

Павел Себастьянович

# Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники



 ПИТЕР®

ББК 51.23  
УДК 615.874.2  
С28

Павел Себастьянович

С28 Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники. —  
СПб.: Питер, 2011. — 184 с.: ил. — (Серия «Без таблеток.ru»).

ISBN 978-5-459-00695-7

У автора этой книги, как и у большинства советских людей, к 30 годам сформировалось стандартное меню: яичница и бутерброды на завтрак, первое-второе-третье на обед и плотный ужин с бутылочкой пива. Поэтому к 40 годам он подошел с лишним весом и целым букетом болезней — такова цена «сбалансированного» питания, которое организм не в состоянии переварить и полноценно усвоить.

Болезнь, быть толстым и вялым не хотелось, поэтому начались поиски правильного питания, гармоничного для человека, и они увенчались успехом! Более того, на пути к здоровому питанию автор сделал для себя много удивительных открытий.

Оказалось, что коровы на самом деле хищники, львы — травоядные, а человек беззащитен перед ядовитой для организма вареной едой! Но самое главное открытие — что сыроедение не диета, это питание, строго соответствующее устройству пищеварительной системы человека, позволяющее есть сколь угодно много и быть здоровым и стройным.

ББК 51.23  
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.  
Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-459-00695-7

© ООО Издательство «Питер», 2011  
© Себастьянович П., 2011

# Содержание

<b>Зачем написана эта книга . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Как устроено пищеварение, или Почему коровы хищники? . . . . .</b>	<b>17</b>
Пищеварение человека . . . . .	20
<b>Почему сырое? . . . . .</b>	<b>22</b>
Мы беззащитны перед вареной едой . . . . .	25
Термообработка . . . . .	29
Наш организм все знает. Аллергия . . . . .	33
<b>Почему растительное? . . . . .</b>	<b>43</b>
Симбиоз . . . . .	51
Печень — химическая лаборатория организма . . . . .	57
<b>Сыроедение — что это и как начать? . . . . .</b>	<b>61</b>
Продукты . . . . .	63
Сыроедение и физические нагрузки . . . . .	72
<b>Теория сбалансированного питания.</b>	
<b>Кино и немцы . . . . .</b>	<b>75</b>
Что в нас заложено природой?	
Не все то золото, что блестит . . . . .	77
Если мы такие умные, почему болеем? . . . . .	79
<b>Теория адекватного питания Уголева . . . . .</b>	<b>84</b>
Составляющие пищи. Не только питательные вещества . . . . .	84



<b>Сыроедение — кому это нужно? . . . . .</b>	<b>91</b>
Как стать сыроедом? . . . . .	92
Сыроедение — диета для обжор . . . . .	93
Сыроедение — путь самурая . . . . .	96
<b>Кризисы и чистки . . . . .</b>	<b>101</b>
Нужно ли что-нибудь еще, или Битому неймется. . . . .	103
Вода. А что, разве надо пить? . . . . .	105
Назад к природе? . . . . .	106
Кости. Есть ли риск остеопороза при сыроедении? . . . . .	107
Молоко. Будете здоровы? . . . . .	118
Запахи . . . . .	132
Сыроедение и глобальное потепление . . . . .	133
<b>Мои мечты . . . . .</b>	<b>139</b>
Обращение президента к народу . . . . .	139
Идеальное питание в детских учреждениях . . . . .	142
<b>Прививки. Кто виноват? Что делать? . . . . .</b>	<b>143</b>
Какова причина болезней? . . . . .	146
Грудное вскармливание. . . . .	151
Зачем нужна медицина? . . . . .	156
<b>Мы беззащитны перед вареной едой-2 . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Сыроедение и Интернет. Гугл — источник знаний . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>182</b>

## Зачем написана эта книга

Автор этой книги, как и большинство советских людей, родился и вырос в семье с традиционными взглядами на питание. Детский сад с неизменным рационом — запеканки, каши, тушеные овощи, кипяченое молоко. Школьные завтраки и обеды с сосиской и котлетами. Студенческие чаепития с бутербродами и застолья с поглощением неимоверного количества алкоголя. К 30 годам сформировалось стандартное меню — яичница и бутерброды на завтрак, первое, второе, третье на обед и плотный ужин с бутылочкой пива. В течение дня несколько кружечек кофе и чашек чая. По выходным — застолья со спиртным.

По-другому, наверно, невозможно. Трудно представить себе ребенка, который бы не втянулся в тот стиль питания, который существует в окружающем его обществе. Так идет адаптация и обучение ребенка — он повторяет то, что делают окружающие. Так же сформировались и мои пищевые предпочтения. Поэтому годам к 35 я уже знал, где находится моя печень, — по утрам она давала о себе знать тяжестью. Мне казалось, что она слишком большая и ей тесно в подреберье. Ино-



гда ноющие боли в сердце пугали меня. Раздражение на щеках и шее списывалось на плохие лосьоны после бритья, но со временем приобрело сезонный характер, и стало понятно, что это аллергия. Изжога, запоры, нерегулярность стула начались еще со школы и воспринимались как нечто естественное. Эти симптомы нарушений в пищеварительной системе списывались сначала на низкое качество школьных обедов, потом на студенческое питание, потом на ресторанно-гастрономические изыски.

И вот к 40 годам я подошел с весом 87 кг при росте 173 см. Зеркало демонстрировало круглые щеки, второй подбородок, живот, мешки под глазами по утрам. Неявно и явно обозначался вопрос — как же надо питаться, чтобы все эти прелести исчезли? Болезни близких людей, операции, количество поглощаемых ими лекарств, бессилие врачей — все это заставляет многих людей менять свои привычки в питании, чтобы найти какой-то оптимальный вариант. Я не был исключением. То я отказывался от кофе, то от чая, то от пива. Иногда думал, что лучше употреблять водку, чем вино. Иногда — что вино полезнее, чем пиво. Но с годами похмелье после принятия даже небольших доз алкоголя становилось все ужаснее. Переедание во время застолий тяготило не меньше. И самое главное, копилась неудовлетворенность от осознания неправильности питания. Надо было что-то делать.

Первое, что я попробовал изменить, — это режим питания. Начал питаться отдельно, не объедаться. Это уже было лучше, чем смешивать все подряд. Но заметных изменений в моем организме не произошло. По-прежнему ныла печень, частенько посещала изжога, не проходило раздражение на лице и т. д. Я пони-



мал, что менять надо что-то кардинально. Но мне пока еще и в голову не приходило, что дело не в режиме питания и не в правильном совмещении разных блюд и продуктов.

Один из моих коллег боролся со своими болячками голоданием. В частности, он рассказывал, что голодал 28 дней, пытаясь вылечить астму. Меня это заинтересовало. Я почитал о голодании и решил попробовать. Выбрал методику Поля Брэгга. Она мне понравилась отсутствием экстремальных чисток, клизм и прочего неестественного вмешательства в процессы организма. Брэгг рекомендовал начинать постепенно, с коротких голоданий. Так я и поступил — начал с голодания один раз в неделю. День перед голоданием и день после голодания — на растительной пище. Это было большим сдвигом в самочувствии и сбросе лишнего веса. Так я питался в течение 3 месяцев, голодал по одному разу в неделю, сбросил несколько килограммов. Но в этом подходе был большой минус — в дни между голоданиями я компенсировал все то, что недобирал в голодные дни. Привычка наедаться плотно и вкусно взялась за меня с новой силой. Я уже собрался идти на 10-дневное голодание, но помог случай.

