



Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ

для очищения
и здоровья



Виктория Бутенко

СЫРОЕДЕНИЕ

**для очищения
и здоровья**



ПИТЕР®

**Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск**

2012

ББК 53.51
УДК 615.874.2
Б93

Виктория Бутенко

Б93 Сыроедение для очищения и здоровья. — СПб.: Питер, 2012. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-459-00965-1

XXI век. Генно-модифицированные продукты и химически обработанная пища. Загрязненный воздух и водопроводная вода, содержащая тяжелые металлы. Растущее количество неизлечимых болезней и распространение «возрастных» заболеваний у детей.

Как избавиться от дурного влияния мегаполиса, очистить свой организм и вылечить тяжелые недуги?

Используйте универсальное природное лекарство! Узнайте, как почистить организм, сбросить лишний вес и избавиться от тяжелейших болезней благодаря всего лишь сырой растительной пище и зеленым коктейлям. Хлорофилл совершает чудеса исцеления, очищения и омоложения! Реальные истории оздоровления и лучшие рецепты от родоначальника сыроедения в России — Виктории Бутенко!

Теперь сыроедение доступно всем!

ББК 53.51
УДК 615.874.2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-459-00965-1

© ООО Издательство «Питер», 2012

Оглавление

Часть I. Сыроедение — выбор в пользу здоровья . . .	5
Глава 1. Прислушайтесь к своему телу	6
Глава 2. Как моя семья выздоровела с помощью сыроедения	15
Глава 3. Почему в древности люди жили долго и были здоровыми?	22
Глава 4. Болезни — расплата за рафинированную пищу	30
Часть II. Зелень для очищения и оздоровления . . .	41
Глава 1. Зелень — основа рациона здорового человека	42
Глава 2. Целебные свойства зелени	48
Глава 3. Как приготовить зеленый коктейль	65
Глава 4. Рецепты зеленых коктейлей.	80
Часть III. Сырая пища возвращает молодость и здоровье	87
Глава 1. Переходим на сыроедение	88
Глава 2. Как научиться готовить блюда «живой» кухни	95
Глава 3. Рецепты «живой» кухни	101

Часть IV. Легко ли быть сыроедом: как придерживаться здорового образа жизни . . .	110
Глава 1. Еда — страшная зависимость?	111
Глава 2. Вареная еда и чувство комфорта (психологическая зависимость)	122
Глава 3. Преодоление зависимости от нездоровой еды	128
Глава 4. Сколько стоит быть сыроедом? . . .	135
Глава 5. Должна ли диета быть строгой? . . .	140
Глава 6. Как избежать соблазнов	148
Заключение.	157

Часть I



**Сыроедение — выбор
в пользу здоровья**

Глава 1. Прислушайтесь к своему телу

Организм настроен на самоисцеление

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

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

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



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

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

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

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

субстанциями, которая является наиболее эффективной в конкретной ситуации.

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

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

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

Сегодня мы настолько запутались в нашей жизни, что платим баснословные деньги за мастер-классы и семинары, обучающие нас совершать простейшие естественные действия, которые любое животное умеет делать от природы. Темами самых популярных лекций сегодня являются не «Есть ли жизнь на Марсе» или «Как стать миллионером», но семинары, которые обучают нас нашим природным функциям. Напри-



мер, как есть, как спать, как правильно бегать и как расслабляться. Мы разыскиваем учителей, которые покажут нам, как прямо стоять, как правильно сидеть, как видеть без очков, как упражняться и как спонтанно выражать свои эмоции. Мы просим наставления профессионалов в таких вопросах: сколько пить воды, как дышать и даже как правильно сходить в туалет. Были времена, когда мы все это знали и умели от природы. Я пытаюсь себе представить, как выглядит естественное человеческое существо, и у меня никак не получается.

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

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

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

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

Почему еда «лечит»?

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

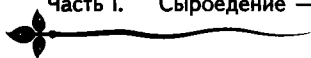


Организм всегда готов защищать вас. Представьте, что вам в правый глаз попала соринка. Какой глаз моргнет? Конечно, правый. Левый не моргнет по ошибке, потому что ваше тело никогда не ошибается.

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

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

Я хотела бы рассказать вам, как я впервые начала слушать свое тело. Много лет назад, когда наша семья была на сыроедении только 2 месяца, мои дети стали



просить овощей и фруктов, причем совершенно определенных. Сергей хотел манго и голубику, а Валя — оливки, грейпфруты и инжир. Если я покупала Сергею манго, он тут же его съедал и немедленно просил еще. Однажды я купила ему целую упаковку манго, думая, что теперь ему хватит на неделю. Он справился с этой упаковкой за один день, причем уничтожил все плоды вместе с кожурой. Немного погодя Сергей сказал: «Как жаль, что манго больше нет!» То же самое произошло с голубикой. Я купила ему килограммовый мешок голубики, и он одолел его в один присест.

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

Летом, примерно через полгода нашего сыроедения, мы посетили доктора Бернарда Йенсена, всемирно известного клинического диетолога. Я спросила его, что лучше есть моему сыну Сергею, чтобы вылечить от диабета. Доктор Йенсен посмотрел в свои книги и сказал мне, что наилучшее, что Сергей может есть, это манго и голубика. Я была в шоке. Потом я спросила, что есть Вале, чтобы полностью излечить астму. Он сказал: «Инжир, оливки и грейпфруты». Я не могла поверить своим ушам. Я сказала: «Так это же то, что мои дети все время просят!» Тогда доктор Йенсен спросил меня, чего хочется *мне*. Я сказала ему, что не знаю, потому что всегда ела то, что продавалось на распродаже.

Доктор Йенсен помог нам понять, что **наши тела естественным образом желают того питания, которое помогает исцелению. Тела моих детей начали общение**



гораздо раньше, чем мое бедное, сбитое с толку тело взрослого человека. Мы с мужем стали больше обращать внимания на наши естественные предпочтения в еде и в течение нескольких недель научились следовать своим истинным потребностям.

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

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

Отзывы сыроедов: продается инвалидное кресло

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

лала и где бы ни находилась. Итак, моя жизнь превратилась в краткие моменты болезненного бодрствования и борьбы за то, чтобы функционировать до того, как я опять засну. Я все время была в депрессии и постоянно плакала из-за всякой чепухи.

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

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

Уже прошло более 3 недель, а я все еще на 100%-ном сыроедении. Я сбросила 10 килограммов, могу бодрствовать целый день и вчера даже прошла в гору около полукилометра и взобралась на склон. Мне просто не верилось! Когда я достигла вершины холма, то села и заплакала, но не от боли, а оттого, что шла. Это самое далекое расстояние, которое мне удалось пройти за последний год, и это только начало! Мое настроение изменилось: я больше не впадаю в депрессию и у меня позитивный взгляд на мир. Я чувствую себя новым человеком внутри и снаружи. Я знаю, что мне была дана вторая жизнь и что спасла меня сырая пища. Я никогда не вернусь к прежнему питанию и старой жизни. Кто захочет променять это чудо жизни и здоровья на сиюминутное удовольствие от вареной пищи? Определенно



не я. Я думаю обо всем, чего достигла за эти короткие три недели, и знаю, что в будущем смогу добиться всего, потому что теперь я жива и у меня есть сила и энергия. Я хочу, чтобы каждый почувствовал себя так же прекрасно, как чувствую себя я.

Ж. С., Сакраменто, Калифорния

Глава 2. Как моя семья выздоровела с помощью сыроедения

Страшные диагнозы

Сейчас мы в шутку рассказываем, что нам посчастливилось заболеть всем вместе, но тогда, в 1993 году, было не до шуток. Четверо из нас (мой муж, двое младших детей и я) оказались серьезно больны. Мы впятером эмигрировали в Америку после того, как я получила приглашение от Университета Колорадо в Денвере читать лекции о перестройке. В то время в России случались перебои с продуктами питания и наш рацион ограничивался тем, что было нам доступно, — в основном крупами, молочными продуктами и иногда фруктами. По приезду в Америку мы были поражены разнообразием пищи и начали пробовать все подряд. Нам нравилось удобство расфасованных продуктов. Помню, как мы радовались микроволновой печи. Спустя три года четверым из нас были поставле-

ны диагнозы тяжелых заболеваний, включая аритмию и водянку (у Виктории), гипертиреоз и ревматоидный артрит (у Игоря), аллергию и астму (у Вали) и диабет (у Сергея). Наш старший сын Степан единственный в семье избежал серьезных заболеваний.

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

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



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

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

Отказ от вареной пищи сотворил чудо

Утром 21 января 1994 года я вошла в кухню. Я ясно осознавала, что другого шанса совершить такую важную перемену в жизни у меня уже не будет. И поэтому начала действовать решительно. Внимательно посмо-

трела на то, что находилось в холодильнике и шкафах, и поняла, что в нашем доме запас сырой пищи был почти равен нулю. А все остальное нужно было выбросить!

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

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



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

Когда дети вернулись из школы, а Игорь пришел с работы, они спросили: «А что на ужин?» Я велела им заглянуть в холодильник. Дети глазам своим не поверили. «А где наши готовые „ТВ-ужины“, а где мороженое?» Все сильно рассердились. Сергей сказал: «Я лучше до конца жизни буду колоть себе инсулин, чем сидеть на этой дурацкой диете». Они отказались есть вообще и разошлись по комнатам смотреть видео.

Игорь съел пару бананов и пожаловался, что стал от них еще более голодным. В тот вечер у нас было много свободного времени. Я помню, как все ходили из комнаты в комнату, поглядывая на часы. Тогда я впервые поняла, сколько времени тратила на раздумье о том, что приготовить, на само приготовление пищи, ее прием, уборку со стола и мытье посуды. Мы чувствовали

себя голодными, нам было неуютно. Было ощущение какой-то потерянности. Мы пытались смотреть телевизор, но рекламу курицы на гриле оказалось трудно переносить. Мы едва дотерпели до девяти часов. Я не могла заснуть на пустой желудок и слушала, как все по очереди ходили на кухню и хлопали дверцами буфета.

Наутро мы проснулись необычно рано и все собрались на кухне. Я заметила гору очистков от бананов и апельсиновые корки на кухонном столе. Валя поделилась тем, что ночью она не кашляла. Я помню, что сказала ей: «Это просто совпадение; диета так быстро не работает». Сергей измерил себе сахар. Он был еще высоким, но *ниже*, чем в предыдущие несколько недель. Игорь и я заметили небольшой прилив энергии, и все мы ощущали некую легкость и позитивный настрой. Все также были очень голодны.

Я никогда и никому не говорила, что переход на сырое питание будет легким. Фактически он оказался тяжелым для всех четверых. Наши организмы требовали привычной пищи. С самого первого дня и в течение двух последующих недель минута за минутой я мечтала о рогаликах со сливочным сыром, горячих супах, шоколаде или, на самый крайний случай, о различных чипсах. Ночью во сне я искала жареную картошку под своей подушкой. Я стащила два доллара из семейной копилки и держала их в кармане, замышляя улучшить полчаса и сбежать в ресторан на углу, чтобы купить там кусок горячей, пахнущей сыром пиццы, съесть его украдкой, бегом вернуться обратно и продолжать сырую диету. К счастью, такой случай мне не представился.

В то же самое время быстро происходили положительные перемены. Валя прекратила кашлять по но-



чам, и у нее больше не было астматических приступов. У Сергея стабилизировался сахар в крови. Опухлость горла Игоря пропала, пульс замедлился, а симптомы гипертиреоза становились менее заметными с каждым днем. Я заметила, что одежда на мне начала висеть, даже когда она была только что из сушилки. Такого прежде никогда не бывало. Я была в восторге! Каждое утро бегала к зеркалу, чтобы внимательно посмотреть на свое лицо и подсчитать, сколько морщинок исчезло. Мое лицо определенно выглядело лучше, чем раньше, оно молодело с каждым днем нашей «сырой» жизни.

После первого месяца сыроедения Сергей спросил у меня, стоит ли ему измерять сахар каждые три часа, когда показатель этого уровня стабильно держится в пределах нормы. Я разрешила ему делать это один раз в день по утрам. Валя пробежала в школе дистанцию в четыреста метров и не закашлялась. У Игоря нормализовался пульс, а я похудела почти на семь килограммов. Все вместе мы заметили, что у нас появилось больше энергии. В конце концов у Сергея благодаря новой диете и бегу трусцой нормализовался сахар в крови. С начала нашего перехода на сырое питание и по сей день у него не появлялись признаки диабета.

Мы с радостью отнеслись к тому, что наше здоровье быстро восстановилось, стали даже здоровее, чем были когда-то. Ради того, чтобы поделиться историей нашего чудесного выздоровления с как можно большим количеством людей и побудить других попробовать наш диетологический подход, мы опубликовали книгу о нашем опыте под названием: *«Семья сыроедов: правдивая история пробуждения»*.

Глава 3. Почему в древности люди жили долго и были здоровыми?

**Археология доказывает:
древние были сыроедами**

Не так давно я читала об археологических открытиях. Статья рассказывала о 13 самых древних останках людей, найденных в Восточной Африке. Ученые определили их возраст в 3,6 миллиона лет и назвали «первой семьей». Эти первобытные люди имели округлые фаланги пальцев и, по-видимому, хорошо лазали по деревьям. Их крупные коренные зубы покрывал прочный слой эмали, подобной эмали зубов животных, которые жуют много зелени. Ученые полагают, что первые люди проводили большую часть своего времени на деревьях, где они были лучше защищены от хищников и вдоволь снабжены пищей — фруктами и листвой. Поэтому они приспособились лазать по деревьям.

Первые люди, известные как австралопитеки, обитали в Восточной Африке. В то время эта местность была покрыта тропическими лесами. Понятно, почему наши предки жили в тропиках, — частые дожди, высокая влажность и теплая погода круглый год обеспечивали обилие еды. От людей, побывавших в тропических лесах, я слышала удивительные истории о бесчисленном разнообразии фруктов — об их причудливых формах, размерах и цветах. Говорят, некоторые из них



даже растут прямо из стволов деревьев. Разнообразие фруктовых растений в тропических лесах достигает почти 300 видов, причем очень немногие из них были культивированы.

Сладкие сочные плоды привлекают не только птиц и зверей, но даже рыбу, когда фрукты случайно скатываются в воду. Благодаря такому изобилию многие наземные животные тропиков живут в кронах деревьев. Там для них круглый год такая благодать, что некоторые животные никогда не утруждают себя поиском пищи на земле. *(Я думаю, я бы тоже смогла так жить, если бы только взяла с собой компьютер!)*

Опираясь на существующие исследования, логично предположить, что пища первых людей состояла из следующих компонентов:

- фрукты в силу их изобилия и разнообразия;
- зеленые листья, поскольку тропические растения в своем большинстве — вечнозеленые, имеют широкие листья, съедобные и исключительно богаты питательными веществами;
- соцветия, поскольку большинство фруктовых деревьев цветет яркими цветами, сладкими и питательными;
- семена и орехи, поскольку они — важный источник протеина;
- насекомые, так как они составляют более 90% всех видов животных тропического леса и большинство из них съедобны и питательны. Часть насекомых попадала в пищу первобытных людей непосредственно с фруктами;

- кора, поскольку тропические деревья имеют исключительно тонкую и гладкую кору, которая нередко съедобна и ароматна (один из примеров — популярная у нас корица).

Почему изменился рацион древних людей?

Первобытные люди были более разумны, чем другие обитатели тропических лесов, — они забирали наиболее ценные плоды и другие виды пищи. Поскольку еды у людей было больше, они размножались быстрее. С ростом числа людей неизбежно наступала нехватка еды. По мере того как растительная пища становилась все более скудной, первобытные люди стали есть сначала мелких животных, а затем перешли и на крупных.

Однажды я участвовала в семинаре, посвященном поведению диких шимпанзе. Докладчик Хоган Шерро имел докторскую степень Йельского университета по антропологии. Он описывал, как жил в джунглях Африки, наблюдая за поведением животных. Шимпанзе оказались любящими и заботливыми в повседневной жизни, но все менялось, когда дело доходило до защиты своей территории. Приблизительно каждые 10 дней самцы шимпанзе отправлялись «в дозор», обходя границы своих «владений», и жестоко убивали любых пришельцев из других семей шимпанзе, которые посягали на их территорию. Я полагаю, что подобным образом вели себя и первые люди.

По мере того как численность первобытных людей увеличивалась, количество потребляемой пищи



стремительно росло. В течение 3 000 000 лет некогда обильные источники питания истощились, а территории Восточной и Центральной Африки стали сильно перенаселены. В конце концов люди были вынуждены перемещаться во всех направлениях, за пределы тропических лесов. Ко времени формирования вида *человека разумного* (*Homo sapiens*), около 120 000 лет назад, наши предки были вынуждены мигрировать на Средний Восток, в Южную Африку, Европу, Центральную Азию и, наконец, в Новый Свет. Это перемещение длилось много веков. Исследователи подсчитали, что люди мигрировали на новые территории, перемещаясь примерно на 1,5 километра каждые 8 лет.

Чем дальше люди отдалялись от тропиков, тем скуднее становилась питательная растительность, к тому же ее наличие стало зависеть от времен года. Подобно всем живым существам, пытающимся выжить, организм первобытных людей стал приспосабливаться к изменяющемуся климату и доступной пище. Часто можно услышать дискуссии по поводу того, ели ли первобытные люди мясо. В том, что они ели мясо, сомнений быть не может. Думаю, мы с вами тоже бы ели, если бы нам пришлось столкнуться с подобными жестокими условиями.

В наши дни мы время от времени слышим истории выживания людей, которым случилось затеряться в дикой природе. Из этих рассказов мы узнаем, как тем, кому удалось выжить, пришлось есть непривычную пищу — насекомых, ящериц, сырую рыбу, грибы, а иногда даже собственную обувь. Большинству этих людей удалось продержаться всего несколько недель. Для сравнения: 200 000 лет назад людям приходилось выживать длинные, холодные зимние месяцы год за

годом. Они были вынуждены преодолевать длительные периоды голода, и многие из них умирали от истощения. У древних людей не было выбора, кроме как использовать *любую* пищу, чтобы выжить. Нет сомнения в том, что они пытались есть все, что ползало, летало, бегало или плавало. Поймать птицу (и полакомиться ее яйцами), насекомое или мелкое животное намного легче, чем добыть крупного зверя, но мелкой добычи было недостаточно даже для того, чтобы прокормить одного человека, не говоря уже о многочисленной семье. Мяса крупного животного хватало, чтобы прокормить большую группу людей в течение нескольких дней. Так древние люди вынуждены были овладеть различными навыками охоты.

Тем не менее первые люди всегда инстинктивно тяготели к растительной еде, когда она становилась доступной, потому что растения, особенно зелень, как доказывает современная наука, являются жизненно важным источником питательных веществ для человека. К тому же сбор растений был не таким трудным и опасным, как охота. Люди собирали и употребляли в пищу большое количество различных растений, включая листья, фрукты, корнеплоды, орехи, семена, ягоды, соцветия, грибы, ростки, кору, водоросли и многое другое. Мы можем только гадать, сколько разных растений они употребляли, возможно, тысячи. Профессор антропологии Даниел Моерман в своей книге «Этническая ботаника американских индейцев» описывает 1649 видов съедобных растений, которые использовались американскими индейцами. Вот почему в учебниках истории первобытных людей называют не только охотниками, но и собирателями.

Поскольку первобытные люди имели ограниченные средства хранения растительной пищи в холодное время года, они были вынуждены зимой охотиться больше. Я предполагаю, что большая часть мяса доставалась самцам, в то время как самки, которые были почти всегда беременны или кормили грудью, не могли много охотиться (как не могли и маленькие дети). Если они не наедались остатками мяса после самцов, им приходилось дополнять свой рацион растительной пищей даже зимой, когда она была скудной и менее питательной.

Древнее земледелие: изобилие трав

Интересным является тот факт, что окультуривание растений началось на четыре с лишним тысячи лет раньше, чем одомашнивание животных, несмотря на то что процесс выращивания растений был намного более сложным, чем приручение зверей. У первых людей не было ни грабель, ни лопат, не говоря уже о средствах орошения полей. Собранные семена было очень трудно защитить от грызунов и птиц. Но каким-то образом первые люди ухитрялись и пахать, и сеять, и полоть, и поливать, и жать, и переносить выращенное задолго до того, как они смогли воспользоваться помощью домашних животных. Сравните, насколько проще было бы приручить несколько диких козлят.

Тем не менее первые признаки культурного огородничества относятся к XI веку до нашей эры, в то время как животных стали приручать на 4000 лет позже, в VII веке до нашей эры.

Таким образом, растительная пища, скорее всего, являлась наиболее существенным компонентом

рациона наших предков. Антропологические исследования показывают, что сельское хозяйство быстро развивалось одновременно в различных регионах. Это подтверждает ценность растительных продуктов для древних людей. Например, в XI веке до нашей эры для сбора диких злаков люди стали использовать деревянные косы, окаймленные кремнием.

Восемь тысяч лет назад в Древнем Египте выращивали дикую пшеницу и ячмень. В это же самое время обитатели (современной) Швейцарии выращивали чечевицу, а на острове Крит — миндаль. Семь тысяч лет назад мезоамериканцы начали выращивать тыкву, перец и авокадо. Пять тысяч лет назад китайцы начали культивировать сою. В своей кулинарии они использовали *365 видов трав* (что примерно в 10 раз больше, чем может предложить наш местный магазин здоровой пищи). Четыре тысячи лет назад фермеры Месопотамии выращивали лук, репу, фасоль, лук-порей и чеснок.

Растительная пища, особенно зелень, оставалась важнейшим компонентом рациона человека с древнейших времен до недавнего прошлого, особенно для людей с ограниченным достатком. Крестьяне употребляли в пищу большое количество зелени. Классик русской литературы Лев Толстой в своей известной книге «Война и мир» писал: «Русский крестьянин не тогда голодает, когда нет хлеба, а когда нет лебеды» (сейчас лебеда считается сорняком). Еще один пример можно найти в книге немецкого поэта И. В. Гете, который сделал такое наблюдение: «Крестьяне повсюду едят чертополох».

В русском и болгарском языках человек, который продавал зелень, назывался зеленщиком. В настоящее



время это слово забыто и может быть найдено только в старых книгах и словарях. Тот факт, что термин все еще присутствует в словарях, указывает на его относительно недавнее употребление. Из классической литературы известно, что зеленщики процветали всего лишь 150 лет назад, а сейчас они исчезли.

Можно найти множество других фактов, которые непосредственно указывают на популярность свежих растений в рационе наших предков вплоть до недавних столетий, когда употребление вареной и рафинированной еды резко возросло.

На протяжении многих веков люди считали мясо самой здоровой пищей, возможно, из-за его стимулирующего вкуса и длительного чувства сытости. Однако большинство не могли позволить себе мяса и ели его только изредка. Люди высшего сословия ели животную пищу — дичь, рыбу, говядину, свинину, баранину, птицу и яйца почти ежедневно, поэтому они часто имели избыточный вес и страдали многими дегенеративными заболеваниями. Но даже самые богатые люди употребляли большое количество фруктов, овощей и зелени в разных видах.

В дополнение к свежим фруктам и овощам, которые в Средние века люди употребляли в пищу в летнее время, они заполняли свои погреба фруктами и овощами на зиму. Они заквашивали бочки капусты; мариновали грибы; засаливали помидоры, огурцы, морковь, яблоки, свеклу, репу, клюкву, чеснок и даже арбузы. Заготовленные овощи обычно хранились в деревянных бочках в погребах. Как богатые, так и бедные люди запасали корнеплоды, сушеные грибы и травы, яблоки, орехи и сухофрукты на зиму. Из животной пищи заготавливали сушеную рыбу, вяленое мясо и соленое

сало. Важным источником витаминов были соки различных моченых фруктов и ягод, вина. Большинство продуктов в погребах были сырыми.

Глава 4. Болезни — расплата за рафинированную пищу

Ложный аппетит

Древние люди (как и многие современные!) не имели представления о компонентах правильного питания. Они верили: чем пища вкуснее, тем она полезнее. Иногда в истории человечества появлялись такие гениальные умы, как Анаксагор, Гиппократ и Леонардо да Винчи, которые излагали свои блестящие теории о связи питания со здоровьем, но большинство не принимали их учения всерьез.

