовала Виктория, вы на ней долго не продержитесь. Или же продержитесь до тех пор, пока другой «эксперт» не предложит вам иную идею здоровья. Я предлагаю вам делать только то, что кажется правильным вам самим.

Сегодняшний мир наполнен прекрасными учителями. Представляете ли вы, что будет, если мы будем следовать каждому совету этих учителей? Один советует исключить фрукты т. к. в них много сахара, что может привести к раку. Другой говорит, что нужно есть только фрукты и не есть овощей. А третий выступает против пасленовых и цитрусовых, т. к. они являются причиной артрита и разрушают наши кости. Доктор Хилтон Хатема, проживший до 100 лет, советует не есть зеленую капусту, листовый салат и другую зелень, т. к. они относятся к семейству опиумовых и токсичны. Одна диетолог пишет в своей книге, что все спрауты (пророщенные зерна) настолько токсичны, что даже животные их не едят. Еще один предупреждает нас не есть никаких злаковых, поскольку они вредны для мозга. Гигиенисты говорят, что не нужно есть орехи и сухофрукты, т. к. они являются «концентрированной едой». Я сама слышала, как один весьма популярный учитель сыроедения говорил не есть морковь, репу и другие корнеплоды, поскольку они являются гибридами и поэтому вредны.

Если мы будем следовать всем этим советам, нам просто ничего не останется кушать. Вместо сыроеда придется стать воздухом. Что же делать? Единственное правильное решение — это слушаться своего тела.

Давайте поэкспериментируем. Представьте, что прямо сейчас вы идете в магазин и покупаете фрукт. Что бы вы выбрали? Грушу, яблоко, апельсин, инжир, клубнику, банан, виноград, авокадо, манго или черешню? Неужели все читающие эту книгу выберут один и тот же фрукт? Сомневаюсь. Мы все различны. Ваше тело знает, что вам нужно. Какой бы фрукт вы не выбрали — это то, что нужно вашему телу. Ваша задача дать телу то, что ему нужно. Завтра ваше тело может захотеть тот же самый фрукт или что-то другое. Доверяйте вашему телу.

Я слушаюсь своего тела уже восемь лет. В течение этого времени я побывала на многих лекциях, где выступающие спорят, какой вид пищи лучше. Я помню лектора, который выступал против зерновых. В этот день меня тянуло поесть пшена, и я сказала лектору. «Я ценю ваше мнение и ваши исследования, но моё тело — мой босс».

Когда мое тело требует пшена, я его проращиваю и ем. Что же ещё я могу делать? Моё тело лучше знает, что мне нужно. Слушайтесь своего тела и следуйте своей интуиции, и вы будете здоровы и счастливы.

Пожалуйста, доверяйте своей интуиции и не считайте, что кто-то знает, что нужно вашему телу лучше, чем вы. Ваше тело прекрасно и мудро. Все 35 триллионов клеток вашего тела имеют свою собственную душу и свою собственную мудрость и знают, что им нужно. Представьте, что в ваш правый глаз попадает соринка. Какой глаз закроется? Конечно же, правый. Левый глаз не закроется по ошибке — ваше тело никогда не делает ошибок. Ваша мама произвела на свет

прекрасное дитя. Наши тела совершенны. Когда мы начинаем командовать своим телом, и не прислушиваемся к его мудрости, тогда мы попадаем в беду. Например, какова стандартная реакция на повышенную температуру у современного человека? Аспирин. А правильно ли это? Я считаю, что если в моем теле возникла температура, значит, она мне нужна. Когда у вас жидкий стул, тело вам говорит, что ему это нужно. Если вы принимаете лекарство, чтобы остановить понос, вы идете против мудрости вашего тела. Наше тело никогда не делает ошибок. Если мы слушаемся своего тела, то мы всегда знаем, что нужно делать.

После двух месяцев на сыроедении моим детям захотелось различных фруктов. Сергей просил манго и голубику, а Вале хотелось оливок и инжира. Мне пришлось побегать, выполняя желания детей. Например, я купила Сергею манго. Он съел его и захотел ещё. Я принесла ему целый ящик манго, думая, что ему хватит на неделю. Он сел и съел целый ящик за один день, а потом сказал: «Жалко, что больше нет», и я купила ему еще один ящик. То же самое было с голубикой. Я купила ему двух паундовый (1 кг) пакет голубики, и он её съел за один присест. Валя пристрастилась к инжиру. Она просила свежего или сушеного инжира. Ей все было мало; то же было с оливками. Во время наших поездок той весной, мы навестили одну знакомую. У нее росло прекрасное оливковое дерево. Под ним лежало много осыпавшихся оливок, уже начинающих преть. Валя сказала: «Я хочу их попробовать. Ой, они очень вкусные». Я попробовала одну, и мне она показалась очень горькой. А Вале они так понравились, что она набрала их в пластиковые мешки на дорожку.

Следующей остановкой был визит к доктору Бернарду Дженсену, всемирно известному клиническому диетологу. Мы спросили доктора, что Сергею нужно есть от диабета. Доктор посмотрел в свои книги и сказал, что самое лучшее от диабета это манго и голубика. Вот так! Потом мы спросили, что нужно Вале от астмы. Доктор сказал, что инжир и оливки. Я ему рассказала, что именно это мои дети и просили. Доктор Дженсен спросил, а к чему тянуло меня. Я ответила, что не знаю, т. к. я всегда покупала и ела то, что было дешевле. Доктор Дженсен покачал головой. Тогда я поняла, что наше тело тянет на определенную еду, потому что оно в ней нуждается. Тела наших детей стали давать им указания гораздо раньше, чем наши взрослые тела нам. Прошло ещё несколько недель, и Игоря и меня тоже стало тянуть на разное. Я помню день, когда у меня была «луковая» атака. Мне везде чудился лук. Я взглянула на зеленые обои и подумала: «Хочу зеленого лука». Я пошла в магазин и купила 10 пучков зеленого лука. Мне так сильно хотелось лука, что пока я дошла до кассы, у меня осталось только девять пучков. Я не могла объяснить удивленной кассирше, почему я съела немый пучок лука, пока дошла до неё. Я заплатила за лук, включая и тот, что съела, и вышла из магазина, а удивлённая кассирша всё смотрела мне в след. Я пришла домой, нарезала лук с авокадо и съела все за один присест. Я позвонила доктору Дженсену и спросила его мнение о моей «луковой» атаке. Я читала, что многие не советуют есть лук и чеснок т. к. они раздражают слизистую оболочку. Доктор Дженсен сказал, что иногда, когда в нас накапливается слишком много слизи, нашему телу хочется лука, т. к. он помогает вывести эту слизь из тела.

Хотелось ли вам когда-либо сладкого? Когда наше тело нуждается в кальции, нам хочется сладкого. Кальций в природе имеет сладкий вкус. Если мы посадим клубнику в землю, богатую кальцием, ягоды будут очень сладкие. Если вас постоянно тянет на сладкое, это значит, что уровень кальция в вашем теле очень низок. Мне было очень тяжело отказаться от сладкого. Я сладкого не ела, но в магазине мне каждый раз приходилось закрывать глаза, проходя мимо полок со сладким. Если я не удерживалась и смотрела, мне сейчас же хотелось подойти и попробовать чего-нибудь сладенького. Я поделилась этим желанием с одним знакомым. В ответ он сказал: «Виктория, тебе просто не хватает кальция». Он посоветовал мне замачивать кунжутное семя, делать из него молоко и пить его каждый день натошак в течение двух недель.

Я последовала его совету. В начале я добавляла в кунжутное молоко немного мёда. Но через несколько дней мне уже не хотелось, чтобы молоко было слишком сладким, и я стала класть меньше мёда. А через неделю мне вообще мёд стал не нужен. Тогда мне захотелось более горького молока, и я перешла на коричневое (не луценое кунжутное семя.) В течение двух недель я не выходила из дома без моей кружки кунжутного молока. А ещё через две недели другой мой знакомый угостил меня финиками. Я их обожаю! Я откусила кусочек и не смогла проглотить. Было слишком сладко. Химический баланс моего тела изменился. Я больше не хотела сладкого, даже того, что нам полезно. Прекрасно! В то лето везде было полно винограда, но мне его не хотелось. Кунжутное молоко является королём кальция.

Когда Сережа поломал ключицу, первое, на что его потянуло, был сок из зелени проросшей пшеницы, а второе — кунжутное молоко. В этот день я пришла домой поздно, и Валя сразу стала жаловаться: «Поговори с ним! Он меня эксплуатирует! Он заставляет меня делать ему кунжутное молоко каждые 30 минут! Я ничего не могу больше делать! Я не могу делать уроки, я не могу пойти играть, я должна весь день делать ему молоко!» Поскольку у Сережи была сломана ключица, ему все время хотелось кунжутного молока. Когда у него все зажило, ему не нужна была физическая терапия. Доктор нам сказал, что кость будет срастаться где-то от восьми до двенадцати недель. Но у Сережи все зажило гораздо быстрее благодаря кунжутному молоку. Уже через две недели место перелома кальцинировалось, что позволяет сломанным костям соединиться и срастись.

Когда вы не знаете, что вашему телу хочется, вы, наверное, делаете, как раньше делала Валя. Она открывала холодильник, и подолгу смотрела на все, что там лежит, не ведая, что она ищет. Поняв, что ничего из того, что там было, она не хочет, она его закрывала. Она знала, что ей чего-то хочется, но не могла понять, чего. Иногда вам тоже будет хотеться чего-то, что вы никогда в жизни не пробовали. Ни на что из предложенной еды вас не тянет, т. к. вам хочется того, чего у вас нет. Начинайте покупать фрукты и овощи, которые вы ещё никогда не пробовали — это поможет вам понять, на что вас тянет. Что годится для одного, не всегда подходит для всех. Однажды я должна была приготовить обед на 25 человек. Я вышла на задний двор, где у меня огород, и первое, что бросилось в глаза, это одуванчики — они выглядели так аппетитно. Я попробовала один. Мне он показался совсем не горьким, а даже сладким. Я набрала полное ведёрко одуванчиков. Я объявила своим гостям, что на обед будет нечто особенное. Я сделала соус из шести авокадо и лимонного сока. Я вылила этот соус на одуванчики и с любовью всё это смешала своими руками. Я водрузила это «произведение искусства» на стол. Гости попробовали моё блюдо и воскликнули: «Это ужасно горько!» Закончилось тем, что я съела свое творение сама. На следующее утро моя кожа была вся жёлтая. Одуванчики вызвали сильную чистку печени. До этой чистки моя кожа имела белый, нездоровый цвет. С того дня на моих щеках всегда играет румянец. Моё тело знало, что мне нужны были одуванчики. Наши тела совершенны, а мы их недооцениваем. Я хочу вам кое-что сказать по поводу нашего совершенного тела. В школе нас учили, что кровь — это что-то вроде красной краски, которая по закону гравитации течет вниз, а затем сердце качает её обратно вверх, и опять она течет вниз, и опять поднимается вверх. Нет! Кровь не красная краска. Кровь — это чудесная река жизни, которая проходит сквозь триллионы сосудов с космической скоростью. Она течет не только благодаря гравитации.

Существуют вселенские законы, которые мы не понимаем и благодаря которым кровь течет в любом нужном направлении. Если я порежу палец, кровь вымоет грязь из ранки. Потом кровь свернётся и закроет ранку. Кровь образует корочку, и когда она отшелушится, под ней вместо ранки образовывается новая кожа.

Человеческое тело удивительно. Возьмите, например, руку. В нашей руке 26 различных

костей. Моя рука может взять яблоко, очистить банан, вытащить корень из земли или помочь мне взобраться на дерево. Если я опущу руку в воду, вода не проникает в кожу, однако если моему телу нужно пропотеть, то пот будет выходить через руку, которая казалась водонепроницаемой минуту назад. Наше тело настолько чудесно, что мы должны им восхищаться и быть благодарными за каждый волосок на нашей голове (пока мы его не потеряли)!

Наше тело хочет, чтобы мы были красивыми. Тело каждого из нас стремится к красоте и здоровью. Что же стоит на пути этого стремления? Раньше я считала, что мне ужасно не повезло, т. к. с рождения моё тело было некрасивым. Мне казалось, что моё тело просто отвратительно. Оно всегда приносило мне боль и неприятности, и чтобы я ни ела, я набирала вес. С тех пор как я перешла на сыроедение, я потеряла 120 паундов (55 кг). У меня никогда в жизни не было столько энергии, как сейчас. Сейчас я свободно бегаю, прыгаю и играю. Я люблю моё тело, хотя это то же самое тело, что и восемь лет назад. То же самое тело, которое считала некрасивым, и которое приносило мне боль. То же самое тело, которое я не могла терпеть. Что же изменилось? Я стала слушаться своего тела, а не головы. Я ем сырую еду, потому что её требует мое тело. Единственный путь к здоровью лежит через познание того, что нужно твоему телу. Наши тела хотят, чтобы мы были красивыми и здоровыми. Всё, что нам нужно делать, это прислушиваться и следовать интуиции нашего тела.

Глава третья

Закон выживания

Тело каждого живого существа постоянно приспосабливается к окружающей среде с целью выживания. Тело делает всё, что необходимо, чтобы защитить себя и гарантировать выживание рода, преодолевая любое препятствие. Если у тела есть выбор между возможным уничтожением и выживанием любой ценой, тело всегда выбирает выживание. Это называется законом выживания. Приведу несколько примеров.

Каждый живой организм приспосабливается к окружающей его среде. Например, зайцы свой серо-коричневый летний мех зимой меняют на белый. Цвет меха меняется, чтобы зайца не было заметно на фоне травы и кустов летом и на фоне снега зимой. Этот камуфляж прячет зайцев от хищников и повышает шансы их выживания. Если утром вы встанете под очень горячий душ, то вы можете ошпариться. А если вы сделаете воду умеренно горячей, и потом постепенно будете убирать холодную, то вы спокойно сможете стоять под очень горячей струёй. Человеческое тело приспосабливается к постепенному повышению температуры и не получает ожогов. Зимой мы носим ботинки, и, когда весной мы начинаем ходить босиком по гравию, наши подошвы болят. Но к концу лета нам уже не больно ходить по гравию. Микромускулы в наших ступнях стали сильнее и когда мы наступаем на гравий ступни, его как бы обтекают. Тело приспособилось к нашим нуждам. Случалось ли вам, возвращаясь домой с работы, застрять в пробке? Сидя в машине, вы включаете радио, чтобы как-то скоротать время ожидания. На следующее утро вы рано встаёте на работу и тихонько идёте к своей машине, поворачиваете ключ в зажигании и, о ужас! Музыка орет так, что уши болят. Как это случилось? Ответ весьма интересен. Когда вы были в городе, ваш слух подстроился под шум движения. Вы оглохли где-то на 20 %. Ваше тело перестроилось, т. к. шум очень вреден, а если бы ваше тело этого не сделало, то у вас началась бы головная боль. Ваше тело подстроилось под городской шум. Потом вы вернулись в тихий дом и заснули. Ваше тело теперь перестроилось под тишину дома, однако ваша машина этого не сделала.

В России некоторые выпивают бутылку водки в день. Если мы возьмем того, кто никогда не пил алкоголь, и дадим ему выпить стакан водки, то этот человек может умереть от алкогольного отравления. У алкоголиков тела привыкли к большим дозам алкоголя.

В книге «Высшее сознание человека» доктора Хилтона Хотема я прочитала об эксперименте Клода Бернарда с птицами. Он установил, что если здоровую птицу посадить под колпак определенного размера с запасом воздуха ровно на три часа, а потом вынуть её только после двух часов, зная, что она может прожить под колпаком ещё час, и посадить туда другую такую же птицу, то она сейчас же упадёт замертво. Вторая птица не привыкла к пониженному уровню кислорода. Птица, просидевшая под колпаком два часа, привыкла к постепенному убыванию кислорода, что позволило ей дольше жить. У второй же птицы не было времени привыкнуть, изменение наступило слишком резко.

Этот эксперимент доказывает, что тело приспосабливается, чтобы выжить. Наши человеческие тела в процессе выживания приспособились к многочисленным силам и влияниям внешней среды. Только подумайте, к чему мы приспособились: к радиации от микроволновок, к ношению очков и обуви, к шуму, к загрязнённому воздуху, к хождению в школу, к хлорированной воде, к насилию, к постоянной температуре в комнате в любое время, к

телевидению, к музыке, к недосыпанию, к пончикам, к недостатку физических упражнений, к плохому питанию, к электричеству, к стрессу, к фармацевтическим пилюлям, к вождению машин, к синтетической одежде, к одинокой жизни, к искусственной пище, к синтетическим витаминам и к массе других вещей.

Когда наши тела к чему-то приспособляются, мы расплачиваемся своим здоровьем. Мы расплачиваемся своей энергией и продолжительностью жизни. Что же мы должны делать, чтобы иметь больше энергии и жить дольше? Приближайтесь к природе. Будьте счастливы. Избавьтесь от внешних давлений и стресса. Спите на свежем воздухе. Пусть вы промерзнете и промокните. Пойдите в турпоход. Вы можете изменить свою диету. Вы можете стать сыроедами. Это вполне реально.

Если варёная еда не является идеальным источником питания для наших тел, то, как же мы пришли к диете, где 90–95 % все вареное? Наши предки 10.000-15.000 лет назад были сыроедами. Но, как я себе представляю, в один прекрасный день в лесу случился большой пожар, и все съедобные корни, растения и зерна сгорели. Еды не было. Семья была голодная, и наш прародитель пошел в сгоревший лес, нашел кусок поджаренной оленины и подумал: «Мы никогда этого не ели, но это лучше, чем голодная смерть». Он принес жареное мясо домой, и семья его съела. Все согласились, что лучше изменить диету, чем голодать. Их телам оставалось одно из двух: либо отвергнуть жареную еду и умереть от голода, или приспособиться и жить. Их тела приспособились.

Как же тело приспособляется к вареной еде? Тело вырабатывает слизь и использует эту слизь, как фильтр. Вся поверхность пищеварительного тракта, которая впитывает питательные вещества, покрывается слизистой пленкой, которая не дает токсинам попасть в кровь. Эта слизистая пленка начинается на языке и распространяется на весь кишечник. Многие видят эту слизь у себя на языке. Те, у кого кишечник покрыт толстым слоем слизи, обычно имеют белый язык, как будто только что поели сметаны. Вначале тело производит небольшое количество слизи, чтобы отфильтровать токсины, полученные от вареной еды. Чем больше мы едим вареной еды, тем больше наше тело вырабатывает защитной слизи. Чем больше мы поглощаем вредных продуктов, тем толще становится эта слизистая пленка. С годами она утолщается и затвердевает.

Наше тело вырабатывает первую слизь, когда мы еще детьми съедаем первую порцию вареной пищи. И в следующий раз, когда мы едим вареную еду, токсины из этой еды проникают в тело не полностью, благодаря защите этой слизи. Эта слизь покрывает весь пищеварительный тракт, чтобы предотвратить проникновение токсинов из вареной еды в нашу кровь.

Мы боимся стафилокока, салмонеллы и других бактерий, поэтому мы варим, пастеризуем и облучаем все, что только возможно. Мы поглощаем огромное количество вареной еды, поэтому наши тела производят огромное количество слизи.

Натуропаты называют эту слизь на стенках кишечника мукусной коркой. Она выглядит как темно-зеленый резиновый шланг длиной в 25 метров. Из-за этой корки наша усвояемость питательных веществ снижается. Она предохраняет нас от токсинов и в то же время предотвращает усвоение питательных веществ. Чем больше у нас этой слизи, тем меньше питательных веществ мы получаем. После какого-то количества лет на вареной еде у нас развивается серьезная нехватка питательных веществ, и мы постоянно испытываем чувство голода.

Нам все больше и больше хочется есть. И наступает такое состояние, как у меня 8 лет назад, когда, только что поев, я уже снова была голодна. Нам постоянно хочется есть, т. к. наши тела требуют питательных веществ. Наши клетки нуждаются во всех 120 минералах. Они просят натрий и магний, и медь и цинк. Дай мне, пожалуйста, калий! Нам постоянно хочется что-то съесть, но когда мы едим, мы усваиваем очень мало.

Когда мы переходим на сыроедение, после определенного времени эти слизистые слои начинают рассасываться. Когда приходит время, тело знает, что нужно делать. Чем больше мы едим сырой еды, тем больше слизи рассасывается. Если мы становимся 100 % сыроедами, слизь вообще исчезает и усвояемость пищи в нашем пищеварительном тракте повышается. Когда мы принимаем решение стать 100 % сыроедами, нам не нужно оповещать об этом все наши органы. Наше тело это знает и сразу же начинает изменяться и праздновать. Оно говорит: «Эй! Он становится сыроедом. Ты слышишь? 100 % сыроедом!» Нижеприведенная таблица показывает, как поглощаемое нами количество вареной еды соотносится с количеством усвояемой еды. Я составила эту таблицу на основе обширного наблюдения за многими людьми в процессе их перехода на сыроедение, а также изучения десятков книг и журналов. Вы поймете, что приведенные цифры точны, если когда-нибудь перейдете на сыроедение.

Процентное соотношение вареной еды к сырой и процент усвояемости.

% сырой еды
% вареной еды
% усвояемости

5	95	0,03
10	90	0,06
25	75	0,1
50	50	0,3
75	25	1,0
99	1	3,0
100		30,0

Объясню эту таблицу на примере. Назовем нашего героя Джим, возраст между 40 и 50. Джим ест очень мало сырой еды. Ему всегда хочется есть, едят бутерброды несколько раз, будучи очень голодными. Они испытывают чувство голода, и уровень их энергии падает, и они должны есть. Между тем, Сергей катается целый день и не устает, съев только два апельсина. Секрет в том, что он усваивает 30 %, в то время как его друзья усваивают только от 0.03 % до 0.1 %.

Почему в примере с Джимом последний 1 % в переходе от 99 % к 100 % сыроедению играет такую большую роль в проценте усвояемости? Очевидно, существует несколько причин. Самой главной я считаю тот факт, что у стопроцентных сыроедов полностью отсутствует мукусная корка в кишечнике, а у тех людей, кто хотя бы изредка принимает в пищу даже немного варёной еды, мукусная корка продолжает оставаться почти полностью!

Вот что я нашла про последний 1 % в книге «Анонимных алкоголиков» (АА). На собраниях АА, её членов поддерживают быть трезвыми на 100 %. Если кто-нибудь из них придет на собрание и скажет, что он трезвый на 99 %, т. к. через день он выпивает стопочку водки, ему скажут, что он не может считать себя трезвым. Члены АА давно уже поняли, что бросить пить на 99 % не получится. Если кто-то действительно хочет бросить пить, то это надо делать на 100 %. Этот последний 1 %, каким бы маленьким он ни был, будет поддерживать в теле желание выпить.

Обычно наше тело довольно быстро перестраивается к питанию сырой пищей. Например, Андрей с детского возраста привык есть вареный рис. Его тело биохимически и психологически подстроилось под эту привычку. В один прекрасный день Андрей понял, что белый рис нехорош для его здоровья, и он решил перестать его есть. В результате тело Андрея стало требовать вареный рис, он постоянно чувствовал мучительный голод. Когда нам чего-то сильно хочется, это очень часто биохимическая или эмоциональная реакция нашего тела на какие-либо события. Тело Андрея привыкло получать углеводы из вареного риса. Теперь он стал искать источники углеводов среди сырых продуктов. Андрей стал получать углеводы, кушая сырую кукурузу, проросшие зерна и морковку. Через два месяца тело Андрея перестроилось, и ему больше не хотелось риса. Когда мы питаемся в основном варёной едой, легко переесть. Мы как будто не знаем, когда надо остановиться. Наши родители внушали нам с детства вредную привычку доедать все до конца. Поэтому мы не можем просто выбросить остатки еды, мы должны все доесть, даже если это пойдёт нам во вред.