Оказалось, что ищу правильное питание не я один. Моя соседка шла более жестким путем через чистки печени маслом, лимоном и т. д. и т. п. и пришла к сыроедению. Она мне про это и рассказала, дала ссылку на сайт Изюма — [syromonoed.com](http://syromonoed.com)

В тот же вечер я прочитал все, что было на этом сайте о ферментах и микрофлоре, и понял, что это и есть ОНО. Вот где лежит разделение между продуктами! Не по белкам, жирам и углеводам, а по другому, более глобальному признаку — живое и неживое,



природное и неприродное. В тот же день я стал сыромоедом. Смешное слово. До сих пор слова *сыроед* и *сыромоед* ассоциируются у людей с чем-то диковинным, с какой-то странной диетой, с аскетическим самоограничением.

Одна из задач данной книги показать, что сыроедение — это не диета. Это питание, строго соответствующее устройству человеческой пищеварительной системы. Конечно, организм способен каким-то образом перерабатывать и сыр, и колбасу, и хлеб, и шоколад, и алкоголь. Но плата за это — болезни. Отдельное место в главе «Почему растительное» будет посвящено мясу, так как это все-таки природный и живой продукт и все мы знаем о долгожителях — якутских эвенках и абхазцах, в чьем рационе мясо занимает основное место. Но об этом позже. А теперь вернемся к личному опыту.

Первые месяцы сыроедения были непростыми. Организм медленно отвыкал от вкусных рафинированных (очищенных от примесей) продуктов, от кофе и чая, от сала с хлебом, от яиц всмятку и салатов оливье. Вес уменьшался со скоростью 5 кг в месяц, пока не дошел до 67 кг. Очищение организма шло стахановскими темпами, спазмы в печени и выведение оттуда чего-то пенисто-слизисто-неприятного, колики в прямой кишке, свидетельствующие о выходе сгустков и затвердений. Но эти ощущения носили позитивный характер — я ощущал, как организм избавляется от всего ненужного. Параллельно с этим сон стал более глубоким, нормализовался режим дня. К шестому месяцу улетели еще 2 кг. Это был минимум — 65 кг. Начиная с восьмого месяца вес начал увеличиваться, к десятому достиг 67,5 кг, а к пятнадцатому — 70 кг. С первых же



месяцев сыроедения появилось много времени, так как отпали приготовление пищи, рестораны, кафе, застолья. Все это подтолкнуло меня узнать больше о человеческом организме, и я засел за компьютер и начал поиск в Интернете всего, что касается сыроедения.

Огромное влияние на меня оказали книги Атерова, Шаталовой, Николаева. Все ссылки на эти книги вы найдете в разделе «Сыроедение и Интернет. Гугл — источник знаний». Но самое основное понимание пришло после чтения работ академика А. М. Уголева. Его теория адекватного питания расставила все по местам и не оставила ни одного белого пятна на карте системы пищеварения. Все найденные мной материалы по исследованиям системы пищеварения легко вписывались в теорию Уголева. Убежденность в правильности выбранного способа питания только росла. Постепенно на сыроедение перешли брат, частично жена с дочкой, родители на 80%. Старший сын делал несколько попыток: у него тусовочный возраст и «Макдоналдс» для него — это пища богов. Говорит, что начнет «сыроедить» лет в тридцать. Но я не ставлю перед собой цели обратить всех окружающих в свою веру. Мой внешний вид и мой энтузиазм делают это за меня. И представьте себя год без алкоголя! Ведь мозги начинают работать совсем по-другому. Постоянное ощущение чистого незамутненного сознания.

Практиковать сыроедение начали и некоторые мои знакомые. В среде, где происходит мое постоянное общение и обмен информацией, образовалась группа единомышленников. Мы объединились для ведения проекта «Живая Еда». Сейчас создан сайт [livelymeal.ru](http://livelymeal.ru), работает форум, где люди могут делиться своим опытом, информацией о продуктах, задавать друг дру-



гу вопросы, поддерживать друг друга во время переходного периода.

В этой книге информация о сыроедении будет изложена более подробно, чем на сайте.

Цель этой книги — рассказать о питании, которое строго соответствует пищеварительной системе, т. е. о питании и о состоянии организма, при котором набор лишнего веса просто невозможен, а болезни воспринимаются как чистки переходного периода. Сам переходный период зависит от индивидуальных особенностей человека, от его возраста и предыдущего образа жизни. Одно могу сказать — это не быстрый процесс. Представьте, сколько мы съели и выпили всего! Подумайте, под действием каких веществ формировался наш организм, — лекарства, алкоголь, консерванты, трансжиры. Ведь теперь все ткани должны быть обновлены. Мягким тканям потребуется не менее 2 лет, а скелету — около 7. Наверное, столько и длится переходный период.

Я расскажу вам все, что я узнал об устройстве желудочно-кишечного тракта с точки зрения процессов, которые происходят в каждом отделе. Несмотря на то что в медицинских институтах уже преподают основы теории адекватного питания и индуцированный аутолиз, большинство врачей ничего об этом не слышали. Также они недооценивают значение микрофлоры. Поэтому кроме разъяснительного текста в книге будут даны ссылки на статьи в Интернете, названия книг, организаций и фамилии ученых, сделавших те или иные открытия с надеждой на то, что врачи заинтересуются способом питания, помогающим избавиться от многих недугов.

Первым делом давайте договоримся о терминах, которые будут использоваться в этой книге.



**Адекватное питание** — употребление пищи, соответствующей строению и физиологии пищеварительной системы. Смотрим в толковом словаре русского языка Ожегова, что такое «адекватное»: вполне соответствующее, совпадающее. То есть пища должна вполне соответствовать устройству и возможностям всех отделов желудочно-кишечного тракта.

Для понимания термина «адекватность» можно рассмотреть аналогию с автомобилем.

Двигатель большинства современных легковых автомобилей, как правило, сконструирован для работы на одном виде топлива — 95-й бензин. Это значит, что система впрыска топлива, свечи зажигания, объем камер сгорания, выхлопная система рассчитаны только на этот вид топлива. 95-й бензин адекватен этому типу двигателей. Что происходит, если вы в него заливаете 92-й бензин? Автомобиль продолжает ездить, но на свечах образуется нагар, система впрыска забивается, мощность падает из-за несоответствия объема камер сгорания выделяемой теплоте, появляется детонация, выхлопные газы становятся темного цвета. Как избавиться от всех этих побочных эффектов? Перейти на 95-й бензин. Исчезнут нагар и детонация и выхлоп станет бесцветным. То есть 95-й бензин адекватен двигателю, сконструированному для этого бензина. Так и наша пищеварительная система создана для определенного вида топлива.

Пища должна соответствовать следующим условиям:

1. Содержать питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины) в составе сложных природных структур, подлежащих расщеплению в нашей пищеварительной системе.



2. Быть вкусной и легко пережевываться.
3. Самоперевариваться с минимальными затратами в желудке и тонком кишечнике.
4. Содержать все необходимые компоненты (пищевые волокна) для жизнедеятельности определенной части микрофлоры кишечника — тех полезных микробов, которые населяют его и выполняют необходимые для нашего организма функции.