В течение многих тысячелетий первобытные люди ели преимущественно сырую пищу, выбирая себе еду инстинктивно, и поэтому их пищевой рацион был настолько питательным, насколько это возможно. Именно поэтому на протяжении миллионов лет человечество смогло выжить, несмотря на природные катаклизмы, голод и хищников.

Из курса химии мы знаем, что процесс тепловой обработки веществ — это химическая реакция, которая изменяет первоначальный химический состав компонентов. Аналогично в результате тепловой обработки пищи создаются измененные, часто токсичные моле-



кулы, которые могут действовать как стимуляторы и вызывать ложный аппетит.

С течением времени количество вареной еды в рационе людей увеличивалось, потому что люди следовали этому ложному аппетиту, а не своим природным инстинктам. После начала индустриальной революции к вареной и жареной пище добавился широкий ассортимент рафинированных продуктов, которые обладали эффектом, еще более стимулирующим аппетит человека. В результате рацион жителей индустриальных стран стал состоять преимущественно из вареной и рафинированной пищи, люди постепенно стали испытывать всевозрастающий дефицит питательных веществ.

В то время как на протяжении большей части истории человечества большинство людей ели преимущественно сырую растительную пищу, с развитием цивилизации эта картина начала быстро меняться. Наиболее резкое увеличение потребления вареной и рафинированной пищи произошло сравнительно недавно, в самом конце XVIII и начале XIX столетия, когда почти одновременно были сделаны три важных индустриальных открытия.

- В конце XVIII века швейцарский мельник изобрел стальной валик, который значительно упростил процесс перемалывания и привел к массовому производству белой муки. В 1784 году американский изобретатель Оливер Эванс разработал первую автоматизированную мукомольню.
- В 1813 году британский химик Эдвард Ховард изобрел метод рафинирования сахара.

- В XIX веке придумали процесс консервирования. Император Наполеон объявил во Франции конкурс на лучший способ сохранения провианта для своей армии. В 1795 году французский повар Николас Апперт выиграл приз в 12 000 франков за изобретение метода консервирования мяса и овощей в банках, запечатанных смолой. Некоторое время это оставалось французской военной тайной, но вскоре информация утекла через Ла-Манш. В 1810 году англичанин Питер Дюранс запатентовал использование металлических контейнеров, а еще через год несколько заводов начали массовое производство консервов. Солдатские полки при Ватерлоо были снабжены консервными пайками.

Спрос на консервы был настолько велик и технологии консервирования развивались так стремительно, что к 1860 году время, затрачиваемое на изготовление продукта в жестяной банке, снизилось с 6 часов до 30 минут. Вскоре консервы стали привычной едой. Покрытые оловом стальные консервные банки используются до сих пор. Все консервированные продукты были тщательно проварены; для продления срока хранения к ним добавлялись консерванты и соль. Обычный срок годности консервированных продуктов — 2 года или больше.

Эти изобретения были с радостью встречены всеми — потребителями, оценившими удобство и дешевизну рафинированных продуктов, торговцами за выгодность и правительствами за возможность предоставить людям недорогую еду. В течение XIX века подавляющее большинство населения цивилизованных стран радикально увеличило процент употребления



рафинированных продуктов и соответственно резко снизило процент употребления еды, богатой витаминами и другими питательными веществами.

Лишенные жизни продукты в блестящих банках, пухлые белые хлеба и разнообразные сласти не только ценились за их доступные цены и удобство, но стали буквально символом человеческого прогресса. Эти новые продукты освободили женщин от многих часов ежедневного труда на кухне и даже от кормления грудью собственных младенцев. Впервые в истории человечества детей стали вскармливать искусственными смесями, которые считались равноценными по питательности или даже превосходящими материнское молоко. Почти вся пища для взрослых тоже превратилась в смеси. Вместо натуральных богатых витаминами продуктов у людей теперь был большой ассортимент всевозможных консервов, которые они открывали специальным приспособлением, консервным ножом, а закусывалось все это сыром и колбасой на кусках белоснежного хлеба. Трапеза непременно завершалась конфетами, обернутыми в разноцветную фольгу, — их ассортимент непрерывно расширялся.

Я уважаю замечательные и выдающиеся открытия, сделанные человечеством в годы индустриальной революции. Однако радикальные изменения в питании человека были слишком деструктивны. Инстинкты самосохранения и навыки выживания, накопленные коллективными усилиями миллионов предыдущих поколений, были утрачены буквально в мгновение ока. Тогда как человеческий организм оставался таким же, как прежде, пища быстро и серьезно изменилась.

Недуги от проблем питания

Почти одновременно с индустриальной революцией среди населения начались вспышки таких серьезных и заболеваний, как *цинга*, *рахит*, *бери-бери* и *пеллагра*. Эти болезни уносили многие тысячи человеческих жизней год за годом до относительно недавнего времени. Например, только в Соединенных Штатах в 1915 году более 10 000 людей умерли от пеллагры.

В то время большинство врачей не связывали причину возникновения этих заболеваний с недостатками питания, а посему искали средство для их лечения в других областях. В ходе индустриальной революции был достигнут громадный прогресс в области химии, и доктора начали прописывать своим пациентам различные медицинские препараты, количество которых постоянно увеличивалось. К сожалению, большинство врачей даже понятия не имели, что многие лекарства, принимаемые их пациентами, отрицательно влияют на усвоение ими важнейших питательных веществ. Сегодня результаты большого количества исследований объясняют нам, каким образом лекарственные препараты могут спровоцировать дефицит питательных веществ в организме человека. Например, железо, один наиболее важных минералов для человеческого здоровья, содержится во многих продуктах как животного, так и растительного происхождения. Несмотря на такое широкое распространение железа, нехватка его в организме является обычным явлением в Соединенных Штатах, ею страдает 7,8 миллиона девочек-подростков и женщин в детородном возрасте, а также 700 000 детей



в возрасте от года до двух.¹ Доктор Дафна Андерсон Ру в своей книге «Недостаточность питания, вызванная лекарствами» объясняет, что абсорбция железа организмом, как оказалось, затрудняется действием таких распространенных лекарственных препаратов, как аспирин, антацид, а также антибиотиками.² Добавив в рацион шпинат и другую зелень, богатую железом, мы можем исключить эту распространенную пищевую недостаточность и, возможно, улучшить наш иммунитет до такой степени, что нам не потребуются никакие лекарства.

Теперь всем известно, что пищевая недостаточность являлась основной причиной цинги, пеллагры, авитаминоза и рахита. Например, цинга может быть быстро и эффективно вылечена простым включением свежих фруктов в диету больного. Тем не менее до конца XIX века «типичное лечение включало в себя промывание желудка соленой водой, пускание крови, прием внутрь серной кислоты или уксуса, втирание ртутной мази в открытые язвы».³ Неудивительно, что более двух миллионов моряков погибло от цинги в течение двух столетий, предшествовавших открытию витамина С. Может быть, спустя еще двести лет наука выяснит, как некоторые страшные болезни сегодняш-

¹ Iron deficiency—United States, 1999–2000. Morbidity and Mortality Weekly Report, October 11, 2002.

² D. A. Roe, MD. Drug-induced nutritional deficiencies. Westport, CT: AVI Publishing Company, Inc., 1978.

³ S. R. Bown. Scurvy: how a surgeon, a mariner, and a gentleman solved the greatest medical mystery of the age of sail. Markham, Ontario, Canada: Thomas Allen & Son, 2003.

него дня смогут излечиваться простой добавкой свежих натуральных продуктов в наш рацион.

В XIX веке увеличение приема медикаментов, полученных химическим путем, употребления готовых продуктов, широкое применение токсичных веществ в повседневной жизни в значительной степени способствовали недостаточности питания и интоксикации населения. Пищевая недостаточность и отравления лежали в основе быстрого ухудшение здоровья общества. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний. Взрывной характер принял рост числа онкологических патологий.¹

Старейшее определение ракового заболевания содержится в египетском папирусе, написанном между 3000 и 1500 годами до нашей эры. Тем не менее, по мнению доктора Макса Герсона, рак продолжал оставаться очень редкой болезнью вплоть до начала промышленной революции.² В течение XIX века в развитых странах начался интенсивный рост числа заболевших. К 1900 году 64 из каждых 100 000 умерших американцев погибали от рака. Этот и без того высокий уровень продолжал повышаться, и к 2000 году число больных утроилось.³ Теперь нам говорят, что к 2010 году рак станет главной причиной смерти по всему миру.⁴

¹ www.cancer.org.

² M. Gerson, MD. A cancer therapy: results of fifty cases and the cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. Greenfield Center, NY: Greenfield Review Press, 1997.

³ U.S. news and world report. December 27, 1999.

⁴ N. Mulcahy. Cancer to become leading cause of death worldwide by 2010/ Medscape Medical News. December 10, 2008.



Сегодня, когда употребление обработанной пищи растёт, уровень здоровья населения снижается так быстро, что это стремительное падение заметно даже на протяжении жизни одного поколения. Мне всего пятьдесят четыре года, но и за такую короткую жизнь я смогла заметить явное ухудшение здоровья современной молодежи. Например, когда я училась в средней школе, среди сорока учеников в классе был только один мальчик, который носил очки. Ни у кого не было скобок на зубах, всего лишь одна девочка страдала от лишнего веса и над ней все потешались. Недавно я давала уроки в местной школе и заметила, что около трети класса носит очень стильные очки, у учеников нередко скобки на зубах, многие страдают от лишнего веса и у большинства есть юношеские прыщи. Учительница сказала мне, что некоторым из ее подопечных был поставлен диагноз синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и очень многие в классе принимали различные медикаменты, включая антидепрессанты. Очевидно, что процесс ухудшения нашего здоровья продолжается, а возможно, и ускоряется.

Мы с вами принадлежим приблизительно к седьмому поколению, питающемуся почти полностью обработанной пищей. Белая мука, белый сахар, искусственные добавки и многие другие компоненты обработанной пищи способствовали той недостаточности питания и интоксикации, которые существуют сегодня у наших современников. Я считаю, что значительное снижение количества потребления овощной зелени — самое пагубное для нашего здоровья решение из всех, когда-либо принятых нами.

В ХХI веке мы подошли к ситуации, когда, согласно данным Министерства сельского хозяйства США,

«более 50% американцев страдают от недостатка пяти наиболее важных питательных веществ, а более 80% — одного и более».¹ Дефицит таких веществ, продолжая расти, уже достиг такого размера, что у нас стали изменяться скелеты и черты лица. Например, нехватка кальция, витамина D и некоторых других важных питательных элементов привела к недоразвитости лицевых костей у многих людей, что вызвало сужение челюстей, выразившееся в результате в неровности зубов. По мнению доктора Уэстона А. Прайса, «это типичное выражение неправильного питания родителей».² У многих молодых людей челюсти настолько узки и коротки, что в них не хватает места для всех зубов. Большинству наших дочерей и сыновей приходится удалять зубы мудрости даже тогда, когда у них нет кариеса. Но даже после их болезненного удаления челюсти все же остаются слишком узкими для остальных зубов. Стало привычным видеть молодых людей с зубными скобками.

В XX веке одновременно в нескольких странах начала формироваться наука о питании. После того как в 1912 году была сформулирована общая концепция витаминов и в 1931 году открыт витамин С, ученые стали больше исследовать питание человека. В первой половине XX столетия программы общественного питания, как правило, рекомендовали увеличение всех компонентов в обычном питательном рационе, провозглашая идею «избыток пищи предпочтительнее, чем ее недостаток». Сюрприз преподнесла «Вторая мировая война, когда запасы еды и особенно продуктов живот-

¹ www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15656.

² W. A. Price, DDS. Nutrition and physical degeneration. La Mesa, CA: Price Pottinger Nutrition Foundation, 2003.



ного происхождения в странах Европы были жестко ограничены, а количество случаев ряда заболеваний в целом понизилось».

Наука о питании очень молода, ей менее 100 лет, но развивается она очень быстро. Почти каждый день мы слышим об открытии совершенно новых (для нас), но жизненно необходимых веществ. На протяжении веков люди не знали, какие компоненты питания были наиболее важными для их здоровья. Многие люди считали, что самая вкусная пища — самая полезная. Такое невежество унесло бессчетное количество жизней. В то же время правильно сбалансированный пищевой рацион может обеспечить оптимальное здоровье всем и каждому. И все-таки сегодня больше, чем когда-либо в истории человека, мы продолжаем употреблять рафинированные продукты. Еще больше настораживает тот факт, что мы любим нашу обработанную пищу до такой степени, что предпочитаем ее натуральной еде. Это создает зависимость от приготовленной еды. Я верю, что наша способность покончить с этой зависимостью может изменить будущее человечества.

Отзывы сыроедов: исцеление экземы

Мне 57 лет, и с детства я страдал аллергией буквально на все. Я был рожден с экземой и должен был принимать сильнодействующие лекарства всю свою жизнь. Каждую ночь я чесался до крови. Положение становилось все хуже и хуже, доктора удвоили дозу медикаментов (в том числе и тех, в состав которых входили стероиды). Это слегка ослабило зуд, но тело по-прежнему оставалось покрытым уродливыми синяками и кровоподтеками. Пять раз меня на несколько дней укладывали в больницу, но это не помогало. Три раза я чувствовал себя так плохо, что думал — умру.

Чудо началось, когда мой друг Элизабет познакомила меня с так называемыми зелеными коктейлями. Этот замечательный напиток не только улучшил состояние моей кожи — я стал намного лучше спать и перестал раздражать себя до крови по ночам. Спустя всего 2 недели я по-настоящему ощущаю себя комфортно и выгляжу лучше с каждым днем. Это благословение, которое я не могу выразить словами. Мой бесконечный ад подходит к концу. Это настоящее благословение — чувствовать себя лучше и стать наконец более продуктивным в жизни после 57 лет страданий. Спасибо, Элизабет и Виктория.

Карл Е. Ю., Калифорния.

Часть II



Зелень для очищения и оздоровления

Глава 1. Зеленъ — основа рациона здорового человека

Зеленое царство

Задумывались ли вы когда-нибудь, сколько листьев одновременно растет на нашей планете? Я не уверена в том, что количество зеленой массы на Земле может быть количественно определено. Знаю лишь, что зеленый является повсеместно доминирующим только потому, что листья — зеленые.

Когда что-то встречается нам в таком же количестве, как растения, мы перестаем считать это важным. Просто не обращаем внимания. Для большинства из нас в нашей занятой жизни растения — всего лишь часть пейзажа. Некоторые рассматривают зелень как корм для скота. Для других это просто лишние заботы: листья, которые нужно убирать граблями, трава, которую необходимо косить, и сорняки, которые следует выпалывать. Подобным же образом мы воспринимаем зелень в наших тарелках как нечто само собой разумеющееся.

А ведь зеленые листья жизненно важны для всех существ нашей планеты, включая человека. Фактически они так же необходимы для человеческого существования, как вода, воздух и солнечный свет. Я провела много исследований и пришла к выводу, что питательная составляющая зелени на удивление подходит пищевым потребностям человека. В листьях ботвы содержатся все необходимые минералы, нужные витамины и даже аминокислоты, требующиеся людям



для поддержки оптимального состояния здоровья. Единственным веществом, отсутствующим в зеленых листьях, является витамин В₁₂.

Нередко зеленъ относят к пищевой группе овощей. Но это не так. Зеленъ — это не овощи, более того, зеленъ — единственная пищевая группа, которая помогает переварить другие пищевые продукты. Зеленъ стимулирует выделение пищеварительных энзимов, и ее можно сочетать с любой другой едой.

Как «приучить» себя к зелени

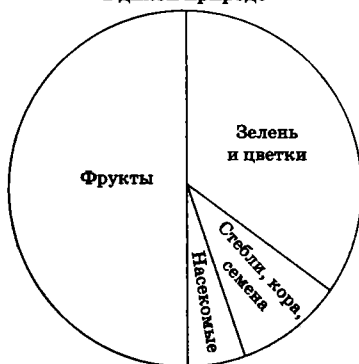
Диетологи десятилетиями пытались убедить людей в полезных качествах зеленой ботвы, но оставалось неясным, каким образом включить ее в ежедневный рацион каждого из нас. Единственным вариантом употребления овощной зелени в пищу был салат. Проблема заключалась в том, что в современном мире вкус зелени вовсе не так привлекателен, как стимулирующий вкус обработанной пищи. Вот почему, несмотря на мультфильмы с Попаем и рекламу с Веселым Зеленым великаном в двадцатые годы, пичканье деток брокколи, крохотные порции сока ростков пшеницы в соковых барах, разнообразные зеленые порошки, появившиеся в продаже в последние годы, для большинства потребителей зеленъ все-таки остается всего лишь второстепенным гарниром, а то и продуктом, который «хоть и неприятно, но нужно съесть».

Все это относилось и ко мне. Я знала, что зеленъ нужно есть, но мне не нравился ее вкус. К 2004 году я уже более десяти лет питалась сырой пищей, и хотя переход на сыроедение позволил мне избавиться от

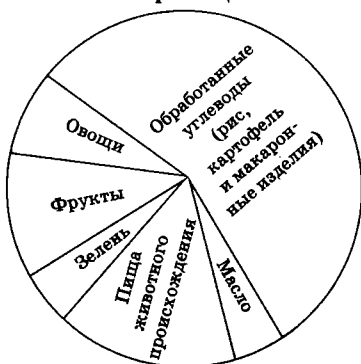
серьезных проблем — отеков, аритмии и депрессии, — я все еще не добилась того состояния здоровья, к которому стремилась.

В поисках рациона, подходящего мне наилучшим образом, я стала изучать то, что едят животные, генетически близкие к человеку. Я узнала, что у шимпанзе 99,4% генов сходны с генами человека. У этих животных чрезвычайно сильный иммунитет к синдрому приобретенного иммунодефицита, гепатиту С, раку и другим губительным заболеваниям. Я подумала, что если мы имеем 99,4% общих генов, то и рацион нашего питания должен быть на столько же процентов схожим. Оказалось, что дело обстояло как раз наоборот. Стандартный рацион американцев на 99% отличается от рациона шимпанзе. Посмотрите сами:

Рацион питания шимпанзе
в дикой природе



Стандартный рацион
американцев



Стандартный рацион американцев почти на 100% состоит из приготовленной пищи, тогда как питание шимпанзе включает сырую натуральную пищу. Как видно из диаграмм, приведенных ниже, даже рацион

типичных сыроедов совпадает с рационом шимпанзе только на 50%.

Рацион питания шимпанзе
в дикой природе



Стандартный рацион
сыроеда



Когда я обнаружила, какое количество зелени мы, люди, должны употреблять в пищу ежедневно, то осознала, что открыла совершенно новый подход к формированию рациона питания. Изучение анатомии человека дало мне понимание того, что для наилучшего усвоения зелень должна поступать в пищеварительный тракт в жидкой форме. В ней содержится много целлюлозы, которая затрудняет пищеварение. В совершенно здоровом человеческом организме при отсутствии недостаточности питательных веществ зелень разжижается посредством двух процессов: сначала тщательного пережевывания, а затем смешения с желудочным соком. К сожалению, у многих людей сегодня наблюдается недостаточный уровень соляной кислоты из-за нехватки минеральных веществ, и в частности цинка.

Вы можете обратиться к врачу, чтобы сделать анализ желудочного сока. А как самим определить, что

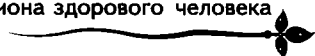
у вас низкий уровень кислотности? Если у вас когда-либо в детстве была рвота, то вы помните: желудочный сок обжигал вам гортань настолько, что вы чувствовали, как в горле першило в течение нескольких часов. Сможете ли сравнить это с ощущениями после рвоты в другие периоды вашей жизни? Вспомните, возникало ли у вас аналогичное жжение в горле, или оно было слабее, или вы вообще ничего такого не чувствовали? Это может быть индикатором пониженного уровня соляной кислоты в вашем желудке.

Людам, не способным к тщательному пережевыванию пищи, и тем, у кого низкий уровень соляной кислоты, не нравится есть зелень, порой у них даже вырабатывается к ней отвращение. Так работает защитный механизм организма. Он словно говорит: дорогая, тебе не переварить эту зелень, она только нагрузит твою пищеварительную систему, поэтому я лучше вызову у тебя тошноту, чтобы ты перестала есть зелень вообще.

Получается замкнутый круг. Чем больше люди потребляют обработанной пищи, тем значительнее у них дефицит питательных веществ. Потеряв способность вырабатывать достаточное количество желудочного сока, люди лишаются возможности потреблять зелень, и недостаточность питания становится еще больше. Их здоровье продолжает ухудшаться.

Первый зеленый коктейль

К тому времени, как я приступила к исследованию особенностей переваривания зелени, у меня уже отсутствовали наиболее важные коренные зубы, а уровень желудочного сока существенно снизился, поэтому



я начала поиск способа сжижения большого количества зелени. Сначала решила смешивать темно-зеленую ботву в высокоскоростном блендере. Но когда сделала это и открыла крышку, мне пришлось ее тут же закрыть, поскольку запах был невыносимым. О том, чтобы пить эту смесь, не могло быть и речи. Однако я сразу же поняла, что нахожусь на верном пути. Я выливала в помойное ведро содержимое одного блендера за другим. Так продолжалось несколько дней, пока я не прочла в книге Джейн Гудолл рассказ о том, что иногда шимпанзе берут кусок фрукта, заворачивают его в зеленый лист и едят как бутерброд. Я смотрела в книгу, думая о том, что такое сочетание продуктов не годится для людей. Но, может быть, шимпанзе знают лучше.

Я очистила несколько бананов и смешала их с листьями шпината. Затем, затаив дыхание, открыла крышку блендера. К моему облегчению, аромат бананов перебил запах хлорофилла. Хотя коктейль и оказался ярко зеленого цвета, но пах он великолепно. Я так обрадовалась, что принялась пить его прямо из блендера. К тому же в этом суперзеленом напитке вкус бананов скрасил вкус зелени. Это открытие просто ошеломило меня. Теперь я могла обманывать мой организм, заставляя его поглощать большое количество зелени без сопротивления с его стороны. Меня совсем не тошнило. Фактически я впервые в своей жизни получила огромное удовольствие от зелени. Это открытие ознаменовало начало революции зеленого коктейля моего собственного изобретения.

Пока я пила свой первый напиток, меня осенило: ведь и мои дети смогут таким же образом с удовольствием употреблять в пищу зелень. И мои друзья, соседи,

коллеги, ученики и, о Боже, весь остальной мир тоже! Ноги мои пошли в пляс сначала по офису, а потом и по улице. Намешав еще зелени, я взяла упаковку бумажных стаканчиков и пошла домой, по пути предлагая попробовать коктейль соседям и просто прохожим. Мне хотелось быстрее узнать, понравится ли им мой зеленый напиток. И он им нравился. Я смеялась без остановки, выкрикивая что-то от радости. Я поняла, что зеленые коктейли станут совершенным решением для таких людей, как я, а нас — миллионы.

Глава 2. Целебные свойства зелени

Клетчатка: исцеление начинается с очищения

Доктор Бернард Дженсен, известный во всем мире эксперт по питанию и автор десятков книг, посвященных здоровью, любил повторять: «Любая очистительная программа должна начинаться с очищения толстого кишечника. За 50 лет моей жизни, которые я провел, помогая людям преодолевать различные болезни, мне стало абсолютно ясно, что в корне большинства проблем со здоровьем лежит плохая работа кишечника. Основываясь на наблюдении более 300 тысяч пациентов, я пришел к выводу: чтобы быть эффективным, любое исцеление должно начинаться с очищения кишечника».



Ежедневно в нашем организме образуется огромное количество токсинов, часть которых попадает с едой, питьем, воздухом или всасывается через поверхность кожи. Другие токсины образуются в результате жизнедеятельности организма и включают, например, миллионы отживших клеток.