Когда мы позволяем себе 1 %, мы оставляем лазейку к обжорству, когда нам хочется. Когда мы в депрессии, или голодны, или озлоблены, или устали, тогда мы перееедаем. Тогда мы набрасываемся на вареную еду, пьем алкоголь, курим или принимаем наркотики. Отказываясь от последнего 1 % вареной еды, вы полностью закрываете дверь к вареной еде. Когда мы закрываем дверь к вареной еде, мы закрываем дверь к соблазну.

Когда моя семья перешла на 100 % сыроедение восемь лет назад, моя хорошая подруга Джуди тоже перешла на сыроедение. Но только на 95 %. Я мучалась в течение двух месяцев, пока мое тело перестроилось с вареной еды на полностью сырую. После двух месяцев меня больше на вареную еду не тянуло. Мой аппетит, вызываемый вареной едой, пропал. Я перестала обращать внимание на рестораны и запах еды или кофе. Прожив три года в Ашланде, в штате Орегон, я даже не знаю названия ни одного ресторана. Я знаю три магазина «Здоровье» и я знаю бар, где сервируют свежевыжатые соки. Ни на что больше я не обращаю внимания. Для меня вареная еда выглядит как пластик — несъедобной. Так я чувствую. Вареная еда меня больше не соблазняет, потому что для меня это уже не еда.

Моя подруга Джуди, однако, продолжает страдать. Она неделями сидит на сыром, а потом её кто-нибудь навестит, и она снова поест вареного. Она говорит: «Две недели я ела 95 %

сырого, а потом приехала погостить моя тётя и испекла такой вкусный торт, что я должна была попробовать. После этого я стала есть больше вареного. Я сорвалась. Я отступила назад». В другой раз она сказала: «Я держалась до Дня Благодарения и решила, что дам себе передышку, а восстановлюсь после праздника. Но мне удалось восстановиться до 95 % сырого только после первой недели февраля. Оставляя вареной еде лазейку даже если это всего 1 %, моя подруга Джуди продлевает свои муки.

На 99 % мы все равно еще привязаны к вареной еде и позволяем себе срываться, когда хотим. Я знаю многих, кто был на сыром 99 %, но после нескольких месяцев вернулся полностью на вареную еду. Этот маленький 1 % неизбежно ведет нас назад к вареной еде. Я хочу сказать, что гораздо легче сразу переходить на 100 % сыроедение. Да, вы помучаетесь два месяца от соблазнов, но после этих двух месяцев станет намного легче. Уберите из своего дома все соблазны: вареную еду, консервные банки, ресторанные меню, и не ходите в рестораны, на дни рождения и в гости, по крайней мере, два месяца. Создайте себе жизнь без соблазнов. Намного легче стать 100 % сыроедом, когда вы делаете это сознательно. Не становитесь сыроедом, пока вы не почувствуете, что вы полностью готовы.

Когда вы осознаете, что вы зависите от вареной еды, вам захочется стать 100 % сыроедом. Перейти на сыроедение без необходимой поддержки очень тяжело. Я знаю достаточное количество людей, которые понимают пользу сырой еды, перешли на 100 % сыроедение и продержались на нем несколько месяцев, но в определенный момент, испытывая чувство голода, или одиночества, или раздражения, или усталости, они возвращаются к тому, что им привычно, — вареной еде.

Глава четвертая

Бактерия — мое самое любимое животное в мире

Я хочу поделиться с вами своим чувством восхищения и уважения к бактерии. Может быть, после чтения этой главы у вас тоже появится чувство уважения. Бактерия — самый лучший в мире волшебник. Только подумайте: перерабатывая весь мертвый органический материал в землю, бактерия перерабатывает совершенно ненужный, отвратительный мусор в изначальный источник всего живого. Бактерия уникальна — в одно и то же время она микроскопична и огромна. Меньше, чем любая живая клетка, бактерия в мгновение ока может увеличить свою мощь путем бесконечного размножения. Бактерия — это гениальное изобретение и дар Божий для нас всех! Мы постоянно стараемся убить как можно больше бактерий, потому что мы не понимаем их назначения на Земле. Давайте представим жизнь без бактерий. Исчезнет земля для выращивания пищи, останутся только камни. Все мертвые деревья, животные, птицы, насекомые, змеи, человеческие тела или любой органический материал будут навалены в огромные кучи. Негде будет повернуться!

В природе во время процесса гниения бактерия не дает запаха. Трудно поверить? В лесу никто не сгребает листьев, никто не закапывает мертвых животных, все так и остается лежать под открытым небом. Испражнения животных и птиц остаются лежать там, где упали. Казалось бы, лес должен жутко пахнуть. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос: плохо пах лес, когда вы там последний раз были? Гарантирую, что вы ответите. «Нет». Совсем, даже наоборот: когда мы в лесу, мы глубоко вдыхаем и восклицаем: «Ах, как прекрасно пахнет!». Если в природе бактерия не пахнет, разлагая органический материал, тогда почему же мы ассоциируем гниение с запахом? Почему же в цивилизованном мире бактерия так плохо пахнет? Это потому, что бактерии очень трудно переработать то, что мы, люди, создаем. Чтобы это проверить, проведите свой собственный эксперимент. Положите сырые фрукты и овощи в свой компост. Вы заметите, что они гниют и разлагаются без плохого запаха. Теперь добавьте в компост какую-нибудь вареную еду, например макароны, куриный суп или картофельное пюре. Через несколько дней, вы почувствуете запах, идущий от вашего компоста. Будет так отвратительно пахнуть, что ваши соседи могут вызвать полицию. Вы сами не сможете вынести этот запах. Вам придется засыпать компост землей. Запах идет от бактерий, старающихся переработать вареную еду.

Другой интересный факт — это то, что бактерии никогда не тронут то, что еще живет. Гигантские деревья секвойя живут до 2000 лет, в их соке присутствует очень незначительное количество бактерий. Несмотря на то, что корни секвойи находятся в земле буквально тысячелетиями, бактерии их не трогают. Однако, как только дерево умирает, бактерии немедленно начинают свою работу по превращению дерева обратно в землю. Бактерии знают, что живет, и что умерло, и их интересует только мертвая материя.

В природе мох, лишайник и лианы не живут на сильных здоровых деревьях. В органическом саду, если почва сбалансирована, улитки не ползают. Черви не едят здоровые, экологически чистые помидоры. Точно так же, бактерии и паразиты не живут в здоровом теле. Из-за того, что мы едим вареную еду, мы нарушаем внутренний баланс.

Может ли бактерия быть причиной болезни у людей? И да и нет. Да, если человеческое тело наполнено токсинами. Нет, если тело внутри чистое. Бактерию не интересуют наши мышцы, сердце, глаза или мозг, а только наши токсины в наших тканях. Чем больше отходов и

токсинов мы накапливаем в нашем теле, тем больше мы привлекаем бактерию. Поэтому те, кто едят в основном вареную еду, легко заболевают. Если вы не хотите заболеть, держите свой кишечник в чистоте. Этому помогает сыроедение.

То же самое относится и к паразитам. Если мы сохраним свои тела в чистоте и здоровье, паразиты в нем жить не могут, и даже комары не будут вас кусать. Однажды моя семья пошла в турпоход в Миннесоте, где комары летают летом тучами. Даже лесники носят там комариные сетки вокруг головы, а мы не получили ни одного комариного укуса. Нас было пятеро — все 100 % сыроеды. Все пять ночей, что мы провели в лесу, мы спали без палаток. Нас не кусали. Можно было слышать этих комаров, говорящих друг другу: «Какие странные люди! Они щелочные! Фу!»

Все паразиты уходят из вашего тела, когда вы очищаетесь. Приведу вам пример. Когда мы перешли на сыроедение, мы прочитали книгу о паразитах, живущих в человеческом теле. Мы так перепугались, что решили сделать семейную антипаразитную чистку. В течении десяти дней мы принимали специальные таблетки, чтобы очистить тело от паразитов. Через два месяца мы сделали анализ крови и обнаружили, что паразиты вернулись. Таблетки помогли только на два месяца. Пробыв на 100 % сыроедение полтора года, мы повторили этот анализ. Наши тесты были чисты! Не было и следа каких-либо паразитов. Наша кровь тоже была чиста. Никаких бактерий. Мы очистились. Когда мы смотрим под микроскопом на кровь человека, который ест вареную еду, то мы видим много разных бактерий, плавающих между клетками крови. Однажды на один из своих классов я пригласила специалиста, который делает анализ крови под микроскопом. Он взял кровь из пальца у трех добровольцев. Один из них был молодой человек 19 лет. Его кровь настолько была загрязнена паразитами и бактериями, что ему стало ужасно неудобно!

Он воскликнул: «Но я же принимаю душ каждый день!» Я сказала ему: «Не смущайтесь, количество паразитов и бактерий в вашей крови не зависит от того, сколько раз ты принимаешь душ. Расскажите нам, как Вы живете». Он сказал: «Моя жизнь становится лучше». Мы попросили: «Расскажите нам, что Вы кушаете? Какие у Вас привычки? Как Вы жили эти 19 лет своей жизни?» Он ответил: «Я принимал наркотики, пил пиво, у меня обнаружили СПИД и рак мошонки, я курил марихуану, очень плохо питался, (пицца была моей любимой едой), и я терпеть не мог салаты.

Это все можно было увидеть в его крови. Не важно, как часто мы моем свое тело снаружи, внутри мы можем быть очень загрязнены. Бактерия знает, где найти токсины. Бактерия работает очень старательно. Без всякой боли (Слава Творцу, она такая маленькая!) бактерия проникает во внутрь клеток нашего тела, размножается и принимается за работу. Бактерия помогает нашему телу избавиться от токсинов.

Я точно знаю, что сыроеды не имеют паразитов и вредных бактерий. Те, кому врачи сделали анализы и установили, что у них есть паразиты, избавились от последних просто, став 100 % сыроедами. Доктора всегда удивляются, когда паразиты исчезают, т. к. обычно от них очень трудно избавиться (паразиты существуют в разных формах и имеют разные стадии развития, и если вы убьете одну стадию, другая продолжает развиваться.) Когда мы начинаем есть сырую еду, наши тела очищаются от токсинов. Паразитам нечем питаться и они исчезают.

Глава пятая

Детоксификация как метод лечения

Когда мы детьми первый раз едим вареную еду, в нашем теле образуется первая слизь. Часть этой слизи осаждается на стенках пищеварительного тракта, в то время как остальная часть собирается в очень удобном месте — в лёгких. Слизь не может оставаться в легких надолго, т. к. у легких есть механизм, похожий на перистальтику кишечника, избавляющий их от слизи. Этот механизм похож на миллион маленьких пальчиков на поверхности легких, которые передвигаются как конвейер, выводя слизь из легких. Слизь выходит из легких и попадает в нос — и вы видите, что у вашего ребенка течет из носа. Когда мы кормим ребенка слизеобразующими продуктами, тогда у него все время будет течь из носа, т. к. тело старается избавиться от слизи. С точки зрения природы этот процесс вполне нормален: вся лишняя слизь выводится из тела ребенка через нос, и легкие остаются чистыми. Но что мы делаем, когда видим, что у нашего ребенка течет нос? Типичная реакция: «Ох! У моего ребенка течет из носа. Кожа вокруг его бедного носика уже раздражена и покрылась сыпью. Я должна помочь своему ребенку и отвести его к доктору». Доктор прописывает капли в нос. Мы чувствуем себя лучше, т. к. сделали для ребенка все, что могли.

Хочу сказать, что капли в нос не нужны. У ребенка нет нужды в этих каплях. Капли токсичны. Они настолько токсичны, что тело перестает выводить слизь из легких и концентрируется на том, как избавиться от токсинов, занесенных каплями. Тело прекращает очистительный процесс, нос перестает течь и слизь идет обратно в легкие. Мы смотрим на ребенка и говорим: «Да, эти капли помогли. Мой ребенок выздоровел». Мы не понимаем, что нос перестал течь потому, что тело сконцентрировало всю свою энергию на очистке от токсичных капель. И что красный текущий нос не так страшен, как легкие, наполненные слизью и тело, ослабленное токсичными каплями для носа. Между тем, слизистый слой делается все толще. У тела уходит много энергии на очистку легких от слизи. Когда тело накопит достаточно энергии, оно снова начнет выводить из себя слизь. Проходит три месяца, и у ребенка снова течет нос. Что мы делаем? Мы говорим себе: «Нос снова потек, нужно звонить доктору». Мы несем ребенка к доктору, который говорит, что нужны более сильные капли для носа, т. к. слизи стало больше, она более концентрированная и из-за нее вспухли железы. Слизь, поскольку она поднимается по трахее и осаждается на голосовых связках, вызвала также хрипоту голоса.

Новые, более сильные капли настолько токсичны, что тело опять останавливает процесс по выведению слизи и фокусируется на очистке от этих капель. Этот процесс займет еще несколько месяцев, пока тело ребенка накопит достаточно энергии и снова начнет чистку от слизи.

Задумайтесь на минутку, когда в вашей жизни ваш уровень энергии обычно поднимается выше среднего? Как правило, у вас больше энергии, когда вы в отпуске, или когда вы просто расслабляетесь в субботу или в воскресенье. А когда вы обычно болеете? Разве вы никогда не говорили себе: «Да что же это такое! Как только имеешь свободное время, так сразу болеешь». Когда ваше тело получает дополнительную энергию, оно торопится использовать её, пока вы её не израсходовали на что-то ещё. Ваше тело использует эту энергию на детоксификацию. Поэтому мы и заболеваем, когда у нас есть время для отдыха.

Чтобы ускорить вывод токсинов и усилить активность энзимов, тело поднимает температуру, что является сложным процессом, требующим много времени и энергии. Чтобы

создать температуру, телу приходится тяжело работать. Сердце отбивает в минуту на 20–30 ударов больше, чем обычно. Все гормональные железы трудятся вдвойне. Поэтому мы чувствуем усталость. Чтобы сохранить энергию, обычно идущую на переваривание пищи, тело создает такую ситуацию, когда не хочется есть. Язык покрыт толстым слоем слизи, и мы не чувствуем вкуса. Нос забит, и запах еды не может нас соблазнить. Гланды вспухли, и тяжело глотать. Что же происходит когда у нас температура? Тело начинает потеть, чтобы токсины могли выйти вместе с потом через поры кожи. Вы помните этот липкий и особенно пахучий пот, который выходит из вас во время высокой температуры? Слизь становится более жидкой, и начинает обильно течь нос. Что мы обычно делаем при температуре? Принимаем аспирин. Зачем мы это делаем? Может быть, у нас развился синдром аспириновой недостаточности? Аспирин, в основном, состоит из серы (sulfur), а сера для нас вредна. Наше тело не ожидает от нас такого коварства. Сера настолько токсична, что у тела просто не хватает энергии продолжать эвакуацию слизи. Важный процесс выздоровления останавливается. Все, что интересует тело на данный момент, это токсичный аспирин в крови. Первоочередной задачей является как можно скорее от него избавиться. Чтобы этого достичь, тело работает так тяжело и так ослабевает, что не может даже поддерживать нормальную температуру. Тогда наша температура падает ниже нормы. Мы вынуждены лежать в постели, т. к. чувствуем себя очень слабыми. Мы ослабеваем не от температуры, а от реакции тела на аспирин.

В добавок, когда мы чувствуем слабость, мы почему-то стараемся есть особенно тяжёлую пищу, как, например, куриный суп. У нас нет аппетита. Наше тело говорит: «Не ешь!» Но мы считаем, что мы должны есть куриный суп, т. к. он даст нам «энергию». Я тоже раньше кормила им моих детей. Я говорила: «Поешь куриного супчика, тебе нужна энергия». Или я давала им какую-нибудь другую высококалорийную пищу. Так как тело находится в стадии «не ешь ничего», в лучшем случае, если осталось хоть немного энергии, вас вырвет. Тело взывает к вам: «Нет, нет, только не это, мне нужна вся моя энергия на выздоровление». Если мы едим, когда тело находится в стадии «ничего введения», то кровь должна подаваться к желудку, чтобы помочь переварить этот куриный суп, таким образом, забирая энергию от процесса детоксификации. Пищеварение требует огромного количества энергии, и мы чувствуем себя еще слабее. Попытка есть через силу во время недомогания также является причиной осложнений после болезни. Вот что происходит, когда мы не слушаем своего тела.

Телу требуется много энергии на очистку тела от лекарств. После одной болезни мы можем не болеть довольно долгое время. Это происходит потому, что в теле не осталось энергии на детоксификацию. Тело должно накопить энергию, прежде чем оно снова может приступить к очистке вашего организма.

Поэтому у большинства взрослых никогда не бывает такой высокой температуры, как у детей.

Между тем, количество слизи в легких возрастает. Свежий слой слизи прозрачен. А старая слизь может быть зеленой или темно-оранжевой, коричневой или желтой. Чтобы избавиться от этого огромного количества слизи наше тело призывает на помощь пневмонию. Тело прилагает героические усилия, чтобы избавиться от слизи. Это забирает еще больше энергии, чем даже температура, и мы чувствуем себя очень уставшими. Мы тяжело дышим и храпим. Когда у нас пневмония, мы принимаем пеницилин. Это останавливает вывод слизи и еще больше ослабляет тело.

После этого в течении многих лет тело не будет делать попыток очиститься, если не считать небольшой «простуды» там и здесь, что нельзя считать серьезной детоксификацией. Тело продолжает накапливать избыток слизи в легких, пока только одна треть легких не остается свободной; тогда легкие говорят: «Больше не могу. Мне эта одна треть нужна, чтобы

продолжать дышать, продолжать жить. Я не смогу выжить на меньшем количестве кислорода». В теле есть еще небольшое свободное пространство — это носовые и лобная пазухи. Слизь начинает передвигаться туда. Потом тело начинает использовать пространство под кожей. Когда слизь и токсины откладываются в подкожном слое, кожа становится пупырчатой и шероховатой. Потом, когда мы даже чуть-чуть пройдем пешком, мы начинаем потеть, и слизь начинает выделяться через поры кожи. Эта слизь кислотна, она раздражает кожу. (Представьте себе, как начала бы чесаться ваша кожа, если бы вы намазали её чем-нибудь кислым, например лимонным соком.) Мы называем это аллергией.

Как образуется аллергия? Почему она существует? У нас в теле очень много токсинов. Многие говорят: «Когда я ем цитрусовые, у меня на коже выступает сыпь». Цитрусовые только растворяют токсины и помогают быстрее вывести их через кожу. Это для нее на самом деле очень хорошо. Это также означает, что в теле накопилось огромное количество токсинов.

Иногда мы накапливаем в наших телах так много слизи, что начинаем с большим трудом дышать — у нас развивается астма. Мы не можем дышать. Нам не хватает кислорода. Мы настолько переполнены слизью, что не можем вдохнуть полной грудью. Слизь, наполняющая лобную пазуху, находится слишком близко к мозгу, вызывает головные боли и потенциально может привести к мозговым опухолям. Это пространство не предназначено для хранения слизи.

Самый простой способ проверить, есть ли у вас в легких слизь, это пробежаться вокруг дома. Если у вас потечет из носа, значит слизь есть. Если вы пробежите вокруг дома дважды, и нос не течет, значит, легкие ваши чисты. Если, когда бежите, вы можете дышать через нос, в вас нет слизи.

Наблюдали ли вы когда-нибудь соревнования профессиональных бегунов? Они постоянно отхаркиваются? Даже если они сидят на вегетарианской диете, то все равно они едят высококалорийную вареную еду, как рис и картошка, что ведет к образованию слизи. Когда бегут сыроеды, у них слизь не выделяется. Я знаю много бегунов-сыроедов, и у них нет никаких проблем со слизью, им нечего отхаркивать и они дышат через нос. Им хватает кислорода разговаривать во время бега. Их легкие чисты.

Наши тела устроены так, что при беге они очищаются. Человеческие существа должны хотя бы ходить. У нас в теле мало свободного места для накопления слизи. Наши тела созданы в расчете на движение. Мы так устроены, что когда мы двигаемся, легкие начинают усиленно работать и выталкивать слизь наружу. Но если мы не бегаем и редко ходим, то, как же наше тело будет избавляться от слизи? Вместо того чтобы помогать нашему телу очищаться от слизи, мы прерываем его работу и принимаем аспирин.

Тело должно быть очень сильным, чтобы поднять температуру. Мы должны радоваться, когда у нас действительно высокая температура! Будьте счастливы. Ваше тело работает над тем, чтобы вы были здоровы. Когда у вас температура, помогите своему телу и не ешьте ничего. Скорей всего, когда у вас высокая температура, вам и так не захочется ничего есть. Когда я была маленькой и у меня была температура, я никогда не хотела есть, а моя мама всегда старалась меня накормить. Она давала мне пить горячее молоко. Молоко, смешанное со сливочным маслом. Или что-нибудь другое в том же духе. Если вы хотите помочь своему телу, то сделайте холодное обертывание, или примите душ, чередуя горячую и холодную воду, или полежите в ванне. Ваше тело знает, что ему нужно. Оно знает, хочет ли оно быть накрытым. Но обычно, когда я откидывала одеяло, мама говорила: «Нет, нет, накройся, а то замерзнешь». Моя мама делала это все в моих интересах. Теперь мы знаем, что самое лучшее, что мы можем сделать, это прислушиваться к нашим телам. Мы все токсичны.

Детоксификация — это усилие нашего тела очиститься. Детоксификация необходима, если вы хотите стать здоровыми. Каковы основные симптомы детоксификации? Прежде чем

приступить к их описанию, хочу поделиться с вами одной историей.

Одно время я работала в Институте Здоровья в Мичигане, куда приезжают на две или больше недель те, кто хотели бы стать сыроедами. Сначала их сажают на двухдневную соковую чистку, а затем им дают сок из пшеничной зелени, разные проросшие семена и сырую еду. Каждый день они встречаются с персоналом, чтобы обсудить симптомы детоксификации. Они рассказывают о сыпях, головных болях, поносе, простудных болячках и слабости. И каждый раз в группе находится хотя бы один человек, у которого нет вообще никаких признаков детоксификации. Персонал знает, что это очень плохой знак. Это означает, что в теле этого человека не осталось никакой энергии на очистку. Поэтому я хочу, чтобы вы радовались симптомам детоксификации. Когда вы переходите на сырую еду, вы немедленно возвращаете своему телу массу энергии, и у вас должна начаться детоксификация. Если этого не происходит, это может означать, что у вас есть проблема со здоровьем. Так что если вы решили перейти на сыроедение, ожидайте детоксификации. Даже если симптомы детоксификации появились у вас в неудобный момент, когда вы должны делать доклад или быть на собрании, это не имеет значения, будьте благодарны. Если у вас есть признаки детоксификации — празднуйте! Будьте счастливы! Радуйтесь!

Каковы же наиболее распространенные симптомы детоксификации? Примерно у 75 % переходящих на сыроедение во рту образуются язвочки. Они образуются потому, что слюна становится кислотной и раздражает десны, что ведет к язвочкам. Эти язвочки вызывают раздражение, боль и неудобство. Вы ничего с ними сделать не сможете. Нет ни полосканий, ни мазей, которые могут помочь. Вам придется ждать, пока не изменится ваша слюна, как правило, не больше 2–3 дней. Когда вы переходите на сыроедение, ваше тело начинает чиститься, и вся грязь из вашего тела выбрасывается в кровь. Это создает временное повышение кислотности. Поэтому, когда мы голодаем, мы плохо пахнем. Когда мы голодаем или полностью меняем свою диету, от нас пахнет аммиаком.

Другим симптомом детоксификации является слабость. Большинство людей испытывают слабость только на короткое время в течение первой недели. Иногда мы вдруг становимся настолько слабыми, что не можем пошевелить пальцем. Затем, также вдруг, это проходит, и наступает большой прилив энергии. Мы чувствуем слабость, когда тело концентрирует всю энергию на очистку определенного органа. Представьте прибор, который сканирует все ваше тело и вдруг находит орган, требующий чистки. Прибор посылает указание энергетическому центру в вашем теле: «Аи, аи, аи! Здесь что-то есть! Я должен здесь поработать, и мне нужна дополнительная энергия». Так же работает ваше тело.