Особое внимание обратите на 1-й пункт. Ключевая фраза — **в составе сложных природных структур**. Вареная пища тоже содержит все полезные вещества, но они находятся в денатурированном состоянии, сложные структуры распались на простые, минералы разорвали свои связи, витамины разрушились, белки, жиры, углеводы приобрели новые формы. Денатурированное вещество — это вещество, ставшее ненатуральным, неприродным.

Для понимания работы системы пищеварения необходимо объяснение еще одного важного процесса. Называется он «индуцированный аутолиз». Наберитесь терпения и внимательно прочитайте, это важно!

**Индукцированный аутолиз** — саморастворение пищи ферментами, поступившими вместе с этой пищей, под действием желудочной кислоты. Описание этого процесса сделал академик А. М. Уголев. Сейчас модно говорить *автолиз*, но я буду употреблять слово *аутолиз* (через букву У), как это делал А. М. Уголев, в знак моей глубокой признательности и уважения к этому человеку. Желудочный сок — это слабый раствор соляной кислоты. Соляная кислота содержит свободные ионы водорода — протоны. Они имеют удивительную проникающую и разрушительную спо-



собности. В каждой клетке представителей живой природы, как растительных, так и животных, в специальных камерах — лизосомах хранятся собственные энзимы. Как только представитель живой природы (растение или животное) становится чьей-то пищей, его ткани обрабатываются желудочным соком того существа, чьей пищей он стал. Протоны, проникая в клетку, разрушают лизосомы (камеры с энзимами) и высвобождают энзимы, которые тут же начинают выполнять свою главную функцию — расщеплять все, что встретится на их пути. А их окружает тот материал, с которым они и поступили, т. е. пища. Таким образом, осуществляется аутолиз — саморасстворение пищи. Заметьте, что организм при этом не тратит никаких сил на переваривание, все делает сама поступившая пища. Человеку или тому, кто ест, остается только впитать в себя из кишечника простые вещества, получившиеся в результате саморасстворения сложных веществ. Ключевой момент: этот процесс может идти только в том случае, если пища содержит живые энзимы. А живые энзимы сохраняются в пище, если она не была термо- или химически обработана, не нагревалась выше 40°. Также большое значение имеет срок хранения. Мы еще остановимся на этих процессах более подробно.

**Энзимы** — белковые структуры. Объяснить их назначение в пищеварении можно с помощью аналогии. Это маленькие мобильные фабрики по разборке сложных веществ на простые. Например, белки разбираются на аминокислоты, углеводы — на молекулы глюкозы, жиры — на жирные кислоты. Энзимы узкоспециализированы. Их работу легче понять с помощью строительной аналогии, так как основная функция



энзимов в пищеварении — разбирать сложные структуры. Если бы здание демонтировали, одна бригада резала бы металл, другая разбирала бетонные изделия, третья — деревянные балки, окна, кровлю. Для каждой группы материалов есть своя бригада. Так и в организме — для каждого вещества есть свои энзимы. *Фермент* и *энзим* — эти два слова обозначают один и тот же объект. Это катализаторы, т. е. вещества, в присутствии которых ускоряются реакции.

**Энзимы, адекватное питание и индуцированный аутолиз** — основные понятия, которые надо усвоить перед прочтением этой книги.

Конечная цель этой книги — показать, что сырые растительные продукты являются адекватным питанием для человеческой пищеварительной системы. Напомню, что синтетические, рафинированные, химически и термообработанные продукты тоже могут быть переварены и усвоены нашим организмом, но потребление их в большом количестве неизбежно приводит к болезням.

## Как устроено пищеварение, или Почему коровы хищники?

Давайте рассмотрим нашу пищеварительную систему. Из своего опыта вы знаете, что первое место, куда попадает пища, — это рот. В ротовой полости пища измельчается, смачивается слюной и отдельными порциями отправляется в желудок по пищеводу. В желудке под действием желудочного сока начинается расщепление сложных веществ, находящихся в пище. Сложные вещества должны распадаться на простые. Из желудка видоизмененная пища порциями проталкивается в тонкую кишку. Часть пищи растворяется и всасывается в организм в тонкой кишке. Нерастворенные остатки пищи принято называть *балластными*. Они являются пищей для микроорганизмов, живущих в кишечнике. В толстой кишке разложение балластных веществ осуществляется бактериями. Отсюда всасываются в организм лишняя вода и вещества, образованные микрофлорой. Все, что не усвоилось организмом, все, что не переработали бактерии, а также продукты жизнедеятельности человеческого организма и микрофлоры поступают в прямую кишку и покидают организм.



Конечно, это описание упрощено. Но в той или иной степени такой принцип пищеварения присущ всем млекопитающим. Чем же отличаются системы хищника и травоядного? Если у них все устроено так же — то в чем разница? А разница в деталях. И сейчас я вам покажу, что коровы на самом деле — самые настоящие хищники, а львы — травоядные ☺.

Коровы, как и человек, не способны собственными ферментами переварить целлюлозу — вещество, которое в большом количестве содержится в растениях. Это делает микрофлора, живущая в пищеварительном тракте. У коровы очень большой желудок (до 300 л), состоящий из нескольких отделов. Пережеванная коровой трава, обильно смоченная слюной, поступает в первый отдел — рубец. Рубец — это бродильный чан, где интенсивно работают микроорганизмы. Здесь происходит их непрерывное размножение. Всего лишь в 1 г содержимого рубца насчитывается более 10 млрд организмов. Целлюлоза является пищей для миллиардов бактерий, населяющих рубец, которые в этой теплой каше размножаются с сумасшедшей скоростью. В рубце коровы обитают не только микробы, но и многоклеточные простейшие типа инфузории. Многоклеточные простейшие пожирают бактерий и тоже активно размножаются. Когда концентрация микроорганизмов достигает значительной величины, корова отсасывает всю жидкость вместе с микроорганизмами в другой отдел — сычуг, а отжатая трава отрыгивается и опять пережевывается. Что же происходит с микроорганизмами в сычуге? Коварная корова заливает их кислотой, и происходит уже знакомый нам индуцированный аутолиз. Микроорганизмы саморазрушаются, и продукты саморазрушения этих микро-



организмов всасываются в организм коровы. Корова питается убитыми ею живыми существами, поэтому она и является хищником ☺. А трава — лишь пища для микроорганизмов.

А львы, убив свою травоядную жертву, первым делом съедают ее желудок вместе с содержимым, так как это кладовая растворенных растительных полезных веществ. Поэтому львы на самом деле травоядные ☺.

Это, конечно же, шутливая классификация, но из этих знаний можно сделать два практических вывода.

Первый вывод травоядный: значение микрофлоры невозможно переоценить! Она должна рассматриваться как отдельный орган пищеварения. Без микрофлоры пищеварение невозможно! Поскольку трава практически не содержит белка, весь строительный материал (аминокислоты) синтезирует именно микрофлора. Также она сама является строительным материалом. Теперь представьте огромных жирафов и слонов — они ведь не едят мяса. Весь строительный материал для тканей им поставляют микрофлора.

Второй вывод хищнический: собаку регулярно надо кормить желудком травоядных и обрезками мяса с костями. И главное, чтобы все это было сырым! Если вы отварите кости и мясо — не будет происходить саморастворение (аутолиз) и собаке придется собственными силами кое-как переваривать мертвый продукт. Непереваренные кости вам придется доставать из заднего прохода бедного животного. А вот сырые кости растворятся в желудке хищника без остатка, и ваша собака будет веселая, энергичная, с белыми зубами и блестящей шерстью. Это относится и к кошкам.