Человеческий организм устроен так разумно, что большинство этих токсинов постоянно переправляется в органы выделения, главным из которых является толстый кишечник, играющий роль канализации. Толстый кишечник регулярно наполняется отходами — фекалиями, настолько ядовитыми, что у нас вызывает сильнейшее отвращение одна только мысль о них. Понятно, что регулярное опорожнение кишечника является необходимым условием здоровья. Вот для выполнения этого важнейшего условия организм и нуждается в клетчатке. Главная цель употребления пищи, богатой клетчаткой, — очищение от токсинов и шлаков. **Без клетчатки полное очищение кишечника почти невозможно, если возможно вообще.**

Существуют два вида клетчатки: растворимая и нерастворимая. *Растворимая клетчатка* содержится в мякоти фруктов, в бобах, горохе, моркови, овсе, семени льна и особенно в семенах чиа (*Salvia columbariae*). Благодаря своей желеобразной консистенции растворимая клетчатка собирает и как бы склеивает все отходы, проходящие через кишечник. Определенные виды растворимой клетчатки, такие как, например, пектин, содержащийся в яблоках, или резина гуар, найденная в овсе, бобовых, манго и семени чиа, замедляют усвоение сахара, содержащегося в нашей еде, и таким образом уменьшают риск заболевания диабетом. *Нерастворимая клетчатка* находится пре-

жде всего в зелени, а также в кожуре овощей, фруктов и бобовых, в орехах, семенах и шелухе зерна.

Очищение организма от токсинов — сложнейший процесс, за миллионы лет усовершенствованный природой до мелочей. Наше мудрое тело способно сначала отделить полезные вещества от ненужных и ядовитых, а затем вывести отходы из организма.

Я попробую объяснить важнейшую роль нерастворимой клетчатки в процессе выделения на простом примере. Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему в нашей повседневной жизни мы предпочитаем пользоваться для уборки именно губкой? Почему мы никогда не вытираем грязные столы, например, куском бумаги или полиэтилена?

Очевидно, губка впитывает грязь лучше всех других материалов. Аналогичную «уборку» осуществляет в нашем кишечнике нерастворимая клетчатка, которая под микроскопом выглядит как пористое волокно, напоминающее губку. Крепко удерживая токсины, она тем самым обеспечивает вывод отходов из организма во время опорожнения кишечника. При этом нерастворимая клетчатка действует намного эффективнее любой губки, так как она может удерживать количество токсинов, в несколько раз превышающее ее собственные размеры. Поэтому я называю нерастворимую клетчатку «волшебной губкой».

Теперь вы, вероятно, задаетесь вопросом, сколько же клетчатки мы должны потреблять? Согласно исследованиям, дикий шимпанзе потребляет в среднем 300 г клетчатки в день! Заинтригованная этой информацией, я решила вычислить собственное ежедневное потребление клетчатки. Мой результат оказался поразительно мал — всего 3 г, потому что я очень любила



соки и сделала их обязательной частью своей ежедневной диеты.

Более 30 лет назад я прочитала книги Уокера и других авторов о пользе соков. В них было написано, что клетчатка не содержит никаких питательных веществ и лишь зря напрягает наш кишечный тракт. Поверив в преимущества соков над цельными овощами и фруктами, я стала регулярно пропускать фрукты и овощи через соковыжималку, не желая тратить время и усилия на их пережевывание. Выжимание соков стало одной из моих любимых привычек. Я с гордостью пила соки, часто много дней подряд, иногда даже по несколько недель, стараясь очиститься от токсинов, уверенная, что я очень хорошо забочусь о своем здоровье.

Я была поражена сравнением 300 г клетчатки из рациона шимпанзе со своими 3 г. Я поняла, насколько это вредно для здоровья — все время пить соки, не получая никакой клетчатки. Я решила, что больше не могу позволить себе выбрасывать клетчатку в мусорное ведро. Зеленые коктейли в этом отношении определенно превосходят соки, не считая отдельных и очень редких исключений.

Известный французский доктор Альберт Моссери в последние годы радикально изменил классический метод голодания на воде по Шелтону. В результате многолетней практики и наблюдения за 4000 пациентов, проходивших курсы длительного водного голодания в его клинике, он неожиданно пришел к заключению, что «длительные голодания являются опасной тратой времени». В настоящее время доктор Моссери рекомендует проводить короткие водные голодания, которые затем переходят в так называемые полуголодания. В период полуголодания, который может длиться много недель, в до-

полнение к воде он вводит строго ограниченное количество еды, богатой клетчаткой. Как правило, пациенты ежедневно получают полкилограмма фруктов и полкилограмма овощей до тех пор, пока их исцеление не завершается полностью.

Доктор Моссери утверждает, что переход на этот метод голодания ускорил выделение токсинов до такой степени, что 100% его пациентов имеют признаки глубокого очищения организма, о чем говорит образование темного налета на их языках (темно-коричневого или даже угольно-черного цвета).

С начала прошлого столетия в мире проведено огромное количество исследований роли клетчатки в питании человека. У нас есть бесспорные доказательства ее многочисленных целительных свойств. Вот некоторые из них. Клетчатка:

- укрепляет больное сердце;
- понижает уровень холестерина, что в свою очередь снижает риск сердечных заболеваний;
- связывая канцерогенные вещества, предотвращает много различных видов рака;
- уменьшает риск заболевания диабетом и улучшает состояние здоровья при уже имеющемся диабете;
- стабилизирует уровень сахара в крови, замедляя его всасывание;
- укрепляет иммунную систему;
- поддерживает кишечник в здоровой форме, помогает в случае запоров и способствует регулярному опорожнению кишечника;



- предотвращает образование желчных камней;
- поддерживает здоровую кишечную флору;
- ограничивает переедание;
- связывает избыток эстрогена;
- предотвращает появление язв.

Рекомендуемое в Соединенных Штатах ежедневное количество клетчатки — 30 г в день. Средний американец употребляет от 10 до 15 г. Этого далеко не достаточно. Учитывая, что эти несчастные 10 г должны абсорбировать и вывести из организма несколько увесистых фунтов отработанных материалов, это почти ничто. Я думаю, что недостаточное потребление клетчатки является главной причиной старения людей. Взгляните на любое дикое животное: трудно угадать возраст оленя, зебры или жирафа. Выглядят они одинаково, будь они двух или пятнадцати лет от роду. Только в последние недели перед смертью у диких животных начинают проявляться признаки старения. А вот возраст людей зачастую с легкостью можно определить с точностью до пяти лет. В то же время я видела множество людей, которые выглядят значительно моложе своих лет, потому что заботились об очищении организма.

Я убеждена в том, что нам ежедневно нужно потреблять от 50 до 70 г клетчатки, а то и больше. Однако увеличивать ее потребление нужно постепенно. Резкий переход от 10 г к 70 может быть опасным.

Наши тела дегенерировали, потому что десятилетиями мы ели обработанную пищу. Вдобавок к этому мы привыкли к неестественному для нас отсутствию

физических упражнений и проводим большую часть времени в помещениях. Поэтому, когда мы возвращаемся к здоровому образу жизни, делать это нужно постепенно, чтобы дать организму время приспособиться.

Идеальный вариант для такого плавного перехода — зеленые коктейли. Другие источники клетчатки, особенно в форме таблеток, могут привести к слишком резкому ее увеличению в рационе, и в результате могут возникнуть чувство тяжести и повышенное выделение газов. Такие неприятные побочные эффекты могут заставить людей отказаться от употребления клетчатки еще до того, как они получают возможность ощутить ее пользу для здоровья.

Семя льна — идеальная добавка к рациону человека. Оно очень богато клетчаткой и состоит из нее на 26% (14% растворимой клетчатки и 12% — нерастворимой). Например, всего 2 ст. ложки семени льна содержат 6 г клетчатки.

Я рекомендую добавлять семя льна в ваш рацион регулярно. Так как оно покрыто жесткой семенной оболочкой, его лучше употреблять в молотом виде. Чтобы извлечь наибольшую пользу, перемалывайте немного семени льна в кофемолке и добавляйте небольшое количество свежемолотого семени в свою еду. Я рекомендую добавлять 1 или 2 ст. ложки в салаты, супы или коктейли. Семя льна также является хорошим источником насыщенных жирных кислот омега-3 и самым богатым источником растительного лигнана — важного противоракового вещества.



Белок из зелени — забота об организме

Белки чрезвычайно важны для жизнедеятельности организма, так как они участвуют буквально в каждом процессе, происходящем внутри клеток. Белки состоят из комбинаций отдельных аминокислот, и их можно представить себе в виде очень длинных бус, состоящих из множества различных бусин, нанизанных в бесконечно разнообразной последовательности. Среди множества этих бусин (аминокислот) 22 являются важнейшими для человеческого организма.

Примечательно, что наш организм легко создает 13 из 22 необходимых аминокислот. Остальные 9 не могут синтезироваться в организме и должны поступать из еды. Поэтому эти 9 аминокислот называются *главными (существенными или незаменимыми) аминокислотами*.

Изучая питательную ценность различных зеленых овощей, я была приятно удивлена тем фактом, что все зеленые растения имеют в своем составе все 9 главных аминокислот. Причем те аминокислоты, которых относительно мало в одних зеленых растениях, обязательно содержатся в избытке в других видах зелени. Другими словами, **включение разнообразных зеленых растений в нашу диету позволит нам потреблять в изобилии все главные аминокислоты.**

Недостаточное изучение питательной ценности зеленых овощей привело к серьезным заблуждениям не только большинство людей, но и многих профессионалов. Доктор Джоул Фурман, известный своими прогрессивными взглядами, пишет в новой книге «Есть, чтобы жить»: «Даже врачи и диетологи удивляются, когда узнают, что, когда вы едите большое количество зеленых овощей, вы получаете значительное количество белка».

Принимая во внимание все эти заблуждения, связанные с потреблением овощей, я понимаю, почему вопрос: «Откуда я получаю белок?» стал таким популярным. Не догадываясь об изобилии легкоусвояемых аминокислот в зелени, большинство людей старается есть другие продукты, известные богатым содержанием белка. Однако многие из них не знают о существенных различиях между сложными белками, имеющимися в мясе, молочных продуктах, рыбе и т. д., и аминокислотами, входящими в состав фруктов, овощей и особенно зелени.

Логично предположить, что организм потратит меньше усилий на усвоение отдельных аминокислот из зелени, чем на усвоение сложных молекул белка, состоящих из множества аминокислот, скрепленных в особой последовательности. Эта комбинация аминокислот составлена в зависимости от потребностей того существа, которому эти белки предназначались (рыбы, коровы или цыпленка).

Организм усваивает сложные белки и индивидуальные аминокислоты принципиально по-разному. Представьте, что происходит в наших клетках, когда мы снабжаем организм белками из животной пищи. Задумайтесь: эти белки были созданы организмом коровы, для коровы и, между прочим, из травы. Они поступают в виде сложных длинных молекул, состоящих из множества аминокислот. Нашему организму приходится изрядно потрудиться, разнимая и переставляя местами все эти чужие (ношенные) аминокислоты.

В противоположность этому получение белков из зелени наиболее предпочтительно для нашего организма, так как в зеленых листьях белки находятся в форме свободных аминокислот. Вы получаете все



необходимые аминокислоты, созданные из солнечного света и хлорофилла. Из этих новых (не старше зелени) аминокислот организм легко сложит вашу собственную уникальную молекулу ДНК.

К сожалению, большинство из нас привыкло потреблять протеины, находящиеся в основном в продуктах животного происхождения. Это вынуждает наш организм тяжело работать. Именно поэтому нас клонит в сон после трапезы, состоящей из животной пищи. Кроме того, вместе с животной пищей наш организм получает множество ненужных, трудно перевариваемых частиц, таких как свободные радикалы, синтетические гормоны, антибиотики и множество других токсичных веществ. Эти частицы, являющиеся мусором, могут плавать в нашей крови в течение долгого времени, вызывая аллергии и другие проблемы со здоровьем. Профессор У. А. Уокер, руководящий отделом питания в Гарвардской школе здравоохранения, заявляет, что *«не полностью переваренные фрагменты белка всасываются в кровь. Циркуляция этих больших молекул в крови ведет к развитию аллергии и иммунологических расстройств»*.¹

Парадоксальным результатом употребления в основном животного белка является то, что у многих людей развился хронический недостаток некоторых главных аминокислот. Такой дефицит не только опасен для здоровья, но и, как выяснилось, существенно влияет на эмоции и поведение, а также на восприятие жизни в целом.

¹ W. A. Walker, K. J. Isselbacher. Uptake and transport of macromolecules by the intestine. Possible role in clinical disorders. 1 Gastroenterology: 67 : 531–50, 1974.

Мы уже говорили о том, что белки участвуют в каждом процессе, происходящем внутри наших клеток, в том числе и в клетках мозга. Например, связь между клетками мозга осуществляют особые химические вещества — нейромедиаторы. При создании нейромедиаторов организм использует некоторые главные аминокислоты, например тирозин, триптофан и другие. Нейромедиаторы управляют нашими эмоциями — памятью, настроением, поведением, способностями к обучению и сном. Многие ученые считают нарушение баланса нейромедиаторов в головном мозге причиной ряда психических заболеваний. Например, Джулия Росс, специалист в области психологии питания, утверждает: «В результате недостатка некоторых аминокислот у вас могут развиваться симптомы умственных и психологических нарушений, а также серьезная тяга к приему нежелательных веществ».

Например, давайте рассмотрим тирозин и фенилаланин. Дефицит этих аминокислот может вызвать:

- депрессию;
- недостаток энергии;
- неспособность сконцентрировать внимание;
- синдром дефицита внимания.

Кроме того, в результате дефицита этих аминокислот может развиваться тяга к:

- сладкому;
- крахмалистому;
- шоколаду;



- алкоголю;
- аспартаму;
- марихуане;
- кофеину;
- кокаину;
- табаку.

Профессор Колин Кэмпбелл утверждает, что *«имеется множество доказательств того, что так называемые низкокачественные растительные белки способствуют медленному, но устойчивому синтезу новых белков и, таким образом, являются самым здоровым типом белков»*. К тому же в отличие от животных протеинов белки зелени не приводят к возникновению рака.

Хлорофилл — волшебный целитель

Никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл — это жидкая солнечная энергия. Употребляя хлорофилл, мы в буквальном смысле купаем наши внутренние органы в солнечном свете.

Молекула хлорофилла удивительно сходна с молекулой гема человеческой крови. Хлорофилл заботится о нашем теле как самая внимательная любящая мать. Он исцеляет и очищает все наши органы и даже разрушает многих наших внутренних врагов, таких как патогенные бактерии, грибки, раковые клетки и другие.

Чтобы быть оптимально здоровыми, нам необходимо иметь 80–85% «хороших» бактерий в кишечнике.

Дружественные нам бактерии производят множество важных питательных веществ для нашего организма, включая витамин К, витамины группы В, многочисленные полезные ферменты и другие жизненно важные субстанции.

Для таких «хороших», или аэробных, бактерий наиболее благоприятной средой является та, в которой присутствует кислород, ибо они нуждаются в нем для продолжения роста и существования. Вот почему, когда нашим клеткам не хватает кислорода, в организме появляются «плохие» бактерии, которые вызывают огромное количество заболеваний. Эти патогенные бактерии анаэробны и терпеть не могут газообразный кислород.

Заботиться о своей кишечной флоре жизненно важно! «Хорошие» бактерии могут быть с легкостью разрушены антибиотиками, плохой диетой, перееданием, стрессами и т. д. В этом случае мы можем иметь 80–90% «плохих» бактерий, наполняющих организм токсическими кислотными отходами. Я верю, что преобладание анаэробных бактерий в нашем кишечнике — первичная причина всех болезней.

С древних времен хлорофилл служил людям как волшебный целитель. Хлорофилл несет значительное количество кислорода и, таким образом, играет важнейшую роль в поддержании аэробных бактерий. Поэтому чем больше хлорофилла мы потребляем, тем лучше становятся наша кишечная флора и общее состояние здоровья. Учитывая, что зелень — основной источник хлорофилла, трудно найти лучший источник хлорофилла, чем зеленые коктейли.

Было доказано, что хлорофилл помогает предотвращать многие формы рака и атеросклероза. Много-



численные научные исследования показывают, что вряд ли существуют какие-либо заболевания, при которых нельзя было бы улучшить состояние с помощью хлорофилла. Чтобы описать все целебные свойства хлорофилла, мне пришлось бы написать целую книгу. Поэтому я составила список, в котором содержатся только некоторые из многих целебных свойств этой замечательной субстанции.

Хлорофилл:

- повышает уровень гемоглобина в крови;
- помогает предотвратить рак;
- обеспечивает органы железом;
- ощелачивает организм;
- противостоит пищевым токсинам;
- помогает при анемии;
- чистит и дезодорирует ткани кишечника;
- помогает очистить печень;
- способствует улучшению состояния при гепатите;
- регулирует менструальный цикл;
- помогает при гемофилии;
- улучшает образование молока;
- помогает заживлению ссадин и воспалений;
- удаляет телесные запахи;
- противостоит бактериям ран;
- очищает зубы и десны;

- устраняет дурной запах изо рта;
- излечивает больное горло;
- является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;
- помогает при воспалении миндалин;
- амортизирует язвенные ткани;
- смягчает болезненные геморроидальные шишки;
- помогает при катарах;
- оздоравливает сосудистую систему ног;
- улучшает состояние варикозных вен;
- уменьшает воспалительные боли;
- восстанавливает зрение.

Самая важная цель всего сущего на нашей планете — это жизнь. Что нужно нам, людям, чтобы выжить? Помимо воздуха и воды наша первичная потребность — пища. Мы получаем ее от растений и животных. Откуда растения получают питание? Из почвы и непосредственно от солнца. Только растения знают, как превращать солнечный свет в углеводы. Именно поэтому они и растут. Из солнечного света они берут углеводы, а из углеводов строят новые стебли, корни, кору и, самое главное, новые листья, ведь листья могут произвести еще больше углеводов. Вот почему листьев, как правило, больше всего по сравнению с остальными частями растения. Участъ растения — непрерывный рост. Недаром нам приходится постоянно подстригать газоны и кусты, иначе они могли бы заполнить все пространство.



Жизнь растений зависит от солнечного света, а наша жизнь зависит от растений. Даже когда люди употребляют в пищу животных, они едят их ради питательных веществ, которые животные получили, употребляя в пищу растения. Вот почему люди почти никогда не едят хищных животных, а только травоядных.

Древние палестинские учения, ислам и многие другие религии запрещают есть таких хищных животных, как львы, тигры, леопарды, лисы, орлы, пеликаны и т. д. Моя бабушка вспоминала, что во время войны ее голодные родственники ели мясо хищных животных и птиц и тяжело заболели. В то же время ни одно живое существо (в том числе и хищники) не могло бы выжить, если бы не питалось растениями. Все мы знаем, что собаки и коты время от времени едят траву.

Зелень с характерным для нее высоким содержанием кислорода в хлорофилле и большим количеством минералов — наиболее щелочная пища на планете. Включая зеленые коктейли в рацион, мы можем поддерживать организм «щелочным» и здоровым.

Еще один замечательный способ получать хлорофилл и питательные вещества из зелени — употребление сока проросшей пшеницы. Этот очень питательный напиток был изобретен доктором Энн Вигмор и с каждым годом становится все более популярным. Сок проросшей пшеницы состоит на 70% из хлорофилла и содержит 92 различных минерала из 102 возможных, бета-каротин и витамины группы В, витамины С, Е, и К, 19 аминокислот и полезных энзимов.

Все это делает пшеничный сок чрезвычайно полезным напитком. Однако многие люди не могут его пить. Они хотели бы регулярно употреблять его, но не могут,

потому что иногда один только запах вызывает чувство тошноты.

Я тоже много раз пыталась начать пить сок пшеницы, но ничего не получалось. После того как я в течение года регулярно пила зеленый коктейль, мне предложили глоток пшеничного сока — и неожиданно он мне понравился. Теперь впервые в жизни я могу спокойно выпивать от 50 до 100 г или больше пшеничного сока в день. Я была так поражена и довольна, что некоторое время продолжала посещать местный соковый бар и пить пшеничный сок, тратя только на него от 10 до 15 долларов. Я слышала, как девушки, работающие в баре, говорили друг другу, что никогда не видели, чтобы кто-нибудь пил столько сока с такой легкостью. Никто из них не мог пить пшеничный сок вообще! Сейчас я не стремлюсь пить пшеничный сок ежедневно, но в то же время не упускаю случая, если таковой представится. Я думаю, что эта поразительная перемена, эта способность моего организма принимать пшеничный сок связана с повышением концентрации соляной кислоты.

Отзывы сыроедов: зеленый коктейль спас от рака

Я школьный учитель английского языка на Тайване, и моя жизнь полна стрессов. Когда я последний раз проверялась у доктора, мне сказали, что у меня рак поджелудочной железы, поскольку анализ CE-190 показал уровень 40 при норме 33. Мне было страшно, и я не хотела умирать. У меня две дочери, которые еще учатся в школе и полностью зависят от меня. Вместо того чтобы пойти путем



традиционной медицины, я пыталась пить сок пшеницы, но не могла переносить его вкус. Я начала есть сырые фрукты и овощи, перестала употреблять мясо и молочные продукты. Спустя 3 месяца меня снова протестировали, анализ опять показал 40. Доктора сказали, что рак не прогрессирует, но и не уходит. Тогда я прочитала книгу Виктории и узнала о зеленых коктейлях. Я начала пить 16 унций¹ зеленого коктейля ежедневно, и он стал частью моего пищевого рациона. Обычно я использовала апельсиновый сок в качестве жидкости, добавляла банан, ананас или манго. Из зелени я брала петрушку, проросший подсолнечник, салат и молодые побеги зеленого горошка. Спустя еще 3 месяца, когда я повторила тестирование, анализ показал 28, лучше нормы! Я верю, что зеленый коктейль спас мою жизнь.

С. Чиао, Тайвань

Глава 3. Как приготовить зеленый коктейль

Первое правило — зелень нужно чередовать

Когда мне впервые пришла на ум идея заняться зелеными коктейлями, я решила, что возьму для их приготовления самые темные листья, чтобы быстрее компенсировать урон, причиненный мне отсутствием

¹ Унция — 29,56 мл.

зелени в моем рационе прошлых лет. Вот почему в течение нескольких месяцев я почти всегда использовала только кейл (или, как его еще называют, грюнколь) с листьями почти черного цвета, похожими на кожу динозавра. Его также именуют тосканской, или латинской, капустой, кейл принадлежит к роду Brassica (капустные) и продается в большинстве супермаркетов всего мира (в том числе и в России). Вале и мне особенно понравились коктейли из кейла. Однако после трех месяцев употребление одного и того же напитка мы стали замечать некоторое онемение кожи на наших лицах. Я немедленно связала этот симптом с коктейлями, поскольку в них заключалось единственное изменение, происшедшее за последнее время в нашей семье. Помню, как при этом у меня мелькнула мысль: «О, нет! Я не хочу бросать мой любимый коктейль». Я начала исследовать питательную составляющую овощной зелени и вскоре поняла, что у проявившихся симптомов была своя причина.

Зеленые листья обычно являются самой питательной частью растения, которая охотно поедается живыми существами. В них содержится незначительное количество алкалоидов, с тем чтобы животные не останавливались на одном виде растения, а переходили бы к другим, не ставя под угрозу исчезновения один какой-нибудь вид. В больших количествах алкалоиды ядовиты, но в небольших не вредят здоровью и могут даже укрепить иммунную систему. На этом основывается гомеопатический метод лечения. Тем не менее если постоянно потреблять кейл, или, скажем, шпинат, или любую другую зелень в течение нескольких недель, то очевидно, что алкалоид определенного типа будет накапливаться в организме и может явиться



причиной нежелательной интоксикации. Большинство зеленых растений содержит разные виды алкалоидов, поэтому, меняя виды зелени, используемой при приготовлении коктейля, мы сможем избежать отравления и укрепим наш иммунитет.

Фрукты не нуждаются в частой замене, поскольку в них очень редко содержатся алкалоиды. Природа предназначила их для съедения, для того чтобы разносились семена. Вот почему спелый плод сладок, душист и ярок.