Третьим симптомом являются головные боли. Если за свою жизнь вы съели много белого сахара или выпили много кофе или принимали обезболивающие таблетки, вы, скорее всего, будете испытывать головные боли. Они обычно длятся не больше двух-трех дней, но могут быть достаточно сильными. Для облегчения головной боли лягте отдохнуть, примите горячую ванну, поспите или поставьте себе клизму. Спросите свое тело: «Что тебе нужно?» и прислушайтесь.

Ещё одним распространенным симптомом являются сыпи. Наше тело делит все токсины на определенные группы. Одна группа выводится через уши. Другую легче вывести через нос. А третью нужно вывести через кожу вместе с потом. Когда токсины выводятся через кожу, у вас образуется сыпь. Чем кислотнее ваш пот, тем хуже будет сыпь. Чем вы можете помочь? Примите очень горячую ванну и хорошенько пропотейте. Или посидите в сауне. Если пойдете в сауну, помните, что токсичный пот нужно смывать. Я часто хожу в сауну. Я наблюдаю за людьми, которые туда приходят и просто сидят и обсыхают на холодном воздухе. И тело впитывает все эти токсины обратно! Когда наши поры открыты, наше тело, как губка, впитывает все в себя обратно. Надо пот и токсины смывать. Лучше всего холодной водой, т. к. поры, закрываясь,

выдают из себя еще какое-то количество токсинов.

Следующий симптом — понос. У кого-то начинается понос, что просто прекрасно. Однажды я просто молилась, что бы мне был послан понос, и я его не получила. А один мой друг не просил, и получил его на шесть месяцев. Он не мог пойти в кино, т. к. боялся отойти от дома более чем на 100 футов. Я хотела получить понос, потому что у меня были симптомы заворота кишок, и мне сказали, что понос это выправит. Понос не вреден и не вызван бактерией. Понос является результатом того, что наше тело пытается очиститься.

Когда у вас появляются симптомы детоксификации, первое, что вы должны сделать, это позвонить кому-нибудь из сыроедов, кто все это понимает, и может с вами поговорить. Вы можете позвонить другу — сыроеду и сказать: «Я звоню тебе, потому что я просто умираю от жуткой головной боли! У меня все трясется, и я ужасно ослаб». И ваш друг ответит: «Поздравляю, твое тело достаточно сильное!» Почему нужно в этот момент обратиться к кому-то из сыроедов? Это важно потому что, не смотря на мои объяснения, когда у вас появятся симптомы детоксификации, вас охватит паника. Это случается со всеми. Именно поэтому важно позвонить тому, кто может вас поддержать в вашем стремлении к здоровью и заверить вас, что с вами все в порядке. Тому, кто подтвердит, что все окей и то, что вы чувствуете, нормально.

Если вы испытываете сильную реакцию на детоксификацию, вы можете поголодать на воде или соке 24–36 часов. Голодовка ускорит процесс очистки. Прежде чем голодать, почитайте книги на эту тему. Если вы хотите поголодать более длительный срок, я советую вам пойти в клинику лечения голодом.

Глава шестая

Семейное голодание

Голодание — это привилегия. Голодание — это радость. Когда нужно голодать? Вы поймёте, что вам пришло время голодать, когда любая еда начнет казаться не вкусной — даже ваши самые любимые блюда. Это ваше тело дает вам знак, что пора голодать. Я много раз голодала на воде от одного дня до двадцати одного. Иногда несколько дней я голодала на соках. Мы любим голодать одновременно всей семьей. Очень часто мы голодаем один или два дня, когда едем преподавать наши классы. Это помогает легче переносить длительные поездки — мы совсем не устаем. Всей семьей мы несколько раз голодали по семь дней на соках и много раз один или два дня на воде.

В феврале этого года моя семья просидела на воде четырнадцать дней. Нас это очень сблизило! Каждый день мы обсуждали все, что происходило с нашими телами. Мы все проходили через одни и те же стадии и похожие ощущения. Мы спрашивали друг друга: «А ты это чувствуешь? А вот это? Чувствуешь? Здорово!» На третий день мы все почувствовали физическую слабость. В этот день я ушла на два часа, и Валя вместо меня отвечала на телефонные звонки. Мой телефон звонит непрерывно. Вале пришлось держать телефонную трубку возле уха все два часа. И ее рука, державшая трубку, болела потом до конца дня. Сережа в этот день ушел на гору кататься на снежной доске. Через час после того, как он туда приехал, он позвонил домой: «Приезжайте за мной, я не могу даже поднять мою доску».

Мы решили, что слабость наступила потому, что наши тела перестраивались с энергии, полученной от питания, на энергию, вырабатываемую внутренними ресурсами тела. На четвертый день наступил прилив энергии. Сергей катался на доске целый день. Сергею не терпелось поделиться с друзьями, что он уже четвертый день голодает на воде. Его друзья ему не поверили. Один мальчик сказал, что Сергей все это придумал, что он не выглядит, как голодающий. Вечером пятого дня мы все обнялись: «Ребята, это наш пятый день! Будем ли мы продолжать голодать еще полторы недели, как договорились?» Затем мы заметили, как много у нас появилось свободного времени. Высвободилось масса времени, которое мы обычно тратили на покупку продуктов, их приготовление и поедание. Ежедневно вместо обеда в течение этих двух недель мы всей семьей ходили в сауну. Поскольку нам не хватало вкусных запахов еды, мы купили терапевтическое лимонное масло, капали его в воду в сауне и вдыхали запах лимона. У нас была масса энергии. Мы просыпались с восходом солнца и ложились спать в полночь. Нам нравилось наблюдать за изменением наших тел, и как мы худели. Каждый день мы плавали. Это было чудесное время! Сергей сказал: «Я никогда не подозревал, что так завищу от ритуала еды.»

К концу голодовки Серёжа позвонил другу и сказал: «Если хочешь мою роликовую доску, то приходи и забирай её! Я решил, что не буду больше кататься, это пустая трата времени. Я хочу начать больше читать. После окончания голодовки Сергей взял вдвое больше классов в колледже и вдвое больше музыкальных классов. Написал статью в журнал. За время голодовки он сильно повзрослел. Сейчас он преподает у нас в городе сыроедческий класс. Было интересно наблюдать, как за время голодовки Сергей превратился в мудреца. А Валя стала более уверена в себе и всегда пребывала в счастливом и радостном настроении.

В конце голодовки были дни, когда мы в разное время испытывали слабость. Это происходило тогда, когда телу нужна была энергия на какое-то внутреннее исцеление. Тогда мы

ложились и отдыхали. Когда энергия возвращалась, мы знали, что что-то в нас исцелилось. У нас была масса энергии. Прекрасной энергии!

На тринадцатую ночь голодовки мне приснился сон. Во сне я сидела на трехколесном велосипеде. Мне было три года, и мой отец опылял наш сад ДДТ. Я слезла с велосипеда, подошла сзади моего отца к коробке с ядом и опустила руки в белую пудру. Она отвратительно пахла... Я проснулась со вкусом ДДТ во рту. Я пошла в ванну и стала полоскать рот, но этот химический привкус не вымывался. Он пришел вместе с памятью из детства о реальных событиях, когда мой отец опылял сад ДДТ, а я сидела на велосипеде и смотрела. Я также помню, что наша улица не была еще асфальтирована, и я каталась на велосипеде по доскам. Мне было очень интересно, что я так ярко запомнила этот эпизод с ДДТ. Я знаю, что мое тело очищалось от яда, который сидел в моем теле с трех лет.

Когда голодовка подошла к концу, мы стали решать, как из нее выходить. У нас было несколько книг по очистке голодом, и все они советовали разное. В одной говорилось, что надо выходить соками, в другой — апельсинами, а в третьей — очищенными помидорами. Мы решили медитировать всей семьей, и прислушаться к нашим телам, чего они хотят. И мы услышали очень ясный ответ. Мы будем выходить из голодовки на натертых органических яблоках, на органическом ананасе и замоченном черносливе. После этого мы будем три дня пить соки.

В этот день после колледжа дети приехали домой на автобусе в 5:20 вечера. К этому времени мы с Игорем красиво накрыли на стол: у каждого была тарелка с натертыми яблоками, кусочками ананаса и замоченного чернослива и водой из-под чернослива; посередине стола мы поставили цветы. Я сделала плакат: «Поздравляем семью Бутенко с успешным завершением 14-ти дневной водяной голодовки!» Когда дети вошли в дом, а они ничего не ели две недели, то у них разбежались глаза и потекли слюнки при виде разукрашенного стола. Мы сели всей семьей за стол и взялись за руки. Сергей сказал: «А нужно ли начинать есть?» Валя добавила: «Хорошо было подождать еще один день!» После этого мы приступили к еде. Ох, все было так вкусно. Никто из нас не смог осилить даже половины тарелки. Мы все сразу наелись. Наши желудки уменьшились. Я бы хотела съесть больше, но, увы! Мы оставили это на потом. Через несколько часов мы все доели, и долго стояли обнявшись, радостные, что мы через это прошли. Мы испытывали глубокое чувство благодарности друг к другу, и близости, и радости.

В течение голодовки Валя ходила на уроки современного танца, где нужно было физически поработать. После двух уроков Валя сказала: «Знаешь, мама, я не думаю, что если я пойду на третий урок, то смогу делать все, что учитель требует. Я не могу долго стоять с поднятыми руками. Мне хочется сесть и отдохнуть. Когда учитель поворачивался спиной, Валя руки опускала, а когда он поворачивался лицом, она их снова поднимала.

Я смешала для Вали специальное питье. Половину чашки сока молодого кокоса с половиной чашки дистиллированной воды. В нем было достаточно глюкозы, чтобы дать Вале дополнительную энергию. Так что, в последние дни голодовки, если детям нужно было идти на классы, где требовалась физическая нагрузка, я смешивала для них этот напиток из дистиллированной воды и сока молодого кокоса. Игорь и я его не пили, только Валя и Сергей. Мы все вынесли много прекрасных ощущений из этой семейной голодовки. Я посоветовала детям во время голодовки вести дневники, что они и сделали. Теперь Сергей говорит, что он хотел бы голодать всей семьей один или два раза в год и потом написать книгу «Семейное голодание». Сережа с Валею потеряли почти по 10 паундов (4,5 кг.), но в первые три дня после выхода из голода набрали по 6 паундов, находясь только на соках. Нам всем понравилось голодать семьей, и мы не можем дождаться, когда мы это повторим.

Глава седьмая

Почему двенадцать ступеней?

Я хочу задать вам вопрос: «Является ли для вас еда в первую очередь удовольствием?» Прежде чем поспешно сказать «нет», подумайте, как вы отмечаете важные события. Вы же не голодаете в день рождения, свадьбы или на праздник. Может быть, вы в честь праздника просто идёте на прогулку? Или всё же занимаетесь приготовлением обильной и изысканной пищи? Когда вы идете на какое-либо празднование, разве вы не предвкушаете вкусную трапезу? Как вы будете себя чувствовать, если никакой еды не будет?

Еда является синонимом празднования. Мы тщательно планируем праздничные обеды и покупаем самую изысканную еду, при виде которой текут слюнки. У нас у всех есть праздничные специальные блюда, такие как торты, шоколадные трюфели, пироги, конфеты и разные закуски, которые мы ассоциируем с определенными праздниками. Еда для нас является неотъемлемой частью праздника! И как же вы себя чувствуете после обильного праздничного обеда? Можете ли вы честно описать, как на следующее утро чувствует себя ваше тело? Чувствуете ли вы сонливость, усталость или вялость? Тянет ли вас выпить кофе? Замечали ли вы, что именно так чувствует себя ваше тело после больших праздничных обедов? Даже если вы ответите утвердительно на все эти вопросы, разве это остановит вас от планирования следующего праздничного обеда?

Если бы вы не были в зависимости от вкусной еды, разве ели бы вы картофельные чипсы или пили бы пиво или кофе? Когда вы идете в магазин и видите в отделе готовой еды разнообразные вкусные блюда, разве вы думаете о том, насколько они полезны? Или всё же вы предвкушаете то вкусовое удовольствие, которое они вам приносят? Я думаю, что большинство ответит, что предвкушает удовольствие. Если мы признаем, что еда для нас является в первую очередь удовольствием, то тогда мы можем осознать тот факт, что мы употребляем еду не с точки зрения нужных нам питательных веществ, а для удовольствия.

Когда мы хотим получать от еды в первую очередь удовольствие, питательные вещества во вторую, тогда питательные качества еды приносятся в жертву вкусу. Из-за этого вся наша еда имеет очень стимулирующий вкус, но не имеет практической никакой питательной ценности. Это является двумя основными характеристиками вареной еды. Сырая еда, однако, дает нам и питательные вещества и удовольствие.

Я начала вести классы по сыроедению восемь лет назад. Как только я потеряла первые 30 паундов, я пригласила к себе домой соседей и друзей и стала им рассказывать, как улучшилось мое здоровье с момента перехода на сырую еду. Всем это очень понравилось, и они все решили тоже стать сыроедами. Однако никто из них не продержался на сырой еде дольше следующего утра. Несколько дней спустя я встретила пару своих студентов в магазине и спросила, как они держатся на сыроедении. Одна сказала: «Я не могу пока есть все сырое. Я должна варить обеды для моей семьи». Остальные старались меня избежать. Я решила, что это моя вина, как учителя, что мои студенты не могут удержаться на сыроедении. Я решила приобрести больше знаний. Я побывала в разных сыроедческих центрах и запоем читала день и ночь. Затем стала снова вести классы, и в этот раз я вложила в них все свои таланты. Я пела, плясала и шутила. Я делала все, чтобы заинтересовать слушателей энзимами и ростками. Когда классы заканчивались, все были очень возбуждены и восклицали: «Я никогда больше не возьму в рот вареной еды. Я буду есть

только сырое.» Но как я потом узнала, и у этих студентов сыроедение не продлилось больше одного дня. Неделю спустя я пошла в магазин и встретила там двух своих студенток. Пряча за спиной сдобные булочки, они сказали: «Ты прости нас, Виктория, но мы не могли удержаться». Я поняла, что в моем преподавании есть изъяны, мне было неприятно, что мои друзья прячутся от меня, как от полиции! Я приняла решение больше не вести классов пока не найду такой способ преподавания, который поможет всем оставаться сыроедами. Я задалась целью познакомиться с другими преподавателями сыроедения и научиться у них, как успешно помогать студентам переходить на сырую еду.

Два с половиной года мы путешествовали по всей стране и посетили много разных центров по альтернативным методам лечения. Мы нашли несколько мест, где учили сыроедению. Со всего света туда приезжали люди с аллергиями, диабетом, раком, астмой и другими серьезными заболеваниями, и проводили там обычно от двух до шести недель, чтобы научиться сыроедению. Их обучали, как готовить сырую еду, и объясняли, почему она оптимальна для человеческого тела. Их кормили очень вкусными сырыми блюдами.

В одном из таких центров мы провели девять месяцев. Там были созданы идеальные условия для перехода на сыроедение. Все приезжающие были полностью изолированы от всех соблазнов и стресса, и сама обстановка была полностью домашней.

Большинству из прибывших был поставлен фатальный диагноз, в основном рак. Большинство ухватилось за идею сыроедения, как за последнюю соломинку. Многие уже прошли через облучение и химиотерапию, и доктора сказали им, что ничем больше помочь не могут.

Всех посадили на 100 % сыроедение и все 132 пациента вскоре почувствовали себя лучше. Они наблюдали, как буквально в течение нескольких недель их опухоли уменьшились в размерах, как исчезали симптомы болезни, и им становилось лучше. Все приняли решение оставаться сыроедами, поскольку оно им так помогло. Родственники, приезжавшие навещать, относились к сыроедению с большой поддержкой, т. к. они видели разницу в состоянии здоровья их близких. Всем больным было ясно, что сыроедение буквально спасает им жизнь. Мы радовались за них и их улучшавшееся здоровье. Когда они уезжали, мы все обнимались, желали им успеха.

Позже я спросила доктора Дона Хочи, владельца этого центра, знает ли он, как много из его пациентов остаются на сыроедение после возвращения домой? Долгое время он молчал, а потом вздохнул и сказал: «Только около 2 %. После того, как они возвращаются домой, они не придерживаются этой диеты». Я была поражена: «Неужели они выбирают смерть?» Доктор не ответил, по его щеке скатилась слеза. Я не могла найти объяснение этому факту — почему больные не оставались на сыроедении даже после того, как они убедились на собственном опыте, что эта диета оздоравливает, и твердо решили изменить свой образ жизни. Я поставила себе целью найти решение этой проблемы.

Между тем я продолжала преподавать. Мои студенты всегда были полны энтузиазма, переходя на сыроедение, я учила их, как готовить вкусные сырые блюда, и все равно очень не многие оставались сыроедами. Я стала чувствовать усталость и разочарование.

Но вот однажды моя подруга пригласила меня пойти с ней на собрание «Анонимных Алкоголиков». И когда я послушала выступающих, все вдруг стало ясно: вареная еда делает вас зависимыми! Именно поэтому сила воли и самые лучшие намерения не могут удержать вас на сыроедении. Наконец-то я нашла решение мучившей меня проблемы. Я почувствовала бесконечную радость! Это было настоящим откровением!

Я пошла в библиотеку и попросила книги на тему зависимости от алкоголя, наркотиков и т. д. Библиотекарь подвела меня к книжным полкам. Я спросила: "Сколько книг я могу взять?".

Она ответила: «38». И я вышла из библиотеки с 38-ми книгами по алкоголизму, наркомании, перееданию и т. п. Я прочитала все 38 книг и ходила в библиотеку до тех пор, пока я не перечитала их все. Библиотекарь была убеждена, что у меня СЕРЬЁЗНАЯ проблема.

Затем я посетила самый большой в нашем городе книжный магазин. Провела там целый день, читая, и принесла домой еще целую кучу книг. Одна книга была написана двумя профессорами медицины, и в ней был универсальный вопросник для определения зависимости от какого-либо химического вещества.

В качестве эксперимента я сделала копию этого вопросника, заменив слова «от химического вещества» на «от вареной еды». Я раздала этот вопросник моим студентам в трех классах, и все ответили «да» на большинство вопросов. Я оказала себе: «Вот доказательство того, что это зависимость.» Это было ещё одним подтверждением! Я себя чувствовала, как после прыжка с высотного здания. И чем больше я думала об этом открытии, тем больше смысла оно приобретало.

Сотни тысяч людей пытаются стать сыроедами. Они осознают достоинства сыроедческой диеты и искренне хотят ее придерживаться. Многие из этих людей переходят на сыроедение по причине серьезной болезни. Но когда они начинают есть сырую еду, они обнаруживают, что быть 100 % сыроедом очень тяжело, почти невозможно! Только немногие на самом деле удерживаются на 100 % сырой диеты больше, чем год. Даже хорошо известные учителя сыроедения признаются, что не могут придерживаться 100 % сырой диеты. Что кажется с первого взгляда очень простым, на самом деле оказывается очень грудным из-за зависимости от вареной еды.

Откройте «Большую книгу» АА («Анонимных Алкоголиков»). Там вы найдете, что только один из тысячи может бросить пить простым усилием воли. Вы также прочтаете, что программа «12 ступеней» помогла сотням тысяч людей бросить пить. Я убеждала, что если эта программа помогает алкоголикам, то она также может помочь тем, кто зависит от вареной еды.

Я теперь понимаю, что не достаточно просто обучать людей достоинствам сыроедения. Только один из тысячи сможет остаться на 100 % сыроедение чистым усилием воли без всякой поддержки. Я встретила 2–3 людей, которые продержались на 100 % сыроедение больше года только усилием воли. Проблема заключается в том, что когда вы раздражены, голодны, одиноки или устали, вы тянетесь к вареной еде как к утешению, и никакая сила воли вам не помогает.

Именно поэтому я написала эту книгу «12 ступеней к сыроедению». За последние полтора года я преподавала эту программу в Вашингтоне, Миннесоте, Орегоне, Аризоне, Марилэнде, Колорадо и Калифорнии. Вначале мне было немножко страшно. Я не знала, как на нее будут реагировать. Ведь эта радикальная теория была полным новшеством. Но потом я увидела, что большинство студентов, посетивших семинары «12 ступеней к сыроедению» и продержавшихся на сыроедение от нескольких месяцев до года, продолжают быть 100 % сыроедами! Эта программа уже дает потрясающие результаты и, как упоминалось выше, я продолжаю над ней работать. Программа «12 ступеней к сыроедению» сильно отличается от других программ в 12 ступеней. Я считаю, что зависимость от вареной еды более изощрена, более жестока, более незаметна, и поэтому ее гораздо труднее преодолеть.

Вне всякого сомнения, вареная еда легко становится зависимостью еще и потому, что ее везде пропагандируют и поощряют. В современном обществе вареная еда считается нормальной и вполне здоровой диетой. Нам даже не приходит в голову, что вареная еда может принести нам вред, и мы ищем ответы на наши проблемы, где угодно, но ничего не находим. Для большинства тех, кто перешел на сыроедение, существовала серьезная причина: или со здоровьем, или этическая, или духовная. Для меня лично выбор означал — жизнь или смерть. Я знала, что долго не проживу, если не найду для себя ответ. Все члены моей семьи имели серьезные проблемы со

здоровьем, прежде чем перешли на сыроедение. Мы рассказали об этом в нашей первой книге «Семья сыроедов».

Зависимость от вареной еды гораздо сильнее, чем любая другая. Во всех книгах по наркомании говорится, что чем раньше начинаешь принимать наркотики, тем тяжелее их бросить. Вспомните, когда вы в первый раз съели вареную еду. Наверное, вам было где-то от шести месяцев до года. Понравилась ли вам вареная еда, когда вы ее в первый раз попробовали? Скорее всего, нет. Вы не помните. Давайте проведем аналогию. Вспомните, когда вы в первый раз в своей жизни попробовали кофе. Какой был вкус? Горький. Разве вы не спросили себя: «Как взрослые могут это пить?» Мы привыкаем к вкусу кофе. Мы игнорируем реакцию нашего тела «Ух, горько!» и продолжаем его пробовать, пока не привыкнем. Мы это делаем, потому что кофе является социальным напитком и символом взрослости. А как насчет первого глотка пива? Или первой сигареты? Вы помните реакцию вашего тела? «Нет! Не давайте мне это!» Когда мы в первый раз пробуем то, что нам вредно, наше тело всегда предупреждает нас об этом. Когда вы в первый раз попробовали вареную еду, вы скорее всего заплакали. Может быть, у вас даже появилась сыпь. Но ваша мама подумала, что у вас режутся зубы. И с лучшими намерениями мама продолжала кормить вас вареной едой. Потом вы к ней привыкли и стали от нее зависеть.

Однако разговоры о зависимости от вареной еды могут привести к большой проблеме. Слово «зависимость» имеет плохую репутацию в нашем обществе. Мы не любим ассоциировать это слово с собой. Мы не хотим, чтобы на нас смотрели сверху вниз. В действительности мы все от чего-то зависим, будь то постоянные покупки разных вещей, пристрастие к телевизору или сладкому, и т. п. Мы называем такие явления плохими привычками. Мы не любим называть их зависимостью.

Я приношу свои глубокие извинения, если я кого-то обидела. У меня не было намерения задеть ваше самолюбие. Я просто хотела поделиться с вами своим необыкновенным открытием. Пусть оно послужит на всеобщее благо.

Глава восьмая

Ступень № 1. Я признаю, что у меня возникла зависимость от вареной еды и моя диета стала неконтролируемой

Первая ступень — самая трудная. Обычно в моих классах, прослушав выше приведенное предложение, кто-то встает и покидает комнату, хлопнув дверью. И я никогда их снова не вижу. Я извиняюсь, если у вас появилось такое же желание. Пожалуйста, не торопитесь с выводами. Давайте сначала ответим на следующие вопросы.

Вопросник по выявлению зависимости от вареной еды.

Этот вопросник помогает определить вашу зависимость от вареной еды. Пожалуйста, ответьте только «да» или «нет» на следующие вопросы. Если вам хочется ответить «иногда», «может быть» или «редко» — это все равно означает "да". Пожалуйста, будьте честны в ваших ответах.