## Пищеварение человека

Большинство людей представляют свою пищеварительную систему как трубу с желудочным соком, а процесс пищеварения — как растворение пищи этим соком. Самое страшное, что так же думают и большинство врачей и диетологов. Они ничего не знают об аутолизе и роли микрофлоры, поэтому советуют варить, жарить, кипятить. А при кишечных расстройствах или аллергиях они советуют совсем отказаться от сырых продуктов. Исходя из описанного выше представления, это логично. Вареная пища переваривается и усваивается гораздо легче, чем сырая. Но является ли эта легкоусваиваемость полезной? Вот в чем ключевой вопрос! Ведь пищеварение является одновременно и барьером на пути ненужных организму веществ. Под понятием *легкоусвояемый* массовое сознание подразумевает *полезный*, а оказывается, наоборот. Продукт легко усваивается, потому что проходит сквозь защиту организма. Такова природа вареных продуктов. Они являются денатурированными, т. е. уже разложенными до такого состояния, когда могут беспрепятственно всасываться в организм человека. А чтобы переварить то, что автоматически не всасывается в организм, для растворения денатурированных обломков пищи человеческому организму приходится синтезировать огромное количество ферментов. Ведь денатурированные продукты не обладают ферментами и не способны к аутолизу. Растворение пищи собственными силами организма — это только один из видов пищеварения, причем неосновной. Он называется *собственным*. А по мнению большинства врачей, это основной и единственный вид пищеварения.



Академик А. М. Уголев показал, что кроме собственного пищеварения у человека есть еще саморастворение (аутолиз), растворение микрофлорой (как в примере с коровой) и мембранное пищеварение. Аутолиз и растворение микрофлорой происходит лишь тогда, когда человек употребляет сырую пищу. Мембранное пищеварение — это основная защита организма от попадания в него крупных частиц. На входе в каждый канал всасывания веществ из кишечника в организм стоят на страже ферменты, которые дорасщепляют крупные частицы до мономеров.

Как вы уже поняли, не все так просто. Природой заложено четыре вида пищеварения, а большая часть человечества использует только два. Автомобилисты знают, хорошо ли едет автомобиль, если из четырех цилиндров работают только два.

Чтобы понять, почему так получилось и, главное, как это исправить, будем идти медленно и поэтапно. Ведь здоровье стоит того, чтобы уделить ему время. Как говорилось в известном мультике: «Лучше час потратить и за пять минут долететь». В нашем случае — час потратить и всю жизнь летать ☺.

В древности желудок называли «отцом печали». Но, слава богу, наука шагнула вперед, и мы благодаря последним открытиям в области физиологии пищеварения можем употреблять только те продукты, которые сделают наш желудок источником радости.

## Почему сырое?

Вернемся к упомянутым в предыдущем разделе видам пищеварения. Там говорилось, что кроме собственного пищеварения (энзимы человека) есть саморастворение (энзимы пищи) и пищеварение при помощи микрофлоры (как у коровы). В этой главе мы подробно рассмотрим саморастворение, или по-научному — **аутолиз**. Именно этот вид пищеварения является основным в желудке и тонкой кишке всех млекопитающих. О других видах пищеварения мы поговорим позже.

Для наглядности процесса аутолиза давайте рассмотрим эксперимент, который демонстрировал А. М. Уголев. В два сосуда наливаем желудочный сок хищника и помещаем в один сосуд свежее тело лягушки, а в другой — вареное. Результат окажется неожиданным — первая лягушка исчезнет (растворится) бесследно вместе с костями, а вторая лишь поверхностно изменится. Если бы пищу растворяла желудочная кислота, результат в обоих сосудах должен был быть одинаковым. Академик Уголев установил, что под воздействием желудочного сока хищника в ор-



организме жертвы включается механизм саморастворения. Почему же свежее тело лягушки растворилось? Что же в нем есть такое, чего нет в вареном? Оказалось, что организм жертвы растворяют, разбирают по кусочкам его же собственные энзимы, находящиеся в лизосомах каждой клетки. Включают этот процесс микроскопические ионы водорода, содержащиеся в желудочной кислоте и обладающие удивительной проникающей способностью. Они разрушают лизосомы (камеры, в которых хранятся энзимы), и освободившиеся ферменты начинают разрушать ткани пищи (лягушки), с которой они поступили. Интересно, что этот процесс начинается одновременно по всей глубине тканей пищи, происходит так называемый «взрыв изнутри».

Другими словами удав, проглотивший кролика, не переваривает его, а ждет, когда он самопереварится и удаву останется только впитать результаты саморастворения. Живая еда сама растворяется в желудке, и организму хищника остается лишь впитать образовавшиеся вещества. Поэтому когда собака глотает куски сырого мяса целиком, не волнуйтесь, в ее желудке все растворится.

Ученые говорят, что эксперимент некорректный, так как. в сосуде количество энзимов постоянно, а в желудок все время поступают новые энзимы. И если в сосуд с вареной лягушкой постоянно добавлять энзимы, то и она растворится. И они частично правы! Но эксперимент ставился с другой целью. Эксперимент показывает, во-первых, существование аутолиза, во-вторых, его эффективность — зачем тратить силы на синтез собственных энзимов, когда можно употреблять в пищу продукты, содержащие свои энзимы? Вы знае-



те, что в Японии пищевая промышленность добавляет энзимы в пищу? А у нас пока глотают «мезим» ☺.

Происходит ли аутолиз с растительной пищей? Конечно! Вся растительная пища наполнена энзимами для саморастворения. Ключевым условием саморастворимости пищи является наличие в ней энзимов. В любом семени, орехе, плоде природой предусмотрен механизм переработки сложных веществ в простые для питания будущего ростка. Как только семя попадает в подходящие условия (температура и влажность), в работу вступают энзимы и плод растворяет сам себя, давая жизнь новому растению. Наш желудок — самое подходящее место. И если в природе это происходит довольно медленно, то в желудочно-кишечном тракте в присутствии ионов водорода пища благодаря аутолизу растворяется за считанные часы. А энзимы, вырабатываемые организмом человека (собственное пищеварение), играют посредническую роль между процессом аутолиза (саморастворением) и всасыванием в организм через стенки кишечника (мембранным пищеварением). Эти энзимы концентрируются вблизи стенок кишечника и дорастворяют продукты аутолиза.

И если жареный орех не прорастает, то и самораствориться в желудке он не может. Термообработка убивает способность к саморастворению. При нагревании выше 40–45° энзимы гибнут и человеку приходится растворять такую пищу собственными энзимами, как в нашем примере с вареной лягушкой. Мы не можем растворить ее так быстро и эффективно, как это задумано природой. Конечно, она растворится, но за какое время? Сколько надо синтезировать дополнительных энзимов? К тому же такая пища сначала будет камнем



лежать в желудке. Но в пищеварительной системе все синхронизировано и недопереваренная пища будет проталкиваться в тонкую кишку. Там за дело возьмутся микробы-могильщики, так как это их непосредственная обязанность — перерабатывать недопереваренные остатки. А поскольку остатков будет слишком много, то и бактерий этих разовьется больше, чем надо нашему организму. Следовательно отходов их жизнедеятельности будет больше, чем наш организм способен нейтрализовать.

Из написанного выше следует вывод, что желудок и тонкий кишечник идеально приспособлены к перевариванию сырой пищи. Конечно, они способны переварить и вареную пищу, но сконструированы для сырой. Автомобиль может работать и на 92-м бензине, но сконструирован для 95-го. Это основная разница. Чувствуете ее? Человек всеяден, т. е. может есть все, но идеально приспособлен к сырой растительной пище.