Менять зелень можно так, как вам удобно. Некоторые выбирают новый продукт для приготовления коктейля ежедневно. Другие готовят напиток сразу из нескольких видов ботвы. Я рекомендую менять минимум семь видов зеленого продукта, по одному на каждый день недели. Постарайтесь сделать ваш выбор как можно более разнообразным. Чем больше видов зелени вы потребляете, тем шире спектр жизненно важных питательных веществ, поступающих в ваш организм.

Я не знаю точного количества съедобных зеленых растений на планете, но полагаю, что их тысячи. Значительно уменьшив потребление зелени за последние два века, мы утратили наше знание о большинстве растений, годных для употребления. Нам остается надеяться только на сохранивших его людей, где бы они ни жили, чтобы с их помощью восстановить утраченные сведения. Во время своих поездок, общаясь с любителями зеленых коктейлей, я собираю информацию о съедобных растениях по крупицам. Мой сын Сергей владеет туристической компанией *Хармони Хайкс*, которая организует групповые походы в места, где сохранилась дикая природа, с целью научить людей раз-

личать съедобные и ядовитые растения. Весной и летом он возвращается из поездок с корзиной, полной разной зелени, которую мы с удовольствием используем для приготовления коктейлей. Сергей с большим энтузиазмом изучает дикие съедобные растения и считает их ценными дарами природы. Он снял несколько коротких видеофильмов о наиболее распространенных диких съедобных растениях и разместил их на YouTube.com на всеобщее обозрение.

Растения для рациона сыроеда

Культурные растения

Амарант, или щири́ца (лат. *amaránthus*)

Бамбу́ковые, листьѧ (лат. *bambusoideae*)

Валерианѧ́лла колосковая, или валерианелла огородная, или полевой салат (лат. *valerianella locusta*)

Виноград, листьѧ (лат. *vitis*)

Горчица сарептская, или горчица русская, или горчица сизая, или капуста сарептская (лат. *brássica júncea*)

Дереза́ обыкновенная, листьѧ (лат. *lýcium bárbarum*)

Кабачок, листьѧ (лат. *cucurbita pepo* var. *giromontina*)

Капуста листовая (лат. *brassica oleracea*; группа *acerphala*)

Кейл, или грюнколь, или браунколь, или брунколь (лат. *brassica oleracea* var. *sabellica*; группа *acerphala*)

Кровохлебка малая (лат. *sanguisorba minor*)

Лебеда садовая (лат. *atriplex hortensis*)



Мангольд, все формы (лат. *beta vulgaris*, подвид *vulgaris*, разновидность *vulgaris*)

Мизуна, или японская горчица, или японская зелень (лат. *brassica rapa* var. *japonica*)

Морковь, ботва (лат. *daucus*)

Огурец, листья (лат. *cucumis sativus*)

Пекинская капуста, или петсай, или салатная капуста (лат. *brassica pekinensis*)

Пшеница, ростки (лат. *triticum*)

Радикьо, или радиччио, или эскариол, или итальянский цикорий (лат. *cichorium intybus* var. *foliosum*)

Редис, ботва (лат. *raphanus sativus*)

Репка, ботва (лат. *brassica rapa*)

Руккола, или гусеничник посевной, или индау посевной, или эрука посевная (лат. *eruca sativa*)

Салат, все культурные разновидности — красные и зеленые

Салат, или латук, листовая форма, не образующая кочан (лат. *lactuca sativa* L.)

Салат римский, или ромен-салат

Свекла обыкновенная, ботва (лат. *béta vulgaris*)

Сельдерей (лат. *apium*)

Тыква, листья (лат. *cucurbita*)

Цабр, или колючая груша, или индийская фи́га, или мексиканский кактус, листья нопаль (лат. *opuntia ficus-indica*)

Шпинат огородный (лат. *spinacea oleracea*)

Эндивий, или цикорий салатный (лат. *cichórium endívia*)

Эндивий курчавый, или салат фризе (лат. *cichórium endívia*, var. *crispum*)

Эндивий широколистный, или салат-эскариоль (лат. *cichórium endívia*, var. *latifolia*)

Съедобные дикорастущие растения

Горéц, или гречишник, или гречíшка (лат. *polýgonum*)

Горчíца белая, или горчица английская (лат. *sinápis álba*)

Жеру́ха обыкновенная, или жеруха лекарственная, или водяной кресс (лат. *nastúrtium officinále*)

Звездчатка средняя, или мокрица (лат. *stellaria media*)

Земляника (лат. *fragária*)

Клайтония пронзеннолистная, или шахтерский салат, или индейский салат (лат. *claytonia perfoliata*)

Клевер (лат. *trifólium*)

Крапíва двудомная (лат. *urtíca dióica*)

Любисток лекарственный (лат. *levisticum officinale*)

Мальва, или просвíрник (лат. *malva*)

Марь белая, или лебеда белая (лат. *chenopodium album*)

Нивяник обыкновенный, или поповник, цветки и листья (лат. *leucanthemum vulgare*)

Одуванчик, цветки и листья (лат. *taráxasum*)

Подорожник большóй, или подорожник большой (лат. *plantágo májor*)



Портулак огородный (лат. *portulaca oleracea*)

Редька полевая, или редька дикая (лат. *raphanus raphanistrum*)

Фиалка трехцветная, или анютины глазки (лат. *viola tricolor*)

Шиповник, цветки и листья (лат. *rósa*)

Щавель кислый, или обыкновенный (лат. *rúmex acetósa*)

Щавель курчавый (лат. *rúmex críspus*)

Сныть (лат. *aegoródium*)

Пряные травы

Базилик душистый, или базилик обыкновенный, или базилик огородный, или базилик камфорный (лат. *osimum basilicum*)

Кориандр посевной (лат. *coriandrum sativum*)

Мелисса лекарственная (лат. *melissa officinalis*)

Монарда дудчатая, растение имеет запах бергамота (лат. *monarda fistulosa*)

Мята колосистая, или мята садовая (лат. *méntha spicáta*)

Мята перечная, листья (лат. *méntha piperíta*)

Перилла (лат. *perílla*)

Петрушка, в том числе формы обыкновенная и курчавая (лат. *petroselínium*)

Стевия (лат. *stévia*)

Укроп пахучий, или укроп огородный, молодые ветки (лат. *anethum graveolens*)

Фенхель обыкновенный (лат. *foeniculum vulgare*)

Лекарственные растения

Лекарственные растения съедобны, но содержат все же больше алкалоидов, чем другие растения, поэтому их нужно использовать в меньших количествах. Мне нравится набор лекарственных трав в коктейле в летний период, но я всегда сочетаю их с другой зеленью и употребляю не слишком часто. Используйте травы осторожно, а если не уверены в чем-то, то лучше не делайте этого вообще.

Аистник, или грабелъник (лат. *eródium*)

Алѳ настояще, или алѳ вѳра, листьа (лат. *alѳ véra*)

Артишок испанский (лат. *synara cardunculus*)

Бородавник обыкновенный (лат. *lapsana communis* L.)

Гинкго двулопастный, гинко (лат. *ginkgo bilѳba*)

Инжир, или фѳга, или фѳговое дерево, или смѳковница, или вѳнная ягода, листьа (лат. *figus carica*)

Кервель ажурный, или купырь бутенелистный, или кервель обыкновенный (лат. *anthriscus cerefolium*)

Кервель многолетный, или миррис душистый (лат. *myrrhis odorata*)

Кислица клубненосная, или ока (лат. *oxális tubérosa*)

Клевер (лат. *trifólium*)

Клен японский, молодые листьа (лат. *acer japѳnicum*)

Ноготки лекарственные, или калѳндула лекарственная, цветки и листьа (лат. *calѳndula officinális*)

Огуречная трава, или огуречник, или бурáчник лекарственный, листьа и цветки (лат. *borágo officinális*)



Око́пник, или костолом (лат. *sýmphytum*)

Подмаренник цепкий, или подмаренник льновы́й (лат. *gálium aparíne*)

Псевдотсуга мензиса, или дугласова пихта, молодые иголки (лат. *pseudotsuga menziesii*)

Расторопша пятнистая (лат. *silybum marianum*)

Хатьма древовидная (лат. *lavatera arborea*)

Хвощ (лат. *equisetum* — конский хвост)

Хóста, или функия (лат. *hósta*)

Штокро́за ро́зовая, или штокроза обыкнове́нная, цветки и листьа (лат. *alcea rósea*)

Яснотка белая, или глухая крапива (лат. *lámium álbum*)

Ядовитые растения

Хочу обратить ваше внимание, что в европейской части России растет много относительно ядовитых растений. Научитесь определять 18 самых опасных.

Болиголов пятнистый (лат. *conium maculatum*)

Боре́ц, или акони́т (лат. *aconítum*)

Ваточник клубненосный (лат. *asclepias tuberosa*)

Вех ядовитый, или цикута (лат. *cicuta virosa*)

Воронец колосистый, или волчьи ягоды (лат. *actaea spicata*)

Донник лекарственный (лат. *melilotus officinalis*)

Дурман обыкновенный (лат. *datúra stramonium*)

Зефирантес атамасский, или белоснежный (лат. *zephyranthes atamasca*)

Зигаде́нус ядовитый (лат. *zygadenus venenosus*)

Ирис ложнобаировый, или ирис желтый (лат. *iris pseudácorus*)

Ирис пестрый, или касатик разноцветный (лат. *iris versicolor*)

Конский каштан голый, или конский каштан гладкий (лат. *aesculus glabra*)

Лютик (лат. *ranunculus*)

Наперстянка, или дигиталис (лат. *digitális*)

Паслен (лат. *solánum*)

Подофилл щитовидный (лат. *podophyllum peltatum*)

Птицемлечник зонтичный, или белые брандушки (лат. *ornithogalum um bellatum*)

Чемерица зеленая (лат. *veratrum viride*)

В этот список не включены ядовитые грибы.

Второе правило — перемалывание, а не выжимание

После того как я опубликована свою первую книгу о зеленых коктейлях, читатели постоянно задают мне вопрос, что предпочтительнее — перемешивание или выжимание соков? Также я слышала, как некоторые диетологи выражали опасение, что перемалывание в блендере может ускорять окисление пищи. Мне захотелось самой найти ответ на этот вопрос, и я занялась его исследованием.

Я решила провести простой эксперимент. В качестве объекта наблюдения выбрала картофель, поскольку на нем легче наблюдать процесс окисления. Возможно, вы сразу вспомните, как, оставив ломтик сырого кар-



тофеля на разделочной доске, через несколько минут обнаруживаете: он побурел. Вот почему моя бабушка всегда клала очищенный картофель в воду, чтобы остановить процесс потемнения или окисления.

Для начала я очистила два клубня, чтобы цвет кожуры не повлиял на результаты эксперимента. Затем выдавила из одного сок в двухшнековой соковыжималке, а второй размешала в блендере «Вита-Микс» с одной чашкой воды. Поставив два стакана с двумя полученными в результате жидкостями на стол, я сфотографировала их. Затем в течение двух дней многократно делала снимки. Картофельный сок начал буреть через несколько минут и приобрел темный цвет к концу первого часа. Картофель, перемешанный в блендере, оставался почти белым в течение двух дней. Верх обеих жидкостей потемнел почти моментально. Я трижды повторила эксперимент, выбирая разные сорта картофеля и стаканы различной конфигурации. Результаты были теми же.

Стало абсолютно ясно, что сок, выжатый из клубня, окисляется быстрее, чем картофель, перемешанный в блендере. Поскольку я сама не являюсь ученым, мне захотелось обратиться к эксперту, и я отправилась в местный Университет Южного Орегона, где проконсультировалась с профессором химии Грегори Т. Миллером. После исследования проблемы он написал следующее:

Бурая окраска появляется в результате окисления особых биомолекул во фруктах или овощах. Мои студенты изучают эту проблему в лаборатории, поэтому я в курсе дела (если быть точным, то они занимаются окислением, регулируемом на клеточном уровне). К тому же моя жена — винодел, она

постоянно сталкивается с проблемой окисления виноградного сока. У меня в библиотеке также множество книг по теме окисления в сфере биохимии, медицины и диетологии. Вот что я думаю.

Многие верят, что процесс перемалывания вызывает повышенное окисление, поскольку при этом в жидкости образуются тысячи мелких пузырьков. В сущности, это увеличивает площадь поверхности кислорода в жидкости и способствует процессу окисления. Но по крайней мере у винограда я наблюдал совершенно противоположную картину. Перемешанный блендером, он сохраняет свой цвет гораздо дольше виноградного сока. Я уверен, что подобное явление есть результат высвобождение большого количества антиоксидантов во время перемешивания, так как при этом разбивается больше клеток, чем при выжимании сока. Полагаю, что с картофелем происходит то же самое.

В картофеле много антиоксидантов. Для кого-то это покажется удивительным, поскольку ряд сортов имеет бледную окраску. Кроме того, овощ богат фенольными смолами, флавоноидами, каротиноидами, антоцианами, концентрация которых зависит от сорта. Поскольку ваш картофель очищен (а в кожуре находится очень много ферментов тирозиназы), я полагаю, что перемешивание высвобождает гораздо больший процент этих антиоксидантов из тканей картофеля, нежели процесс выжимания соков.

Также возможно, что во многих фруктах и овощах основная часть волокон, будучи разбитой в процессе перемешивания блендером, снижает насыщение смеси кислородом, но, если даже и так, это вопрос вторичный.

Я думаю, мой эксперимент объясняет, почему все советуют пить свежавыжатые соки в течение нескольких



минут после их приготовления и почему коктейли могут в течение двух-трех дней стоять в холодильнике.

Самым большим преимуществом соков перед зелеными коктейлями является то, что первые почти не требуют переваривания и могут немедленно «попадать» в кровяной поток, позволяя пищеварительному тракту отдыхать. Это особенно важно для тех, кто страдает сильной питательной недостаточностью или имеет воспаленный кишечник. Люди в таком состоянии не могут переносить клетчатку ни в какой форме, и сок для них — бесценное питание. Особенно полезен он для тех, кто поражен раком или дегенеративными заболеваниями.¹

Тем не менее я согласна с доктором Дугом Грэмом, считающим, что соки представляют собой «неполноценную пищу», поскольку лишены клетчатки с антиоксидантами, заключенными в ней. Потребляя клетчатку, мы облегчаем нашему организму задачу экскреции. Она помогает удалять из прямой кишки часто скапливающиеся там вредные вещества, токсины. Когда большая часть токсинов выводится с помощью клетчатки, организм получает возможность хорошо усваивать питательные вещества, улучшая тем самым пищеварение. Люди не могут прожить на одних соках, тогда как зеленые коктейли являются полноценной пищей.

Зеленые коктейли — оптимальное ежедневное питание для большинства людей. Их быстро готовить, и они очень вкусны. Ни одна пища не может соперничать с

¹ M. Gerson. A cancer therapy: results of fifty cases and the cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. Greenfield Review Press, Greenfield Center, N.Y, 1997.

двумя главными преимуществами коктейлей: их питательной ценностью и практичностью.

Комбинация продуктов для зеленых коктейлей

Чаще всего, когда речь идет о зеленых коктейлях, мне задают вопросы о комбинации продуктов. Люди спрашивают о том, можно ли соединять фрукты и овощи в напитке. Обычно я просто отвечаю, что никогда не соединяла овощи и фрукты, только фрукты и зелень. Мне кажется, что зелень ошибочно отнесли к категории овощей. Она не содержит крахмала, а большинство овощей ее имеют. И сыр, и мясо — от коровы, но они принадлежат к разным категориям пищевых продуктов. Подобным же образом разнятся зеленые листья и овощи, даже несмотря на то, что их срывают с одного и того же растения.

Я понимаю под зеленью плоские листья растения, прикрепленные к стеблю, которые могут быть обернуты вокруг пальца, за небольшим исключением («листья» мексиканского кактуса и сельдерея). Считать, что зелень и овощи принадлежат к одной категории, ошибочно. Это может даже нанести вред здоровью людей. Я хотела бы, чтобы продуктовые отделы магазинов имели по крайней мере три отдела: фруктовый, овощной и зеленой. Конечно, существует множество фруктов, которые имеют зеленый цвет только потому, что они незрелые. Но их нельзя отнести к категории зелени. Большинство из нас знает, что зеленые бананы незрелые, но порой люди забывают о том, что зеленый виноград, дыни, лаймы, груши, оливки и большин-



ство зеленых яблок и томатов фактически являются незрелыми желтыми фруктами. То же можно сказать о зеленом сладком перце. Незрелые фрукты содержат ферментные ингибиторы, замедляющие действие ферментов пищеварительной системы, и могут вызвать раздражение кишечника. К тому же незрелые фрукты имеют больше крахмала и меньше фруктового сахара и по этой причине трудно перевариваются. Именно поэтому я никогда не покупаю незрелые фрукты.

Я вижу несколько преимуществ в добавлении зелени к другим продуктам. Например, кроме того что она имеет высокую пищевую ценность, в ней содержится много клетчатки. Последняя замедляет усвоение сахара, содержащегося во фруктах. Это свойство делает возможным употребление в пищу зеленых коктейлей даже тем, кто чувствителен к сахару, например для людей, страдающих от диабета, кандидоза или гипогликемии.

В своей книге «Комбинация пищи упрощает дело»¹ доктор Херберт Шелтон объясняет, почему крахмалистые продукты следует есть отдельно: крахмал переваривается с помощью ферментов, отличных от тех, которые участвуют в пищеварении продуктов других групп. Сочетание крахмалистых продуктов с фруктами может вызвать ферментацию и газообразование. Доктор Шелтон выявил, что комбинация овощной зелени с любой группой продуктов дает положительные результаты. Доктор Энн Уигмор, которая была пионером сыроедения в Соединенных Штатах, также учила, что зеленые листья являются единственной пищей, сочетающейся с любой другой продуктовой группой без

¹ H. Shelton. Food combining made easy. San Antonio, TX: Dr. Shelton's Health School, 1951.

негативных результатов. Такие овощи, как морковь, свекла, брокколи, цуккини, редис дайкон, цветная и брюссельская капуста, баклажаны, кабачки, окра, горох, кукуруза, зеленая фасоль и другие, плохо сочетаются с фруктами из-за высокого содержания в них крахмала, поэтому они не подходят в качестве ингредиентов для зеленых коктейлей.

Если вы не хотите добавлять сладкие фрукты в ваши коктейли, то можете использовать вместо них некрахмалистые овощи, а именно томаты, огурцы, сладкие перцы, авокадо, сельдерей и другие. Либо используйте фрукты с низким гликемическим индексом, например ягоды (любые), яблоки, вишни, сливы и грейпфруты. Итак, можем ли мы сочетать зелень и фрукты в наших коктейлях? Без всяких проблем!

Глава 4. Рецепты зеленых коктейлей

Коктейль «П-а-пайя»

- 2 чашки шпината;
- 1 свежая папайя без семян;
- 1 банан;
- 1 чашка воды.

Выход 1 л.

Ресвератрол — эликсир жизни

- 4 чашки горца;
- 2 манго;



- 5 молодых виноградных листьев (*в них содержится ресвератрол — вещество, активизирующее гены долгожительства*);
 - 2 чашки воды.
- Выход 1 л.

Мастерская комбинация витамина С

- 4 чашки клайтонии пронзеннолистной (кубинского шпината);
 - 2 чашки щавеля;
 - сок 1/2 лимона;
 - 2 груши;
 - 2 чашки воды.
- Выход 1 л.

Чистый нос

- 1 чашка свежей жерухи (водяного кресса);
 - 1 небольшой лист хрена;
 - 1 огурец;
 - ломтик перца чили (1/2 см);
 - 1 большой томат;
 - 2 стебля сельдерея;
 - сок 1 лимона;
 - 1 чашка воды.
- Выход 2 л.

Прощайте, тяжелые металлы

- 1 пучок кориандра (кинзы);
- 2 чашки крапивы;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 3 стебля сельдерея;
- сок 1 лимона;
- 2 манго;
- 2 чашки апельсинового сока.

Выход 2 л.

Самое безопасное средство для чистки печени.

- 4 чашки свежих листьев и цветов одуванчика;
- 1/2 кочана эндивия (цикория салатного);
- 2 чашки расторопши пятнистой;
- 2 чашки яблочного сока;
- 1 банан;
- 2 груши;
- 2–3 см свежего имбирного корня;
- 1 чашка клюквы.

Выход 2 л.

Паста гуакомоле-пробиотик

- 1 чашка квашеной капусты;
- 2 больших авокадо;
- 3 ст. ложки лимонного сока;



- 1 чашка шпината;
- 1 чашка свежего укропа.

Выход 3 чашки.

Коктейль с черной смородиной

- 1/2 л черной смородины;
- 1 спелый плод манго;
- 1 кочан маслянистого салата;
- 2 чашки апельсинового сока.

Выход 2 л.

Топливо для ракеты

- 2 чашки зеленого или красного винограда (без косточек);
- 3 золотистых киви;
- 1 спелый апельсин (без кожуры и семян);
- 1 небольшой кусочек (с большой палец) алоэ с кожурой;
- 5 листьев красного листового салата;
- 2 чашки воды.

Выход 2 л.

Коктейль для улучшения памяти

- 2 чашки свежего портулака;
- 1 огурец (с кожицей);
- сок 1 лайма;
- 2 спелые груши;

- 1/2 яблока;
- 2 чашки воды.

Выход 2 л.

Зимняя зелень

- 1 чашка натуральных замороженных ягод (любых);
- 2 чашки свежего шпината;
- 1/2 см свежего имбирного корня.

Украсить фруктовым ломтиком.

Выход 2 литра.

Зеленый кузнечик

- 2 чашки свежих проростков пшеницы;
- 1 манго;
- 2 банана;
- 2 чашки воды.

Выход 1,5 л.

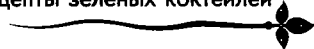
Темно-зеленая любовь

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 1 средней величины огурец;
- 3 чашки воды.

Выход 2 л.

Двойной зеленый коктейль

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 1 пучок свежей петрушки;



- 1 чашка свежей черники;
- 1 груша;
- 3 чашки воды.

Выход 2 л.

Противораковый коктейль

- 1/2 л проростков брокколи;
- 1/2 л черники;
- 1 чашка воды.

Выход 1 л.

Колочая противораковая смесь

- 3 чашки расторопши пятнистой;
- 1 яблоко;
- 1/2 л земляники садовой;
- 2 чашки темного винограда без косточек;
- 2 чашки горца;
- 2 чашки воды.

Выход 1 л.

Отзывы сыроедов: зеленые коктейли

освобождают от желания есть жирную пищу

Мы — две женщины, которым за 40 лет. Одна из нас в течение двух лет была на 100%-ном сыроедении и сейчас на 75%-ном вегетарианском сыроедении; другая на 40% сыроедка и ест мясо. Два месяца назад, прочитав статью Вик-



тории «Ода зеленому коктейлю», мы начали пить зеленые коктейли. Мы сразу же заметили кое-какие вещи: прежде всего, коктейль замечателен на вкус. Мы не только были удивлены прекрасным букетом коктейлей, но и обнаружили, что стали их хотеть. Мы были счастливы, что два раза в день наша еда состояла из зеленых коктейлей. Та из нас, которая была на 40%-ном сыроедении, без особых усилий стала сбрасывать вес и два раза в день питалась исключительно зелеными коктейлями (а иногда оставалась на коктейлях весь день). У той, что была на 75%-ном сыроедении, после 5 дней чистки зелеными коктейлями и фруктами начался исцеляющий кризис. Нам кажется, что зеленые коктейли — прекрасный способ освободиться от желания употреблять жирную пищу: коктейли самодостаточны и свободны от жиров. Мы чувствуем, что находимся на пути к еще лучшему здоровью! Спасибо!

М. А. и Л. С., Беркли, Калифорния

Часть III



**Сырая пища возвращает
молодость и здоровье**

Глава 1. Переходим на сыроедение

Два способа питания

Если вы всерьез решили принять сырую диету в качестве основного способа питания, приобретение навыков приготовления сырой пищи имеет решающее значение. И при этом не важно, есть ли рядом с вами ресторан для сыроедов или ваш супруг — дипломированный шеф-повар, специализирующийся на приготовлении блюд из сырых продуктов. После многолетних наблюдений я пришла к выводу, что, как правило, зависящий от других в своем повседневном питании сыроед более подвержен соблазну нарушить свою диету, борясь с многочисленными искушениями, которыми полна наша жизнь.