- 1) Если вы не голодны, но вам предлагают ваше любимое блюдо, откажетесь вы или нет?
- 2) Вы знаете, что на ночь есть вредно, но на столе стоит очень вкусная еда, будете вы есть, или нет?
- 3) Если вы чувствуете стресс, едите ли вы больше чем обычно?
- 4) Продолжаете ли вы есть, пока не почувствуете, что ваш желудок наполнен до отказа?
- 5) Едите ли вы, когда вам скучно?
- 6) Обращаете ли вы внимание на названия ресторанов, даже когда вы не голодны?
- 7) Всегда ли вы принимаете приглашение на вкусный бесплатный обед?
- 8) Переедаете ли вы обычно в ресторанах, где можно есть сколько хочешь?
- 9) Нарушали ли вы данное себе слово не есть на ночь?
- 10) Истратите ли вы последние \$10 на любимую еду?
- 11) Награждаете ли вы себя вкусной едой за какое-либо достижение?
- 12) Доедаете ли вы все без остатка, чтобы только не выбрасывать?
- 13) Если вы знаете, что от определённой еды, которую вы очень любите, вам обычно становится плохо, будете ли вы ее снова есть?

Если вы ответили «да» на три или больше вопросов, тогда у вас есть зависимость от вареной еды. Иногда даже сыроеды отвечают «да» на больше, чем три вопроса. Обычно это случается с теми, кто не 100 % сыроед или только что стал сыроедом. В течение полутора лет, после того как я стала 100 % сыроедкой, я смотрела на еду, как на источник утешения. Я все еще думала, что еда была символом любви, что любовь исходила из еды, и что от еды мы получаем радость и удовольствие. Этот взгляд изменился, когда я достигла полутора годового рубежа. Я начала находить в моей жизни другие удовольствия. Я не искала больше утешения в еде. Если вы сыроед и ответили «да» больше, чем на три вопроса в выше приведенном вопроснике, не расстраивайтесь. Через какое-то время это изменится (ваш фокус поменяется). Для тех из вас,

кто придерживается сыроедческой диеты только на 99 %, еда может остаться источником утешения и удовольствия на всю жизнь. Этот 1 % вареной еды в вашей диете все еще держит вас в зависимости так же, как тот, кто считает, что бросил пить, но все еще выпивает рюмку водки по субботам. Разве он перестал быть алкоголиком?

Слышали ли вы выражение «дойти до дна»? Говорят, что человек должен «дойти до дна», прежде чем бросить пить. Представьте себе тех, кто пил в течение многих лет, разрушил свое здоровье и семью, потерял работу, кого родные умоляли бросить пить, но они не могли. И затем вдруг они «дошли до дна», и случилось чудо — они бросили пить навсегда. Задумывались ли вы над тем, что случается, когда кто-то достигает «дна», и почему это так сильно на людей влияет? Я раньше думала, что люди достигают «дна», когда они испытывают глубокое отчаяние или близость смерти. Если вы тоже так считаете, то хочу вас заверить, что это совсем не так! Люди «доходят до дна» на разных стадиях своей зависимости. Кто-то бросает курить не раньше, чем получает эмфизему легких, кто-то может бросить в начальной стадии своей зависимости, а кто-то теряет все и умирает, но не может бросить эту привычку. Это означает, что достижение «дна» не связано с болезнью или отчаянием, а зависит от чего-то другого. Чего же? Что же это за магическое волшебство, которое возвращает людей обратно к полноценной жизни?

Это сила признания. Другими словами, вы смотрите правде в глаза. Это является основой всех программ «12 ступеней». Я хочу, чтобы вы это четко поняли. Люди «доходят до дна», когда они честно признают, что потеряли контроль. Часто это происходит только после долгих лет страданий. Что показывает, как много людей боятся признать правду и не понимают, почему это так важно. Сколько раз вы слышали заверение алкоголиков: «Я могу бросить пить в любой момент. Я просто не хочу». Они не могут признать, что потеряли контроль. Это называется «отрицанием». Слышали ли вы курильщика, утверждающего: «Я могу бросить курить, но это приносит мне удовольствие, и у меня нет никаких проблем со здоровьем». Разве они не находятся в отрицании? Мы все знаем, что курение вредно для здоровья. Однако далеко не все знают, что тот, кто признает свое бессилие, буквально мгновенно испытывает облегчение. Сразу становится ясно, что надо делать, и не обязательно впадать в отчаяние или приобретать тяжелую болезнь, чтобы изменить свою жизнь. Когда мы признаем, что у нас есть проблема, тогда мы начинаем над ней работать, и тогда мы начинаем двигаться в направлении исцеления от пагубной зависимости. Так что лучше «достигнуть дна» раньше, чем позже. Давайте я буду первой.

Здравствуйтесь, меня зовут Виктория Бутенко, и я завишу от вареной еды. В течение последних восьми лет, находясь на сыроедении, я сорвалась только один раз. И хотя сейчас я не ем вареную еду, я знаю, что стоит мне ее только попробовать, я снова захочу начать ее есть. Я это четко знаю. Я чувствую эту тягу к вареной еде как нечто огромное, спящее где-то в моем теле: спящее на сегодняшний день глубоким сном и не мешающее мне жить полноценной жизнью и быть счастливой. Но я также знаю, что я завишу от вареной еды, и, если я съем ее, этот гигант проснется и полностью подчинит себе мою жизнь. Ну вот, я это сказала. Я призналась, что завишу от вареной еды. И мир от этого не разрушился. Никто не умер от моего откровения. Мой муж также любит меня. Мои дети также любят меня. Все хорошо. От этого признания я почувствовала себя более сильной. Я четко определила свою зависимость, и поэтому знаю, как с ней бороться. Сила заключается в самопознании.

Вареная еда одна из самых сильных зависимостей. Если мы идем в магазин здоровья и видим экологически чистое манго, стоящее \$2.99 за штуку, мы восклицаем: «Как дорого!» Потом мы видим свежее испеченные пирожки за \$2.99 и думаем: «Как дешево! Я очень голоден!» Мы покупаем пирожки, желая получить быстрое удовольствие или притупить чувство внутренней пустоты. Так мы теряем контроль. Как часто я слышу: «Я бы очень хотел стать

сыроедом, но когда я прихожу домой и заглядываю в холодильник, я выбираю не сырую еду, а ту, что приносит мне «утешение». Вспомните вопрос № 2 из «Вопросника зависимости от вареной еды». Едите ли вы поздно вечером, даже если вы не голодны, если ваш друг разворачивает что-то вкусненькое? Вот так мы теряем контроль. Вы приняли решение не есть поздно вечером перед сном, но все равно это делаете, т. к. соблазн слишком велик. Это вкусненькое обещает доставить вам удовольствие. Вы помните предыдущий опыт, когда это блюдо приносило вам удовольствие, и поэтому хотите его съесть. Тогда ваше желание пересиливает ваше ранее принятое решение не есть на ночь, это и является показателем зависимости. Все 132 раковых больных, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т. к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришёл день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых, только потому, что они не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я знаю их имена. Я лично знала этих людей. Я их учила, как проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Её три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди говорил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам ещё одно доказательство, что вареная еда является зависимостью.

Эти истории показывают, что зависимость от вареной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль. Единственный путь к преодолению нашей зависимости от вареной еды лежит через осознание этой зависимости и того факта, что вареная еда контролирует нашу жизнь, а также через применение программы «12 ступеней».

Поддержка окружающих людей является мощной силой. Если бы у меня не было поддержки моей семьи, я бы давно уже умерла. В течение долгого времени я не осознавала, что прямо в моем доме живет группа АА (моя семья), которая в любую минуту готова меня поддержать. Да, уже 8 лет я 100 % сыроедка. Я полностью предана сырой еде. О вареной еде я даже и не вспоминаю. Когда я иду по улице, я не обращаю никакого внимания на рестораны. Когда я захожу в книжный магазин «Варне и Нобл», запах кофе меня не соблазняет. Но я знаю, что если, например, со мной что-то случится, и я попаду в госпиталь, где сырой еды не будет, и я съем первую ложку вареной еды, то последствия будут ужасны. Я наблюдала, как это происходило со многими моими друзьями. Что-то в их жизни случалось, и они снова начинали есть вареную еду, хотя до этого долгое время были непоколебимыми 100 % сыроедами. Я прекрасно осознаю, что зависимость от вареной еды до сих пор сидит в моем теле.

В нижеприведенных отрывках, взятых из моих классов, различные люди делятся своим восприятием ступени № 1.

Линда: Я считаю, что я достигла дна. Я была сыроедкой довольно долгое время. На Рождество собралась вся моя семья, и я решила приготовить традиционный обед — все то, что я когда-то раньше готовила. Я напекла разных пирогов и наготовила всяких вкусных блюд, которые все так любили, и сам процесс готовки для родных принес мне массу удовольствия. А после праздников мне было очень плохо от всей этой съеденной вареной еды. Это и было мое «дно».

Далия: Я питаюсь очень плохо и, несомненно, завишу от вареной еды, что началось с раннего детства, когда родители стали кормить меня вареной едой.

Кэрл: Мне эту ступень тяжело принять.

Виктория: Это ничего.

Кэрл: Я еще не дошла до того, чтобы признать зависимость от вареной еды.

Виктория: Ничего страшного. Мы все равно рады тебя здесь видеть.

Кэрл: Я бы очень хотела двигаться в этом направлении, но мне тяжело говорить о моей зависимости.

Виктория: Спасибо за откровенность.

Брайтон: Просто не верится, насколько я зависим от вареной еды.

Кэйтлин: Я уже точно знаю, что завишу от вареной еды, т. к. в течение последних трех лет я то сыроедка, то нет. Когда я готовлю картофель или рис или еще что-нибудь для моей семьи, я всегда знаю, что я не хочу это есть, что будет лучше, если я приготовлю для себя что-нибудь сырое. Но в конечном итоге я ем вареную еду вместе со всеми.

Глава девятая

Ступень № 2. Я верю в то, что сырая вегетарианская еда является наиболее естественной диетой для человеческого существа

В первой части этой книги мы объяснили, почему сыроедение является наиболее естественной диетой для человеческого тела. Мы обсудили важность энзимов, и как они влияют на здоровье. Мы рассказали, как наши тела приспособляются к вареной еде, вырабатывая вредную для здоровья слизь. Мы обсудили связь между сырой едой и бактериями, паразитами и болезнями.

Теперь я хочу рассказать, как сыроедение изменило жизнь моей семьи. Восемь лет назад мы все были очень больны. У меня была аритмия, и я находилась в тяжелой депрессии. Мой муж страдал от артрита. Ему была назначена операция по удалению щитовидной железы. У сына обнаружили диабет и прописали инсулин. У дочери была астма. Доктора считают все эти болезни неизлечимыми. У нас были и другие проблемы, как, например, слабое пищеварение, ожирение, хроническая усталость, перепады настроения, плохие зубы и т. п.

Однако после того как мы стали сыроедами, мы все полностью излечились. На сегодняшний день мы полны здоровья и счастья. Я считаю, что наше здоровье далеко превышает средний уровень. У нас нет медицинской страховки, потому что мы сами полностью контролируем свое здоровье. Наша энергия всегда на высоком уровне. Каждый из нас может спокойно пробежать несколько миль. В 1998 году мы с рюкзаками за спиной пересекли Америку. Другие могут сомневаться, но мы знаем, что все изменения в нашем здоровье начались с переходом на сырую еду.

Глава десятая

Ступень № 3. Я приобрету необходимые навыки, научусь основным рецептам сырых блюд и куплю оборудование, необходимое для приготовления живой еды

Важно ли, чтобы сырая еда была вкусной? Ранее мы уже пришли к согласию, что для большинства людей еда является главным удовольствием. Поэтому большинство людей не останется на сыроедении, если еда не вкусная. Могут ли сырые блюда быть такими же аппетитными, как и вареная еда? Безусловно! Я научилась готовить необыкновенно вкусные сырые блюда, и моя семья успешно учит секретам сырых деликатесов мужчин и женщин разных возрастов. Последние несколько лет, если меня не спросят, я уже и не говорю никому, что моя еда сырая.

Однажды мне позвонила женщина и сказала: «Я слышала, что вы прекрасный повар. Можете ли вы приготовить еду на свадьбу для 50 человек?» Она не упомянула сырую еду, а я не собиралась отказываться от денег! Поэтому я сказала: «Конечно». Я с большим удовольствием приготовила 3-х — слойный свадебный торт, закуски, супы, салаты, грибные котлетки и мороженое! На свадьбе сыроедов не было. Все гости привыкли к стандартной Американской диете. Но никто не пожаловался! Всех занимал только один вопрос: «Как у вас все получилось так вкусно?» Гостям еда понравилась, и все хотели познакомиться с поваром. Когда я им объявила, что все блюда состояли из сырой вегетарианской еды, никто не мог поверить, что «здоровая пища может быть такой вкусной».

Вы не превратитесь в сыроедческого шефа, просто наблюдая, как кто-то готовит; так же, как вы не станете хорошим пловцом, наблюдая за олимпийскими пловцами. Чтобы научиться плавать, придется помокнуть и померзнуть, и нахлебаться воды. Если вы хотите научиться готовить вкусные сырые блюда, доставайте свой новый миксер, кухонный комбайн, соковыжималку и дегидратор (сушилку) и поставьте все это на кухне. Не просто на них смотрите, а используйте их. Пусть ваши руки станут липкими. Пусть миксер забрызгает вашу кухню. Это неизбежно, так лучше раньше, чем позже. Экспериментируйте, будьте изобретательны. Если ваше творение окажется не вкусным, отнесите его в компост. Все соседские черви соберутся в вашем огороде и с удовольствием отведают вашей кухни. Только ошибаясь, вы научитесь готовить вкусные блюда.

Пять лет подряд моя дочка Валя боялась приготовить крем для торта. Она говорила: «Не буду это делать. У меня получится невкусно». Однажды я уехала по делам, а наш близкий друг попросил Валю сделать торт на день рождения. Моей дочери пришлось самой сделать весь торт. Когда я вернулась, Валя сказала: «Это было так просто! Я смешала орехи, мёд и воду и взбила все это, и получился крем! А если добавить ванилин, или лимонную корочку, или чернослив, то можно сделать разные по вкусу торты, и это так просто!» Валя показала мне целую дюжину маленьких тортиков с различными кремами. Она говорила об этом целый день, повторяя: «Это так просто!»

Мой муж Игорь боялся даже попробовать приготовить ореховые псевдо-котлетки. Он

говорил: «С мясом все было просто, отрежь кусок и пожарь с маслом. А теперь я должен сотворить мясной вкус из морковки без коровы. Он сто раз видел, как я готовила эти котлетки, и с наслаждением их ел, но считал, что ему это будет непосильно. За шесть лет он так ни одной и не приготовил. А потом как-то у нас был аврал — слишком много людей пришло на обед. Я была занята приготовлением супа. Кто будет делать котлетки? У Игоря не было выхода. И он их сделал. Он их сделал раньше, чем я закончила суп. С тех пор я котлетки больше не делаю. Это территория Игоря. Теперь мы их называем котлетки «По-Игоревски».

Игорю стало все больше и больше нравится готовить сырые блюда. Он придумал свои собственные рецепты. Его русские Бородинские сухарики популярны во всем мире. В Исландии Игорь демонстрировал, как делать сыроедческие бутерброды. Он положил сырые котлетки на сухарики и украсил их высушенными оливками и паприкой. Когда люди попробовали его сырые бутерброды, все были удивлены, насколько они были вкусны. Одна женщина воскликнула: «Ради такого бутерброда стоит жить!»

Если вы хотите научиться готовить вкусные сырые блюда, пожалуйста, внимательно прочитайте остаток этой главы. Есть принципиальная разница в готовке вареных блюд и сырых. Следующая таблица поможет вам понять, почему в приготовлении сырых блюд мы не можем полагаться только на рецепты.

Сравнительная таблица вареной и сырой еды.

Ингредиенты в вареной еде всегда изменяют свой изначальный вкус после варки.

Ингредиенты в сырой еде никогда не изменяют свой первоначальный вкус во время приготовления.

Вареная еда всегда имеет бледный непривлекательный вид и структуру.

Сырая еда имеет яркие краски и естественно привлекает ваш взгляд.

Изначальный богатый вкус сырых фруктов, овощей, орех и семечек практически полностью исчезает после нагревания.

Изначальный богатый вкус сырых фруктов, овощей, орех и семечек остается в сырой еде после приготовления.

Обычная вареная еда безвкусна и требует добавления соли, перца и других приправ.

Сырая еда вкусна сама по себе и не нуждается или почти не нуждается в приправах.

Вкус вареной еды зависит от приправ.

Вкус сырой еды определяется вкусовыми качествами основных ингредиентов.

Приправы имеют постоянный вкус.

Сырые фрукты, овощи, орехи и семечки имеют широкий спектр вкусовых качеств.

Приготовляя вареную еду очень важно следовать рецепту.

Если вы следуете рецепту в приготовлении сыроедческого блюда, то это не гарантирует

вам вкусный результат. В конце вам всегда придется что-то изменить или добавить.

В вареных блюдах сахар всегда остается сахаром, мука — мукой, а соль — солью. В то же время в мире сырой еды вы не найдете двух одинаковых лимонов. Один больше и сочнее, у другого кожура толще, и он кислее. Вы можете несколько раз следовать одному и тому же рецепту, повторяя каждый шаг, все точно вымеряя и в результате благодаря качествам, заложенным в сырой еде, каждый раз вкус блюда будет другой.

Вареная кукуруза, вареный кабачок, вареный горох и другие вареные овощи на вкус почти не отличаются друг от друга и требуют добавления масла, соли и специй. Сырая кукуруза, кабачок, горох и другие сырые овощи имеют свой собственный уникальный вкус, который невозможно перепутать. Когда я готовлю сырую еду, я использую рецепты только для идеи или просто для ингредиентов. В конце я добавляю того вкуса, которого хочу, используя «метод пяти вкусов». В натуральной еде присутствует масса различных вкусов, но если вы сможете сбалансировать основные пять, еда будет настолько вкусной, что все просто пальчики оближут. Пять вкусов — это: сладкий, кислый, соленый, острый и горький. Когда вы научитесь балансировать эти пять основных вкусовых качеств, тогда ваши блюда будут неизменно вкусными. Тогда все пять групп вкусовых бугорков на вашем языке придут в восторг, и вы скажете: «Вот это да!»

Когда вы хотите приготовить вкусное сырое блюдо, вы должны быть уверенными, что все эти пять качеств присутствуют в конечном результате. Те, кто занимается приготовлением сырых блюд каждый день уже в течение многих месяцев, сразу же после первой пробы могут сказать, чего не хватает. Другим нужно пробовать свежеприготовленные блюда пять раз, каждый раз спрашивая: Достаточно ли остроты? Достаточно ли солоно? Достаточно ли сладко? Достаточно ли кисло? Достаточно ли горько? Эти пять вкусовых качеств не обязательно должны быть сильными — находите баланс пяти вкусов индивидуально для каждого блюда. Например, в сыроедческих котлетках сладость, острота и соленость должны ощущаться больше, чем кислота и горечь, но все пять должны присутствовать. Иначе котлетки получатся пресными на вкус.

Обычно, когда вы только приготовили блюдо и снимаете первую пробу, отсутствует два или три вкуса. Добавьте отсутствующие ингредиенты, все перемешайте и снова снимите пробу. И продолжайте так, пока все пять основных вкусов не придут в баланс. Я называю этот процесс «подстройкой вкуса». В начале эта подстройка может занять больше времени, чем само приготовление блюда. Не расстраивайтесь, скорость придет с практикой. Вместе с тем вкус вашей сырой еды будет улучшаться.

Готовите ли вы торт, подливку или ореховую котлетку эти пять вкусовых качеств должны обязательно присутствовать. Почему-то многие считают, что если они едят здоровую пищу, то она не обязательно должна быть вкусной. Смешали сельдерей с лимонным соком в миксере и даже не попробовали. А когда начинают есть, то оказывается или невозможно горько или слишком кисло. Вот поэтому мы и должны тщательно проверять приготовленную еду и добавлять, чего не хватает.

Примерно через полтора года на 100 % сыроедении вы заметите, что вы все больше и больше едите не приготовленную еду, а цельные овощи и фрукты. На самом деле, если они спелые, все вкусовые качества в них уже полностью сбалансированы натуральным путем. К сожалению, их вкус настолько деликатен, что наши вкусовые бугорки не могут ощутить их натурального вкуса из-за многих лет поглощения вареной еды с приправами. Поэтому нам нужен переходный период.

Ниже приводится лист рекомендательных ингредиентов для пяти вкусовых групп. Это только маленькая часть того, что нам доступно на нашей планете. Многие растения имеют

массу различных вкусовых качеств, но преобладают, как правило, один или два. Всегда используйте здравый смысл и не кладите ваниль в суп или чеснок в конфетку. Будьте творцами!

Для кислого вкуса добавляйте: лимон, ревень, лимонную траву, щавель, помидоры, ореховый кефир, рассол их квашеной капусты или яблочный уксус.

Для сладкого вкуса добавляйте: сухофрукты, например: фиги, финики, чернослив, изюм. Свежие фрукты, например: спелый банан, манго, персик, грушу; яблочный или апельсиновый сок и сырой мед.

Для остроты добавляйте: чеснок, лук, горчицу (листья или семя), редиску, хрен, острый перец. Сушеные или свежие травы, например: базилик, укроп, кинзу, розмарин, мяту; корицу, ванилин или мускатный орех (для десерта).

Для солёности добавляйте: сельдерей, кинзу, укроп, петрушку, морскую траву, например, далс, келп, нори, араме или морскую соль.

Для горечи добавляйте: петрушку, сельдерей (верхушки), чеснок, лук, одуванчики, лавровый лист, острый перец, шалфей и др.

Глава одиннадцатая

Ступень № 4. Я буду жить в гармонии с теми, кто ест вареную еду

У меня есть к вам вопрос: какие эмоции возникают у вас, когда кто-то говорит вам, что вам нужно делать? Не сомневаюсь, что у вас в жизни было много случаев, когда вам давали совет, с которым вы были не согласны. Какова была ваша реакция? Помните ли вы, как ваш друг сказал вам однажды: «Гэри, тебе надо начать бегать. Ты толстеешь». Или: «Том, тебе нужно обрезать эти ужасные спутанные волосы». Или: «Пола, ты должна перестать курить. Ведь у тебя есть дети». Помогли ли вам эти советы? Скорее всего, нет. Помните, когда вы были ребенком, ваша мать или отец говорили вам: «Ты слишком много бегаешь по улицам, лучше бы читал больше книг», Как вы тогда себя чувствовали? Хотелось ли вам немедленно пойти и почитать книгу? Сказали ли вы: «Спасибо, папочка, я прямо сейчас сяду читать»? Скорее всего, в вас возникло чувство протеста и отрицания, и вам совсем не хотелось пойти взять книгу и начать читать. Вот, что мои студенты рассказали во время моих классов об их реакциях на «доброжелательные ненужные советы» других.

Нэнси: В ответ я улыбаюсь, но, конечно же, ничего не делаю.

Георг: Я просто улыбаюсь и игнорирую.

Дороти: У меня сразу появляется чувство сопротивления, и мне это не нравится. Я терпеть не могу, когда меня принуждают, и приходится врать.

Брайтон: Я чувствую только сарказм.

Витни: Я не буду это делать, потому что это их не касается. У меня возникает сопротивление.

Вэнди: Я хочу угодить. Я хочу сделать, что мне сказали, но в результате я замыкаюсь в себе, и у меня возникает чувство сопротивления.

Карла: У меня наступает очень сильная депрессия.

Сэм: Очень часто, когда мне говорят, что я должен что-то изменить, даже если я знаю, что это правда, я это делать не буду, и я раздражаюсь, потому что знаю, что это правильно, и я это не делаю. И, конечно, возникает злость.