## **Мы беззащитны перед вареной едой**

Многие врачи, диетологи, сторонники здорового образа жизни рекомендуют меньше есть и больше двигаться, чтобы сжигать лишние калории. Это логично, но правильно ли? Ведь пищеварение — биологический процесс, мы не должны задумываться над тем, как там и сколько сжигается калорий, что куда откладывается и сколько мы тратим энергии на нашу жизнедеятельность. А если человек не любит заниматься спортом? Ну не хочет он бегать, ходить в зал. Шахматы он любит. Или ботанику.



Питание должно быть таким, чтобы организм независимо от рода деятельности потреблял ровно столько энергии и веществ, сколько ему необходимо.

Основное требование к пище — она не должна наносить вреда. Адекватная пища должна включать все биологические механизмы в человеке вплоть до «хочу–не хочу» и не должна являться причиной болезней, в каком бы количестве мы ее ни употребляли.

Известный американский биохимик Альберт Ленинджер в своей книге «Основы биохимии» пишет: «Живые клетки представляют собой саморегулируемые химические системы, настроенные на работу в режиме максимальной экономии». Академик А. М. Уголев обобщает, что механизмы пищеварения у клетки и у организмов, которые состоят из клеток, не отличаются и работают идентично. Если ни от одной клетки нет запроса на питательные вещества, ни одному органу не требуется энергии, если в крови всего хватает — пища не должна усваиваться из кишечника в организм. Человеческий организм просто обязан быть настроен на то же, на что и организм клетки, — на работу в режиме максимальной экономии.

Давайте разберемся с механизмом, который природа встроила в биологические существа для защиты от переедания. Благодаря этому механизму организм не должен усваивать больше пищи, чем это ему необходимо. Еще нобелевский лауреат физиолог Павлов открыл зависимость концентрации соляной кислоты в желудочном соке от потребности организма в питательных веществах. Видите, какой простой механизм — если организм сыт, пища в желудке не будет перевариваться.



Но если механизм существует, почему же столько людей страдают от ожирения и от хронических болезней, являющихся следствием накопления в организме ненужных веществ? В процессе питания принимают участие две стороны — пища и пищеварительная система. Если в пищеварительной системе есть защита, возможно, причина ожирения и болезней в пище?

Как уже говорилось в разделе «Пищеварение человека», в нашем сознании слово «легкоусвояемый» с подачи рекламы ассоциируется со словом «полезный». Здесь кроется тонкий обман. Все диетологи, врачи, биохимики в один голос утверждают, что термообработка делает пищу легкоусвояемой. И это правда. Давайте посмотрим, чем же обеспечивается ее усвояемость. В процессе термообработки сложные молекулы распадаются и превращаются в простые, т. е. происходит та работа, которую во рту должна сделать слюна, а в желудке — соляная кислота. Но в результате термообработки к нам в пищу поступают денатурированные вещества, которые уже не нуждаются в первичном расщеплении. Сырая пища, если она не нужна организму, не расщепляется и покидает наш кишечник точно в таком же виде, как и вошла. А что же происходит с вареной пищей?

Вареная пища обходит природный защитный механизм человека. Ее компоненты усваиваются кишечником и попадают в кровь, даже если они не нужны организму!!! **Человеческий организм беззащитен перед вареной пищей!** Так же как и организмы кошечек и собачек, закормленных любящими хозяевами вареными продуктами со своего стола.

Давайте для примера возьмем сырой белок и очень упрощенно проследим, что происходит с сырой нату-



ральной пищей, которая попадает в желудок при отсутствии потребности со стороны организма. Сырой белок имеет четвертичную структуру, это напоминает тугой смотанный клубок, который в отсутствие соляной кислоты не расщепляется в желудке. Далее в кишечнике он не может всосаться в организм из-за своих крупных размеров и не может стать добычей бактерий, потому не является источником токсинов. Он просто выходит через прямую кишку точно в таком же состоянии, в каком попал в желудок, и не наносит организму никакого вреда. Если же потребность организма в аминокислотах, составляющих белок, существует, то в желудке выделяется соляная кислота, белок расщепляется на аминокислоты, аминокислоты всасываются в организм и используются по назначению.

А теперь представьте себе денатурированный белок, который утратил свою структуру, распался на части. Это уже обломки белка, потерявшие свои свойства. Они не нуждаются в расщеплении и поступают в кровь. В организме одни из них воспринимаются как чужеродные объекты. Они будут связаны антителами и должны выводиться из организма. Другие слипнутся, образуя сгустки белка. И весь этот белковый мусор изо дня в день налипает на стенки сосудов, оседает в печени и почках. Добавьте к этому обломки жиров и углеводов, неактивных минералов и разрушенных витаминов. Количество невостребованного вещества настолько велико, что организм большинства людей не справляется с его утилизацией.

Вот такой секрет.

Общаясь с биохимиками на форуме, я понял, в чем основное заблуждение медиков и ученых. Они думают, что организм способен выводить из себя все то, что



ему не нужно. А если не справляется — значит надо лечить органы выводящих систем. Конечно, я с ними согласен, организм, в принципе, способен выводить ненужные вещества, но, как показывают практика и статистика, — не справляется и не выводит. Он не предназначен для такого массового вывода неожиданно поступивших «питательных» веществ. К тому же это противоречит высказыванию биохимика Ленинджера, которое мы рассмотрели выше, — о минимальных затратах. Что требует меньших затрат — провести ненужное на выход по кишечнику или всосать это ненужное в кровь, перегонять его по сосудам, отфильтровывать в печени или почках и отправить с потом, мочой или калом на выход? Ответ очевиден.

## Термообработка

Давайте подробнее рассмотрим этот процесс. Что в нем положительное, а что отрицательное? Какова цель термообработки? Какие плюсы выдвигает нам наука?

1. Увеличение усвояемости.
2. Размягчение, что делает продукты доступными для разжевывания.
3. Разрушение вредных микроорганизмов и токсинов, что продлевает срок хранения.
4. Разнообразие вкуса продуктов, чтобы снизить их «приедаемость».

Эти «плюсы» взяты из книги «Все о пище с точки зрения химика», авторы И. М. Скурихин и А. П. Не-



чаев. Правда, авторы добавляют, что «при тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биоактивные вещества... разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества».

Вот еще цитата из учебника для вузов:

Вываренная пища содержит очень мало биорегуляторов (растительных гормонов, ферментов, витаминов), что ведет к нарушению нейрохимических механизмов, благодаря которым у человека возникает чувство насыщения, как результат — теряется чувство меры в еде (этому же, кстати, способствует и пассивное жевание), что ведет к перееданию. (*Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов*).

Рассмотрим вышеприведенные плюсы. Про усвояемость мы говорили в предыдущей главе. То, что делает термообработка, — медвежья услуга для человеческого организма. А разве может быть положительным критерием доступность для разжевывания? Зачем есть те продукты, которые мы не в состоянии разжевать? И наоборот, прием слишком мягкой пищи не может ли привести к ослаблению зубов и десен? Как видите, вопросов о полезности возникает больше, чем «плюсов комфорта». Легко усваивается и легко разжевывается — полезно ли это?