Я обучила тысячи людей приготовлению вкусных деликатесных блюд из сырых продуктов и знаю, что абсолютное большинство людей способны быстро и легко освоить базовые навыки приготовления сырой пищи.

Прежде всего я хотела бы объяснить, почему важно иметь эти навыки. Люди, придерживающиеся обычной диеты, каждый день едят примерно одно и то же. Например, будь то стейк, гуляш, бургер или барбекю, все равно это говядина, хотя и выглядящая каждый раз по-разному. Даже если заменить говядину птицей или свининой, все равно все виды мяса имеют примерно одинаковый вкус, структуру и набор питательных веществ (за исключением количества жира, которое

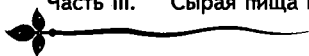


зависит от качества). Я уверена, что большинство покупателей не смогут различить вкус хот-дога из курицы, свинины или говядины и даже отличить бургер из курицы от бургера из тофу, если к ним добавить одну и ту же приправу.

Используемые в качестве гарнира к мясу продукты, такие как жареный картофель, картофельное пюре, рис, макароны, а также хлеб, в основном состоят из углеводов и жиров, и тоже очень похожи по вкусу и составу питательных веществ. Конечно, добавление сырых овощей существенно улучшает питание, но, к сожалению, большинство людей все еще редко прибегают к этому средству: «Когда американцы обедали вне дома в 2005 году, их выбор по-прежнему ограничивался в основном гамбургерами, картофелем фри и пиццей. По данным исследования привычек питания, в списке наиболее часто выбираемых блюд гораздо более полезный салат занял 4-е место у женщин и 5-е у мужчин».

В то же время в нашей стране есть широкий выбор сырых продуктов. Каждый супермаркет в США в течение года предлагает покупателям 130 видов фруктов и 196 видов овощей. Каждый вид сырых, не прошедших термическую обработку овощей, орехов и зерен имеет свой уникальный вкус.

Для того чтобы приготовить необычное интересное блюдо из таких однообразных продуктов, как мясо и картофель, надо быть опытным и талантливым поваром. Изысканный вкус блюд традиционной кухни обычно достигается за счет применения в рецептах сложных комбинаций трав и специй, без которых блюдо было бы пресным. Для удобства покупателей, у которых, как правило, нет навыка приготовления таких



блюд, в супермаркетах продается большое количество уже приготовленных продуктов и полуфабрикатов. Чтобы снизить цену, в них добавляют простые приправы — в основном соль и перец. А для увеличения срока годности используют консерванты. Обычная диета жителя промышленных стран состоит из набора фасованных приготовленных продуктов и полуфабрикатов. В то же время «менее 1/3 приготавливаемых дома блюд готовится из простых ингредиентов».

В противоположность этому приготовление блюд из сырых продуктов требует лишь базовых навыков, а их вкус определяется не вкусом приправы, а богатством натуральных вкусов овощей, зелени, фруктов, орехов, трав и пр.

Поскольку я много лет питалась сначала по традиционной диете, а потом по сырой, у меня была возможность сравнить эти два способа питания. Я заметила, что на каждый из них мой организм реагировал по-разному. Когда я питалась в основном приготовленной пищей, мне почти никогда не удавалось удовлетворить потребности своего организма в необходимых питательных веществах. Поэтому количество принимаемой мной за один прием пищи определялось не количеством содержащихся в ней питательных веществ, а скорее чувством наполненности желудка и, возможно, удовлетворением зависимости от определенных продуктов. После того как я перешла на сырую диету, для удовлетворения голода мне стало часто хватать всего половины порции, и при этом я чувствовала себя вполне сытой и удовлетворенной едой, несмотря на отсутствие тяжести в желудке.

Есть также существенная разница в мотивах, определяющих кулинарные предпочтения сторонников



традиционной диеты и сыроедов. Я обнаружила эту разницу, проводя эксперимент, в ходе которого опрашивала около 40 участников одного из моих семинаров. В числе участников были как сыроеды, так и люди, употреблявшие приготовленную пищу. Я задавала каждому простой вопрос: «Какое ваше любимое блюдо?» Большинство сторонников традиционной диеты точно знали свое любимое блюдо и приводили множество деталей — например, с каким соусом и в каком ресторане оно подается. Те же, кто придерживался сырой диеты, неожиданно называли дюжину любимых рецептов, фруктов, овощей, ягод, орехов и пр. Более того, многие из них говорили, что их любимые блюда постоянно меняются, некоторые отмечали, что любят блюда из продуктов по сезону.

Я пришла к выводу, что кулинарные предпочтения людей, принимающих приготовленную пищу, в основном определяются вкусом еды, возможной зависимостью от конкретных продуктов и очень редко потребностями тела в питательных веществах. В отличие от них выбор сыроедов определяется наличием в продукте определенных питательных веществ. Вот почему их предпочтения меняются, приспосабливаясь к потребностям организма.

Надеюсь, что после того, как вы ознакомились с приведенными фактами и наблюдениями, вы поймете, почему для каждого сыроеда жизненно важно уметь самому готовить свою еду.

Стадии перехода на сыроедение

Насколько я заметила, все придерживающиеся сырой диеты люди проходят три основные стадии.

1. *Переходная стадия.* В этот период, который может длиться от пары месяцев до пары лет, человек обычно употребляет много так называемой «сырой деликатесной еды», которая включает орехи, масла и приправы и готовится без соблюдения правил раздельного питания.¹ Сырые деликатесные блюда обычно имеют названия и внешний вид, напоминающие популярные блюда традиционной кухни, такие как «не-буррито», «найс-крем» («вкусный крем», по аналогии с английским «ice-cream», айскрем, то есть мороженое) и «росидж» (по аналогии с английским «sausage», «сосидж», то есть сосиска, колбаса). Вы встретите множество подобных блюд в ресторанах сырого питания и на фестивалях сыроедов. Такая еда подходит для данного этапа, поскольку она достаточно тяжела и имеет изысканный вкус и поэтому помогает преодолеть зависимость от приготовленной пищи. В этот период многие испытывают тягу к крекерам из льняного семени или к другим сухим продуктам. Вам нет необходимости изучать множество рецептов блюд «сырой деликатесной еды» (если нет желания), но я советую освоить 3–4 базовых рецепта.

2. *Салатная стадия.* В определенный момент своей сыроедческой жизни вам вдруг захочется перейти от тяжелых «деликатесных» блюд к более простой пище. С этого времени постепенно вашим главным блюдом на долгое время (возможно, на годы) станут

¹ Раздельное питание впервые описал в начале XX века доктор Уильям Говард Хэй. Его принципы предполагают раздельное потребление одних продуктов и сочетание других, причем только в определенных комбинациях.



салаты. Бесчисленное множество салатов с фруктами, орехами и зернами не только полностью удовлетворят вашу потребность в калориях и питательных веществах, но и придутся вам по вкусу.

3. Стадия цельных продуктов. Обычно этой стадии достигают после многих лет соблюдения сырой диеты. На этом этапе вы незаметно и естественно перейдете от салатов к употреблению натуральных цельных продуктов. У вас разовьется желание употреблять в пищу созревающие именно в данный сезон фрукты и овощи. Вы, скорее всего, откажетесь от масла, подсластителей и сухих продуктов. Вам будет хотеться именно того, что требуется для здоровья вашего тела, и вы будете есть эти продукты с величайшим наслаждением.

В данный момент я пока не знаю, существуют ли последующие стадии.

Не спешите и не пытайтесь заставить себя быстрее пройти все стадии. Старайтесь следовать интуитивным желаниям организма. Это позволит вам прекрасно чувствовать себя, придерживаясь сырой диеты.

Ниже приведены 9 основных преимуществ вашего умения самостоятельно готовить блюда из сырых продуктов.

1. Где бы вы ни находились, вы всегда будете хорошо питаться.
2. Вы сможете сами подбирать себе питание исходя из потребностей вашего организма.
3. Вы всегда будете есть вкусные блюда по своему выбору.

4. Вы сможете быстро менять свой рацион по мере перехода из одной стадии сыроедения в другую.
5. Ваши навыки виртуозного приготовления хотя бы нескольких изысканных деликатесных блюд из сырых продуктов помогут вам приятно удивить гостей и расширить свой круг общения за счет вовлечения в него знакомых, разделяющих ваши взгляды.
6. Вас всегда будут ценить и уважать на вегетарианских и сыроедческих потлаках.¹
7. Вы сможете питаться экономно.
8. Ваше питание не будет зависеть от других.
9. Вы сможете обучать сыроедческому кулинарному мастерству ваших друзей.

Начните с покупки кухонных бытовых приборов, необходимых для приготовления блюд из сырых продуктов, — блендера, соковыжималки, кухонного комбайна, дегидрататора (сушилки) и т. д.

¹ Потлак — совместный обед, на который каждый приносит приготовленное им блюдо. Название происходит от английского слова «potluck» («удача в горшочке») — обед для неожиданно пришедшего гостя, которого кормили тем, что было у хозяев «в горшочках», то есть под рукой. В последнее время потлаки становятся популярными и в России. — *Прим. пер.*



Глава 2. Как научиться готовить блюда «живой» кухни

Экспериментируйте!

Невозможно превратиться в мастера по приготовлению блюд из сырых продуктов, просто наблюдая за работой квалифицированного повара, так же как нельзя стать хорошим пловцом, наблюдая за спортсменами, участвующими в Олимпийских играх. Выберите 1–2 рецепта, купите ингредиенты и начните практиковаться. Если пока ваше творение не будет отличаться приятным вкусом, можете просто использовать его для удобрений. Все окрестные дождевые червяки соберутся у вас в саду, привлеченные вашей кухней.

Я помню, как не могла убедить мужа помочь мне приготовить бургеры. Игорь боялся испортить продукты. Он аргументировал отказ следующим образом: «Из настоящего мяса готовить легко — отрежь кусок и жарь его на масле. А здесь я должен создать „мясо“ из моркови и без всякой коровы...» Он много раз видел, как я готовлю сырые бургеры, но был уверен, что для него это слишком сложно. Однажды у нас случилась запарка, потому что пришло слишком много людей на сыроедческий обед, который мы обслуживали. Я была занята приготовлением супа. Кто-то должен был приготовить бургеры, и у Игоря просто не оставалось выбора. И он сделал это! Он закончил даже раньше, чем я приготовила суп. С этого дня я больше ни разу не готовила бургеры, потому что Игорь взял их на себя.

Теперь в нашей семье это блюдо называется «Игорь-бургер».

Игорю все больше и больше нравилось готовить блюда из сырых продуктов. Он изобрел множество собственных рецептов. Его «Русские Бородинские крекеры» популярны во всем мире (они также называются «Крекеры от Игоря»). В Исландии Игорь демонстрировал приготовление сырого сэндвича. Он положил бургеры на крекеры и украсил их зелеными листьями и помидорами. Когда присутствующие попробовали эти сэндвичи, они были поражены их вкусом. Одна женщина даже воскликнула: «Чтобы попробовать такой сэндвич, стоило жить!»

Пять вкусов сырой пищи

Здесь я поделюсь важными сведениями о том, как готовить деликатесные блюда на переходной стадии вашей сыроедческой жизни. Я не думаю, что кому-то требуются мои рекомендации на следующих этапах, потому что через несколько месяцев жизни на сырой диете большинство людей вполне справляются с приготовлением сырых блюд самостоятельно.

Многие ингредиенты приготовленных блюд имеют один и тот же стандартный вкус. Например, сахар всегда имеет вкус сахара, мука — муки, а соль — соли. В сырой кухне нет даже двух похожих по вкусу лимонов. Один из них больше и поэтому сочнее, другой имеет более толстую кожуру и поэтому менее кислый. Вареные кукуруза, цуккини, горох и другие овощи имеют примерно одинаковый вкус и их нужно приправлять как минимум маслом и солью. В отличие от этого сырые кукуруза, цуккини, горох и другие овощи



имеют свой уникальный вкус, который невозможно ни с чем спутать.

Поэтому, если готовить сырые блюда только по рецепту, вкусный результат вовсе не гарантирован! Следует постоянно контролировать блюдо, добиваясь нужного вкуса. Когда я готовлю сырые блюда, то использую рецепты только в качестве идеи или общих указаний. Для того чтобы добиться желаемого результата, я применяю метод пяти вкусов. Правило гласит, что в каждом блюде должны быть оттенки каждого из следующих пяти вкусов: сладость, кислота, соленость, острота и горечь. Когда вы научитесь добиваться правильного их сочетания, ваша пища будет стимулировать различные группы вкусовых рецепторов, что сделает блюдо вкусным.

В природе все фрукты и овощи уже имеют сбалансированный вкусовой букет. Однако вкусовые рецепторы у нас во рту изменились за годы употребления сдобренной приправами готовой пищи. Поэтому мы не способны ощутить тонкие природные вкусовые оттенки сырых фруктов и овощей, когда едим приготовленную пищу. Но по мере того, как на переходном этапе к сыроедению наши вкусовые рецепторы восстанавливают свою чувствительность, мы начинаем получать удовольствие от простой пищи.

Когда вы пытаетесь создать вкусное блюдо, постарайтесь, чтобы в его вкусовом букете присутствовали все оттенки — ни один не должен быть пропущен. Те, кто готовит сырые деликатесные блюда ежедневно в течение нескольких месяцев, могут точно определить отсутствие одного-двух вкусовых оттенков, попробовав блюдо всего один-два раза. А некоторым приходится пробовать свежие фрукты и овощи по пять раз, задавая

каждый раз один и тот же простой вопрос: «А достаточно ли он острый? Достаточно ли он соленый? Достаточно ли он сладкий? Достаточно ли он кислый? Достаточно ли он горький?» Эти пять вкусов не должны быть сильными, каждого из них должно быть достаточно для данного конкретного блюда. Например, в бургере основными должны быть сладкий, острый и соленый вкусовые оттенки, а кислота и горечь — лишь слегка ощущаться, но при этом присутствовать во вкусовом букете должны все пять. Иначе бургер будет пресным.

Когда вы, создавая блюдо, пробуете его первый раз, то обычно чувствуется отсутствие двух-трех вкусовых оттенков. Добавьте ингредиенты с отсутствующим вкусом, перемешайте все и попробуйте блюдо снова. Продолжайте пробы, пока не получите желаемый изысканный букет из пяти вкусов. Я называю этот процесс подстройкой вкуса. Сначала на него уходит много времени. Не отчаивайтесь: с практикой темп вашей работы будет ускоряться. В то же время создаваемая вами сырая еда станет несравненной.

Ниже предлагается список ингредиентов, разбитых по вкусу на 5 групп. Подходите к этому творчески, потому что это далеко не все, что можно найти на планете Земля. Многие растения имеют несколько привкусов, но один-два из них являются доминантными. И конечно, проявляйте здравый смысл: не стоит добавлять ваниль в суп или чеснок в торт.

Кислота: лимон, клюква, корень ревеня, щавель, кислица, квашеная капуста, ореховый или зерновой йогурт, яблочный уксус.

Сладость: сухие фрукты, такие как фиги, финики, чернослив, изюм; свежие фрукты, такие как спелые бананы, манго, персики, груши; яблочный и апельсиновый соки, свежий мед.



Острота: ростки чеснока или лука, дольки чеснока или луковицы, листья и зерна горчицы, редис, хрен, кайенский перец, васаби (японский хрен), водоросли; пряные травы (свежие или сухие), такие как базилик, укроп, кинза, розмарин, корица, мускат, ваниль и мята.

Соленость: сельдерей, кинза, укроп, петрушка; морские водоросли, такие как красная или бурая, нори, араме; морская соль.

Горечь: петрушка, листья сельдерея, салатный цикорий, чеснок, лук, одуванчик, лавровый лист, шалфей, приправа для птицы, кайенский перец.

Я считаю, что умело приготовленные сырые блюда вполне могут конкурировать с самыми изысканными рецептами традиционной кухни, а часто даже превосходят их по вкусу. Лично я давно уже никому не говорю, что приготовленная мной еда — из сырых продуктов. Это началось после того, как меня однажды пригласили обслуживать свадебную церемонию. Будущие молодожены не заказывали сыроедный стол, а поскольку мне очень хотелось получить заказ, я не стала специально уточнять этот вопрос. Я была уверена, что смогу удовлетворить любые запросы, будь то сырая или традиционная кухня. Я с удовольствием изготовила и украсила трехэтажный свадебный торт из сырых продуктов, приготовила красивые блюда для фуршета, колоритные закуски, большое блюдо салата с различными соусами и приправами и ореховые котлеты. Помню, мы с дочерью потратили несколько часов, нанося на эти котлеты линии, чтоб они выглядели как настоящие бургеры барбекю.

И вот начался свадебный прием. На нем присутствовало около 50 гостей, и в течение первого часа ни один из них не заметил ничего необычного. Затем у некоторых из них появились вопросы и шеф-повара (меня) попросили выйти в зал. Когда я вышла, первыми вопросами были: «Это русская кухня? Какие травы вы используете при приготовлении? Блюда великолепны, но мы раньше никогда не пробовали ничего подобного!»

Я взглянула на стоявших передо мной 50 человек и вдруг поняла, что если они узнают, что все блюда сделаны из сырых продуктов, это станет для них настоящим шоком. Они продолжали вопросительно смотреть на меня. Тогда я сказала: «Хотите пройти со мной на кухню? Я покажу, как приготовила все это».

Кухня наполнилась заинтригованными гостями, и прямо на их глазах я быстро приготовила два блюда: ореховый паштет (паштет из ореховой массы) и десерт. Гости были удивлены как скоростью и простотой приготовления, так и приятным вкусом самих блюд. Они забыли про новобрачных и буквально засыпали меня вопросами. Женщины выхватывали ручки из карманов своих мужей и записывали мои ответы на салфетках, используя для опоры плечи друг друга и переспрашивая: «Сколько лимонов, вы сказали?» Один полный господин даже спросил: «Не могли бы вы обучить искусству приготовления таких блюд мою жену?» Спустя несколько дней я провела занятие по этой теме, на котором присутствовало множество слушателей, в том числе и гостей со свадьбы.

За много лет следования сырой диете все члены моей семьи научились быстро и качественно создавать



вкусные сырые блюда. На основе своего опыта мы разработали простые эффективные технологии, которым с успехом обучаем тысячи других сыроедов. Ниже приводятся пять на удивление простых, даже примитивных, основополагающих рецептов, позволяющих любому быстро и легко приготовить вкусные и недорогие деликатесные сырые блюда.

Глава 3. Рецепты «живой» кухни

Базовые рецепты основных блюд

Базовый рецепт деликатесного супа

- основа;
- 5 приправ (5 вкусов);
- заправка (например, нарезанная морковь или другой корнеплод, кусочки авокадо или каких-нибудь овощей, нарезанная петрушка или другая зелень).

Основа супа всегда остается неизменной:

- 1 чашка воды;
- 1 стебель сельдерея;
- 1 столовая ложка оливкового масла.

Все (кроме заправки) смешать в блендере, затем добавить заправку. Я использую этот простой рецепт для приготовления любого деликатесного супа.

Рецепт рассчитан на приготовление 2 чашек супа.

Базовый рецепт деликатесных ореховых бургеров

- 1 чашка любых орехов;
- 1 чашка любых овощей;
- 1 ст. ложка масла для того, чтобы сделать из всего этого однородную смесь;
- 5 приправ (5 вкусов).

Все смешать в кухонном комбайне.

Примечание: если хотите сделать более сытные бургеры, кладите в смесь больше орехов. Для легких бургеров добавьте больше овощей.

Рецепт рассчитан на приготовление 2 чашек паштета для бургеров.

Базовый рецепт деликатесных конфет или теста для торта

- 1 чашка любых орехов;
- 1 чашка любых сушеных фруктов;
- 1 ст. ложка масла для того, чтобы сделать из всего этого однородную смесь;
- специи (по желанию).

Все перемешать в кухонном комбайне. Скатать в шарики (конфетки) или раскатать коржи для торта.

Рецепт рассчитан на приготовление 2 чашек вкусного теста.

Базовый рецепт деликатесной приправы для салата

- 1/2 чашки воды;



- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 5 сильных вкусовых добавок.

Хорошо перемешать ингредиенты в блендере.

Рецепт рассчитан на приготовление 3/4 чашки деликатесной приправы для салата.

Базовый рецепт деликатесного молока из орехов или семян

- 1/2 чашки любых орехов или зерен, замоченных на ночь и просушенных;
- 1 чашка воды;
- 1 ст. ложка подсластителя (по желанию).

Хорошо перемешать ингредиенты в блендере и процедить смесь через мешок для приготовления орехового молока. Для получения «снятого» молока добавить больше воды.

Оригинальные рецепты

Настоящий борщ от семьи сыроедов

Тщательно размельчить и смешать в блендере следующие компоненты:

- 2 чашки воды;
- 3 свеклы;
- 1 небольшой корень имбиря (предварительно нарезать на части);
- 1–2 большие дольки чеснока;
- 5–6 лавровых листьев.

Полученную смесь перелить в большую миску.

Быстро (около 30 секунд) смешать в блендере следующие компоненты:

- 2 чашки воды;
- 2 моркови;
- 2 стебля сельдерея;
- 2 ст. ложки яблочного уксуса;
- 3–4 апельсина (очищенных, без косточек. Косточки придадут блюду очень горький привкус);
- 1 ч. ложку меда;
- 1/4 чашки оливкового масла;
- 1/2 ч. ложки морской соли (по желанию).

Добавить 1/2 чашки грецких орехов и быстро перемешать в блендере на низкой скорости, так чтобы орехи измельчились, но не превратились в однородную массу. Вылить полученную массу в ту же емкость, что и предыдущую смесь.

Нарезать или натереть на терке следующие компоненты:

- 1/4 часть кочана капусты;
- 1–2 моркови;
- 1 пучок петрушки.

Добавить нарезанные (натертые) ингредиенты в полученную на блендере смесь, перемешать. После этого блюдо можно подавать на стол.

Рецепт рассчитан на 7–10 порций.



Похлебка

Смешать в блендере 1 чашку грецких орехов или кешью и 1 чашку воды до получения однородной массы.

Добавить следующие ингредиенты и тщательно перемешать:

- 1 чашку воды;
- 1/4 чашки оливкового масла;
- 2–3 финика (без косточек);
- 1 чашку нарезанного сельдерея;
- острый перец (по вкусу);
- 1–2 дольки чеснока;
- 1/2 ч. ложки морской соли (по желанию).

Теперь вы получили простую похлебку. Для придания ей специфического вкуса выберите приправу.

- Морепродукты: добавить хлопья морской водоросли.
- Брокколи: добавить нарезанную брокколи.
- Грибы: добавить ваши любимые грибы (сушеные или свежие).
- Томат: добавить нарезанные помидоры.
- Морковь: добавить нарезанную морковь.
- Кукуруза: добавить свежие или мороженые зерна кукурузы.
- Горох: добавить свежий или мороженный горох.

Все зависит от ваших вкусов и фантазии. Перед подачей на стол посыпать похлебку свежей или сушеной петрушкой.

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Фирменные крекеры от Игоря

Размолоть две чашки льняных семян в блендере (без добавления воды) или кофемолке.

Смешать в блендере:

- 1 чашку воды;
- 2 крупных моркови (нарезанных);
- 3 нарезанных стебля сельдерея;
- 4 средних дольки чеснока;
- 2 помидора (по желанию);
- 1 ч. ложку семян тмина;
- 1 ч. ложку семян кориандра;
- 1 ч. ложку морской соли (по желанию).

Смешать ручную муку из льняных семян с полученной в блендере смесью. Накрыть полученное тесто марлей или полотенцем и оставить его в миске при теплой комнатной температуре на ночь для закваски.

С помощью кулинарной лопатки выложить тесто на влагоотталкивающую бумагу. Разделить его на квадратики нужного размера.

Не дайте тесту сильно высохнуть, если хотите получить мягкие хлебцы. Но если хотите приготовить хрустящие крекеры, которые можно хранить несколько месяцев, надо просушить тесто подольше.