Когда другие говорят нам, что они знают лучше, чем мы сами, что нам нужно делать, мы сердимся и расстраиваемся, т. к. чувствуем, что нас хотят контролировать. Мы чувствуем раздражение, негативность и ставим барьер между собой и советчиками с их советами. Эмоционально мы испытываем боль и дискомфорт.

Именно так почувствуют себя ваши родные, если однажды вы придете домой и заявите: «Я теперь ем только сырую еду». Остальных членов семьи такое заявление может испугать.

Вареная еда считается нормой в нашем обществе, и мы все к ней привыкли. Хотите ли вы, чтобы у тех, кого вы любите, возникло чувство протеста, отрицания и злости, чтобы они отстранились от вас, почувствовав контроль? А они именно это и почувствуют, если в один прекрасный день вы им скажете: «Я теперь сыроед, так что не ешьте больше эту гадость в моем присутствии! Меня тошнит от одного вида вареной еды!»

Лучше бы нам как раз сделать обратное. Если вы решили стать сыроедом, скажите об этом вашим родным как можно скорее. Скажите: «Ты знаешь, дорогой, для себя я выбираю сыроедение, но ты вовсе не должен менять свою диету. Я не прошу, чтобы ты ел сырую еду. Я ничего не имею против того, что ты будешь продолжать пить пиво и курить, и есть мясо. Я

люблю тебя таким, какой ты есть. Я хочу измениться, но не требую этого от тебя. Я не настаиваю, чтобы ты шёл моим путем, был заинтересован или даже просто попробовал сырую еду». Не ждите, пока ваша семья станет спрашивать вашего разрешения есть вареную еду в вашем присутствии. Расскажите им о вашем решении как можно скорее. И вы увидите, как они облегченно вздохнут.

Нам даже не нужно ничего говорить, чтобы вызвать негативную реакцию семьи. Некоторым достаточно бросить взгляд, который будет красноречивее вышеприведенных слов. Например, одна женщина в моем классе рассказала мне: «Моя семья относится отрицательно к моему сыроедению, хотя я никого не заставляю есть сырое вместе со мной. Мой муж уже 30 лет вегетарианец. Моему сыну 12 лет, и они всегда просят меня приготовить им вареную еду. И если я им готовлю, я схожу с сырой диеты. Я не чувствую никакой поддержки. И мой сын постоянно подкалывает меня по поводу зеленых соков и язвит, когда я ем свой сырой пирог». Я сказала ей: «Наверное, ты делаешь что-то, что вызывает раздражение у твоей семьи. Понаблюдай за собой и постарайся себя на этом поймать. Не следи за другими. Следи за собой и посмотри, что ты делаешь, что вызывает негативизм твоих родных». Через неделю она пришла в класс и сказала: «Да, я поймала себя несколько раз на том, как вставляла шпильки в болезненные места, как делала болезненные замечания или бросала раздражительные взгляды. Я изменила мое отношение к моей семье, и они, в свою очередь, изменили свое отношение ко мне, и это заняло всего одну неделю. Когда я приняла их такими, какие они есть, они приняли мое сыроедение. Теперь мой муж каждое утро делает сок и приносит мне в постель. Он говорит: «Дорогая моя, я хочу, чтобы ты оставалась на сырой еде.» Совершенно неожиданно мой дом обрел покой, и даже мой сын стал пробовать, то, что я для себя готовлю».

Сейчас я зарабатываю на жизнь тем, что преподаю классы по сыроедению, и уже 8 лет я 100 % сыроедка. Но если бы 10 лет назад мне кто-нибудь сказал перейти на сыроедение, я бы ужасно возмутилась. Тогда я была не готова. Мы зависим от вареной еды. Бросить ее не так-то легко. Каждый сам должен решать, когда ему пришло время стать сыроедом.

Еще одним примером является моя подруга из Денвера (Колорадо) Тина. У нее были серьезные проблемы со здоровьем. В течение многих месяцев она ходила в больницу на очень болезненную процедуру. Когда наша семья приехала ее навестить, и Тина увидела, как мы едим, она заинтересовалась. Она спросила: «Вы можете мне рассказать, как стать сыроедкой? Я хочу попробовать, потому что через две недели у меня назначена операция (colostomy), которую я не хочу делать.» Уже через несколько дней у Тины восстановилась нормальная перистальтика. Она полностью перешла на сыроедение. Она избежала операции. Тина поняла, что у нее было только два выбора: сырая еда, здоровье и жизнь без операции или вареная еда, операция и, в конечном итоге, преждевременная смерть. Тина выбрала жизнь. В то время четверо ее детей ели все подряд, а муж любил водку, говядину, свинину и сало, которое он ел, как колбасу. Тина не сказала своей семье, что она переходит на сырую еду. Она продолжала для них готовить, как и раньше. Она мне сказала: «Я не буду им ничего говорить». Я с ней согласилась. Я сказала: «Даже и не упоминай об этом. Не раздражай их. И они не будут тебя беспокоить. Скажи им, что ты от них вовсе не ожидаешь перемен в их питании». И Тина ничего не сказала об изменении своей диеты. Прошел один год. Мы снова оказались проездом в Денвере и остановились навестить Тину. Первым, кого я увидела, был Тинин муж Сэм, и он выглядел непривычно хорошо. Я спросила: «Сэм, что случилось? Ты изменился». Он ответил с улыбкой: «Месяц назад я стал 100 % сыроедом. Дети тоже перешли на сыроедение, и мы все очень счастливы». Я спросила: «Как это произошло?» И Сэм рассказал мне, почему он стал сыроедом. Примерно месяц назад он заехал за Тиной к ней на работу. Он приехал немного раньше и сел ее ждать недалеко от ее стола. И вдруг он заметил, как его жена похорошела. Он увидел, что клиенты

флиртуют с его женой! Он посмотрел на свою жену новыми глазами. Он увидел, как она посвежела и стала выглядеть более здоровой и сексуальной. И вдруг он почувствовал себя совсем не адекватно. Он рассказал: «Я зашел в туалет и взглянул на себя в зеркало. Я увидел мешки под глазами, красное лицо, и седые волосы. Я расстегнул рубашку и посмотрел на красные пятна на моей груди. Уж со мной-то никто флиртовать не будет.» Он понял, что в то время как Тина становилась все более здоровой и хорошеяла, он все больше старел. Сэм решил, что он должен изменить свои привычки, если он хочет выглядеть, как его жена. Он сказал: «По дороге домой я стал ее упрашивать помочь мне перейти на сыроедение.» Тина была рада помочь мужу стать сыроедом, и как только он перешел на сырую еду, дети сказали, что они тоже хотят есть только сырое! Ее дочка похудела и похорошела и прошла по конкурсу в театр. Все шло просто прекрасно. Тина сказала нам, что она буквально чувствует волю Божию во всем происшедшем, и никогда жизнь её семьи не была более полной, чем сейчас. Тина поступила очень мудро. Она ничего не сказала своей семье о переходе на сыроедение. Она готовила и с удовольствием ела свою еду, не навязывая ее своим близким. Ее тело стало выздоравливать, и все заметили эту перемену. Благодаря ее положительному примеру ее семья приняла решение тоже перейти на сыроедение.

Я могу привести вам много других хороших примеров, которые показывают, насколько это важно жить в мире с теми, кто ест вареную еду. Понимаете ли вы, насколько это важно? Это просто необходимо! А что мы делаем в реальной жизни? Как раз наоборот. Мы все рушим вокруг себя. Мы начинаем войну. Мы раздражаем людей своей сырой едой. Пожалуйста, сделайте сознательный выбор жить в мире со всеми вас окружающими. Вы можете это сделать. И тогда могут произойти чудеса. Когда окружающие перестают бояться вашего давления, они становятся очень сговорчивыми. Мы не имеем права контролировать других. Мы не имеем права требовать от других измениться, когда они еще не готовы. Мы не имеем права диктовать им, что делать. Наоборот, мы обязаны объяснить другим, что не ожидаем от них никаких изменений.

Означает ли это, что ваши совместные семейные обеды прекратятся? Вовсе нет! Идите домой, и скажите своему партнеру: «Дорогой, давай пообедаем вместе. Ты съешь свои любимые свиные отбивные, а я фаршированный перец. Мы расскажем друг другу, как прошел наш день, и мы прекрасно проведем время.» Ведь в итоге семья строится на любви, а не на еде. Когда ваши родные знают, что вы от них ничего не требуете, им не приходится напрягаться в вашем присутствии. Они тоже смогут вас поддержать, зная, что вы не принуждаете их измениться. Все, кто стал сыроедами, сделали этот выбор по серьезным причинам. Мы сделали этот выбор для себя, а не для всех остальных.

Когда я перешла на сыроедение, я делала все наоборот. Я стала всем говорить, чтобы они тоже переходили на сыроедение. Я преследовала в магазине полных женщин, стараясь объяснить им, как легко потерять вес. Я была в таком восторге от тех здоровых перемен, что происходили в моей семье, что я перегнула палку. Я нажила себе немало врагов, прежде чем я осознала, что каждый сам должен найти свой путь. Только тогда, когда мы уважаем права других, мы можем рассчитывать на их поддержку. Мы должны быть искренними и не бояться сказать: «Дорогой, пожалуйста, помоги мне. Мне нужна поддержка для моего здоровья. Мне нужно есть сырую еду, т. к. когда я ем вареное, я чувствую, что я распадаюсь на части. Когда я ем сырую еду, я чувствую большой прилив энергии и здоровья. Пожалуйста, помоги мне. Мне не нужно, чтобы ты стал сыроедом. Но, пожалуйста, в день зарплаты, вместо шоколадных конфет, покупай мне лучше спелое манго или любой другой экзотический фрукт. Это доставит мне массу удовольствия. Я ценю твою заботу обо мне. Мне очень поможет, если ты заберешь из дома в свою машину все печенье, чтобы я не польстилась на него в минуту слабости. Я очень ценю твою поддержку».

Будьте тверды с друзьями, сотрудниками и родственниками. Если вы не будете тверды, они так и будут продолжать предлагать вам вареную еду. Не бойтесь показаться слабым с родными и близкими друзьями, скажите им: «Слушай, мне нужна твоя помощь. Для меня и моего здоровья очень важно есть сырую еду. Я не могу этого сделать без твоей помощи. Поддержи меня, не предлагай мне никакой вареной еды. Ты можешь есть все, что ты хочешь, но, пожалуйста, не предлагай это мне.» Попросить поддержки совсем не то, что требовать от них есть сырую еду. В основном все люди любят помогать, поскольку взаимоотношения в семье и между друзьями строятся на любви.

Хорошим примером является Милли. Когда у нее обнаружили рак груди, она перешла на сыроедение. Вся ее семья, три взрослых сына и ее муж, были настроены против сыроедения и просто ненавидели слово «сырое». Потом Милли записалась в класс «12 ступеней». Держа за основу ступень № 4, Милли пересмотрела свои взаимоотношения со своей семьей. Несколько недель после класса она мне прислала письмо по интернету: «Мой муж стал мной гордиться! Все изменилось, как по мановению волшебной палочки! Моя семья теперь понимает, что мне нужна поддержка». Ее семья понимает, что Милли нужна поддержка, т. к. у нее рак, и поскольку она не требует от них стать сыроедами, они не чувствуют никакого давления с ее стороны. В семье наступил мир и равновесие.

Как бы нам не хотелось, чтобы остальные члены нашей семьи испытали положительные результаты сыроедения, мы можем контролировать только одного человека на всём свете — себя. Мы не имеем права контролировать наших детей или наших родителей, даже если они умирают от рака. Я получила хороший урок, когда полетела в Россию спасти умирающую от рака мать, посадив ее на сыроедение. Я приложила массу усилий, каждый день ходила на рынок, покупала морковь и целый день выжимала маме сок. На третий день, как только я ушла на рынок, мама позвала моего брата и сказала: «Сынок, сделай мне, пожалуйста, яичницу! Я умираю с голоду!» Когда я вернулась, в квартире стоял запах яичницы. Мой брат сказал: «Не хочу тебе врать. Она сама меня попросила». В этот момент я поняла, как это было жестоко с моей стороны заставлять маму есть сырое. Если она сама не готова, то какую же пользу это принесет? Она соглашалась есть сырую еду только из-за того, что боялась обидеть меня, и только мучила себя, постоянно думая о варёной еде.

Я знаю одного молодого человека из Сиэтла (Вашингтон), который поделился со мной, что ему очень жаль свою мать, страдающую от жуткой боли. Он сказал, что его мать — самый близкий ему человек во всем мире. «Я бы хотел, чтобы она перешла на сыроедение и перестала бы страдать», — заметил он. Я его спросила: «А ты знаешь, что ты заставляешь ее страдать гораздо больше, от одного только чувства, что она не следует твоим советам?» Он ответил: «Я никогда над этим не задумывался». Взглянув на ситуацию с другой стороны, он вернулся домой и сказал матери: «Ты знаешь, я не буду больше настаивать, чтобы ты попробовала мою диету». Несколько дней спустя он позвонил мне и сообщил: «Случилось чудо, мама хочет попробовать мою сырую еду!»

Я встречала людей, которые начинали навязывать сыроедческую диету своим родным еще до того, как сами ее попробовали. Пример — Линда и Джим. Побывав только на первом сыроедческом классе, Линда пришла домой и потребовала, чтобы Джим перешел на сыроедение. Придя на следующий класс, Линда пожаловалась, что ее муж ее не поддерживает. Каким-то образом она умудрилась притащить Джима на последний класс. У него уже сформировалось сильное предубеждение против сыроедения. Однако, прослушав лекцию, Джим заинтересовался. Через два месяца позвонил мне и сообщил, что в течение всего этого времени он был 100 % сыроед, в то время как для Линды это оказалась тяжело, и она стала снова есть вареную еду.

Если у окружающих вас людей возникнут подозрения, что вы хотите сделать их сыроедами,

они будут постоянно вас критиковать и провоцировать, чтобы вы не удержались на этой диете. Не спорьте с ними и не пытайтесь им доказать с научной точки зрения, что вы правы. Вместо этого скажите им: «Меня глубоко трогает твоя забота обо мне, но поверь мне, я прекрасно себя чувствую. Как и раньше, мы будем есть вместе: ты будешь есть свою еду, а я свою.» Когда вы сидите за одним столом со своими близкими или друзьями, не кладите на тарелку простой пучок зелени, чтобы ваши близкие не сочли вас каким-то несчастным и обездоленным. Приготовьте себе красиво оформленное блюдо. Поверьте, рано или поздно вашим друзьям и родным захочется попробовать вашу еду, потому что она вкусно выглядит. А когда они попробуют, они скажут: «Совсем неплохо».

Иногда, когда сыроеды оказывают слишком сильное давление на своих родных, требуя изменений, случаются довольно драматические случаи. В Финиксе (Аризона) три «антисыроедческих» мужа объединились и организовали клуб для мужей, ущемленных женами-сыроедками. Они встречаются раз в неделю и едят пиццу. Я надеюсь, что эта глава предотвратит дальнейшее образование подобных организаций.

Как помочь детям в ваших семьях, для которых вы должны готовить еду? Ваши дети уже зависят от вареной еды, так что вы постепенно должны увеличивать количество сырой еды по отношению к вареной. Всегда имейте в доме запас сырых овощей и фруктов. Научитесь, как делать мороженое из сырых фруктов, ореховое молоко, коктейли из орехового молока и фруктов, «живые» сладости и торты — все то, что дети так любят. Покажите им, что сырая еда может быть очень вкусной. Пригласите ваших детей поучаствовать в приготовлении сырой еды. Купите им дешевый миксер. А самое главное, будьте положительным примером. Главное — не устраивайте культа из сырой еды. Помните, дети учатся на том, что видят. Покажите им, что за вашим столом присутствуют гармония и любовь, что вы все можете сидеть вместе и радоваться семейной близости. Семья создаётся совсем не для еды.

Меня часто спрашивают, как вести себя, чтобы не обидеть родственников, ассоциирующих еду с любовью, для которых отказ от их еды означает неуважение. Я обычно отвечаю, что на следующую нашу встречу я принесу два литра водки, и если вы их сразу же со мной не выпьете, стоя, за моё здоровье, то вы меня не уважаете как настоящую русскую женщину. Я надеюсь, что у большинства из вас не будет никаких затруднений в выборе правильных слов, чтобы отказаться, не обидев меня.

Когда я поехала в Россию навестить родных и стала отказываться от традиционных русских блюд, мои родственники в начале жутко обижались, но потом, когда они поняли, насколько сыроедение было важно для меня и моего здоровья, они перестали обижаться. Да, я потеряла несколько старых друзей, но зато обрела много новых. Моя семья в России не совсем поняла, что я делаю. Они подумали, что капиталистическая жизнь в Америке повлияла на мой разум или что-то в этом духе. Но несколько они любили меня и я любила их, я смогла им объяснить, что я перешла на сыроедение для моего здоровья, и они поняли, насколько это важно для меня. Я показала им мои фотографии до и после перехода на сыроедение. За два года я сильно изменилась в лучшую сторону, и они сразу увидели, что я выгляжу более здоровой, чем раньше. Они никогда и не думали, что я могу так хорошо выглядеть. Я уверена, что вы сможете придумать, как не обидеть своих родственников. Это зависит от вас. Если вы действительно хотите найти ответ, то вы всегда его найдете.

Если в семье царит атмосфера любви, то всегда можно прийти к взаимопониманию. Восемь лет назад, когда я сказала своему мужу, что хочу попробовать в течение двух месяцев есть только сырое, он ответил: «Ни за что! Я русский, я привык есть русский борщ с говядиной или свининой и приправами». Потом добавил: «Еда объединяет людей, и если ты перейдешь на эту диету, ты увидишь, что мы разведемся». Это была его первая реакция. Я поняла, откуда это

исходит. Но я также знала, что если сыроедение действительно важно для меня, то я найду правильные слова и смогу объяснить мужу, что без сырой еды мне нет жизни. Я четко знала, что сыроедение является моим спасением, потому что я была тяжело больна и в буквальном смысле умирала. Сыроедение дало мне надежду выжить. Я знала, что найду слова, чтобы это объяснить.

Глава двенадцатая

Ступень № 5. Я не поддамся искушениям

Представьте себе сыроедческий остров, где всё население ест только сырое. На улицах нет запахов вареной еды, на кухнях нет плит и духовок, никто ничего не варит, и во всех ресторанах подают только сырые блюда. Рекламы на улицах вопрошают: «Ты выпил сегодня морковный сок?», а на праздники дети получают корзинки, полные экзотических фруктов. Как бы нам было легко жить там! Почему же так легко на сыроедческом острове и так тяжело в нашей реальной жизни?

На сыроедческом острове нет никаких искушений, а наша реальная жизнь полна ими.

Давайте четко определим, что означает слово «искушение». Что такое искушение? Ответ на этот вопрос вы, пожалуйста, найдите сами, я помогу вам наводящими вопросами. В чем разница между искушением и желанием? Искушение включает в себя желание плюс что-то еще, но что? Когда у вас есть желание съесть огурец или погладить щенка, мы не ожидаем от этого ничего плохого, не так ли? Во всяком случае, насколько мы знаем. Мы не называем это искушением, мы называем это желанием. Когда же мы называем желание «искушением»? Чем отличаются значения «искушение» и «желание»? Пожалуйста, подумайте над этим, чтобы вам полностью стало ясно слово «искушение». Давайте докапаемся до истины. Есть ли в искушении что-то отрицательное? Мы знаем, что лучше его не испытывать. Почему? Мы называем искушением то, что мы знаем, принесет нам вред. В конечном итоге это приведет или к боли, или к болезни, или к смерти, или к каким-то другим проблемам. Звучит ужасно, тогда почему же мы поддаемся искушению? Потому что оно обещает нам хоть и не долгое, но наслаждение. Как быстро длится это наслаждение? Несколько мгновений. Как быстро наступает расплата? Мы упорно надеемся, что никогда.

Итак, искушение — это желание того, что обещает нам кратковременное наслаждение, и несет в себе в конечном итоге неизбежную расплату. Мы предвкушаем быстро приходящее наслаждение. Это наслаждение настолько нам дорого, что мы поддаемся искушению. Теперь, когда мы четко поняли, что такое искушение и чем оно отличается от желания, мы можем научиться успешно его избегать.

Верите ли вы в то, что вы можете избежать искушения простым усилием воли? Лично я не знаю никого, кто бы устоял перед искушениями. Мифическому герою Одиссею пришлось привязаться к мачте своего корабля, чтобы не дать прекрасным сиренам искушить себя. Поэтому самое лучшее для вас — это избегать всех искушений.

Существуют два вида искушений: те, что можно избежать, и те, что нельзя. К первым относятся те искушения, которые вы можете избежать, по крайней мере, в течение нескольких месяцев. Ко вторым относятся те, чье присутствие вы не можете контролировать.

Знаете ли вы, какие самые сильные искушения у вас есть в отношении вареной еды? Они всегда основаны на ваших личных слабостях к различным вареным блюдам. Многие мои студенты признались в слабости к одной или нескольким вещам из следующего, далеко не полного, списка: кофе, шоколад, воздушная кукуруза, печеная картошка, конфеты, сыр, хлеб, пицца, макароны, рис, печенье, пироги и картофельные чипсы.

Большинство людей знает свои слабости. Если вам тяжело определить, что же из вареной еды может вас соблазнить, задайте себе следующие вопросы. Каких варёных блюд вам больше

всего будет не хватать? Что вас больше всего пугает в переходе на сыроедение? Знание своих самых больших слабостей поможет вам избежать тех мест, где вас ждут искушения. Приведу два примера.

Скажем, самая большая ваша слабость — это воздушная кукуруза, тогда местами искушения для вас будут кинотеатры и другие общественные места. Этого искушения вы можете избежать. Однако если на вашей работе есть машинка для воздушной кукурузы, тогда это искушение станет неизбежным. Если самая ваша большая слабость — это кофе, то местами искушения будут: кафе, бутербродные, вечеринки, рабочее место, даже книжные магазины и много других публичных мест. Я считаю это неизбежным искушением.

Выполните следующее задание. Абсолютно честно припомните всю вареную еду, которая вас искушает. Составьте список. Если список выходит слишком длинный, сгруппируйте еду по категориям. Затем возьмите два листа чистой бумаги. На одном напишите «искушения, которые можно избежать», а на другом «неизбежные искушения». На обоих листах проведите по центру вертикальную линию. Запишите свои искушения с левой стороны. С правой стороны напротив каждого искушения, напишите все места, где вас это искушение может ждать. Это упражнение поможет вам осознать, где вас поджидает искушение, так что вы можете заранее подготовиться к встрече.

Давайте сначала обсудим те искушения, которых можно избежать, если только вы не работаете на фабрике, которая их производит. Вот некоторые из них: макароны, торт, шоколад, специфические национальные блюда, все виды чипсов. Если вы серьезно решили перейти на сыроедение, сделайте сознательное усилие избегать этих вареных продуктов в течение двух месяцев или дольше, для того, чтобы у вас выработалось к ним спокойное отношение. Научитесь заменять их сырой едой. Уберите из дома, с работы и из машины все соблазняющие вас продукты. Очистите все потайные места от запасов вашей любимой еды, потому что мысли о ней будут преследовать вас до тех пор, пока вы ее всю не съедите, и вы не сможете сконцентрироваться ни на работе, ни на отдыхе. Когда мы голодны, обижены, одиноки или расстроены, нам кажется, что наша любимая еда заглушит эти чувства и принесет удовольствие.

Избегайте рекламы, по крайней мере, в течение двух месяцев. Обращали ли вы внимание на то, что когда рекламируют алкоголь, то всегда показывают веселых улыбающихся людей. Никто не упоминает негативные последствия выпивки, как похмелье, рвота и драки. В журналах и по телевидению постоянно рекламируют вареную и консервированную еду. Во многих рекламах вареная еда связывается со счастливыми семейными событиями. Идея заключается в том, что когда вы едите рекламируемый продукт, вы будете таким же счастливым, как те люди, которых вы видите в рекламе. Мы все знаем, что в рекламах играют актеры, но нам все равно хочется попробовать этой еды в надежде испытать то чувство, которое сулит реклама. Не ходите в гости, пока вы не будете в себе полностью уверены. Вместо этого посещайте сыроедческие классы и друзей — сыроедов. В свободное время практикуйтесь в приготовлении новых сыроедческих блюд. Потом, когда вы научитесь готовить вкусные сырые блюда, вас начнут ценить, как сыроедческого повара.