Следующий «плюс» — увеличить срок хранения. Чем ограничивается этот срок? Любой натуральный продукт подвержен естественному аутолизу, когда ткани самостоятельно распадаются. Начинается рост колонии гнилостных бактерий, питающихся продуктами самораспада. Промышленное производство добавляет в продукты консерванты, тормозящие естественные



процессы. Это плюс для торговли, но не для здоровья. Ведь эти консерванты никуда не деваются — мы их употребляем в пищу, а значит, нарушаем естественное течение процессов в нашем организме. К тому же продукт, способствующий росту вредных бактерий, будет способствовать росту гнилостной микрофлоры и внутри нашего кишечника. Так надо ли его хранить и употреблять?

И последний «плюс» — избавление от «приедаемости» — относится к вкусовому восприятию продуктов и только усиливает вкусовую зависимость. Этот «плюс» подталкивает человека относиться к еде как к источнику удовольствия, но не как к потребности организма.

Давайте рассмотрим поподробнее, о какой потере питательных веществ вскользь упомянули авторы.

Все витамины и микроэлементы находятся в сыром продукте в связанном состоянии и поэтому легко усваиваются организмом вместе с тем, с чем они связаны. Но термообработка разрывает такие связи, и бесполезные минералы, поступившие к нам в организм с вареной пищей, выйдут из него неусвоенными. В этом и состоит фокус того, что в мясе железа больше, чем в яблоке, но оно лучше усваивается из сырого яблока.

Сама термообработка страшна не только разрушением связей витаминов и микроэлементов. Она полностью уничтожает ферменты — те самые фабрики, способные растворять пищу, с которой они поступают. Кроме этих разрушительных последствий термообработка ведет к образованию новых химических соединений, не свойственных живой природе. Чем дольше проходит термообработка, чем выше температура, тем больше все новых и новых соединений мы получим в пищу. Варим мы при температуре 100°,



жарим при 200–250°. В кастрюлях и сковородках идут химические превращения и синтез соединений, совершенно непригодных в пищу, а иногда и очень вредных. В реакции участвуют не только продукты, но и сама посуда.

И если нагревание углеводов и белков ведет к их разрушению и беспрепятственному всасыванию в кровь, то нагревание жиров не так безобидно. Вот лишь небольшой перечень синтезируемых в процессе термообработки продуктов: трансжиры, трансизомеры, канцерогены, свободные радикалы, диоксин, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды. Эти вещества не имеют ничего общего с жизнью и являются ядом. Кстати, маргарин — это трансжир. Он так широко используется по одной причине — его не едят даже бактерии. Он в нашем организме — как пластик в природе. Он не портится, не затвердевает и не тает при комнатной температуре. Кондитерские изделия на маргарине долго хранятся и не меняют внешнего вида. Но, может, есть хоть какая-то польза? Приведу цитату из той же книги:

«В питании имеет значение не только количество, но и химический состав липидов (жиров), особенно содержание полиненасыщенных кислот... Более 50 лет назад была показана необходимость этих важнейших структурных компонентов липидов для нормального функционирования и развития организма. Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе простагландинов (сложных органических соединений, которые участвуют в регулировании обмена веществ в клетках, кровяного давления, агрегации тромбоцитов), способствуют выведению из организма избыточного количества холестерина, предупреждая и ослабляя атеро-



склероз, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов. При отсутствии этих кислот прекращается рост организма и возникают тяжелые заболевания. Но эти функции выполняют только цисизомеры ненасыщенных жирных кислот».

Хочу обратить ваше внимание на маленькую приставочку *цис*-. Она означает структуру, присущую природным объектам. Живым. Выводы делайте сами ☺. Даже жиры нам нужны только живые и только природные. А откуда их лучше получать? Для сравнения приведу цифры. В растительных маслах 50–60% полиненасыщенных жирных кислот, а в говяжьем жире — 0,6%. Так что полезнее — сырые семечки или мясо?

И про углеводы: термообработка размягчает и разрушает пищевые волокна. А они являются главной пищей наших союзников — лакто- и бифидобактерий. Но это же нечестно! Они для нас и витамины, и аминокислоты, и иммунную защиту, а мы?

## Наш организм все знает. Аллергия

Многие из нас часто сталкиваются с проблемой аллергии. Это стало настолько широкомасштабным явлением, что лекарства против аллергии рекламируются и продаются свободно без разрешений и рецептов. Но, снимая симптомы, они не убирают причину. Давайте попробуем разобраться с этим вопросом. Например, аллергия на кошек. Как она может возникнуть у человека, у которого никогда не было кошек? Ведь,



согласно представлениям традиционной медицины, аллергии должен предшествовать контакт с аллергеном в больших дозах. А если не было контакта — откуда аллергия? Или возьмем какой-то тропический фрукт. Откуда может взяться аллергия, если человек этого фрукта отродясь не видел? Опять медицина пробуксовывает и не дает ответа. А врачи... Часто родители гораздо лучше разбираются в аллергиях, чем детские аллергологи.

Аллергия — это чрезмерная реакция нашей иммунной системы на чужеродное вещество. Иммунная система ко всему поступающему в организм относится с позиции «свой–чужой». На чужое организм отвечает выработкой антител, которые это чужеродное тело обезвреживают, т. е. соединяются с ним, не давая возможности этому телу совершать никаких действий. Эта связка «тело+антитело» называется *иммунным комплексом*. Впоследствии этот комплекс должен быть выведен из организма. По разным причинам некоторые связанные антителом чужеродные вещества не выводятся из организма, а оседают на стенках сосудов и в органах. Это одна из причин болезни под названием **атеросклероз**. Давайте посмотрим на статистику ВОЗ. Из десяти человек, покидающих этот мир, шестеро умирают от болезней кровеносной системы. Причина этих болезней — атеросклероз (греч. *athere* — кашица и *sclerosis* — уплотнение), отложения, образование бляшек на стенках сосудов, их закупорка. Для простоты изложения давайте назовем все то, что не усвоилось организмом и не вывелось из него, шлаками, а то, что явилось причиной их появления, токсинами (греч. *toxikon* — яд). Даже если такие токсины в прямом смысле и не являются ядом, то в долгосрочной



перспективе они убивают большую часть человечества. Хронические заболевания всех без исключения органов являются либо следствием нарушения работы кровеносной системы, либо транспортировкой и отложением в них чрезмерного количества токсинов. Все острые формы заболеваний — это отчаянная попытка организма избавиться от токсинов. В этой книге мы не будем рассматривать травмы, катастрофы, ошибки хирургов, отравления ядами и лекарствами, хотя по статистике ВОЗ, в США смерть от ошибок врачей составляет 10% от всех смертных случаев в больницах и 20% всех больных получают неверный диагноз. Вдумайтесь в эти цифры!!! А как дела на постсоветском пространстве?

Давайте предположим, что мы не попадем в эту грустную статистику, и разберемся, откуда токсины попадают в кровь. Существуют три пути — из кишечника, из легких и через кожу. Думаю, очевидно, что наибольшее количество опасных веществ поступает к нам в кровь из кишечника. Тогда поиск адекватного питания — поиск главного пути к здоровью. Это питание не должно приводить к накоплению токсинов в организме человека. Это питание должно способствовать непрерывному выводу поступающих и отложенных ранее токсинов.