Рецепт рассчитан на 25–30 крекеров.



Свежие растительные бургеры

Перемолоть 450–500 г ваших любимых орехов или семян в кухонном комбайне. Высыпать полученную ореховую муку в миску. Затем смешать и перемолоть в кухонном комбайне следующие ингредиенты:

- 1/2 кг моркови (или выжатой морковной массы, оставшейся после получения свежего морковного сока);
- 1 среднюю луковицу;
- 1 ст. ложку подсластителя (мед, финики, изюм);
- 1 ст. ложку масла;
- 1–2 ст. ложки любой растительной приправы;
- морскую соль по вкусу.

Если полученная масса слишком жидкая, добавить 1–2 из следующих загустителей: сушеные укроп, чеснок, лук или петрушку, муку из льняного семени.

Полученной массе можно придать форму шариков, котлет или филе. Перед подачей посыпать кусочками (хлопьями) паприки.

Кстати: если вам захочется «рыбных» бургеров, добавьте в полученную смесь морские водоросли.

Рецепт рассчитан на 10 порций.

«Живой» картофель фри

Очистить и нарезать кусочками репу так, чтобы кусочки напоминали картофель фри.

Перемешать в миске со следующими ингредиентами:

- 1 ст. ложка молотого сухого лука;
- 2 ст. ложки оливкового масла;

- 1 ст. ложка паприки;
- морская соль по вкусу.

«Живой» картофель фри рекомендуется подавать с томатным соусом с базиликом (см. ниже).

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Солнечный паштет

- 2 чашки замоченных на ночь семечек подсолнечника;
- 1/2 чашки грецких орехов;
- 1 чашка нарезанного сельдерея;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 1/2 чашки лимонного сока;
- 1 ст. ложка сушеного базилика;
- 2 дольки чеснока;
- 1 1/2 ч. ложки морской соли (по желанию).

Смешать ингредиенты в кухонном комбайне до получения однородной массы.

При подаче блюда проявляйте творческий подход: его можно подавать на крекерах, завернутым в капустные листья или фаршировать им болгарский перец.

Рецепт рассчитан на 12 порций.

Типовой рецепт торта

Корж

Тщательно смешать следующие ингредиенты:

- 1 чашку муки из орехов или семян;



- 1 ст. ложку масла;
- 1 ст. ложку меда.

Для разнообразия можно добавить что-либо из следующего набора:

- 1/2 чашки нарезанных или толченых свежих фруктов/ягод либо 1/2 чашки сушеных фруктов, замоченных на 1–2 часа и затем мелко размолотых;
- 1/2 ч. ложка мускатных орехов;
- 1/2 ч. молотого какао;
- мелко измельченная кожура 4 мандаринов.

Если полученная смесь недостаточно густая, добавить измельченный кокос. Выложить смесь в форме коржа на плоской тарелке.

Крем

Хорошо смешать в блендере следующие ингредиенты, добавляя в случае необходимости немного воды (удобнее всего по чайной ложке):

- 1/2 чашки свежих или замороженных фруктов;
- 1/2 чашки орехов (красиво выглядят белые орехи);
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 2–3 ст. ложки меда;
- сок одного среднего лимона;
- 1 ч. ложку ванили.

Равномерно нанести крем на корж, украсить фруктами, ягодами и орехами. Охладить его.

Рецепт рассчитан на 12 порций.



Легко ли быть сыроедом: как придерживаться здорового образа жизни

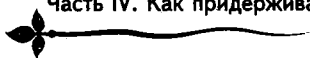
Глава 1. Еда — страшная зависимость?

Зависимость от вареной пищи

Когда моя семья перешла на сыроедческую диету, меня удивило, как трудно оказалось выдерживать ее, особенно в первые две недели. Сначала я думала, что тяга к приготовленной еде вызвана просто моей любовью заниматься домашней стряпней. Моя тоска по вареной пище продолжалась около двух месяцев, затем я начала понемногу забывать даже о самом существовании приготовленных деликатесов, и пришло чувство удовлетворения новым способом питания нашей семьи. Мой муж прошел через такие же страдания, и ему понадобилось тоже 2 месяца, чтобы укрепиться в сыроедении. А для наших детей переход с традиционного на сырое питание прошел более гладко и быстро.

Однажды мой друг Гарри пригласил меня на встречу организации «Анонимные алкоголики». Я никогда раньше такие встречи не посещала и была глубоко тронута искренностью людей, говорящих о своей зависимости. На этой встрече меня потрясла мысль о том, что, возможно, приготовленная еда — тоже зависимость.

Конечно, вареная еда отличается от наркотиков или алкоголя. Например, если вы съедите кусок пиццы или торта, это не окажет мгновенного влияния на ваше поведение, но если есть вареную пищу день за днем, она может медленно разрушать здоровье. Кроме того, привычка к вареной пище в общественном мнении не



считается зависимостью, скорее напротив, она широко распространена.

Я считаю зависимость от вареной пищи наиболее коварной из всех зависимостей, потому что ее источник — любимые и даже священные продукты, потребляемые человечеством. Пожалуй, самую сильную зависимость вызывают хлеб, молоко, мясо, сахар и соль. По иронии именно из-за этого они широко использовались в течение тысячелетий и стали неотъемлемой и существенной частью человеческой жизни и культуры. В ходе всей истории человечества, когда бы люди ни открывали вызывающее зависимость вещество, они уже никогда добровольно от него не отказывались. Вот почему вызывающие зависимость вещества и продукты, такие как табак, гашиш, шоколад или другие, открытые однажды кем-то в одной стране, со временем прокладывают себе дорогу во всем мире. В результате сегодня обнаружено или создано огромное количество вызывающих зависимость веществ, которые в совокупности убивают тысячи людей и приводят к возникновению острых социальных проблем. Мы нашли и создали столько вызывающих зависимость продуктов, что сейчас при их выборе руководствуемся не их питательными свойствами, а степенью получаемого при их потреблении удовольствия.

Зависимость от сахара

Сласти приятны на вкус, потому что когда мы их едим, мы в буквальном смысле начинаем себя лучше чувствовать, так как они вызывают приятные ощущения. «Исследования показывают, что рецепторы сладкого вкуса во рту сопряжены с участками мозга, выраба-

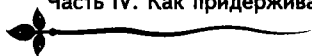


тывающими эндогенные опиаты — естественные морфиноподобные вещества, которые возбуждают чувство удовольствия и благополучия. Самого по себе сладкого вкуса достаточно для того, чтобы активировать центры удовольствия в мозге».

Вот почему большинство людей любят есть пищу, содержащую сахар, такую как шоколад, конфеты, мороженное, кока-кола, торты и тому подобное. **Белый сахар (или сахароза) — неестественная молекула, полностью лишенная всякой питательной ценности.** Но в то же время сахар содержит в себе сконцентрированную энергию, и часто его называют источником «пустых калорий». Употребление большого количества рафинированного сахара со временем может привести к «питательному долгу» — у человека появляется значительное количество «топлива» для организма, но при этом отсутствуют другие питательные вещества. Это зачастую приводит к недостатку питательных веществ даже у людей с избыточным весом.

Помимо белого сахара сахароза попадает в наш организм с приготовленными крахмалосодержащими овощами. «В процессе приготовления сладкого картофеля почти весь присутствующий в нем крахмал превращается в сахар. Таким образом, наше представление о том, что сладкий картофель — это пища, содержащая крахмал, должно быть пересмотрено, потому что когда мы едим его, он скорее содержит сахар, чем крахмал». Крахмалосодержащие овощи, такие как картофель, кабачки, морковь, брокколи и другие, в приготовленном виде добавляют в наш рацион еще больше сахара.

Белый хлеб, каши, макароны и другие продукты, изготовленные из белой муки, также содержат много сахарозы. Если учесть, что эти три источника саха-



ра представляют собой наиболее популярную часть типичного рациона человека, наше пристрастие к сахарозе необычайно высоко, особенно если принять во внимание тот факт, что за последние 100 лет употребление человеком только столового сахара возросло в 4,2 раза.

Тело человека пытается приспособиться к такому огромному потреблению сахара, повышая секрецию инсулина сразу после начала процесса приема пищи. Постоянное переедание сахара неизбежно ведет к заболеванию, известному как гипогликемия, когда у нас в крови постоянно повышено содержание инсулина и организм все время находится в полной готовности к употреблению сахара. Выбрасываемый в кровь добавочный инсулин приводит к ненормально низкому содержанию в ней сахара. Гипогликемия опасна для мозга, который постоянно нуждается в поступлении достаточного количества глюкозы. Страдающие гипогликемией люди чувствуют потребность в сладком, которое необходимо им для поддержания содержания сахара в крови. Попытки остановиться после приема небольшого количества пищи обычно заканчиваются неудачей из-за ненасытного аппетита, вызванного гипогликемическим состоянием, возникшим из-за повышенного уровня инсулина. Как видите, потребление сахара в форме сахарозы обязательно приводит к возникновению зависимости от сахара.

Однако организм не может функционировать вообще без сахара. Простые сахара, содержащиеся во фруктах и меде, очень легко усваиваются и обеспечивают организм необходимой энергией и ценными питательными веществами. Употребление этих натуральных сахаров не вызывает гипергликемической реакции.



Зависимость от хлеба

Когда я начала собирать научные данные о хлебе, я пережила сильнейший шок и даже почувствовала боль, поняв, насколько сильную зависимость на самом деле вызывает этот продукт. Большую часть своей жизни я прожила в России, где хлеб считается священной едой. Невозможно себе представить, чтобы хлеб в России валялся на земле или на улице, это считалось бы признаком неуважения ко всем, кто страдал от голода во время таких трагедий, как, например, блокада Ленинграда.

По традиции одно из наиболее важных обещаний, которое российское правительство дает своему народу, — обеспечение надежного и достаточного снабжения хлебом. На протяжении истории человечества разные виды хлеба были основной едой для большинства людей. В Соединенных Штатах месяц ноябрь считается национальным Месяцем хлеба в знак признания важности этого продукта. «Более 75 миллионов американцев ежедневно с удовольствием съедают тост... По сути, американцы так сильно любят свои тосты, что около 10% опрошенных взрослых в интервью отметили, что они предпочли бы утренний тост сексу. Более чем половина (52%) участников опроса предпочли бы тост конфете и около 40% — шоколаду».

Ученые измерили количество опиатов в пшенице: **«1/2 миллиграмма наиболее активных пептидов была эквивалентна 1 наномолю морфина»**. Хотя 1 наномоль — ничтожное количество морфина, оно все равно важно для центральной нервной системы. Например, 1 наномоль морфина можно сравнить с количеством

таких опиатов в наших гормонах, как эндорфины, которые вырабатываются организмом для уменьшения боли или создания чувства удовольствия или покоя. Следует также помнить о том, что такое количество получено из очень малого объема пшеницы.

Помимо формирования зависимости содержащие в пшенице опиоидные пептиды заметно влияют на наши гормональные функции: «...было давно известно, что как у животных, так и у людей опиоидные пептиды вызывают заметные изменения гормональной секреции гипофиза, воздействуя на опиоидные рецепторы».

Теперь я понимаю, почему хлеб считался пищей, необходимой для выживания. Благодаря высокому содержанию сахара даже маленький кусочек хлеба может обеспечить человека энергией, необходимой для многих часов работы. В то же время благодаря схожему с воздействием опиоидов сильному седативному эффекту хлеб вызывает чувство покоя и удовлетворенности. Вдобавок к этому опиоидные пептиды проникают через стенки кишечника и замедляют пищеварение, что продлевает чувство сытости. Вот почему привыкшие регулярно есть хлеб люди не могут без него насытиться.

Однако хлеб, особенно его белые сорта, не является питательной пищей. Вот почему большинство поступающих в продажу видов хлеба обогащены синтетическими витаминами и минералами. По-настоящему питательные продукты не нуждаются в обогащении. Например, я никогда не видела обогащенного манго или сельдерея. Пшеница не содержит ни витамина С, ни витамина В₁₂, ни витамина А, ни бета-каротина. В странах, где зерновые составляют большую часть питательного рациона, недостаточность питательных



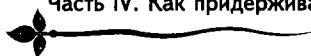
веществ, витаминов и микроэлементов — обычное явление. Два основных заболевания, связанных с недостатком витамина В (пеллагра и бери-бери), ассоциируются почти исключительно с чрезмерным употреблением зерновых. К тому же я сильно сомневаюсь, что после помола, обработки и выпечки в хлебе остается большинство питательных веществ, содержащихся в сыром зерне.

Зависимость от мяса и рыбы

Мясо, дичь и рыба — еще одна категория пищи, содержащая опиоидные пептиды. Я помню, что когда в прошлом я регулярно ела животную пищу, моими любимыми лакомствами были запеченные на гриле рыба и мясо. Ознакомившись с некоторыми последними научными исследованиями мяса, я была совершенно ошеломлена исследованием, которое провел профессор Матсумото из Медицинского университета Канавава (Япония). Оказывается, помимо опиоидных пептидов, конечных продуктов гликирования (AGEs), и других токсинов приготовленное на гриле мясо содержит еще *два токсических вещества*:

- 2-амино-9Н-пиридо[2,3-b] индол;
- -амино-3-метил-9Н-пиридо[2,3-b] индол.

Эти токсичные вещества (сокращенно АС и МеАС) обычно присутствуют в табачном дыме. Профессор Матсумото определил, что концентрация данных чрезвычайно аддитивных веществ в приготовленном на гриле мясе гораздо выше, чем в сигаретах. Согласно его исследованию, 1 г приготовленной на гриле го-



вядины содержит 650,8 нг (нанограмм) АС и 63,5 нг МеАС, что эквивалентно приблизительно 8 сигаретам. Конденсат дыма одной выкуренной сигареты содержал 79,7 нг АС и 6,2 нг МеАС. Это означает, что количество аддитивных токсинов в одной довольно небольшой 100-граммовой порции зажаренного мяса равно 800 сигаретам! Неудивительно, что зажаренное мясо было наиболее желаемым деликатесом для человека с тех пор, как он научился готовить.

По той же причине люди предпочитают поджаренные орехи сырым, жареные овощи — салату и тост — хлебу. Мы поджариваем зерна какао для приготовления шоколада, кофе тоже готовится из поджаренных зерен. Некоторые любят запах жареных зерен, присущий эспрессо, а кто-то предпочитает латте, которое по сути и есть эспрессо с добавлением кипяченого молока.

Зависимость от молока

Молоко — еще один продукт, который крайне аддитивен. Молоко всех млекопитающих, включая человеческое, изначально содержит опиоидные пептиды. «В первичной структуре большинства видов человеческих и коровьих казеинов выявлено содержание пептидов с опиоидной активностью... которые присутствуют в молоке всех ныне изученных видов животных и являются основным компонентом казеиновых мицелл человеческого молока».

Присутствие аддитивных компонентов в молоке помогает выстроить более сильную естественную физиологическую связь между матерью и ребенком. Она необходима для выживания малыша, потому что гарантирует, что ребенок или новорожденное животное, вскармливаемое



мое грудным молоком, всегда будет хотеть употреблять наиболее питательную пищу (молоко), больше спать и неотступно следовать за своей матерью во время самого уязвимого периода своей жизни. Как только ребенок становится самостоятельным и перестает нуждаться в материнской заботе, она прекращает кормить его своим молоком. После этого большинство существующих млекопитающих животных никогда больше не пьют молока ни своей матери, ни других животных. Человек — единственный вид в мире, который продолжает употреблять молоко различных животных, а также другие молочные продукты в течение всей своей жизни.

Из-за присутствия в молоке опиатов у продолжающих употреблять молоко и молочные продукты людей развивается зависимость от них, особенно от более концентрированных их форм, таких как сыр. Большинство видов сыра содержит также еще один аддитивный ингредиент — соль. Люди постоянно говорят мне, что от сыра им отказаться труднее всего.

Я высоко ценю то, что молоко веками помогало выживать миллионам людей и что без него многие бы просто погибли. Я и сейчас могу назвать пару деревень в российских лесах, где нет ни дорог, ни магазинов. В таких условиях люди зависят от коров — иначе им просто не продержаться зимой. Однако это не означает, что молоко — лучший вариант для тех, кто имеет возможность выбора более полезных продуктов.

Зависимость от соли

Большинство из нас в каждое блюдо добавляют соль. В то время как натрий *действительно* необходим для передачи импульсов в каждый нерв нашего тела и для

сокращения мышц, дефицита натрия в организме практически не бывает: в почве достаточно много солей натрия, и все растения также богаты натрием. Поэтому нет никакой необходимости добавлять соль в пищу.

Следует беспокоиться не о дефиците соли, а об ее избытке. В то время как дневная норма потребности в натрии составляет 50 мг, взрослый человек в среднем потребляет его 5000 мг, то есть в сто раз больше нормы. Любовь к соли — такая же зависимость, как алкогольная, табачная, сахарная и кофеиновая. На собственном опыте я убедилась, что гораздо легче перестать употреблять соль вообще, чем пытаться ограничить ее употребление. Кстати, обратите внимание, что в большинство купленных в магазине продуктов соль уже добавлена. Будучи неестественным для нашего рациона, хлорид натрия повреждает чувствительные к соли вкусовые рецепторы нашего языка до такой степени, что мы теряем способность чувствовать большинство естественных вкусовых оттенков пищи. Когда человек решает отказаться от употребления соли, всего через 2–3 дня бессолевого питания он начинает чувствовать замечательный и богатый оттенками вкус простой пищи. Именно поэтому я обожаю еду без соли. По этой же причине я верю, что отказ от соли существенно облегчает процесс перехода к сыроедению.

Отзывы сыроедов: прощание с кофе

В прошлом году я пережила развод и подверглась довольно сильному стрессу. Я все еще находилась под его воздействием, когда впервые посетила лекцию по сыроедению. Мой организм находился в таком плачевном состоянии, что почти



всякая пища вызывала скопление газов и вздутие живота. Доктор сказал, что у меня недостаток почти всех питательных веществ, поэтому почти ничего не всасывается. И когда мне предложили принять участие в эксперименте Виктории, я волновалась. В начале эксперимента, когда я принимала 4 капсулы соляной кислоты с едой, я не заметила никакой разницы. Я знала, что у меня совсем немного соляной кислоты и трудности с пищеварением.

Когда мы начали пить коктейли, мне часто приходилось принимать капсулу соляной кислоты, чтобы просто застраховаться от изжоги или оттока кислоты. Тогда я могла легко переваривать коктейли. В течение первой недели я не заметила особых изменений, но когда началась вторая неделя, я была потрясена.

Я стала просыпаться до звонка будильника, и это было действительно нечто. Обычно я с трудом могла проснуться и вытащить себя из постели даже после 8 часов сна. Теперь я просыпаюсь с легкостью и готова начать свой день в бодром расположении духа. Я еще не распростилась с такими дурацкими привычками, как кофе по утрам, вареная пища и немного вина на ночь. Но даже с этими привычками мой запас энергии намного возрос. Я начала ожидать коктейля каждый день и хотела, чтобы его было больше.

Тогда у меня просто не было времени самой его делать. Будучи матерью-одиночкой, я очень много работаю; у меня собственный бизнес и дополнительная работа в другом месте. Все свободное время я стараюсь посвящать сыну, поэтому с трудом нахожу минуты для домашнего хозяйства. Сейчас у школьников каникулы, сын не так загружен, и я могу бывать дома чаще, поэтому планирую начать пить зеленые коктейли каждый день. Когда я это делаю, то чувствую себя намного лучше и энергии значительно больше. Я уже избавилась от привычки пить кофе и использую кофе-

молку для измельчения семян льна. Я также заметила, что кишечник стал работать лучше. Зеленые коктейли помогли мне очиститься от токсинов. Я знаю, что сыроедение — это правильный вид питания, просто мне сейчас некогда по-настоящему этим заняться. Я думаю, что с помощью зеленых коктейлей гораздо легче перейти на сыроедение и получать питательные вещества, которых мне недостает.

Пищеварение у меня постепенно налаживается, я также сбавила немного в весе во время исследования. Не так много, как хотелось бы, но все-таки это уже что-то. Интересно, сколько бы килограммов я сбросила, если бы во время эксперимента бросила все свои дурные привычки? Мне необходим был этот толчок, чтобы начать уделять себе внимание, и за это я очень благодарна. Деловые мамы должны лучше заботиться о себе, и я делаю это с помощью зеленых коктейлей. Я ожидаю, что мое здоровье улучшится, а количество энергии увеличится. Я хочу идти в ногу с моим мальчиком-подростком.

Спасибо! Спасибо! Жду встречи с Вами и Вашей семьей. Благослови Вас Бог!

Л. Х.

Глава 2. Вареная еда и чувство комфорта (психологическая зависимость)

Еда и стресс

Наличие аддитивных веществ в приготовленной пище может вызвать физическую зависимость от нее. Однако



физическая зависимость — только верхушка айсберга. Причина, по которой люди полагаются на аддитивную пищу, часто коренится в их неосуществленных психологических и духовных потребностях.

Причиной возникновения психологической или ментальной зависимости от приготовленной пищи является сочетание постоянного сильного стресса и привычки расслабляться с помощью еды.

Мы живем в мире стрессов. Мы переживаем стресс повсюду — в школе, на работе, дома, в транспорте и даже во время праздников. К сожалению, наши родители и воспитатели не научили большинство из нас тому, как правильно бороться со стрессом. Вместо этого они научили нас, что, когда переживаешь стресс, нужно поесть:

- «Ты плачешь, мой маленький? Вот тебе леденец».
- «Милый, не печалься, давай покушаем мороженого».
- «Жизнь такая горькая штука, давай подсластим ее шоколадом».
- «У тебя сейчас трудный период, ты заслуживаешь угощения».
- «Тебе нужно расслабиться и поесть чего-нибудь тепленького».

Связь между стрессом и едой глубоко укоренилась в нашей психике. В эмоциональных ситуациях наша пищеварительная система автоматически вырабатывает пищеварительные соки и мы испытываем сильную потребность в еде. Мы даже создали множество так

называемых «успокаивающих блюд». Очевидно, наша жизнь настолько наполнена стрессами и переживаниями, что мы ищем в пище скорее покой и утешение, чем необходимые питательные вещества.

Я просмотрела толстый каталог в местном супермаркете и пришла к выводу, что приблизительно 90% всех продуктов в магазине относятся к категории комфортных «успокаивающих» блюд и только остальные 10% из них по-настоящему питательны.

Еда как развлечение и утешение

Слова «еда» и «питание» — больше не синонимы. Сознательно или подсознательно большинство из нас не ест ради получения питательных веществ. Например, когда мы восхищаемся изысканными блюдами, выставленными в витрине отдела деликатесов, разве мы говорим себе: «Из этого творожного торта ко мне взывает калий!» Если бы мы ели исключительно для питательных целей, мы бы никогда не взяли в рот таких вредных вещей, как конфеты, чипсы, кукурузные хлопья или пицца. Есть такое понятие, как «дефицит питательных веществ в организме», но нет понятия «дефицит пиццы в организме». При этом пицца является одним из самых популярных и любимых блюд в мире. Воздушная кукуруза тоже не питательна, но она развлекает нас, если мы смотрим скучное кино. Чипсы перенасыщены солью и жирами, но они помогают нам концентрировать внимание, когда мы ведем машину. Удовольствие и комфорт — вот что мы ценим в пище, и при этом мы редко ценим ее питательность.

В соответствии с электронным словарем *WordNet* «успокаивать, утешать (comforting)» означает «обе-



спечивать свободу от волнений» Когда я стала изучать, какие виды пищи большинство людей относит к категории «обеспечивающих свободу от волнений», я нашла опубликованный BBC список десяти наиболее популярных в Великобритании продуктов, от которых люди получают удовольствие. Как видите, это выбор не самых питательных вещей:

- шоколад;
- чашка чая;
- тост;
- мороженое;
- колбаса, яйца, чипсы и фасоль;
- сосиски с картофельным пюре;
- суп;
- фруктовый пирог;
- бисквитный пудинг;
- рисовый пудинг.