Прежде чем пойти в магазин, как следует покушайте, чтобы не соблазняться на окружающую вас еду. Не ходите в те магазины, где вам бесплатно предлагают разную еду на пробу. Если вам не избежать такого магазина, наполните свой рот изюмом, орехами или сыроедческими сухариками. Активно жуйте сырую еду и отрицательно качайте головой, когда вам предлагают что-то попробовать. Первые два месяца будут самыми тяжелыми. Делайте, что можете, чтобы удержаться на сыроедении. Читайте книги об алкоголе и наркотиках. Мне, лично, это помогло. Создайте вокруг себя сыроедческий остров. Помните, что кажется невозможным, когда вас окружают соблазны, очень легко и просто, когда их нет.

Теперь давайте поговорим о тех искушениях, которых невозможно избежать. Например: вареная еда, которую едят остальные члены вашей семьи; машины-автоматы, продающие еду прямо на вашей работе; булочная через дорогу от вашего дома; бесплатный кофе на работе; сладости, которые вам дарят друзья; еда, предлагаемая вам бесплатно в магазинах; обеды, связанные с работой; бесплатные конфетки в некоторых офисах; бесплатное печенье в церкви; семейные праздники и т. д.

Основная стратегия, которую мы применяем в отношении искушений, которые можно избежать, это полностью оградиться от них. Однако мы не можем применить эту же стратегию в отношении неизбежных искушений. Что же нам остается делать? Применять силу воли и дисциплину? Мы уже упоминали, что силой воли нельзя преодолеть искушения. Пока мы не видим этого искушения перед глазами, мы уверены, что простым усилием воли мы сможем устоять против него. Но в действительности, когда мы это искушение видим, мы устоять против него не можем.

Однако, мы можем психологически подготовить себя к встрече с неизбежным искушением и не поддаться. Чтобы знать, что сказать, когда кто-то неожиданно предлагает вам соблазнительную еду, вы должны продумать заранее, как себя вести и что сказать.

В своих классах я учу студентов игре, которая помогает им справиться с неизбежными искушениями. Играя в эту игру, студенты учатся вежливо говорить «нет» искушению. Сначала студенты делятся информацией о своих слабостях к вареной еде. Потом мы обыгрываем различные ситуации, при которых им предлагается эта еда. Когда вам неожиданно предлагают вашу любимую вареную еду, вы должны заранее знать, что вы будете говорить. Ниже приводится пример, как мы играем в эту игру. Лара вызвалась играть роль «искушаемого», потому что она хочет перестать пить кофе. Лара становится лицом к классу.

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

Лара: Абсолютно. Я обещаю себе бросить пить кофе уже в течении 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 латтэ. 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 — латтэ. 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 утра, мы оба хотим спать, но нужно продолжать вести машину. Давай остановимся на заправке, и я куплю нам кофе.
60

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 пойдём 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.

Эта игра всегда очень сильно помогает всем моим студентам, т. к. они выносят из нее практические идеи, которые они применяют в реальных ситуациях. Я рекомендую играть в нее в группах поддержки на сыроедческих встречах. Каждому будет полезно сыграть в нее хотя бы один раз.

Ученые, занимающиеся исследованием наркотиков, пишут о феномене психологической цепной реакции. Реакцию всегда труднее остановить, если мы заранее не решили, как будем себя вести в какой-то определенной ситуации. Например, если алкоголик, у которого в кармане лежат деньги для уплаты за квартиру, встречается на углу своего друга, то, скорее всего он последует за другом в бар и спустит квартирные деньги на алкоголь. Это называется цепной

реакцией. Когда вы видите что-то вкусненькое, у вас сразу же может наступить цепная реакция, и вам захочется съесть то, что вы увидели, поэтому вы заранее должны подготовить себя к подобным ситуациям. Самое лучшее время для подготовки, это когда вы дома или там, где нет никаких соблазнов. Тогда вы можете спокойно продумать свои реакции.

Теперь давайте снова вернемся к тому листку бумаги, где вы перечислили неизбежные искушения. Напротив каждого искушения на правой стороне листка напишите, как вы можете его избежать. Например, прежде чем вы заходите в продуктовый магазин, наберите полный рот изюма и жуйте его, чтобы больше ни на что не соблазняться. Или, если не все члены вашей семьи перешли на сыроедение, отведите какую-то часть кухни под «зону без соблазнов».

Когда вы почувствуете, что у вас выработалась устойчивость против соблазнов, вы можете начать ходить в рестораны. В меню любого ресторана есть салат. Вам не нужно больше сидеть дома в изоляции от всего мира. Нам всем важно общение. В начале вам будет легче, если вы пойдете в ресторан с другом.

Если у вас уже есть три или четыре друга-сыроеда, вы можете ходить вместе в рестораны раз в неделю. Решите, куда вы хотите пойти, и заранее зарезервируйте столик. Принесите свой собственный соус, проросшие семена или сыроедческие сухарики и наслаждайтесь заказанным салатом и компанией своих друзей. Мы все получаем удовольствие от общения.

Если вы еще не научились делать вкусный соус, то просто смешайте в одинаковых пропорциях хорошее растительное масло, яблочный уксус и немного морской соли или соевого соуса — вот вам и вкусная приправа. Вы можете даже держать её в машине — она не испортится. Берите этот соус в ресторан, полейте на заказанный салат и наслаждайтесь вашей едой.

Я рекомендую вам сделать такую же карточку, какую придумал мой друг Джонатан — это облегчит ваши визиты в ресторан. Скопируйте приведенную ниже карточку на плотную бумагу, вырежьте ее и положите в свой кошелек. Когда я иду в ресторан сама по себе или с друзьями, я не испытываю неловкости, стараясь объяснить испуганной официантке, что я хочу. Я просто протягиваю ей с улыбкой эту карточку. Поварам такое задание — одна забава. Я по себе знаю, что всем поварам хочется, чтобы их блюда выглядели красиво.

Карточка Джонатана

Я ЕМ ТОЛЬКО СЫРУЮ, НЕВАРЕНУЮ ЕДУ

Приготовьте мне, пожалуйста, салат. Вы можете использовать любую комбинацию из следующих сырых овощей:

Салат
Кабачок
Брокколи
Цветная капуста
Кинза
Помидор
Авокадо

Проросшие зерна

Огурец

Лук

Петрушка

Капуста

сладкий перец

Свекла

Редиска

Морковь

Сельдерей

Редька

Шпинат

Грибы

Спасибо за ваше понимание!

К сожалению, не везде подают экологически чистые (органические) овощи и фрукты. И все же я считаю, что лучше пойти с друзьями раз в неделю в ресторан и съесть неорганический салат, чем от одиночества наесться пиццы. Общение с друзьями поможет вам придерживаться сыроедческой диеты.

Эти походы в ресторан помогут вам не обращать внимания на искушения. Вы не можете бесконечно сидеть дома. Когда-то вам все равно придется окунуться в реальность. Через пару месяцев вы заметите, что уже не обращаете внимания на рестораны и вареную еду. Также у вас может появиться иллюзия, что ваша зависимость от вареной еды прошла, и что вы можете иногда съесть кусочек вареной еды без всяких последствий. Если вы съедите небольшой кусочек вареной еды, скорее всего вы ничего не почувствуете. Но на следующее утро вы заметите, что вы начали думать о вареной еде и принюхиваться к ее запахам. Если вы снова поддадитесь искушению, вы потеряете душевный покой. И вам придется начать все с начала. В книжке «Сыроедческая семья» мы описали, как такая история произошла с нами.

Глава тринадцатая

Ступень № 6. Я найду себе поддержку

Другими словами, найдите себе «друга — сыроеда». Постарайтесь найти хотя бы одного человека, например, с вашей работы или члена вашей семьи, с которыми вы могли бы ежедневно вместе приготовить сырую трапезу и пообщаться. Эта ступень может показаться вам не такой уж важной, к тому же трудной для исполнения.

Основываясь на своём многолетнем опыте и наблюдениях за сотнями людей, стремящихся перейти на сырую диету, я считаю, что такая индивидуальная поддержка необходима, особенно, в первые два месяца. Мне кажется, что не возможно стать сыроедом без поддержки. С другой стороны, когда у вас есть поддержка, удержаться на сыроедении совсем не трудно.

Важно, чтобы ваш «друг-сыроед» поддерживал вас в том, что вы делаете. Если вы действительно серьезны в своем намерении стать сыроедом, вы должны найти себе поддержку. Все мои студенты в классах «12 ступеней» нашли себе поддержку. Иногда такой друг сам не сыроед. Часто это родственник тяжело больного. Например, у Анеты рак, и ее муж, сам не сыроед, решил быть ее поддержкой.

Как такая поддержка работает? На психологическом уровне почти всегда мнение других людей для нас более важно, чем наше собственное. Нарушить слово, данное другому, труднее, чем данное себе.

Например, когда вы подходите в ресторане к салатному бару, у вас может появиться мысль, съесть чего-нибудь вареного. Ваш внутренний голос говорит: «Кто знает, если бобы действительно вареные или нет, так что положи несколько на тарелку. А эта свекла тоже выглядит сырой, может она просто маринованная. Тебе это не повредит, положи и ее на свою тарелку. А майонез не составит даже 1 % от всей твоей еды, можешь его тоже положить». Но если в этот момент с вами ваш друг, который понимает и поддерживает вас, то ваш внутренний голос молчит. И было бы идеально хотя бы раз в день садиться кушать вместе с другом, заинтересованным помочь вам. Это не так трудно организовать, как кажется. Большинство из нас ест три раза в день, так или иначе. Почему бы ни разделить завтрак или обед или ужин с другом, получая при этом такую необходимую поддержку.

Очень часто многие люди считают, что они всё поняли про поддержку и вполне обойдутся и без неё. К сожалению, вот что обычно происходит дальше: такой человек приходит с работы и говорит сам себе: «Я слишком устал, чтобы что-то себе приготовить. Я просто съем яблоко». Питаясь слишком однообразно, неинтересно, продержатся долго на сырой диете удаётся совсем немногим, считанным единицам, да и то только на какое-то время. С другой стороны, когда у вас уже намечен обед с другом, вам всегда захочется приготовить что-нибудь более привлекательное. И если на вас снизойдет вдохновение, вы даже можете приготовить что-нибудь особенное. Разнообразие в еде сделает вашу сыроедческую жизнь намного более привлекательной.

Если вы будете пытаться переходить на сырую диету в одиночку, вам будет трудно освоить и охватить сразу все процессы, которые применяются в приготовлении сырой еды, как, например, проращивание зёрен, дегидрирование, квашение овощей и приготовление сырых пирогов и печенья. А если у вас есть напарник, то вдвоем все это гораздо легче сделать. Например, вначале вы готовите салат, а ваш друг приносит соус. Позже вы научитесь, как

готовить в дегидрататоре сухарики и печенье, а ваш друг научится готовить сырую пиццу или торт. Такое содружество вдохновит вас учиться готовить более сложные, изысканные сыроедческие блюда и сделает вашу жизнь более интересной и приятной.

Когда у вас нет напарника, а друзья пригласили вас на вареный обед, вы рискуете очень быстро почувствовать себя обездоленным и одиноким, от этого возникнет стресс, и вы можете поддаться искушению. В аналогичной ситуации, если у вас есть напарник, то обед или ужин в компании друзей придаст вам сил. Дружеская поддержка помогает нам пройти через целительный кризис без паники. Дружеская поддержка помогает нам более ясно увидеть, каков будет правильный выбор и почему. По моим наблюдениям, тем, у кого есть поддержка, гораздо легче придерживаться сыроедения, чем тем, у кого этой поддержки нет. Все, кого я знаю, кто находится на сыроедении уже в течение нескольких лет, имеют поддержку.

Глава четырнадцатая

Ступень № 7. Я найду себе новые занятия и увлечения

Раньше всё мое существование концентрировалось вокруг еды. Я поняла это, как только перешла на сыроедение. Когда мы едим вареную еду, мы буквально живём от еды до еды. Мы не можем дождаться, когда наступит время чего-нибудь скушать. Еда является как бы наградой за нашу тяжёлую жизнь. Когда нам хочется развлечься, мы едим. Очень часто наш день проходит следующим образом: позавтракали, работаем, перекусили, работаем, пообедали, работаем, перекусили, работаем, поужинали, сидим, смотрим телевизор и что-нибудь жуем, ложимся спать. У большинства людей других развлечений в жизни нет.

Когда вы станете сыроедом, в течение буквально пары недель вы заметите, что количество съедаемой вами пищи уменьшается. В течение нескольких месяцев ваш рацион питания совершенно естественным путем сведется к двум приёмам пищи в день. И тогда вы не сможете больше концентрировать свою жизнь вокруг еды. Те, у кого еда продолжает оставаться центром их жизни, перестают чувствовать радость и счастье и, в конце концов, сходят с сырой диеты. Если больше всего на свете вы любите хорошо поесть, то я советую вам найти себе другое занятие.

На сыроедении вашему телу будет требоваться меньше сна. Так как вы будете меньше есть, вы сэкономите порядочное количество денег. Также у вас станет заметно больше энергии. Что же вы будете делать с этим излишком энергии, времени и денег? Пожалуйста, не отвечайте, улыбаясь: «Нет проблем!» Да, мы все знаем, что делать с лишними деньгами. Однако, от непривычного потока бурной энергии многие люди начинают чувствовать себя «не в своей тарелке» и, как результат этого, начинают совершать поступки, о которых позже сожалеют, другие ощущают сильную эйфорию. Избыток энергии может сделать неподготовленного человека слишком нервным. Излишек времени при отсутствии занятий может привести к глубокой депрессии, или даже к какому-либо нездоровому увлечению. Особенно, когда основным жизненным удовольствием до недавнего времени была вареная еда, которая теперь отсутствует. Время и энергия, если их правильно использовать, являются неоценимым богатством. Когда вы заметите, что стали меньше есть, ваша жизнь не может больше концентрироваться вокруг вареной еды, теперь вы должны найти себе другие занятия и как можно скорее.

Вспомните свои мечты, которые по каким-то причинам не осуществились. Кроме того, найдите себе пару небольших хобби. Обратите внимание на то, чем увлекаются другие. И прислушайтесь, к чему вас влечет ваше сердце.

Ниже я привожу мечты моих студентов, которыми они поделились в моих классах:

Научиться рисовать.

Научиться говорить по-французски.

Написать книгу.

Научиться играть на флейте.

Пойти в поход.

Проводить больше времени с детьми.

Записаться в класс йоги.

Посадить вокруг дома цветы.

Научиться танцевать.

Путешествовать.

Научиться шить.

Научиться подводному плаванию.

У каждого из нас есть мечта, которую мы не смогли осуществить из-за нехватки времени, денег или сил. Теперь пришло время вспомнить эти мечты.

Я также рекомендую вам заняться каким-нибудь видом физических упражнений. Это приведет в равновесие вашу физическую и умственную энергию. Если в прошлом вам не нравилось заниматься физическими упражнениями, то хочу вас обрадовать, что с переходом на сыроедение любая форма физической активности вам покажется намного легче и приятнее. Не будет больше колоть в боку, не будете больше задыхаться и станете более внимательными к природе и к своему телу.

Глава, пятнадцатая

Ступень № 8. Я полностью вверяю свою жизнь в руки моего высшего «Я»

Мы — человеческие существа, духовные существа. Мы — больше, чем просто человеческие тела. В то время как наши физические тела реальны и осязаемы, наша духовная энергия не так осязаема и поэтому очень часто мы ее игнорируем. Наши тела существуют благодаря этой энергии, аналогично тому, как мобильные телефоны существуют благодаря электромагнитным волнам. Мы чувствуем телефон в нашей руке, но мы не чувствуем эти волны. Если бы исчезли электромагнитные волны, мы не смогли бы использовать мобильные телефоны.

Когда мы рождаемся в этот мир, мы находимся в полной гармонии с нашими духовными «Я». Но с возрастом мы учимся вести себя не так, как мы чувствуем, а как считается «правильным» в окружающем нас мире; так мы приобретаем вторичное, материалистическое «Я». Это вторичное «Я» настолько хорошо приспособлено к жизни в обществе, что мы быстро привыкаем использовать его все больше и больше. Со временем мы начинаем полностью идентифицировать себя с этим вторичным «Я». В конечном итоге мы забываем, кто мы есть на самом деле. Когда нам говорят, что мы духовные существа, мы сомневаемся. Наше материалистическое «Я» требует доказательств. Все люди являются духовными существами. Нельзя сказать, что кто-то более духовен, а кто-то менее, однако, большинство из нас про это забыло.

Когда нами руководит материалистическое «Я», это более выгодно и безопасно для нашей карьеры и накопления любых других материальных благ. Пожалуй, существует только одно-единственное благо, недоступное этому материалистическому «Я» — быть счастливым. Пожалуйста, не путайте счастье с удовольствием. Удовольствие — это кратковременная эмоция. Когда я покупаю новое платье или ем пирожное, я испытываю удовольствие. Счастье — это необыкновенно приятное, сильное духовное переживание, как правило, длящееся продолжительное время, это состояние души. Мы ошибочно верим, что можем подменить отсутствие счастья удовольствиями. В результате такого заблуждения нам кажется, что чем больше мы сможем иметь удовольствий, тем ближе мы приблизимся к своему счастью. В действительности всё происходит совсем наоборот: чем больше мы переживаем удовольствий, тем больше мы отдаляемся от возможности пережить истинное счастье. К тому же, для того, чтобы испытать любое физическое удовольствие, наше тело должно изыскать и истратить определённые гормоны. Этим объясняется чувство «опустошения», ощущаемое нами всегда после получения больших удовольствий, как, например, просмотр нескольких фильмов, переедание, прослушивание слишком многих анекдотов, чрезмерный секс, длительная игра на компьютере и др. Человек, стремящийся к накоплению удовольствий в своей жизни, в результате некоторого периода, наполненного многими удовольствиями, неизбежно пресыщается и впадает в глубокую депрессию. Недаром все великие учителя мира проповедовали всевозможные виды воздержания.

Когда нашими мыслями и поступками руководит материалистическое «Я», мы везде и во всем ищем удовольствий. Мы становимся зависимыми от удовольствий. Поэтому, чтобы освободиться от зависимости, мы должны приложить все усилия, чтобы услышать голос своего

истинного духовного «Я». Как это сделать? Есть несколько путей. Ни один из них не гарантирует полного духовного пробуждения. Но, во всяком случае, вы войдете в контакт со своим настоящим «Я».

Проведите несколько дней на природе. Вдали от материального мира ваше вторичное «Л» тут же исчезнет. Энергии окружающей вас природы вступят во взаимодействие с вашими человеческими энергиями, и вы почувствуете себя по-настоящему счастливым. Все члены моей семьи чувствовали небывалый прилив счастья, когда мы в 1998 году в течение шести месяцев пересекали США с юга на север по Тихоокеанскому Хребту, пройдя с рюкзаками более 3 тысяч миль.

Сядьте на семь или больше дней на водяное голодание. Голодание неимоверно поднимет вашу энергетику. Вы почувствуете более сильную связь с вашим духовным «Я». Если вы не знаете, как голодать, не делайте этого, пока не прочитаете книги по голоданию или не поговорите со специалистом.

Начните искренне говорить с другими о своих чувствах или мыслях. Поначалу это нелегко, т. к. большинство людей за всю свою жизнь не сказали ни одного искреннего слова. Мы путаем «искренность» с «негативностью». Говорить искренне не означает говорить о себе негативно. Вы просто делитесь своими сокровенными чувствами и желаниями. Выберите близкого друга, который не будет вас осуждать за ваши слова и чувства. Когда вы начнёте говорить искренне, вашими устами начнёт говорить ваше внутреннее «Я». И вы будете сами удивлены силе и мудрости ваших собственных слов. Но не путайте искренний разговор с дружеской болтовней.

Общайтесь с животными. Собакам, лошадям, кошкам, козам, оленям и т. д. совершенно все равно, как вы одеты, какого размера ваш дом и есть ли у вас долги. Но они чувствуют, если у вас на душе спокойствие или вы растроены. Они взывают к вашей человечности и помогают вам почувствовать контакт со своим внутренним «Я».

Играйте с маленькими детьми. Их души еще не успели закрыться, и они еще не стали полными материалистами. С ними вам не нужно прятаться за вашим вторичным «Я».

Если вы встречаете кого-то, кто уже находится в полном слиянии со своим духовным «Я», то простое общение с таким человеком поможет вам войти в контакт со своим внутренним «Я». И точно также если вы постоянно находитесь в компании материалистов, то ваша душа закрывается.

Когда нами руководит наше духовное «Я», мы чувствуем себя цельными и счастливыми. Тогда нам безразлично, что про нас скажут соседи или есть у нас шоколадный торт или нет. Когда мы счастливы, мы концентрируемся на наиболее важных для нас вещах. Еда является очень маленькой частью нашей жизни. Поэтому я считаю, что необходимо вверить нашу жизнь в руки нашего высшего «Я».

Глава шестнадцатая

Ступень № 9. Я обязательно должен добраться до истинных причин и честно и бесстрашно рассмотреть, почему я ищу утешения и удовольствие в вареной еде

Ниже приводится диалог между студентами на одном из моих классов. Надеюсь, он поможет вам понять, почему вы ищете утешения и удовольствия в вареной еде.

Виктория: Я бы хотела, чтобы каждый присутствующий поделился настоящими причинами, почему он или она ищет утешения в еде. Хочу снова повторить, что когда вы говорите искренне, то остальные слушают вас с большим интересом, т. к. мы все имеем общие проблемы. Мы различаемся в том, как нас воспитали, но мы все чувствуем одинаково. Когда мы честны, то это помогает другим набраться храбрости, даже если они еще не готовы поделиться своими проблемами. У них может возникнуть мысль: «Как это он так может говорить? Он удивительно точно описывает то, о чём я боюсь сказать». После того, как мы искренне поделимся своими проблемами, мы чувствуем облегчение и радость.

Павел: Еда оказывается у меня во рту еще до того, как я об этом подумаю

Шерон: Еда служит мне утешением. У меня восемнадцать братьев и сестер. Когда мне было 10 лет, моя мама умерла от рака. Вот тогда-то я стала использовать еду как утешение.

Саймон: Мороженое является моим пристрастием. Оно приносит мне удовольствие, в котором я черпаю самоутверждение, даже если мне не нравится, кто я есть. Эта зависимость помогает мне самоутверждаться.

Донна: Я работаю много и тяжело. И в конце продолжительного рабочего дня мне хочется дать себе что-то, чтобы заполнило пустоту.

Виктория: Может быть, ты попробуешь что-нибудь другое, что доставит тебе радость, как выращивание цветов или езда верхом? Это тебе даст то, что ты с нетерпением будешь ожидать после тяжелого рабочего дня. Эти тяжелые рабочие дни не исчезнут из твоей жизни вместе с вареной едой.

Паула: Меня все время тянет на шоколадный торт, потому что я чувствую себя одиноко и часто боюсь постоять за себя и честно сказать, что мне нужно.

Джон: Когда мне нужна энергия, я, вместо отдыха, начинаю есть.

Линда: Когда я была маленькой, меня кормила моя бабушка, и я чувствовала ее заботу через еду. Теперь я понимаю, что я могу заботиться о себе другим образом.

Майк: Я ем от лени и безделья.

Виктория: Почему ты испытываешь лень и безделье?

Майк: Я живу один.

Виктория: Почему жизнь в одиночестве приводит к безделью? Ты думаешь, что жизнь с партнером принесет тебе здоровье и счастье? Если мы чувствуем одиночество сами с собой, то мы будем одиноки и с партнером. Спасибо, Майк, что ты был искренен. Итак, почему же нас тянет на вареную еду?

Саймон: Утешение.