Исходя из печальной статистики, организм человека не справляется с выводом токсинов из организма, поскольку массированное поступление токсинов делает невозможным их вывод. Пока засоряющие вещества поступают, выведение отложенных ранее невозможно. Посмотрим на результаты голоданий — люди за короткий срок очищают свои организмы, показывают баночки с твердыми телами, которые вышли из их



организма, показывают фото «до и после». Таким образом, механизм самоочистки в организме существует, необходимо только прекратить поступление новых токсинов. Но голодание — это экстремальный путь очистки организма, при котором прекращены поступления не только токсинов, но и питательных веществ. Я не сторонник блицкригов, но тому, кто хочет это попробовать на себе, рекомендую найти в Интернете книгу профессора А. П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Пожалуй, это лучшее, что есть по голоданию. Адекватное же питание предполагает одновременное поступление питательных веществ и ненакопление токсинов.

Если в поступающей пище содержатся токсины, то наш организм должен на это как-то реагировать. Если это сильное отравление — рвотой и поносом, если слабое — головными и желудочно-кишечными болями, а если еще слабее? Если поток токсинов не носит ярко выраженного агрессивного характера, вызывающего бурную реакцию, такую как аллергические высыпания, боль, понос? Как найти те вредоносные объекты, которые не дают внезапной реакции, но постепенно накапливаются в организме? Первым на этот вопрос дал ответ Павел Кушаков, работавший в Институте клинической химии (Лозанна, Швейцария). Он предположил, что если токсины в пище есть, то иммунная система обязательно должна дать немедленную реакцию в крови при их поступлении.

Он провел ряд экспериментов, анализируя кровь до и во время приема пищи. Результаты оказались потрясающими. Вареная пища вызывает пищевой лейкоцитоз! Количество белых кровяных телец (лейкоцитов) резко увеличивалось при употреблении



вареной пищи и абсолютно никак не менялось при употреблении этой пищи в сыром виде! После этого он провел еще ряд экспериментов, установив, что промышленно переработанная пища вызывает еще более активную реакцию организма. Также он установил, что, принимая с вареной пищей сырую, можно уменьшить ответную защитную реакцию. Отсюда и совет диетологов — начинать прием пищи с салатов из свежих овощей.

Что же это значит — пищевой лейкоцитоз и что он за собой влечет? А значит это, что наш организм воспринимает вещества, поступающие с вареной пищей, как чужеродные. Значит это, что те вещества, которые попадают в кровь, связываются антителами, образуют иммунные комплексы и должны быть выведены из организма. Но почему-то не выводятся, а участвуют в образовании амилоидов, откладываются на стенках сосудов в виде бляшек, в органах и подкожном жире. В медицине это называют пищевой аллергией замедленного типа. У организма нет ресурсов — энергии и времени, чтобы вывести их, так как вареная пища принимается ежедневно по несколько раз. Поступление новых токсинов делает невозможным вывод старых. Так идет накопление токсинов.

Давайте рассмотрим человека, который ест только сырые неденатурированные продукты. Какие антигены могут попасть ему в кровь из кишечника с пищей? Да практически никаких. Ведь, согласно экспериментам Кушакова, иммунной реакции крови на природную пищу нет! Иммунная система будет реагировать только на чужеродные микроорганизмы, если таковые попадают с пищей. Для этих целей стенки кишечника обладают всем необходимым



арсеналом. Установлено, что на каждом квадратном сантиметре слизистой кишечника содержится 1 млн лимфоцитов. Это означает, что кроме эпителиального слоя, разделяющего кишечную и внутреннюю среды организма, существует еще «мощный лейкоцитарный слой» (Уголев А. М., «Естественные технологии биологических систем»). Сама пища не предполагает защитной реакции. Похоже, что система вывода из организма токсинов предназначена только для того, чтобы выводить продукты жизнедеятельности самой системы, метаболизма самого организма. И все! А человек к этому добавил огромное количество чужеродных веществ, поступающих с пищей, не просто ненужных, но и чуждых нашему организму. Таким образом, первое следствие приема вареной и синтетической пищи — засорение кровеносной системы и как следствие — атеросклероз.

В определенных случаях в связи с повреждениями самой иммунной системы некоторые попавшие к нам в кровь микроорганизмы не могут быть даже обезврежены. Тогда они капсулируются, т. е. наш организм окружает их плотной мембраной, чтобы они не нанесли еще большего вреда. Но они продолжают жить в организме в капсулах.

В этих двух случаях мы обнаружили, что чужеродные объекты не выведены из организма, а либо законсервированы в иммунных комплексах, либо заключены под стражу в капсулах. Но поскольку организм «знает» об их присутствии, он «помнит» их структуру и вырабатывает антитела против всего похожего, поступающего в организм. Медицина советует найти тот продукт, на который возникает реакция, и не употреблять его. Родители страдающего аллергией ребенка



поймут меня очень хорошо. Разве проходит аллергия, если исключить какой-то продукт? Не начинается ли она на другие продукты? А если реакция идет неизвестно на что?

Приходилось ли вам сталкиваться с людьми, которые страдают псориазом или атопическим дерматитом? Современная медицина считает эти болезни неизлечимыми. Но действительно ли они неизлечимы? В чем причина таких нарушений?

Мне лично нравится следующая гипотеза. Она заключается в том, что реакция нашего организма направлена не против того или иного продукта или объекта, а против микроорганизмов, присутствующих в нем. Но почему у одного человека нет реакции на землянику, а у второго краснеют щеки? Ответ такой — организм второго человека уже инфицирован такими же или похожими микроорганизмами, которые присутствуют в землянике. Возникновение этой инфекции могло быть не замечено или ей не было уделено достаточно внимания. Это могло произойти даже до рождения ребенка. Сейчас многие слышали о таких микроорганизмах, как микоплазмы, хламидии, уреаплазмы. Диагностика присутствия этих микроорганизмов пока доступна только в крупных городах, и ассоциируются они в основном с венерическими заболеваниями. А зря. В природе существует большое разнообразие таких микроорганизмов, являющихся паразитами млекопитающих, птиц, домашних животных и даже растений. Особенно велико многообразие микоплазм. Они поистине вездесущи и встречаются даже в стерилизованных вакцинах! Вот перечень продуктов, в которых известно наибольшее содержание микоплазм: это цитрусовые (микоплазмы ежегодно



уничтожают миллионы тонн плодов), земляника, пасленовые, пыльца многих растений, рыба, яйца и др. Вам это ничего не напоминает? По-моему, это список продуктов, которых аллергиологи советуют избегать в первую очередь.

Живые существа часто бывают инфицированы микоплазмами и хламидиями. Бывают случаи, когда у ребенка обостряется аллергия после близкого контакта с конкретным родственником или в период менструации его матери. Но это все касается закапсулированных микроорганизмов. Проявления этого типа аллергий происходит очень ярко и мучительно в виде атопического дерматита или псориаза. Этот тип аллергии заслуживает отдельной книги. Мы его более подробно рассматривать здесь не будем. Хочу только сказать, что антибиотики внутрь капсул проникнуть практически не в силах, зато они с легкостью убивают всю микрофлору кишечника. О микрофлоре мы еще поговорим.

Давайте более подробно рассмотрим случай отложения иммунных комплексов. Антитела обезвредили антиген и этот иммунный комплекс (ИК) отложился в стенке сосуда. Поскольку он не был выведен из организма, реакция на похожие антигены будет все время повторяться и ИК будут накапливаться на стенках сосудов вплоть до образования тромбов. Почему ИК не выводятся из организма, наука объяснить не может. У организма почему-то нет на это сил. На мой взгляд, наш организм просто не рассчитан на такое количество антигенов неприродного и синтетического происхождения. Ведь в природе нет кипячения, в природе практически нет денатурированных высокой температурой



белков, жиров, углеводов. Исключения составляют лесные пожары, извержения вулканов.