Стало считаться почти нормальным есть для того, чтобы поддержать себя эмоционально, снять стресс или отвлечься от чувства пустоты и неостребованности. Во многих ресторанах, на тематических практических семинарах на выезде и в кулинарных книгах рекламируются так называемые «успокаивающие» блюда. И все же основная цель приема пищи — питание. Только употребление богатой питательными веществами пищи обеспечивает оптимальное здоровье. И здесь не может быть компромисса. Если мы живем в мире

стресса, давайте создадим методику и приемы борьбы со стрессом, которые не основывались бы на поедании «успокаивающей» еды.

Как иначе можно бороться с волнением и стрессом

Для меня, например, эффективным естественным способом борьбы со стрессом является ходьба. Если вы не любите ходить, можете попробовать другие виды физических упражнений. Я предпочитаю ходьбу, потому что это наиболее естественное движение для всех людей, которое одинаково хорошо как для ума, так и для тела. Ходьба облегчает стресс, позволяя телу ослабить напряжение и снять накопленные огорчение и расстройство, способствуя выработке в мозгу эндорфинов — одного из химических соединений «хорошего самочувствия». Я заметила, что владельцы собак, которые регулярно прогуливают своих питомцев, обычно уравновешенные люди. Когда у моего друга умерла его собака, он продолжал каждый день гулять по привычке, словно она по-прежнему была с ним. Поэтому прогуливайте каждый день свою собаку, даже если у вас ее нет.

Естественная реакция всех здоровых детей на стресс — желание двигаться, ходить или бегать. Но когда дети начинают бегать или прыгать в непредназначенных для этого местах, родители нервничают. Поэтому в целях безопасности мы привязываем или пристегиваем наших детей к коляскам, детским сидениям в автомобиле или магазинным тележкам. А для того, чтобы снять стресс, мы предлагаем им угощения.



Большинство людей не может представить себе жизни без вкусных приготовленных блюд. По этой причине начинающие сыроеды часто стремятся к блюдам, которые очень напоминают им по вкусу их любимые приготовленные лакомства. Многие сыроедческие рецепты даже имеют похожие названия, такие как «как буритто», «поддельный шоколад», «типа бутерброд из тунца» и так далее. Однако в еде сыроедов нет аддитивных веществ, «обеспечивающих свободу от волнений». Вот почему конфеты из сырых бобов какао не могут полностью удовлетворить нашей тяги к шоколаду. Даже когда мы добиваемся великолепного вкуса сырых блюд, мы по-прежнему не можем удовлетворить с помощью еды свои эмоциональные потребности.

Есть только одно обстоятельство, при котором сырая пища может дать огромное удовольствие и удовлетворение, — когда мы по-настоящему голодны. Поэтому тем, кто привык целый день что-нибудь жевать, сыроедческие блюда могут и не принести ожидаемого комфорта и покоя. Вот почему важно для каждого найти свои пути и методы борьбы со стрессом, не использующие в качестве одного из инструментов еду, и особенно это актуально для тех, кто переходит на сыроедение.

Я знаю слишком много людей, которые долгое время успешно соблюдали сыроедческую диету и вдруг внезапно отказывались от нее, не сумев выдержать напряжения. Некоторые из моих друзей признались, что возвращение к приготовленной пище только еще более усилило их стресс, они стали менее энергичными, их жизненный тонус снизился. В то же время применение соответствующей методики и способов борьбы со стрессом могло бы помочь им преодолеть эмоциональные потрясения без отказа от сыроедения.

Глава 3. Преодоление зависимости от нездоровой еды

Осознать проблему

Первый и, пожалуй, самый трудный шаг — хорошо изучить себя, понять, есть ли у вас зависимость от вареной еды, оценить степень этой зависимости и признать, что она представляет для вас проблему. Проблему невозможно устранить, не установив ее сути, поэтому очень важно поставить правильный диагноз.

Анкета для определения зависимости от вареной еды

На каждый вопрос отвечайте, пожалуйста, только «да» или «нет». Если вам хочется ответить «иногда», «может быть» или «редко», отвечайте «да». Будьте честны с самим собой.

- Если вы не голодны, но вам предлагают отведать ваше любимое деликатесное блюдо, согласитесь ли вы?
- Если вы осознаете, что есть перед сном вредно, но на столе видите что-то вкусное, съедите ли вы это?
- Усиливается ли ваш аппетит, когда вы испытываете стресс?
- Продолжаете ли вы есть, пока не начинаете испытывать тяжесть в желудке?
- Едите ли вы, когда вам скучно?
- Обращаете ли вы внимание на ресторанные вывески даже тогда, когда не испытываете голода?



- Если вам предлагают бесплатный обед, всегда ли вы соглашаетесь?
- Всегда ли вы переедаете в ресторанах со шведским столом?
- Нарушали ли вы когда-нибудь данное себе обещание не есть перед сном?
- Потратите ли вы последние \$10 на свое любимое блюдо?
- Вознаграждаете ли вы себя едой за успешное завершение важного дела?
- Заставляете ли вы себя съесть больше, чем хочется, чтобы не выбрасывать еду?
- Едите ли вы какие-либо нравящиеся вам продукты, даже если знаете, что впоследствии будете плохо себя чувствовать?

Если вы ответили утвердительно на три или более вопроса, возможно, у вас есть зависимость от вареной еды.

Давайте начнем с наблюдения за нашими действиями и особенно мыслями. Например, обратите внимание, как мы выбираем ту или иную еду. Возможно, увидев в диетическом магазине органическое (то есть выращенное с применением только органических удобрений) манго по цене \$2,99 за штуку, вы воскликнете: «Ничего себе!» Мы часто думаем: «Как дорого!». Но затем мы заходим в магазинчик деликатесов и видим свежее испеченные круассаны за те же \$2,99. И мы думаем: «Подходящий вариант, я голоден». Полезно выяснить, какая аргументация заставляет предпочесть малополезный круассан богатому питательными веществами фрукту. Возможно, нам хочется быстро получить удовольствие от еды или мы стремимся поскорее



заглушить ощущение пустоты внутри, и поэтому ожидаемое удовлетворение принесет не манго, а круассан. Проведенные в Корнуэльском университете исследования свидетельствуют, что имеющие зависимость люди испытывают сильную тягу к потреблению определенного продукта (вещества) не для того, чтобы испытать удовольствие или прекрасно себя чувствовать, а просто для удовлетворения своих нужд и нормального функционирования организма. Если при выборе круассана нами движут именно такие мотивы, то чем раньше мы выявим проблему, тем лучше.

Процесс осознания собственной зависимости от чего-либо может протекать настолько болезненно, что его даже называют «скатывание на самое дно». Может быть, вы слышали, что для прерывания зависимости человек должен сначала «опуститься на самое дно». А может, вы знаете тех, кто много лет пил, разрушил свое здоровье, потерял работу и семью и, несмотря на мольбы своих близких, не смог остановиться. Затем внезапно такой человек «достигает самого дна» и происходит чудо: он перестает пить и становится нормальным. Вы не задумывались, что наделяет это «самое дно» такой силой воздействия? Я думала, что момент достижения «дна» зависит от силы отчаяния или даже близости смерти. Потом я заметила, что каждый (или каждая) достигает своего дна при различной степени зависимости. У некоторых перед тем, как бросить курить, появляется эмфизема, кто-то способен избавиться на самой ранней стадии зависимости, а кто-то теряет все и умирает, так и не избавившись от нее. Это означает, что «достижение дна» связано не с болезнью или отчаянием, а с чем-то другим. Что же это за волшебная палочка, возвращающая людей к полноценной жизни?



Чудесное превращение происходит, когда человек осознает проблему настолько ясно, что не боится признать ее перед другими. Вот почему осознание зависимости — основа всех пошаговых программ. Зачастую на то, чтобы осознать свои реальные проблемы, у человека уходит целая жизнь, полная страданий. Некоторые боятся признать правду, другие не понимают важности осознания проблемы. Наверняка вы слышали, как алкоголики говорят: «Я могу бросить пить в любой момент. Я пью, просто чтобы расслабиться». Или, может быть, слова курильщика: «Я могу бросить курить. Но я получаю удовольствие и чувствую себя прекрасно».

Такое нежелание признать правду называется *отвержением*. Все знают, что курение и пьянство вредят здоровью, но занимающие позицию отвержения люди отрицают эти очевидные факты, что приводит к еще большей их дезориентации. Признание правды, с другой стороны, вызывает облегчение и устраняет путаницу. Признавая свою проблему, мы достигаем ясности в том, что следует делать дальше, и обретаем силу для последующих шагов. Для перемен не надо впадать в глубокую печаль или безнадежно болеть — лучше «достичь дна» раньше, чем позже.

Поставив правильный диагноз, мы можем начинать свое преображение к лучшему. Наша сила — в знании себя.

Вы правда хотите быть здоровыми?

В течение последних 200 лет в рационе питания человечества постоянно увеличивается процент «неживых», подвергшихся термической обработке продуктов.

В результате многие стали хронически неполноценно питаться. Вот почему, несмотря на несомненные успехи медицины, современная статистика состояния здоровья людей выглядит устрашающе: «Согласно выводам правительственных экспертов, в ближайшие 10 лет каждый пятый доллар в Америке будет тратиться на здравоохранение ... К 2015 году национальные расходы на здравоохранение превысят 4 триллиона долларов».

Я считаю, что причина наблюдаемой в настоящее время эпидемии дегенеративных болезней кроется в недостатке правильного питания, явлении, которое отмечается уже в течение долгого периода времени. Особенно беспокоит число дегенеративных болезней и случаев ожирения в развитых странах, население которых потребляет в пищу большое количество рафинированных пищевых продуктов.

Для борьбы с неполноценным питанием у нас формируется потребность в дополнительной еде, и мы начинаем постоянно испытывать чувство голода. Наши клетки буквально «требуют» необходимые нам полезные питательные вещества. А мы реагируем на это потреблением большего количества прошедшей технологическую обработку пищи, что приводит к еще более неполноценному питанию, усиливает зависимость от «неживой» пищи вредные пристрастия в еде и заставляет нас постоянно что-то есть. Тем, кто вовлечен в этот порочный круг, переход на сырую диету покажется очень сложным из-за постоянного чувства голода. Поэтому я рекомендую в течение нескольких недель «подкормить» ваш организм, прежде чем переходить на сырую диету.



Я считаю зелень самой питательной едой на земле. Обработка в блендере — то же самое, что пережевывание пищи, поэтому употребление продуктов после блендера позволит значительно улучшить ваше здоровье. После размельчения в мощном блендере кусочки продукта имеют идеальный для усвоения размер. Именно поэтому зеленые коктейли — лучшее средство, помогающее восстановить резервы питательных веществ в организме. Отказ от неполноценного питания поможет избавиться от нездоровых пристрастий в еде и подготовит вас к более легкому переходу к «сыроедческому» образу жизни. В некоторых случаях могут быть полезны натуральные добавки, но я хотела бы предостеречь вас от попыток заменить добавками натуральные продукты. Регулярное потребление питательных натуральных не обедненных обработкой продуктов ослабит ваши нездоровые пристрастия в еде и облегчит переход на правильное питание.

Я настоятельно рекомендую пить зеленые коктейли регулярно независимо от того, придерживаетесь вы сырой диеты или питаетесь приготовленной пищей. Я знаю много случаев, когда люди существенно улучшали здоровье, добавив зеленые коктейли к своему обычному рациону питания. По моим наблюдениям, лучшие результаты достигаются, если заменить завтрак одним литром зеленого коктейля.

Добавьте зеленые коктейли к своей обычной диете, и вскоре вы заметите, что вам хочется салатов, фруктов и другой сырой пищи. Когда вы почувствуете, что тяга к любимым приготовленным блюдам стала слабее и вы способны ее преодолевать, можете считать, что вы готовы к переходу на сырую диету.

Отзывы сыроедов: несварение желудка и пристрастие к сладкому проходят

Дорогая сестра Виктория, меня зовут Хью, а мою жену Одри. Наш с ней опыт принятия зеленых коктейлей удивительно похож.

1. Каждый из нас сбросил по 2,5 килограмма с тех пор, как мы начали пить коктейли пару месяцев назад.

2. Мы испытываем чудесный прилив энергии и опорожняемся иногда по 3 раза в день!

3. Согласно анализу желудочного сока, у Одри нормализовался уровень соляной кислоты, у нее почти никогда не бывает несварения. У меня очень низкий уровень соляной кислоты (я принимаю 4 капсулы кислоты во время каждого приема пищи). Раньше было несварение почти каждый день, долгое время я зависел от соды, а потом заметил: если съедаю целый апельсин при первых признаках несварения, то симптомы проходят к тому времени, как я заканчиваю его есть. А это значит, что зеленый коктейль избавил меня от всяческого дискомфорта, связанного с состоянием желудка. Это чудесно!

4. Желание есть мороженое и сладости быстро прошло! Хорошая, сочная отбивная — это неплохо, и у меня текут слюнки при мысли о ней, но я с легкостью могу пройти мимо. Я признаюсь, что дважды за последние 2 недели мы были приглашены на шашлыки и дважды я не удержался. И оба раза после этого у меня было несварение желудка! А вот после вчерашнего сыроедческого пиршества во время нашего первого сыроедческого обеда в Миртл Крике, где я буквально объелся, предварительно еще выпив дома зеленого коктейля, у меня никакого расстройства не наблюдалось.



Мы свято уверовали! И мы окончательно стали учениками Виктории Бутенко и нашего «доктора Поля». Вы прекрасные люди, и нам повезло, что мы узнали вас и испытали на себе то, чему вы учитесь.

Хью и Одри Б.

Глава 4. Сколько стоит быть сыроедом?

Сыроедческий бюджет моей семьи

Дорого ли быть сыроедом? И да и нет. Позвольте мне объяснить. Чтобы быть правильно понятой, я решила собрать все свои чеки и показать, сколько денег в точности уходит у меня на еду. На еду для своей семьи, состоящей из 4 человек, я трачу примерно \$45 в день. Это составляет \$1350 долларов в месяц, но если разделить на 4, это всего лишь \$338 на человека. Я хотела бы уточнить, что мы тратим столько денег на еду не потому, что мы очень богаты, а потому, что много лет назад мы отказались платить за медицинскую страховку и поэтому должны рассчитывать только на себя. Я считаю, что расходы на здоровье должны стоять на первом месте, то есть нельзя экономить на здоровом питании, особенно если учесть многие годы отвратительного питания в прошлом. Я лучше сэкономлю на других вещах — на мебели, одежде, бытовой химии, модных машинах и, конечно же, на медицинской страховке.

Иногда, в прошлом, доходы нашей семьи были весьма скромными. Одно время в течение 2 лет мы жили

вчетвером на 900 долларов в месяц. Это включало страховку машины, бензин и остальные расходы. Дети мои любят вспоминать рождество 1997 года, когда Валя получила в подарок ленту для волос, а Сергей — карандаш. Почему-то они лелеют воспоминания об этом празднике больше, чем о каком-либо другом. Но даже в тот период нам удавалось оставаться на сырой диете высокого качества. Мы открыли множество различных способов приобретения хороших продуктов очень дешево или даже бесплатно. Нам просто приходилось тратить больше времени на то, чтобы собирать, сортировать или обрезать наши фрукты и овощи.

Игорь соорудил специальный багажник сзади нашего микроавтобуса для двух кулеров, в которых мы проращивали семена. Благодаря этому у нас постоянно было изобилие свежих разнообразных проростков, которые обходились нам очень дешево. Часто мы договаривались с фермерами, предлагая свои услуги в обмен на свежие продукты. В магазинах здоровья мы покупали экологически чистые, но битые фрукты и овощи по сниженным ценам. Мы усвоили, что, придя на рынок под конец дня, можно купить продукты значительно дешевле. Посетив несколько тренингов по способам выживания в лесу, мы приобрели навыки сбора диких съедобных растений и стали собирать их в теплое время года. Во время сбора урожая мы часто ходили собирать все — от огурцов до персиков. И наконец, мы предлагали свою помощь владельцам садов, у которых не было времени на то, чтобы собрать свои фрукты. Часто люди любопытствовали, что мы собираемся делать с таким количеством фруктов, и удивлялись, узнав, что мы считали хурму или черешню важной частью своего рациона. Нам встречались семьи, которые жили



в больших виллах, но ели очень бедно. Мы же были бедными, а ели как короли и королевы, или, вернее, как «образованные короли и королевы».

Теперь, когда мы все работаем, мы счастливы, что можем покупать всю свою еду в магазинах здоровья и у фермеров. Я стараюсь покупать только высококачественные экологически чистые продукты, предпочтительно местного производства. В теплые времена года мы покупаем большую часть своей пищи у фермеров. Я люблю разговаривать с фермерами. Я считаю их всех героями за их преданность натуральному садоводству, несмотря на огромные бюрократические проблемы и тяжелый повседневный труд.

Мне крупно повезло, что магазин здоровой пищи находится в двух кварталах от нашего дома и я могу посещать его 3–4 раза в неделю. Муж и дети любят помогать мне с покупками, но в основном я сама покупаю нашу еду. В магазин я всегда приношу с собой несколько сшитых из ткани сумок, которые наполняю продуктами. Зимой я поочередно покупаю то ящик яблок, то ящик груш, чтобы в доме всегда были свежие фрукты. Покупая сразу много, я экономлю 20% от розничной цены.

С тех пор как я придумала зеленые коктейли и включила их в свой рацион, я постоянно искала возможности расширить ассортимент зелени. Я сходилa на рынок и поговорила со многими фермерами. Я предложила заплатить по \$20 каждому, кто принесет мне в следующий раз по большой коробке съедобных сорняков. Два фермера заинтересовались моим предложением. С тех пор они оба приносят мне аккуратно связанные в пучки мокрицу, крапиву, лебеду, чертополох, подорожник, одуванчики, портулак и множество

другой съедобной зелени. Я убеждена в том, что дико-растущие съедобные растения наиболее питательны и являются нашей истинной супередой. Благодаря этому запасу я почти перестала покупать зелень в магазине в теплое время года. Вдохновленные моей поддержкой фермеры предложили съедобные сорняки нашему местному магазину здоровья, и мне очень приятно видеть их в продаже.

В холодное время года я обычно покупаю 8 пучков (на 2 дня) различной зелени из магазина, включая следующие виды: одуванчики, шпинат, салат, кинза, петрушка, зеленый лук, руккола, мангольд (листовая свекла), морковная ботва, сельдерей (листовой), листовая горчица, ботва редиски и разнообразные виды салата-латук. Раз в неделю я покупаю килограмм смеси молодой салатной зелени. На 2 дня я обычно покупаю для своей семьи 8 авокадо, 8 спелых ярко-желтых лимонов и несколько бананов.

Я считаю, что большая часть фруктов в магазине далека от совершенства, так как их часто собирают недозрелыми. Также меня расстраивает, что виноград с косточками почти полностью исчез даже из магазинов здоровья. Я всегда выбираю самые спелые фрукты на прилавке, иногда спрашивая менеджера, есть ли у него в запасе еще более спелые фрукты. Обычно я покупаю три-четыре вида фруктов по несколько штук, таких как манго, папайя, грейпфруты, киви, инжир, ананас или хурма — в зависимости от сезона. Я обязательно набираю 4–5 упаковок по 300 г различных ягод, потому что они, как правило, менее гибридизированы, спелее других фруктов и имеют выдающуюся питательную ценность. Арбузы я покупаю только у фермеров, исключительно экологически чистые, летом и обязательно с семечками.



Примерно раз в неделю я покупаю дюжину спелых помидоров, 2–3 твердых огурца и пару красных или желтых болгарских перцев. Зеленые перцы я не покупаю никогда, потому что они незрелые. Раз или два в месяц я покупаю несколько морковок или свекол, чтобы натирать их в салаты. Примерно раз в месяц покупаю 300 г фиников, все время выбирая разные сорта.

Раз в 2 месяца я заказываю двухкилограммовый пакет подсолнечных семечек, двухкилограммовый пакет миндальных орехов и двухкилограммовый пакет семян льна.

Я не покупаю шоколад или сырые зерна какао. Не покупаю никакой соли, только морские водоросли: кельп, далс, нори, араме и др. Из масел мы используем только льняное, добавляя его в салат в небольших количествах. Наша семья следует скорее интуиции, нежели рекомендациям других людей. Мы пытаемся употреблять жиры в более естественной форме, чем масло, — например, кокосовые орехи, авокадо, небольшие количества семян и орехов. Особенно мне нравятся ягоды облепихи, которые я собираю с августа по сентябрь в местном саду. Я считаю, что облепиха — замечательный источник полезных для здоровья масел, фолиевой кислоты, витаминов группы В и многих других важных питательных веществ.

Моя ежедневная диета

Часто наши читатели просят описать, что мы едим в течение дня. Сейчас я расскажу вам о своей диете.

На завтрак, около 8 утра, я медленно выпиваю 1 л зеленого коктейля. Примерно в полдень съедаю какой-

либо спелый фрукт. Иногда я слишком увлекаюсь своей работой, которую очень люблю, и забываю про фрукт.

У нас существует традиция, почти церемония, ежедневно есть с друзьями зеленый суп в 2 часа дня. Будь то у меня в офисе или дома, кто-нибудь из нас быстро готовит в блендере вкуснейший зеленый суп, состоящий всего из четырех ингредиентов. Этот суп — самое существенное блюдо дня.

Когда я прихожу домой в 7 вечера, я выпиваю еще одну порцию зеленого коктейля, сопровождая его либо миской зелени и овощей безо всякой приправы, либо миской фруктов. Еще один вариант моего ужина — миска ягод с ложкой меда. Я мечтаю научиться больше ничего не есть, но к вечеру я все-таки съедаю пару-тройку яблок или других фруктов.

Эта информация не является рекомендацией к действию. Скорее это дружеский обмен опытом. Пожалуйста, не пытайтесь меня копировать — имейте в виду, что мне понадобилось много лет, чтобы прийти к такой системе питания, и она постоянно меняется. Следуйте своему собственному внутреннему руководству и относитесь к себе словно вы — ученые короли и королевы.

Глава 5. Должна ли диета быть строгой?

Всем ли доступна сыроедческая диета?

Сырое питание важно, потому что состоящий полностью из сырых продуктов рацион оптимален для здо-



ровья человека. Однако не всегда есть возможность строго придерживаться такой диеты. Я выросла в России, объездила многие страны мира и могу утверждать, что возможность строго придерживаться сыроедческой диеты доступна далеко не всем. Я счастлива, что могу себе позволить так питаться. Например, переведя свои книги на русский язык, я вдруг поняла, что не могу опубликовать их в России, потому что многие виды фруктов, овощей и особенно зелени там невозможно купить даже летом. Странно, что пришедший из России вид капусты, называемый по-английски kale (кейл), сейчас в России почти неизвестен.

Кроме этого, я видела, что многие люди как в богатых, так и в бедных странах не могут строго соблюдать сырую диету по целому ряду обстоятельств, с которыми им приходится сталкиваться. Вот некоторые ситуации, в которых могут оказаться сторонники сыроедения:

- сыроед является инвалидом или его питание зависит от кого-то другого;
- он готовит еду для членов своей семьи, которые не являются сыроедами;
- ему приходится есть еду, приготовленную другими людьми;
- сыроед работает в ресторане или других местах, связанных с приготовлением пищи;
- сыроеду доступен слишком ограниченный выбор необходимых продуктов;
- сыроеду приходится есть с коллегами во время участия в конференциях;

- сыроед путешествует с группой, для которой заранее предусмотрено традиционное питание, включающее в основном вареные блюда;
- сыроед вынужденно пребывает в больнице, родильном доме, тюрьме или армии.

Меня часто спрашивают, насколько, по моему мнению, действительно важно, учитывая воздействие внешних факторов, бороться за строгое соблюдение сыроедческой диеты. У меня есть два немного отличающихся друг от друга совета соответственно для двух основных групп едоков — «неконтролируемых» (компульсивных) и «нормальных». Советую вам определиться, к какой из этих групп вы принадлежите, в чем вам поможет следующее описание:

- *«Неконтролируемый» едок* — человек, который ест больше, чем требуется его организму, при этом его аппетит обусловлен не возникновением естественного чувства голода, а скорее другими причинами.
- *«Нормальный» едок* — человек, который ест, только когда он голоден, и перестает есть, когда возникает чувство насыщения.