Шерон: Когда я росла, мы ели только в определенное время. Очень часто я была голодна, но

должна была ждать положенного для обеда часа. Я росла с постоянным страхом, что мне не хватает еды утолить мой голод. И поэтому, чтобы не быть голодной, я много ела.

Джули: Я всегда находилась под контролем моих родителей. Еда была единственным в моей жизни, что я сама контролировала. Никто не мог отобрать у меня мою еду.

Виктория: В том, что мы сейчас делаем, есть скрытая магия. Если вы четко определите причину, почему вы ищете утешения в вареной еде, эта причина может исчезнуть. Тогда вам будет легче придерживаться сыроедения. Пожалуйста, постарайтесь внимательно рассмотреть и точно определить, почему вы ищете утешения в вареной еде. Постарайтесь это четко сформулировать, и не бойтесь.

Джон: Когда вдруг всплывают мои глубоко затаенные эмоции, или когда я чувствую себя беззащитным, чтобы это заглушить, мне нужно съесть что-нибудь сладкое.

Виктория: Ты знаешь, что возможно подойти к этим эмоциям без сладкого?

Джон: Я хочу это сделать, но каждый раз откладываю на потом.

Виктория: Если мы не научимся разбираться в своих эмоциях без помощи вареной еды или сладкого, то мы так в этом и застряем. Давайте попытаемся найти для себя какие-то альтернативы.

Саймон: Да, это правда. Недавно в моей жизни произошла большая неприятность, и я вернулся к вареной еде.

Виктория: Что ты пытаешься в себе подавить или утешить? Почему тебя тянет именно на сладкое? Для утешения? От чего? Все ли понимают мой вопрос? Мы честно и бесстрашно ищем причину, почему нам нужно утешение в еде. Разве вы не получаете удовольствие просто от сознания, что вы живы?

Донна: Мне скучно и хочется вырваться из этой рутинной жизни.

Виктория: Почему твоя жизнь — это рутина? Жизнь прекрасна! Измени свою жизнь, и начни жить! Ты видишь смысл в том, что я говорю?

Донна: Да, и иногда у меня это получается. Я хочу понять, почему я даю себе разрешение вернуться обратно в рутину.

Виктория: Мы боимся, что без еды мы будем чувствовать себя не комфортно? Откуда эта некомфортность исходит? Чего мы боимся?

Линда: Лично для меня это страх опустошения. А ещё я делаю все для других, а не для себя, и потом сержусь.

Виктория: Спасибо тебе за то, что ты так точно это определила! Ты не можешь сказать «нет». Тогда ты начинаешь испытывать сожаление и, чтобы себя утешить, ты кушаешь. Очень важно, что ты это увидела, может быть теперь ты не будешь больше этого делать. У нас у всех есть такая проблема в той или иной мере. Очень часто, когда мы впервые слышим о сыроедении, у нас возникает страх, что оно не сможет заполнить ту пустоту, которую мы умеем на время заполнить варёной едой. Мы боимся не сыроедения — оно не кусается. Мы боимся этой пустоты.

Майк: Иногда я начинаю есть, когда мне не хочется делать работу.

Джули: Я согласна, я тоже ем, чтобы избежать других дел, которые я должна сделать.

Виктория: Интересно, что ты употребила слова «должна сделать». Несколько лет назад я приняла решение не делать что-то просто потому, что я «должна». Я решила делать только то, что я «люблю». Мне пришлось научиться с любовью убирать мой дом и с любовью разбирать бумаги. Задумайтесь об этом. Мы можем жить без этого тяжелого чувства, что мы «должны» сделать то или это.

Сюзан: Когда я была маленькой, я все свои секреты держала в себе. Я чувствовала безопасность в том, что я была незаметна. Я не хочу выделяться и не хочу, чтобы меня замечали.

Виктория: Разве нельзя разобраться с этим чувством безопасности по-другому? Например, высказать кому-то все, что накопилось внутри, и почувствовать себя безопасно.

Сюзан: Я уже это пробовала — 10 лет терапии с психологом.

Донна: Слишком стыдно.

Виктория: Давайте разберемся, что такое стыд. Почему нам стыдно? Потому что мы придаем значение тому, что о нас думают другие. На самом деле важно только то, что мы думаем о самих себе. Всю свою жизнь я стыдилась целой кучи разных вещей, но когда я откровенно в них призналась, я обнаружила, что весь стыд исчез. Все, с кем я говорила, сказали, что тоже через это прошли. В этом нет ничего необычного. Годами я держала все втайне, и моя самооценка была на очень низком уровне. Я всегда старалась казаться лучше, т. к. я считала себя никуда не годной. Но теперь это в прошлом. Поздравляю тебя, Сюзан, за то, что у тебя хватило храбрости сказать это при всех. Вот это смелость!

Шэрон: Я была примерно в такой же ситуации. Поэтому я всё никак не могла потерять вес. Я потеряла вес только после того, как перешла на сыроедение. Я себя чувствовала также как и ты. Я избегала быть привлекательной, быть на публике. То, что я прошла сквозь свои страхи, принесло мне неоценимую пользу. Наконец-то я чувствую себя удобно в своем теле, и, вместо того, чтобы убегать от проблем, я смотрю им в лицо. Я обрела свободу.

Виктория: Мы тщательно разобрали все мнения и обнаружили, что истинной причиной того, что мы ищем утешения в еде, является желание избежать чего-то. Когда мы ищем наслаждения в вареной еде, мы пытаемся избежать одиночества, безделья, низкой самооценки, гнева, страха и других негативных эмоций. Мы убегаем в то, что доставляет нам наслаждение. Когда мы ясно видим настоящую причину того, почему мы ищем утешения, мы можем начать работать над своими проблемами и их разрешением, вместо того чтобы забивать их едой.

Глава семнадцатая

Ступень № 10. Я позволю своей интуиции помочь мне

Зачем нам нужна интуиция? Разве мы, люди, и без нее не достаточно умны? Разве у нас недостаточно знаний? Разве существует мало специалистов, могущих научить нас, как быть здоровыми? Почему мы не можем положиться на информацию, полученную из компьютеров или из-под микроскопов? Потому, что знание НИКОГДА не сможет заменить интуицию!

Интуиция является нашим природным инстинктом выживания. Природные инстинкты всех живых существ содержали нашу планету в идеальном балансе в течение миллиардов лет. Интуиция — это один из законов вселенной, как и гравитация. Как это парадоксально, что мы игнорируем интуицию и полагаемся на знания! Мы не верим своей собственной интуиции. Мы забыли, как ей следовать.

Маленький глупенький мучной червячок следует своему инстинкту и не ест обработанный паром овес. В этом и смысл обработки овса паром, чтобы его не ели черви. Мучной червячок не имеет абсолютно никаких знаний, только инстинкт. Он следует своему инстинкту и никогда не ест вареный овес. Мучные червячки всегда полны здоровья. Люди берут коробку с овсом и читают на ней, какой полезный вареный овес. Затем они едят вареный овес и дают его своим детям. И мы удивляемся, что наше здоровье становится все хуже и хуже? Если вы действительно хотите стать здоровым, вы должны научиться, как слушаться своей интуиции. Мы не можем слепо доверяться знанию. Когда мы получаем новую информацию, мы должны проверить ее своей интуицией.

Дотроньтесь до своей щеки. Мягкая? Потрогайте ковер на полу. Чувствуете разницу? Как вы это знаете? Вы чувствуете, что ваша щека мягкая, а ковер жесткий. Как ваше тело вам об этом сообщило? Задумывались ли вы об этом когда-нибудь? Доверяете ли вы своим рукам, когда они касаются разных поверхностей? Почему вы полагаетесь на ощущения своих рук? Вы им слепо доверяете? А что если я приведу к вам эксперта в дорогом костюме за тысячу долларов, который научно докажет вам, что все совсем наоборот. Поверите ли вы ему? Нет? Почему? Ведь еще в школе нам сказали, что наше тело состоит из бездумной материи.

Если бы мы доверяли своей интуиции, мы бы полагались на свое тело. Тогда бы мы поняли, что наше тело никогда не делает ошибок. Наше тело постоянно пытается с нами общаться через определенные ощущения. Когда наше тело дает знать, что ему холодно, мы надеваем свитер. Когда нашему телу нужен отдых, мы чувствуем усталость. Когда телу нужна вода, нам хочется пить. Когда тело переполнено токсинами, у нас понижается аппетит, значит, телу требуется водное голодание. Обычно мы игнорируем большинство запросов нашего тела. Мы не отдыхаем, когда чувствуем усталость, мы не снимаем туфли на высоких каблуках, когда у нас болят ноги и мы не прекращаем есть, даже когда уже насытились. Поэтому-то мы и болеем.

Если вы спросите различных людей, какой фрукт они хотели бы сегодня съесть, то вы получите совершенно разные ответы. Когда вам хочется определенного фрукта или овоща, это значит, что ваше тело нуждается в питательных веществах, которые содержатся именно в этом продукте, именно сейчас. Завтра ваш аппетит может измениться. Удовлетворять эти естественные потребности вашего тела — является вашей обязанностью. Те, кто с уважением относятся к запросам своего тела, чувствуют себя здоровее и живут дольше.

Я хочу вам рассказать, как благодаря интуиции моя семья выжила в лесу. Когда мы

начинали наш поход по Тихоокеанскому Хребту, мы планировали съесть по пять фиников в день. В первые два дня мы съели свой десятидневный запас, и до нашей следующей посылки с продуктами, ожидающей нас на почте, было 70 миль. У нас не осталось никаких продуктов кроме небольшого количества масла и маленького мешочка с семечками. Мы решили, что начнём голодать. На четвертый день похода мы почувствовали сильный голод. Мы стали рассуждать: лес вокруг нас полон живых существ: медведей, белок, койотов, различных птиц и насекомых — все они полны жизни. Ведь все они чем-то питаются. И никто из них не умирает с голоду. Они все находят для себя пищу. Все животные, без всяких классов по сыроедению, знают, что нужно есть. И если они знают, как выжить, то мы тоже выживем. Мы начали внимательно присматриваться к окружающим нас растениям. Некоторые из них стали выглядеть очень аппетитно. Я перевернула камень и увидела толстый и сочный корень, и я решила его попробовать — его вкус напомнил мне какое-то лекарство. Я раздала всем по мешочку и сказала: «Когда вы увидите съедобное на ваш взгляд растение, то сорвите его и положите в мешочек, но ни в коем случае не ешьте». Вскоре каждый из нас набрал по полному мешочку. Мы сели кружком и стали разбирать, что мы набрали. Мы терли растения между пальцев, нюхали и пробовали кончиком языка. Те, что нам не понравились на вкус, были слишком горькими или плохо пахли, мы выбросили. Из тех, что остались, Игорь выбрал несколько и сказал: «Я съем их первый, и мы посмотрим, как я себя почувствую, и если со мной ничего не произойдет, то тогда вы можете их тоже есть». Игорь их съел, мы подождали около часа, и он сказал: «Я голоден, давайте есть». И мы все съели. На следующий день, пока мы шли, мы все наполнили наши мешочки съедобными растениями. Потом мы положили их в большую миску, полили растительным маслом, посыпали семечками и с аппетитом съели. Было потрясающе вкусно. Мы назвали это блюдо «Салат голодного туриста». Нам так понравилось собирать дикие травы и есть салаты из них, что мы решили, что по окончании похода будем продолжать есть такие же салаты. Когда мы добрались до следующего населённого пункта, мы зашли в местную библиотеку и внимательно изучили книгу съедобных растений. Мы были поражены, когда узнали, что мы выбрали все растения верно лишь с очень небольшой ошибкой. Также, я убеждена, что интуиция в отношении еды гораздо сильнее работает у голодного человека, чем у сытого. Тот случай в лесу научил всю нашу семью полностью полагаться на свою интуицию.

Много раз мы теряли дорогу. После 3-х месяцев похода мы уже этого не боялись. Мы всегда ее находили. Однажды, когда мы потеряли дорогу, нам пришлось пройти 7 миль (11 км), прежде чем мы ее вновь нашли. Нам пришлось взобраться на снежную вершину горы высотой 7.000 футов (2.300 метров). Судя по карте, чтобы попасть снова на дорогу, нам нужно было от горы идти прямо на север. Однако на север от горы лежало глубокое ущелье, к тому же начиналась гроза, наши рюкзаки намокли и стали невероятно тяжёлыми. Мы проигнорировали карту, пошли в ту сторону, куда нам подсказал наш внутренний голос, и через шесть часов вышли на дорогу. Наша интуиция нам помогла. В походе мы встретили множество различных животных. Мы тоже старались полагаться на свою интуицию, как это обычно делают животные. Так, с помощью интуиции, мы находили себе пропитание там, где не предполагали, воду, которая не была указана на карте, еле заметную тропу, удобное и безопасное место для ночлега.

В походе моя интуиция настолько обострилась, что я могла точно предсказать погоду: когда пойдет дождь, а когда будет светить солнце. После возвращения в цивилизованный мир я утратила эту способность, но вера в интуицию у меня осталась. Теперь я не могу представить, как я раньше жила без этого природного чутья. Я не променяю свою интуицию ни на что другое на свете!

Глава восемнадцатая

Ступень № 11. Ясность поможет мне стать счастливым

Если вы начнете прислушиваться к своей интуиции, то через некоторое время вы увидите, что ваше мировоззрение меняется. Многие из самых сильных ваших убеждений вдруг покажутся вам ложными. Множество ваших твёрдых старых мнений потеряют всякий смысл. При чём вас это не испугает, т. к. на смену вашим знаниям придет ЯСНОСТЬ. Ясность является самым большим даром, какой только можно получить.

Когда у нас нет ясности, мы стараемся приобрести знания. Хотя знания никогда не смогут заменить ясность. Я раньше верила, что «Знание — это сила». Теперь я понимаю, что знание это даже не информация. Знание — это трактовка людьми информации. Объяснение явления — не есть информация. Чьё-то объяснение обязательно привносит искажение в любую информацию. Можно сказать упрощённо, что знание — это чужое мнение о каком-либо событии. Когда мы говорим про какого-то человека, что он много знает, то это означает, что этот человек выучил наизусть множество чужих мнений. Как вы думаете, способен ли такой человек самостоятельно принять вообще какое-либо решение в своей жизни? К сожалению, мы очень редко осознаём, что множество лишних знаний мешает нам приобрести то, что нам действительно необходимо — ясность. Ясность — это весьма редко встречающееся качество. О ясности удивительно мало написано. Ясность — это состояние ума, при котором мы воспринимаем жизненные события такими, как они есть, без искажения. Очень часто наши знания не дают нам достичь настоящей ясности. Приведу несколько примеров популярных знаний, некоторые из которых, возможно, знакомы вам, читатель: «Коровье молоко — это полезно», «Прививки полезны и необходимы детям», «Без пестицидов невозможно вырастить урожай», «Рак невозможно вылечить нетрадиционными методами», «Необходимо доедать всё, что положено на тарелку» и т. д. Вы, конечно, понимаете, что подобные знания только запутывают людей и сильно вредят тем, кто в них верит.

Очень часто мы путаем ясность ума с чётким объяснением. Например, если бы я заучила наизусть книжку «Анатомия человека» и могла бы чётко объяснить всё, что в этой книге написано, это совсем не означало бы, что мне ясно, как работает человеческое тело, а только знала бы, как эта книжка объясняет работу тех или иных органов. Например, «Анатомия» изданная в 1910 г. утверждала, что человеческая печень имеет две функции. «Анатомия» изданная в 1932 г. описывала уже 12 функций печени, «Анатомия» изданная в 1998 г. рассказывает о 40 функциях. Это лишь один маленький пример. У нас очень много знаний и не достаточно ясности. Когда мы не видим между ними разницы, мы предпочитаем иметь знания вместо ясности. Мы приобретаем ясность тогда, когда начинаем следовать своей интуиции.

Хочу вам рассказать, как я впервые осознала насколько ясность важнее любых знаний. Когда-то десять лет назад я стала сильно болеть и обратилась к врачам, так как я ЗНАЛА, что они много ЗНАЮТ. Я следовала их советам, и мне становилось всё хуже и хуже. Наконец, мой лечащий врач сказала мне, что медицина ЗНАЕТ, что моя болезнь неизлечима и, что, скорее всего я скоро умру. Тогда я в отчаянии начала пробовать различные альтернативные подходы и, наконец, перешла на сыроедение. Буквально с первых дней нахождения на сырой диете Я ЯСНО

ПОЧУВСТВОВАЛА, как стало возрождаться моё тело. Теперь у меня есть ЯСНОСТЬ по поводу того, как работает моё тело. Теперь я следую своей интуиции, я действую в гармонии с природой, а не против нее. Я счастлива, что я ЯСНО вижу совершенную гармонию вселенной.

Ясность позволяет нам видеть духовную сущность человеческих существ. Ясность позволяет нам почувствовать единство со всеми живыми существами. Ясность позволяет нам почувствовать истинное счастье. Когда мы по настоящему счастливы, мы не ищем наслаждений. Только несчастливцы концентрируют свое внимание на удовольствиях. Счастье является частью природного закона. Чтобы достичь большей ясности, попробуйте пересмотреть многое, во что вы верите.

Нас всех с детства запрограммировали. Это означает, что у нас на все есть устоявшиеся мнения, которые вынуждают нас жить прошлыми мерками. Переосмыслить и расформировать свои прежние убеждения, значит, жить в настоящем времени, видеть свою жизнь такой, какая она есть в каждый момент. Например, когда вы живете около красивой горы, то вначале вы любуетесь видом каждую минуту. После двух месяцев вы уже не замечаете прекрасной горы и даже никогда о ней не вспоминаете. Вы привыкли и просто знаете, что она тут. Приезжие сразу же обращают на гору внимание и восхищаются ею, потому что эта прекрасная гора создаёт у них новое переживание, она ещё не стала мнением, привычкой. Мы тоже можем снова начать замечать гору, если научимся жить в настоящем моменте, а не в прошлом и не в будущем. Тогда мы будем всегда воспринимать вид горы свежим взглядом.

Для того, чтобы избавиться от своей собственной сформированности, очень полезно постараться увидеть у себя как можно больше привычных, устоявшихся суждений, которые мы, как правило, никогда не подвергаем сомнению и, которые, кажется, всегда были с нами. Надеюсь, что нижеприведенный разговор, записанный на одной из моих лекций, вам поможет.

Виктория: Пожалуйста, поделитесь с нами случаями, когда вы заметили у себя привычное суждение, которое противоречит здравому смыслу или истине и сумели избавиться от него. Я начну первая. У меня есть много привычек. Например, я раньше была убеждена, что я обязана съедать всё в своей тарелке, даже если я сыта, т. к. дети в Африке голодают.

Линда: Я раньше верила, что если я не получаю в школе хорошие оценки, то значит я плохая.

Келли: Я думала, что я должна всем улыбаться и угождать.

Джим: Я старался быть как все, не выделяться.

Лора: Меня запрограммировали, что я должна быть всё время чем-то занята.

Мэри: Я раньше старалась держаться особняком от других людей, ничем не делиться, много не улыбаться и не радоваться.

Шерон: Меня запрограммировали держать дом в идеальном порядке.

Саймон: У меня была привычка всегда быть сердитым.

76

Донна: Я раньше считала, что мужчины — более высшие существа, чем женщины.

Вэл: Я думала, что я толстая, некрасивая и глупая.

Марлен: Я долго считала, что я бедная, невыразительная, что у меня никогда не будет лишних денег, и я ничего не смогу себе позволить, кроме необходимого.

Шэннон: Я считала себя лучше других, т. к. я из состоятельной семьи.

Сэм: Я был рабом работы, я даже отпусков не брал.

Молли: Мне было важно красиво одеваться, чтобы обо мне хорошо думали.

Крис: Я пыталась всем угождать, потому что я думала, что без этого я ничего не стою.

Виктория: Спасибо за откровенность! Вы заметили, как много мы имеем общих привычных заблуждений. Эти привычки, как цепи, не дают нам быть свободными. Выявление таких

зблуждений принесет всем большую пользу.

Глава девятнадцатая

Ступень № 12. Я буду оказывать поддержку другим сыроедам

Вспомните, пожалуйста, кто сказал вам о сыроедении впервые в вашей жизни? Кто был вашим первым учителем по сыроедению? Вспомните их с благодарностью. Что было особенного в этих людях? Почему вы им поверили? Проявили ли они внимание и терпение к вам? Поделились ли они с вами вкусными сыроедческими блюдами? Представьте себе, какой бы была ваша жизнь, если бы вы этих людей никогда не встретили? Сейчас, когда вы закончили изучение «12 ступеней», вы, вероятно, сами стали убежденным сыроедом. Значит, пришло время и вам с терпением и вниманием помогать другим начинающим сыроедам.

Разве может что-либо принести большую радость, чем помощь тем, кто ищет путь к здоровью? Самая лучшая поддержка, которую вы можете оказать другим — это, в первую очередь, самим быть примером здоровья!

Вспомните своё первое посещение сыроедческого обеда. Пожалуйста, вспомните, какую важную роль для вас тогда сыграло разнообразие вкусных блюд? Теперь наступила ваша очередь поддержать других. Даже если дома вы едите очень просто, постарайтесь для сыроедческого обеда сделать что-нибудь изысканное, не приносите пучки зелени или тарелку с фруктами. Потратьте время и лишние деньги, и этим вы поддержите новичков-сыроедов.

Я верю, что каждый из нас является великим учителем. Как у каждого учителя, у нас есть последователи. Как вы думаете, кто будет вашими студентами? Те, кто страдает от боли? Ваши родные, у которых обнаружили неизлечимую болезнь? Из собственного опыта могу сказать, что нет. Помогайте тем, кто непосредственно спрашивает вас о сыроедении. Станьте их «сыроедческим другом». Тем, кто хочет больше узнать о сыроедении, буквально не на кого больше положиться. Проводите с ними время, объясняя и слушая, готовя вместе еду, ходя в рестораны и давая им читать свои книги. Одновременно это будет и самой лучшей поддержкой для вас.

Как вы думаете, будучи сыроедом, на какое количество людей вы сможете повлиять своим примером? Подумайте обо всех тех людях, которых вы встречаете в течение дня. Всех ваших соседей, родственников, сотрудников по работе и просто тех, кто видит, что вы покупаете и едите сырую еду. Вспомните кассиршу в местном магазине, которая видит, что вы покупаете тяжёлый мешок морковки, и спрашивает: «У вас есть лошадь?» А вы ей отвечаете с улыбкой: «Нет. Соковыжималка» Когда ваши дети говорят в школе учителю: «В нашей семье мы едим салаты каждый день», разве они не влияют на самого учителя?

Что бы было, если бы я не стала сыроедкой? Чтобы стало со всеми моими студентами? Многие из моих бывших студентов уже сами преподают классы по сыроедению.

Никто никогда не знает, когда он может затронуть душу другого человека. На какое количество людей вы сможете оказать влияние за всю свою жизнь? Я считаю, что в конечном итоге, на всю планету.

Наш любимый семейный зеленый сок

Хорошо смешайте в миксере следующие ингредиенты:

1 большой пучок нарезанного шпината (или другой зелени)

2 средних яблока (нарезанных)

1 лимон

1 чашку воды

Процедите полученную смесь через марлю.

Рассчитано на 3–4 человека.

Борщ

Смешайте следующие ингредиенты в миксере: 2 чашки воды 3 свеклы

1 небольшой имбирный корень (нарезанный) 3–4 большие дольки чеснока

6–7 лавровых листиков

Вылейте смесь в большую миску.

Смешайте в миксере следующие ингредиенты (примерно 30 секунд):

2 чашки воды 2 морковки

2 стебля сельдерея

2 ст. ложки яблочного уксуса

3–4 апельсина, очищенные от кожи и семечек (семечки придадут очень горький вкус)

1 ст. ложку меда

1 чашку оливкового масла

морскую соль по вкусу

Добавьте туда же 1/2 чашки очищенных грецких орехов и быстро смешайте на медленной скорости, чтобы они размельчились, но не перетерлись. Вылейте смесь в ту же миску и перемешайте.