Если у вас возникли сомнения в том, к какой из двух групп вы принадлежите, отнесите себя к той, которая больше соответствует вашим привычкам питания.

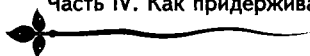
Я убеждена, что только «нормальные едоки» могут постоянно придерживаться сыроедения, употребляя при этом небольшое количество вареной еды и не съезжая полностью на традиционном питании. На основе своего опыта я считаю, что «нормальным» едокам не-



большое количество вареной еды принесет минимальный вред, поскольку они в состоянии контролировать свое питание.

«Неконтролируемым едокам» я рекомендую неукоснительно придерживаться сыроедческой диеты просто потому, что им так гораздо легче удержаться от ее нарушения и возвращения к традиционному питанию. Я наблюдала множество «неконтролируемых едоков», пытающихся балансировать на рационе, включающем 80% сырых и 20% приготовленных продуктов. Я была свидетелем того, как эти бедняги все время метались от 80% сырых продуктов к 80% вареным, не придерживаясь при этом никаких планов и программ, постоянно испытывая чувство вины и беспокоясь о своем здоровье. В то же время я видела множество примеров того, как после полного перехода на сыроедение «неконтролируемые едоки» были в состоянии успешно придерживаться здорового образа питания, не переедать и делать перерывы между едой, вместо того чтобы постоянно что-то жевать и перекусывать.

В отличие от приготовленной еды вкус большинства сырых продуктов не провоцирует и не усиливает аппетит. Я встречала людей, которые могли съесть сразу несколько громадных кусков пиццы, но никогда не встречала кого-либо, кто съедал бы сразу несколько больших порций салатов. Даже при переедании сырой пищи организму наносится гораздо меньший вред, чем при переедании пищи приготовленной. В прошлом я сама была «неконтролируемым» едоком и, чувствуя свою неспособность противостоять соблазнам, часто завидовала едокам «нормальным». Строгое соблюдение сыроедческой диеты не только позволило мне



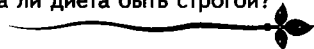
существенно улучшить свое питание, но и коренным образом изменило мой образ жизни.

Отказ от вареной пищи: раз и навсегда?

Меня часто спрашивают, какую опасность может представлять всего 1% приготовленной еды в рационе питания. Я убеждена, что, позволяя себе этот 1%, мы оставляем лазейку для потакания своим желаниям и уступок соблазнам. Согласно данным Общества анонимных алкоголиков, мы обычно переедаем, когда чувствуем голод, гнев, одиночество или усталость. Отказываясь от этого единственного процента вареной еды в своем рационе, мы закрываем дверь вообще для всей вареной пищи, тем самым ликвидируя последнюю лазейку для уступки искушениям.

Придерживаясь сыроедческой диеты лишь на 99%, мы остаемся уязвимыми для соблазнов, потому что сознаем, что если и когда очень захочется, можем эту диету нарушать. Я встречала немало людей, которые потратили много усилий на то, чтобы достичь уровня 99% сырой пищи в своем рационе только для того, чтобы через несколько месяцев полностью вернуться к приготовленной пище. Этот маленький 1% продолжает манить нас назад к приготовленной еде. Я считаю, что резкий отказ — гораздо более легкий путь. Конечно, пару месяцев придется пострадать, потому что каждое искушение и соблазн будут причинять вам душевные муки. Но затем жизнь становится легче.

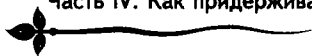
После бесед со многими сыроедами я пришла к выводу, что не все вареные блюда одинаково сильно вызывают чрезмерный аппетит. Каждому сыроеду в любом случае следует держаться подальше от стимулирую-



щих аппетит или аппетитно приготовленных блюд, так же как любимых закусок и лакомств. Независимо от количества съеденного такая пища вызывает желание есть еще и еще. Я была свидетелем того, как придерживавшиеся сыроедной диеты многие месяцы и даже годы люди отказывались от нее всего лишь из-за кусочка вкусно приготовленного деликатесного блюда.

В то же время я не хочу, чтобы кто-либо испытывал панический ужас, если иногда случается съесть немного вареных продуктов, особенно если они не ассоциируются с какими-то «ностальгическими» воспоминаниями. Например, несколько капель пастеризованного ванильного экстракта в вашем десерте, листочек нори из тостера, ложка мисо или щепотка питательных дрожжей, пожалуй, не будут стимулировать желания поесть приготовленной еды; организм может с легкостью справиться с такими маленькими порциями приготовленных продуктов, употребляемыми от случая к случаю. Это похоже на ситуацию, когда бросивший пить алкоголик может спокойно съесть жареную рыбу в винном соусе или кусочек торта с ромовым кремом.

Убеждена, что полный переход на сыроедческую диету — это вопрос личного выбора каждого. У меня есть несколько близких друзей и родственников, для которых, насколько я знаю, принятие сыроедческой диеты практически невозможно. Для этого им пришлось бы поступиться слишком многим в своей повседневной жизни. Время от времени я дарила им хорошие книги по вегетарианскому питанию и даже пароварки, облегчающие процесс приготовления таких блюд. Я заметила, что они читают эти книги и пользуются пароварками и это идет им на пользу. При этом мои друзья знают, что если когда-нибудь они действительно



но захотят изменить свой образ жизни, я всегда буду рядом, чтобы помочь им в этом.

Сформировать здоровые пищевые привычки

Раньше я думала, что формирование привычек в питании происходит у человека на протяжении всей его жизни. Проводя свои исследования, я обнаружила материалы по детскому импринтингу¹. Я была потрясена, узнав, что «вкусовые оттенки материнского молока начинают формировать у младенца последующие предпочтения в еде». Однако еще более мощное запечатление пищевых предпочтений в последующей жизни происходит у ребенка в тот специфический период, когда мать отлучает его от груди. Это время называется «чувствительный период», или «критический период», который длится от 2 до 3 месяцев, в течение которых в уме каждого ребенка создается глубокий отпечаток в зависимости от того, что ест сам ребенок, а также люди, окружающие его, особенно мать. Этот импринт практически необратим: «Критический период... очень непродолжителен, но последствия отдельных происходящих в это время событий *остаются на всю жизнь*, они относительно *устойчивы и почти не поддаются стиранию* последующими событиями».

Именно так формируются пищевые предпочтения, которые делают нас вегетарианцами, любителями мяса с картошкой или другим видом едоков. То разнообра-

¹ В данном случае импринтинг — это запечатление в памяти новорожденного отличительных черт воздействующих на него жизненно важных стимулов. — *Примеч. пер.*



зие пищи, которое откроется нам в этот «чувствительный период», может предопределить, станем мы «нормальными» или «неконтролируемыми» едоками. Меня потрясает то, что за короткий период в 60–90 дней происходит формирование нашего пищевого поведения на всю жизнь. Механизм импринтинга — действенный способ защиты от вымирания, он обеспечивает передачу нам по наследству жизненно важного знания (*что следует есть*) от самого заботящегося о нас существа на свете — матери. Очень жаль, что современные люди отступили от естественного образа жизни. Этим мы нарушили самый чудесный закон природы и превратили преимущества здорового продлевающего жизнь питания в ужасное проклятие постоянного неконтролируемого переедания.

Сформировавшиеся и укоренившиеся уже в детстве разрушительные привычки питания весьма плачевно влияют на качество жизни многих людей. Согласно статистике, сейчас насчитывается уже 58 миллионов американцев, имеющих избыточный вес, и число таких людей постоянно растет. Научные исследования об импринтинге недвусмысленно свидетельствуют, что почти невозможно справиться с уже существующим избыточным весом. Мы видим много примеров тому, как «неконтролируемые» едоки отчаянно пытаются изменить свое привычное питание. Некоторые из них прибегают к таким кардинальным хирургическим мерам, как ушивание желудка — достаточно опасная операция, предполагающая зашивание части желудка и отсечение 10 см тонкой кишки, что заставляет ограничивать количество потребляемой и перевариваемой человеком еды. Однако природа доказывает, что она сильнее, чем сила воли человека. Даже с ушитым же-

лудком многие пациенты начинают нарушать рекомендованную им лечащими врачами строгую диету, продолжают переедать и в течение 5 лет снова набирают свой первоначальный вес. Другими словами, запечатленные в детстве стереотипы (детский импринт) продолжают до последнего бороться за свою власть над телом человека и его поведением. Но при этом многие сумели избавиться от избыточного веса с помощью сыроедения и других естественных методов лечения. Например, моя подруга Анжела Стокс сумела избавиться от нездоровой полноты и сбросить 68 кг, перейдя на сыроедческую диету с преобладанием зелени.

Я считаю, что гораздо легче предотвратить полноту, чем с ней бороться. Если вода бежит из крана на пол, что лучше сделать — пытаться вытирать пол тряпкой или закрыть кран? Вместо того чтобы бороться с уже развившейся полнотой, давайте сосредоточим свои усилия на формировании и развитии у наших детей импринта здорового питания. Давайте обратим внимание на качество и количество еды, которой мы кормим наших малышей, особенно во время их «чувствительного периода». И ради того, чтобы сформировать у них здоровые привычки питания, давайте всегда обращать внимание на то, какую еду они видят в наших руках.

Глава 6. Как избежать соблазнов

Искушение вредной едой

Толковый словарь *Merriam-Webster Online* дает следующее толкование понятия «искушение, соблазн»:



«Оно означает желание иметь или делать что-либо, чего, как вы знаете, вам следует избегать». Смысл слов «искушение, соблазн» парадоксален: очень желать чего-то, что заведомо вредно для нас. Как вообще возможно возникновение такого феномена?

Давайте поговорим об искушении есть неполноценную, вредную для здоровья пищу. Многие люди прекрасно знают, что в результате плохого питания могут возникать боли, оно может привести к различным заболеваниям и даже к преждевременной смерти. Звучит ужасно, не правда ли? Тогда что же заставляет нас постоянно употреблять разные вредные для здоровья продукты? Секрет в том, что их вкус доставляет удовольствие, пусть и недолгое, в тот момент, когда мы их едим, а вредные последствия наступают гораздо позднее, зачастую через много лет.

Возможно, искушения — главный вызов, который бросает людям жизнь. Несмотря на всю свою иллюзорность, искушения имеют огромную власть над многими людьми. Неудивительно, что многие религии считают искушения порождением дьявола. Бесчисленное число раз я видела, как всего лишь вид одного маленького кусочка любимого когда-то лакомства перечеркивал многие месяцы усилий по выработке привычек здорового питания.

Поскольку абсолютное большинство людей предпочитает в основном приготовленную пищу, переход на сыроедение всегда подразумевает борьбу с брошенным вам вызовом, основанном на огромном количестве окружающих искушений и соблазнов. Если не выработать правильный подход, эти приманки могут быстро свести на нет планы по переходу на здоровое питание. В результате многолетних личных наблюдений и помо-

щи людям, стремящимся соблюдать сыроедческую диету, я пришла к заключению, что невозможно бороться с искушениями только за счет силы воли. Поэтому я разработала стратегию борьбы, которая очень помогла не только мне, но и многим другим.

Стратегия борьбы с искушением: цель — здоровье

Психологи считают, что первым и самым важным шагом на пути преодоления искушений является определение главной долгосрочной цели любых действий. Поэтому вам необходимо определить для себя основную цель перехода на сыроедную диету. Возможно, таких целей много, например вы хотите похудеть, стать более энергичной, излечиться от какой-то болезни и т. д. Однако, как убедительно свидетельствуют результаты проведенных исследований, если определена одна *главная* долгосрочная цель, человек концентрирует все внимание именно на ней и поэтому ему становится легче отказываться от сиюминутных удовольствий.

Кроме того, я советую вам более глубоко проанализировать мотивы своего желания перейти к здоровому питанию и четко сформулировать самую важную для вас цель, ради которой вы приняли решение стать сыроедом. В последующие годы четкое осознание этой цели будет усиливать вашу мотивацию и поможет преодолевать возникающие на вашем пути искушения.

Проблема с искушениями заключается в том, что они мешают нам жить осознанно. В жизни со всех сторон нас окружают мощные приманки. Некоторые из них настолько сильны, что мы начинаем путать



искушения с главными целями в своей жизни. Например, я встречала много людей, которые искренне считали своей целью в жизни покупку хорошего телевизора, посещение как можно большего числа вечеринок, и/или получение больших денег. Лично я считаю все это всего лишь сильными искушениями, в то время как настоящая цель в жизни — духовная идея, нечто, что каждый должен найти для себя сам. Я верю, что каждый из нас имеет свое собственное предназначение в жизни и что предназначение связано с помощью другим людям. Для меня жизнь — *самый* драгоценный дар каждому человеку. Когда у нас есть цель, мы знаем, в каком направлении нам следует идти по жизни, и когда мы движемся к главной цели, мы испытываем счастье и удовлетворение. И наоборот, если мы не нашли свою цель в жизни, мы топчемся на месте, испытывая чувство подавленности и ощущая свою бесполезность.

Здоровое тело помогает не только найти свою цель в жизни, но и достичь ее; в противном случае вместо помощи другим вы сами окажетесь на месте тех, кому нужна помощь. Наше тело, наша психика и наш дух — единственные инструменты, которые даны нам для жизни, без них мы ничего не сделаем и ничего не достигнем. Поэтому чем крепче наше здоровье, тем лучше мы можем работать для достижения своей жизненной цели. Те, у кого есть возможность улучшить свое здоровье с помощью правильного питания, могут получить результаты, далеко выходящие за рамки просто хорошего физического состояния.

Исходя из приведенных выше аргументов я рекомендую вам еще раз обдумать все возможные задачи, которые вы хотели бы выполнить благодаря здоровому

образу жизни, и выбрать из них одну, самую важную для вас. Я хотела бы разъяснить, что «стать сыроедом» — это *не цель*, скорее это *средство для достижения цели*. Напишите ту главную цель, которую вы для себя определили. Прочтите ее вслух. Воодушевляет ли вас то, что вы прочитали? Советую вам выучить свою главную цель наизусть и, повторяя ее, укреплять свою решимость в те моменты, когда вам будет нужна поддержка. Я надеюсь, что эта цель многие годы будет поддерживать и вдохновлять вас и придаст вам силы.

Как приучить себя к полезной еде

Хочу поделиться с вами еще одним тактическим приемом, полезным в борьбе с искушениями. Следующее упражнение поможет вам определить те места и моменты, в которые вы должны быть особенно внимательны и готовы к борьбе с соблазнами. Запишите столбиком все возможные соблазны и искушения, которые могут помешать вам достичь вашей *главной цели*. Попробуйте вспомнить все случаи искушения, которые вы испытывали за последние пару недель, и запишите их, даже если это займет несколько страниц. Чтобы помочь вам определить возможные искушения, предлагаю несколько примеров, перечисленных слушателями моих семинаров:

- запах кофе в книжном магазине;
- обеденный перерыв на работе;
- торговый автомат в вестибюле;
- реклама;



- приготовленная мамой еда;
- чувство голода при возвращении с работы в 5 часов вечера;
- предлагаемые для дегустации бесплатные образцы продуктов в магазине;
- бесплатные конфетки в моем банке;
- автокафе по пути домой;
- магазинчики на заправочных станциях;
- участие в вечеринке;
- попкорн в кинотеатрах;
- то, что я единственный сыроед в своей семье.

Принимая во внимание огромную силу, которой обладает даже самое слабое искушение, вам нужно в любой момент быть «готовым к атаке». В любом случае, старайтесь избегать искушений, насколько это возможно. Уберите все искушающие вас готовые продукты из дома, офиса и из машины. Уберите из дома все заготовки своих любимых готовых продуктов, потому что мысли о них будут преследовать вас до тех пор, пока вы до них не доберетесь, не давая вам расслабиться или сосредоточиться на работе. Когда мы находимся в депрессивном состоянии, сердимся на что-то, страдаем от голода или одиночества, нам часто кажется, что любимое лакомство позволит заглушить эти чувства.

Постарайтесь по меньшей мере несколько месяцев не обращать внимания на рекламу. Предлагающие готовую еду рекламные сюжеты показывают улыбающихся

людей, оставляя за кадром вредные последствия нездорового питания, такие как болезни, избыточный вес или депрессия. Большинство рекламных роликов ассоциируют готовую еду с празднованием радостных событий. Рекламные компании стремятся создать у нас впечатление, что, потребляя рекламируемый продукт, мы станем такими же счастливыми и довольными, как те, кого показывают в ролике. И хотя мы прекрасно понимаем, что демонстрируемый сюжет постановочный и участвуют в нем профессиональные актеры, у нас все равно возникает желание попробовать этот продукт и испытать демонстрируемые участниками рекламы *чувства*.

Замените искушения чем-то приятным

Теперь напишите напротив каждого выявленного вами соблазна стратегию его преодоления. Попробуйте не просто устранить все искушения из своей жизни (что, конечно же, не всегда возможно), а заменить их чем-нибудь приятным. Разработайте стратегию своего поведения в тех случаях, когда вы не можете избежать столкновения с соблазнами. Будьте реалистами и не возлагайте все надежды на свою силу воли. Вот, например, какие линии поведения выбирали некоторые слушатели моих семинаров:

- запах кофе в книжном магазине: буду заказывать книги через Интернет;
- обеденный перерыв на работе: всегда буду брать с собой на работу сытный вкусный обед из сырых блюд;
- торговый автомат в вестибюле: буду вспоминать стихи, проходя мимо;



- реклама на телевидении: буду смотреть фильмы только по платным каналам;
- реклама в журналах: попрошу кого-нибудь вырвать рекламу из журнала, перед тем как посмотреть его, или буду читать книгу вместо журнала;
- приготовленная мамой еда: куплю маме блендер и научу ее делать блюда из сырых продуктов;
- чувство голода при возвращении с работы в 5 часов вечера: поставлю в машине приятную музыку;
- предлагаемые для дегустации бесплатные образцы продуктов в магазине: положу в рот изюм;
- бесплатные конфетки в моем банке: воспользуюсь услугами отделений, в которых можно совершать операции, не выходя из машины;
- автокафе по пути домой: выберу другой маршрут;
- магазинчики на заправочных станциях: буду оплачивать бензин кредитной картой, не заходя внутрь;
- участие в вечеринке: на этот раз я извинюсь и пропущу вечеринку. Когда я почувствую, что моя решимость достаточно окрепла, приду на вечеринку со своим сырым блюдом;
- попкорн в кинотеатрах: я принесу с собой пакетик с кусочками фруктов и овощей;
- то, что я единственный сыроед в своей семье: выделю себе часть кухни и оборудую «зону, свободную от искушений».

Отказ от маленьких удовольствий может действовать обескураживающе, особенно на начальном эта-

пе. Постарайтесь сосредоточиться на положительных моментах перехода к сыроедению. Напомните себе, что каждый раз, отказываясь от вечеринки, вы приобретаете нечто гораздо более ценное, чем мимолетные удовольствия от еды. Питаясь полноценно, вы постоянно получаете бесценный дар здоровья в самых разных формах: это жизненная сила и энергия, ясность ума, хорошая здоровая кожа, чистое дыхание, улучшенное зрение и многое, многое другое. И что самое главное, вы все ближе и ближе продвигаетесь к своей *главной цели*.

Результаты исследований показали: если мы постоянно избегаем повседневных соблазнов, у нас вырабатывается автоматическая (подсознательная) реакция на них и мы просто перестаем их замечать.

Через пару месяцев соблюдения сыроедной диеты и постоянной сознательной борьбы с искушениями вы заметите, что перестали обращать внимание на рестораны и на приготовленную еду в целом. У вас может даже появиться ложное ощущение того, что вы избавились от тяги к готовой пище, и вы *почувствуете соблазн* съесть или просто попробовать иногда маленький кусочек приготовленной пищи. Из всех угрожающих вам это, пожалуй, самая коварная приманка. Я знала многих людей, которых именно такой маленький кусочек приводил к невольному отказу от сыроедения. Советую попытаться совсем забыть о традиционных приготовленных деликатесах и вместо этого постоянно помнить о своей *главной цели* и неуклонно двигаться к ней.



Заклучение

Раньше я думала, что мы учим в основном своим примером, теперь я знаю, что мы учим *только* своим примером. Хочу призвать вас стать живым примером для окружающих. Как вы думаете, на скольких людей вы сможете повлиять, просто придерживаясь здорового питания?

Вспомните всех, с кем сталкиваетесь за день: всех соседей, родственников, сослуживцев и тех, кто видит, как вы покупаете и едите полезные продукты. Кассирша в вашем магазине может спросить: «У вас есть лошадь?» На что вы можете ответить: «Нет, но у меня есть соковыжималка». Она заинтересуется: «Может, мне тоже стоит купить такую?» Не исключено, что другие покупатели, увидев вашу сияющую зеленым, пурпурным и красным цветами тележку, захотят заскочить в продовольственный отдел и прихватить кочан салата. Когда ваши дети в школе говорят учителю: «В нашей семье каждый день едят салат», не влияет ли это каким-то образом и на преподавателя? Если ваши соседи постоянно приглашает вас на барбекю и вы приходите с тарелкой овощных тефтелей и «сырым» тортом, они наверняка включают в свой рацион больше свежих продуктов.

Ваши сослуживцы могут есть на обед продукты из ресторанов быстрого питания. Они обратят внимание на ваши аппетитно выглядящие закуски, и, что самое главное, на ваш свежий и бодрый вид после обеда, когда они будут чувствовать сонливость и усталость. Люди всегда подсознательно проводят аналогию между здоровым видом и здоровым питанием. Ваш пример подтолкнет их к выбору того, что лучше для здоровья.

Когда вы станете живым наглядным примером пользы сыроедческого образа жизни, вы окажете влияние на тысячи людей. Возьмите, например, меня: что если бы я не перешла на сырое питание? Что бы произошло со всеми моими будущими студентами? Многие мои бывшие ученики зарабатывают на жизнь, читая лекции по сыроедению. Никогда не знаешь, когда именно посеянное тобой семя созреет, прорастет и расцветет, вдохновляя окружающих. На скольких людей вы можете оказать прямое или косвенное влияние за свою жизнь? Я думаю, что постепенно — на всю планету. Как думаете, *стоит попробовать?*

Виктория Бутенко

Сыроедение для очищения и здоровья

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Ведущий редактор
Художник
Корректор
Верстка

*В. Малышкина
Е. Неволainen
Л. Неволainen
С. Маликова
М. Одинокова
С. Романов*

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 20.04.12. Формат 84х108/32. Усл. п. л. 8,400. Доп. тираж 5000. Заказ 5546-1.

Отпечатано по технологии СtР в ИПК ООО «Ленинградское издательство»

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9

Телефон/факс: (812) 495-56-10.

Виктория Бутенко живет в Ашланде, штат Орегон. Она автор книг «Зелень для жизни» и «12 шагов к сыроедению». Виктория — шеф-повар-гастроном сырой кухни, преподаватель, изобретатель, исследователь и художник. Она читает лекции о здоровом образе жизни по всему миру. В результате ее просветительской деятельности миллионы людей сегодня пьют зеленые коктейли и едят сырую пищу. Она продолжает путешествие по странам мира, делаясь секретами своей кухни и заражая окружающих своим энтузиазмом. Если вы хотите больше узнать о Виктории, посетите сайт www.rawfamily.com.



XXI век. Генно-модифицированные продукты и химически обработанная пища. Загрязненный воздух и водопроводная вода, содержащая тяжелые металлы. Растущее количество неизлечимых болезней и распространение «возрастных» заболеваний у детей.

Как избавиться от дурного влияния мегаполиса, очистить свой организм и вылечить тяжелые недуги?

Используйте универсальное природное лекарство! Узнайте, как почистить организм, сбросить лишний вес и избавиться от тяжелейших болезней благодаря всего лишь сырой растительной пище и зеленым коктейлям! Хлорофилл совершает чудеса исцеления, очищения и омоложения! Реальные истории оздоровления и лучшие рецепты от родоначальника сыроедения в России — Виктории Бутенко!

Теперь сыроедение доступно всем!



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130

тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-459-00965-1



9 785459 009651