Нарежьте или натрите на терке:

% кочана капусты

1–2 морковки

1 пучок петрушки

Добавьте это в ту же миску и перемешайте.

Расчитано на 7–10 человек.

Не-куриная лапша

Хорошо смешайте в миксере в течение 1 — 2 минут:

2 чашки воды

1/2 чашки натертого кокосового ореха

Добавьте следующие ингредиенты и смешайте в течение 1 минуты:

2 чашки сельдерея (нарезанного)

2 ст. ложки соевого соуса

1 дольку чеснока

перец по вкусу

Вылейте в большую миску и добавьте:

1 среднего размера морковку (натертую на терке)

1/4 пучка петрушки (нарезанного)

2 среднего размера картошки (натертые на терке) нарезанные грибы (если хотите)

Расчитано на 7 человек.

Суп Чаудер

Смешайте 1 чашку натертого кокосового ореха с 1 чашкой воды в миксере в течение 2 минут.

Добавьте 1 чашку кешью и мешайте еще 1/2 минуты. Добавьте все остальное и хорошенько перемешайте:

1 чашку воды

1/2 чашки оливкового масла

1 чайную ложку меда

1 чашку нарезанного сельдерея

острого перца по вкусу

2-5 долек чеснока

Вы получили простой чаудер.

Если вы хотите получить вкус устриц — добавьте хлопья сушеной морской травы (далс).

Если вы хотите овощной чаудер, то для грибного вкуса — добавьте ваши любимые грибы (сухие или свежие), капустного — нарезанную капусту, томатного — нарезанные помидоры, морковного — натертую морковку, кукурузного — срежьте кукурузу с початка или используйте мороженную, горохового — свежий или мороженный зеленый горошек.

Перед подачей посыпьте сушеной петрушкой. Из-за долгого смешивания в миксере этот суп будет теплым. Но он все равно сырой (не дайте ему стать горячим!) Приятно съесть теплый суп в холодное зимнее время.

Расчитано на 5 человек.

Чили

Смешайте в миксере следующие ингредиенты:

1 чашку воды

2 чашки свежих помидор (нарезанных) 1/2 чашки фиников или изюма

1/2 чашки оливкового масла

1 чашку сушеных помидор

1 чашку сушеных грибов

1 чашку нарезанного сельдерея

соль по вкусу

1-2 ст. ложки сушеных приправ (любых)

1-2 ст. ложки лимонного сока.

острого перца по вкусу

2-5 долек чеснока

1 пучок базилика

Вылейте в большую миску. Добавьте 1/2 паунда проросших бобов, гороха или чечевицы.

Перед подачей посыпьте высушенной петрушкой.

Из-за долгого смешивания в миксере чили будет теплым. Но оно все равно сырое (Не дайте ему стать горячим!) Приятно съесть тарелку теплого чили в холодное зимнее время.

Расчитано на 5–7 человек.

Суп Гаспачо

Смешайте в миксере в однородную массу следующие ингредиенты: 1/2 чашки воды 1/4 чашки оливкового масла 5 больших спелых помидор 2 дольки чеснока или острого перца по вкусу 1 ст. ложку меда (или фиников или изюма) 1/4 чашки лимонного сока 1/2 чайной ложки

морской соли 1 пучок свежего базилика У вас получилась основа для гаспачо. Нарежьте следующие овощи кубиками: 1 большое авокадо 1 среднего размера сладкий перец 5 стеблей сельдерея 1 небольшой репчатый лук

Смешайте все ингредиенты в большой миске и посыпьте нарезанной петрушкой.

Рассчитано на 4–5 человек.

Универсальный рецепт для соуса

Смешайте в миксере в однородную массу следующее: Растительное масло (любое). Налейте столько, чтобы покрыло ножи миксера.

1 чайную ложку меда (или любой другой натуральный подсластитель, как изюм или бананы)

2 ст. ложки свежавыжатого лимонного сока (или яблочного уксуса) 1/3 чашки воды

1 чашка нарезанного сельдерея или 1 пучок зелени — желательно свежей! — петрушки, кинзы, базилика или любой другой.

Добавьте острого по вкусу (чеснока, горчицы, имбирного корня, острого перца и т. д.)

1/3 чашки семечек (подсолнечных или тыквенных) или орех (миндальных или грецких)

1/2 чайной ложки морской соли (или сушеной морской травы, или соевого соуса, или вообще без соли)

Не бойтесь импровизировать. Если вы хотите добавить больше жидкости или какой-то другой ингредиент — смелее! Главное, чтобы было вкусно.

Рассчитано на 7-10 человек.

Сухарики Игоря

Засыпьте 2 чашки льняных семечек в мельничку или кухонный комбайн и перемелите их в муку. Смешайте в миксере: 1 чашку воды

1 большую луковицу (мелко нарезанную)

3 стебля сельдерея (нарезанного)

4 дольки чеснока (средних)

2 помидора (не обязательно) 1 чайную ложку тмина

1 чайную ложку семечек кориандра

1 чайную ложку морской соли

Вылейте в большую миску и вмешайте муку из льняных семечек.

Покройте миску марлей или полотенцем и оставьте в теплом месте на ночь, чтобы немножко закисло.

Утром намажьте на тефлоновые листы дегидрататора и разделите на квадратики. Если вы хотите, чтобы сухарики по вкусу напоминали хлеб, то выключите дегидрататор сразу же, как они подсохнут. Если вы хотите, чтобы они были хрустящими и долго хранились, то сушите их дольше.

Выйдет 25–32 сухарика.

Валин сырой хлеб

1 чашка размолотых льняных семечек

1 чашка проросшей пшеницы (держите в воде не больше 1 дня)

1 чашка грецких орехов (замоченных накануне вечером)

1 чашка нарезанного сельдерея

2 чайных ложки тмина (замоченных накануне вечером) 2 ст. ложки семечек кориандра
1 большую луковицу
1/2 чашки воды
1/2 чашки оливкового масла
1/2 чашки изюма
сок одного лимона
1 чайную ложку соли.

Перемелите замоченные грецкие орехи, пшеницу и лук в кухонном комбайне, выложите в миску и смешайте с размолотыми льняными семечками. Затем перемешайте в миксере сельдерей, оливковое масло, изюм и воду. Вылейте в ту же миску и хорошо перемешайте. Добавьте соль, кориандр, лимонный сок и тмин и еще раз перемешайте. Вылепите из этой смеси небольшие буханочки хлеба, посыпьте их маком или перемолотыми орехами и положите на тефлоновые листы дегидрататора. Поставьте температуру в дегидрататоре на 100 F и сушите хлеб в течение 24–36 часов. Вам нужно будет перевернуть буханочки на другую сторону примерно через 12–15 часов, чтобы они одинаково подсыхли с обеих сторон.

Выйдет 5–7 буханочек.

Живые котлетки

Размелите 1 паунд ваших любимых орехов.

Соедините следующие ингредиенты и перемешайте их в кухонном комбайне:

1 паунд морковки
1 среднего размера луковицу
1 ст. ложку меда (или изюма или очень спелого банана)
1 ст. ложку растительного масла
1-2 ст. ложки сухих приправ (любых)
морскую соль по вкусу

Если смесь вышла слишком жидкой, вы можете добавить следующее: сушеный укроп, или сушеный чеснок, или сушеный лук, или сушеную петрушку, или перемолотые льняные семечки.

Сделайте из смеси котлетки или шарики и посыпьте паприкой перед подачей.

Если вы хотите получить рыбный привкус, добавьте сушеной морской травы.

Рассчитано на 5 человек.

Сыроедческие сэндвичи

Перемелите в кухонном комбайне 1 паунд ваших любимых орех. Затем перемелите следующие ингредиенты:

1 паунд морковки
1 среднего размера луковицу
1 ст. ложку меда (или изюма или очень спелого банана)
1 ст. ложку растительного масла
1-2 ст. ложки сухих приправ (любых)
морскую соль по вкусу
2-3 ст. ложки питательных дрожжей

Если смесь вышла слишком жидкой, добавьте следующее: сушеный укроп, или сушеный чеснок, или сушеный лук, или сушеную петрушку, или перемолотые льняные семечки.

Сделайте из этой смеси 10 котлеток. Нарезьте кружками 2 больших спелых помидора и 1

луковицу.

Вымойте 10 листов свежего шпината.

Положите шпинатовый лист на сухарик, положите котлетку на шпинат, положите кусок помидора на котлетку.

Рассчитано на 10 человек.

Живая пицца

Размельчите 2 чашки льняных семечек. Смешайте в миксере: 1 чашку воды

1 большую луковицу (нарезанную)

3 стебля сельдерея (нарезанного)

2 помидора (средних размеров)

4 дольки чеснока (небольших) 1 чайную ложку морской соли.

Переложите в миску и смешайте с размолотыми льняными семечками. Намажьте тесто на тефлоновые листы дегидрататора. Разделите на квадраты желательного размера. Долго не сушите.

Начинка:

Смешайте в миксере с небольшим количеством воды следующее:

1 паунд любых орехов

1/2 чашки сушеных помидор

1/2 чашки изюма

сок 1 небольшого лимона

2 ст. ложки оливкового масла 1 ст. ложку сухого базилика

Вылейте в миску.

Добавьте:

1 ст. ложку сушеного лука

1 ст. ложку сушеного чеснока

2-3 ст. ложки питательных дрожжей

1 ст. ложку мисо. Хорошо перемешайте.

Намажьте начинку на квадратики подсушенного теста. Украсьте кусочками помидора, нарезанными грибами, оливками и петрушкой.

Выйдет 9 квадратиков пиццы.

Голубцы

Начинка:

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу

1/2 чашки грецких орехов

2 чашки семечек (замоченных с вечера)

3 дольки чеснока

1 чашка нарезанного сельдерея 1/2 чайной ложки соли 1/3 чашки оливкового масла 1/2 чашки лимонного сока

1 чайную ложку тумарика (или любой другой приправы) Дополнительные ингредиенты:

Нарежьте длинными, тонкими полосками половина авокадо Половина большого сладкого перца

2 зеленых лука Вымойте 5 листов капусты

Намажьте начинку на капустный лист и добавьте тонко нарезанные овощи. Сверните капустный лист в трубочку. Чтобы держался, проткните зубочистками. Можете нарезать на

более мелкие кусочки, чтобы вышло где-то 10–15 кусочков.

Не-спагетти.

Нарежьте тыкву длинными тонкими полосками, похожими на спагетти. Перед подачей посыпьте паприкой и полейте растительным маслом. Украсьте свежей петрушкой.

Соус из помидоров:

Смешайте в миксере следующие ингредиенты:

2 чашки нарезанных помидоров

2-4 дольки чеснока

3/4 чашки свежего базилика

сок 1 среднего лимона

2 ст. ложки оливкового масла

4 финика (или немного изюма)

1 чашку сушеных помидоров

Рассчитано на 7 человек.

А ляпом фри

Нарежьте 1 паунд репки или турнепса так, чтобы кусочки выглядели как картошка фри.

Положите в миску и добавьте: 1ст. ложку сушеного лука 2 ст. ложки оливкового масла морской соли по вкусу 1 ст. ложку паприки. Рассчитано на 5 человек.

Сыр из орехов и семечек

2 чашки любых орехов или семечек, замоченных с вечера

1/2 чашки воды

Залейте орехи или семечки на ночь водой. Утром процедите и промойте. Положите в миксер и смешайте с 1 чашкой воды, пока не получите однородную массу. Вылейте в марлевый мешочек и подвесьте, чтобы стекла вода, оставьте ферментироваться при комнатной температуре на 8-12 часов.

Переложите сыр в миску и смешайте с вашими любимыми приправами.

Получится 1 пинта (пол-литра). Может храниться в холодильнике в закрытом контейнере до 7 дней.

Чтобы придать сыру вкус можете вмешать в любой комбинации следующие ингредиенты: чеснок, лимонный сок, нарезанную свежую кинзу, соевый соус, свежую и сушеную петрушку, свежий или сушеный укроп, сушеные помидоры, нарезанный лук, базилик, оливковое масло, морскую соль.

Валин острый сыр из миндаля

Смешайте в миске следующие ингредиенты:

2 чашки миндальной пульпы (не сладкой)

1/4 чашки оливкового масла

1/2 чашки лимонного сока

1/2 чайной ложки соли

1/4 чашки свежего или сушеного укропа

1/2 чашки мелко нарезанного лука

1/2 чашки мелко нарезанного красного перца

Украсьте кусочками помидора.

Рассчитано на 4 человека.

Паштет из грецких орехов

Хорошо перемелите в кухонном комбайне следующие ингредиенты:

3 чашки сырых грецких орехов, замоченных с вечера

1/2 чашки фиников

3 дольки чеснока (или острого перца по вкусу)

1/4 чашки лимонного сока

1/4 чашки оливкового масла

1/4 чашки свежей кинзы

1/2 чайной ложки морской соли

Используйте паштет для фаршировки перца, капустных листьев и т. д.

Рассчитано на 5–6 человек.

Солнечный паштет

1/2 чашки грецких орехов

2 чашки семечек, замоченных с вечера

3 дольки чеснока

1 чашка нарезанного сельдерея

1 1/2 чайной ложки соли

1/3 чашки оливкового масла

1/2 чашки лимонного сока

1 ст. ложку сушеного базилика

Смешайте эти ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу. Подавайте паштет на сухариках, в капустных листьях или нафаршируйте им перец.

Хватит на 12 человек.

Сережин хумус

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне:

2 чашки соевых бобов, замоченных на 1 сутки

1/ чашки оливкового масла

1 чашку нарезанных помидор

1 чашку нарезанного сельдерея

соль по вкусу (или соевый соус)

1 -2 ст. ложки сушеного укропа или базилика (или 1 чашку свежего)

1-2 ст. ложки лимонного сока

острого перца по вкусу

2-5 долек чеснока

Перед подачей посыпьте сушеной петрушкой.

Рассчитано на 5–7 человек.

Универсальный рецепт для торта

Тесто:

Соедините в миксере следующие ингредиенты, и хорошо перемешайте:

1 чашку размолотых орехов, семечек или зерен

1 ст. ложку растительного масла

1 ст. ложку меда

Также можете добавить:

1/2 чашки нарезанных или надавленных свежих фруктов или ягод или 1/2 чашки сухофруктов, сначала замоченных в течение 1–2 часов, затем перемолотых.

1 чайную ложку ванили

1/2 чайной ложки мускатного ореха

1/2 чашки сырой муки из кэроба

шкурку от 4 мандарин (как следует перемолотую)

Если смесь получилась не достаточно твердой, добавьте натертую мякоть кокосового ореха.

Размажьте приготовленное тесто на плоской тарелке.

Крем:

Хорошо перемешайте в миксере следующие ингредиенты (добавляйте воду, если нужно, по чайной ложке):

1/2 чашки свежих или замороженных фруктов

1/2 чашки орехов

1/2 чашки оливкового масла

2-3 ст. ложки меда

сок 1 лимона среднего размера

1 чайную ложку ванили

Намажьте ровным слоем на тесто. Украйте фруктами, ягодами и орехами. Придумайте вашему торту название. Поставьте в холодильник.

Орехи: миндаль, грецкие, лесные, кешью, кедровые.

Семечки: подсолнечные, льняные, кунжутные.

Сухофрукты (без косточек): чернослив, изюм, абрикосы, финики или инжир.

Свежие фрукты или ягоды: клубника, яблоки, бананы, голубика, ананас, манго, абрикосы, малина или клюква.

Рассчитано на 12 человек.

Сережин торт-мечта из молодых кокосов

Этот торт занял 1 место на Сыроедческом Фестивале в Портланде.

Тесто:

1 чашка сырых незамоченных грецких орехов

1/2 чашки фиников (без косточек)

1/2 чашки сока молодого кокоса

4 ст. ложки сырого молотого кэроба или какао

1 небольшая папайя или груша

Смешайте орехи и финики в кухонном комбайне в однородную массу. Вмешайте кэроб и кокосовый сок. Намажьте на плоскую тарелку первый слой теста. Выложите кусочками нарезанной папайи. Намажьте сверху второй слой теста.

Крем:

1 чашка мякоти молодого кокоса

достаточно воды, чтобы получилась густая масса

1 ст. ложку меда

Смешайте эти ингредиенты в миксере. Намажьте на торт. Украсьте нарезанными фруктами и орехами.

Рассчитано на 12 человек.

Не-шоколадный торт

Тесто:

Соедините в миксере следующие ингредиенты и хорошо перемешайте:

1 чашку размолотых орехов (любых)

1 ст. ложку растительного масла

1 чашку изюма

1 чашку сырого молотого кэроба или какао

1 чайную ложку любого ликера (не обязательно)

1 чайную ложку ванили

1/2 чайной ложки мускатного ореха или соевого соуса

шкурку от 4 мандаринов, хорошенько размолотую

1 чашку чернослива, вымоченного 1–2 часа и размолотого

Размажьте слоем в 2 см на плоской тарелке. Можете сделать несколько слоев. Между слоями промажьте перемолотым черносливом.

Крем:

Смешайте в миксере следующие ингредиенты (добавляйте воду по чайной ложке)

1 чашку спелого авокадо

1 чайную ложку оливкового масла

3 ст. ложки меда

сок 1 небольшого лимона

1 чайную ложку ванили

4–5 ст. ложек молотого кэроба или какао

Намажьте сверху на торт. Украсьте фруктами, ягодами и орехами. Поставьте в холодильник.

Рассчитано на 12 человек.

Пирог из макадамских орех и фиников

Тесто:

4 чашки макадамских орехов

2 чашки фиников (без косточек)

сок одного апельсина

1 чайная ложка соли

1/4 чайной ложки любого ликера или экстракта ванили

Тщательно размельчите макадамские орехи в кухонном комбайне и переложите в миску. Затем соедините финики и апельсиновый сок, перемешайте в кухонном комбайне и выложите в миску с орехами. Добавьте соль и ликер и тщательно перемешайте.

Намажьте тесто тонким слоем на плоскую тарелку. Нарезьте бананы или любые другие фрукты тонкими кусочками и положите на тесто. Накройте сверху еще одним слоем орехового теста. Украсьте пирог тонко нарезанными кусочками апельсина (или любого другого фрукта) и орехами.

Рассчитано на 8–12 человек.

Сережины удивительные трюфеля

1 чашка сырых незамоченных грецких орехов

1/2 чашки фиников (без косточек)

1/4 чашки сока молодого кокоса

4 ст. ложки молотого кэроба или какао

Смешайте грецкие орехи и финики в кухонном комбайне в однородную массу. Смешайте кэроб и кокосовый сок. Скатайте из ореховой массы шарики и обваляйте их в кэробе, украсьте кусочками вашего любимого фрукта.

Расчитано на 8-12 трюфелей.

Клюквенное печенье

2 чашки натертых яблок

2 чашки морковного жмыха (пульпы), оставшегося после морковного сока

2 чашки изюма или нарезанных фиников

1 чашка клюквы (свежей или сухой)

2 ст. ложки меда

2 чашки перемолотого миндаля

1 чашка льняных семечек перемолотых с 1 чашкой воды

1/2 чашки оливкового масла

Перемешайте все ингредиенты руками. Выложите ложкой на тефлоновые листы дегидрататора. Сушите в течение нескольких часов при температуре 105–115 F 4 часа на одной стороне и 3 часа на другой.

Выйдет 24 печенья.

Сережино тыквенное печенье

4 чашки очищенной и нарезанной кубиками тыквы

1 чашка изюма

сок одного апельсина

1/2 чайной ложки мускатного ореха

1 чайную ложку корицы

3 ст. ложки меда

Размельчите тыкву в кухонном комбайне и переложите в миску. Затем перемелите изюм с апельсиновым соком и добавьте в тыквенную массу вместе с остальными ингредиентами и тщательно перемешайте.

Выложите ложкой на тефлоновые листы дегидрататора. Поставьте температуру на 100 F и сушите в течение 12–15 часов.

Выйдет 7-11 печений.

Валино миндально-апельсиновое печенье

Смешайте следующие ингредиенты в кухонном комбайне в однородную массу:

4 чашки сырого миндаля, замоченного с вечера

2 чашки изюма

1/2 чашки апельсиновых шкурок (мелко нарезанных)

2 целых апельсина среднего размера

1/2 чайной ложки соли

2 яблока

Выложите ложкой на тефлоновые листы дегидрататора. Сушите при температуре 115 F в течение 20 часов. Украсьте каждое печенье кусочком ореха или изюмом.

Выйдет 10–12 печений.

Сырая каша

Смешайте в миксере следующие ингредиенты: 1 чашку овсяных хлопьев, замоченных с вечера 3/4 чашки воды

1/4 чашки фиников (без косточек) или изюма 1 ст. ложку растительного масла (по желанию) добавьте соль по вкусу (по желанию)

Перед подачей вмешайте свежие фрукты (нарезанные кусочками) или ягоды.

Рассчитано на 3–4 человека.

Каша из гречки и пшена

Замочите с вечера:

1 1/2 чашки пшена

2 чашки гречки

1 чашку размолотых лесных орехов

Дополнительные ингредиенты: 1 чашка изюма

3 ст. ложки меда

1 чайная ложка корицы

Раскрошите гречку и пшено скалкой. Переложите крупу в миску, добавьте лесные орехи и остальные ингредиенты и тщательно перемешайте.

Размажьте смесь на тефлоновые листы дегидрататора не очень тонко, но и не очень толсто. Сушите при температуре 100 F, пока не высохнет (примерно 10–12 часов). Подайте с ореховым молоком.

Рассчитано на 3–5 человек.

Серезин любимый фруктовый коктейль

Смешайте следующие ингредиенты в миксере:

2 апельсина (очищенных)

2 замороженных банана (другие замороженные фрукты по желанию)

Положите апельсины на дно миксера, чтобы было достаточно жидкости перемешать замороженные бананы. Украсьте свежей клубникой!

Рассчитано на 2–3 человека

Молоко из орехов или семечек

1 чашка любых орехов или семечек, замоченных с вечера

2 чашки воды

1 ст. ложка меда или 2–3 финика (без косточек) 1/4 чайной ложки соли (по желанию)

Смешайте все ингредиенты в миксере. Процедите сквозь марлю или сито. Вылейте в банку.

Рассчитано на 4 человека.

Не-шоколадное миндальное молоко.

1 кварта миндального молока 1/2 чашки фиников (без косточек)

1 молодой кокосовый орех (мякоть и сок)

2 ст. ложки молотого кэроба или какао 1 сырой ванильный стручок

Тщательно перемешайте все это в миксере.

Подавайте охлажденным.

Рассчитано на 5–7 человек.

Молочный коктейль

Тщательно смешайте в миксере следующие ингредиенты:

3 чашки миндального молока

1/2 чашки свежей или мороженой клубники

1 апельсин среднего размера (очищенный)

1 свежий или мороженный банан

2 ст. ложки меда или 1/4 чашки фиников (без косточек) 1/4 чайной ложки соли

1 ванильный стручок

1/2 чашки льда (лед не обязательно, если используете мороженые фрукты)

Рассчитано на 4–5 человек.

Кефир из орехов или семечек

1 чашка любых орехов или семечек, замоченных с вечера

1 1/2 чашки воды

Тщательно смешайте в миксере орехи и воду. Добавляйте воду, пока не получите консистенцию густых сливок. Процедите через марлю, вылейте в банку и накройте марлей, чтобы жидкость «дышала». Поставьте банку в теплое место, где температура 90-100 F. Кефир будет готов примерно через 6-12 часов.

Кефир можно приготовить из кунжутных семечек, миндаля, лесных орехов, кешью, подсолнечных семечек и любых других орехов и семечек и их комбинаций. Для вкуса можете добавить меда, лимонного сока, морской соли, ванили и т. д. Чем дольше кефир стоит в тепле, тем кислее он будет.

Попробуйте следующие комбинации:

Кешью / кешью и кунжутные семечки / кешью, миндаль и кунжутные семечки / кешью, и подсолнечные семечки / кунжутные семечки и миндаль, / подсолнечные семечки и миндаль / пекан и миндаль, / грецкие орехи и кедровые орехи / кунжутные семечки и лесные орехи.