У детей школьного возраста уже замечено образование бляшек на стенках сосудов и отложения ИК в печени и селезенке. Этот феномен носит название **пищевая аллергия замедленного типа**. Некоторые исследователи считают, что этот тип аллергии — основная причина хронических заболеваний.

Еще одна причина аллергии — изменение микрофлоры кишечника, дисбактериозы. Неправильное питание приводит к нарушению тканевого барьера кишечника, что позволяет аллергенам попадать непосредственно в организм.

Традиционные методы лечения (антибиотиками) не работают, они не позволяют очистить организм от присутствия капсул и ИК. Гомеопатия в этом деле преуспела больше, так как ей не сопутствует разрушительный вред, приносимый антибиотиками, она активизирует собственные силы организма, как бы подсказывая ему, что делать.

Наверное, вы меня спросите — а при чем тут сыроедение? А при том, что в очистке организма и запуске природных иммунных механизмов сыроедению нет равных. Все иммунные комплексы, которые отложились в наших сосудах и органах, очень быстро выводятся с переходом на адекватное питание. Весь подкожный жир и отложения расщепляются и выводятся из организма в срочном порядке, т. к. с переходом на сырую пищу появился дополнительный энергетический ресурс. Ведь организму больше не надо защищаться от пищи, и он приступает к своему любимому занятию — самоочистке. К тому же естественная микрофлора че-

Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники



ловека восстанавливается очень быстро на сырой еде и иммунитет многократно возрастает.

О результатах лечения «неизлечимых» болезней вы можете почитать на форумах сыроедов. В конце книги будут даны все ссылки.

## Почему растительное?

При обсуждении вопроса: «Чем питаться?» обычно встает вопрос: «Кто мы — хищники или нет?» Понятно, что с физиологической точки зрения — наличие или отсутствие когтей и клыков — этот вопрос не решается. С нравственной позиции в связи с многообразием культур и традиций решить тоже его невозможно. С точки зрения эволюции мясоедение играло и продолжает играть огромную роль в выживании человека. Давайте не будем доказывать пагубность употребления мясной пищи, мы только рассмотрим процессы, происходящие в организме при употреблении разных продуктов, а выводы каждый должен сделать сам.

Необходимо научное обоснование соответствия пищи, потребляемой человеком, пищеварительной системе человека, ее адекватности. Не может быть необходимо человеку все то многообразие пищи, которое окружает нас в современном мире.

В природе мы видим примеры строгого соответствия и удивительного однообразия пищи без нане-



сения ущерба здоровью и внешнему виду животных, питающихся этой однообразной пищей.

Например, коала ест только листья эвкалипта. И больше ничего. И тем не менее у него полноценные шерсть, зубы, мышцы, когти. Организм этого животного умудряется листик эвкалипта преобразовать в любую органическую ткань. Из эвкалиптового листика строится и скелет, и мягкие ткани. Понаблюдайте за белкой в лесу — ее рацион состоит из семян хвойных деревьев, желудей. Ее организм приспособлен к строительству всех тканей из такой пищи. Организм хищника строит свое тело, питаясь другими животными. Хищник может всю свою жизнь питаться одним видом травоядных или грызунов и иметь сильное здоровое тело. Организм любого живого организма идеально приспособлен к выработке всего набора необходимых для его роста и жизнедеятельности веществ из однообразного питания, адекватного пищеварительной системе этого организма.

Человеческий организм не может быть устроен по-другому. А значит, и в нем предусмотрено строительство любой ткани и извлечение энергии из того, что природа приготовила человеку для питания. Осталось лишь найти, что именно предназначено человеку в пищу. Все кулинарные изобретения можно сразу откинуть, так как природа не может предложить человеку как биологическому виду ни оливье, ни колбасу, ни кильки в томате. Реки не заполнены кока-колой, горные вершины не покрыты мороженым.

Критерием соответствия пищи пищеварительной системе можно считать задействованность всех отделов желудочно-кишечного тракта в ее переваривании. Необходимо, чтобы пища имела в своем составе ingredi-



енты для каждого его отдела. Ведь природа не создает ничего лишнего, значит, в переваривании адекватной (видовой) пищи должны быть задействованы желудок, тонкий кишечник и толстая кишка рассматриваемого вида с пользой для организма. В желудочно-кишечном тракте не предусмотрено запасных ходов. Конечно, было бы удобно, если бы сырая растительная пища проходила по всему кишечнику, а мясная и вареная пища сразу из желудка или тонкого кишечника отправлялась бы на выход, не разлагаясь внутри нас. Но в реальности эти гниющие вещества должны пройти по длинному кишечнику, нанося урон нашей микрофлоре.

Разделим желудочно-кишечный тракт на два отдела. Первый — желудок и тонкий кишечник — является основным местом химической переработки пищи и всасывания продуктов растворения; второй — толстая кишка — это место, где происходит обработка непереваренного остатка, всасывание воды и формирование фекалий. В первой части основной вид пищеварения — аутолизный, предполагающий саморастворение пищи энзимами, поступившими вместе с пищей. Собственные ферменты человека играют роль посредника — дорабатывают то, что не переработалось в процессе аутолиза, и передают ферментам, встроенным в стенки кишечника (мембранное пищеварение). В толстой кишке человека основной вид пищеварения — симбионтный, с помощью энзимов, вырабатываемых бактериями (микрофлорой). И самое главное, что те бактерии, которые вырабатывают для нас незаменимые аминокислоты и необходимые витамины, едят ТОЛЬКО растительную клетчатку. И больше ничего. Только так называемые пищевые волокна. Остальные бактерии призваны ути-



лизировать все то, что не всосалось в организм в верхнем отделе.

Если бы у человека не было толстой кишки с ее микрофлорой, его можно было бы отнести к хищникам или всеядным, несмотря на сравнительно низкую кислотность в желудке. Но у нас есть толстая кишка — большой отдел, идущий через всю брюшную полость, одно из назначений которого — переваривать растительную клетчатку. И самое главное — продуктами жизнедеятельности микрофлоры толстой кишки являются витамины и незаменимые аминокислоты. Это доказано экспериментами академика А. М. Уголева. Те самые аминокислоты, которые ранее были названы незаменимыми, так как считалось, что человек может их получить только из мясной пищи. Причем полностью игнорировался факт, что огромные травоядные жирафы, слоны набирают вес и рост, питаясь исключительно растительной пищей.

Преуменьшить значение микрофлоры невозможно. Вот список ее функций, без которых невозможно здоровье человека<sup>1</sup>:

- ❑ стимулирует иммунную деятельность;
- ❑ оказывает антагонистическое действие против чужеродных бактерий вследствие синтеза колицинов, спиртов, перекиси водорода, молочной и др. кислот, жирных кислот;
- ❑ повышает усвоение Fe, Ca, витамина D (за счет создания кислой среды);
- ❑ разрушает избыток пищеварительных секретов — энтерокиназы и фосфатазы;
- ❑ участвует в обмене веществ:

---

<sup>1</sup> Данные Института экологии и медицины, Киев, Украина.



- превращает холин в тетраметиламмин, билирубин — в уробилин;
- разлагает белки до индола, скатола и фенола — в результате чего улучшает перистальтику;
- синтезирует 9 витаминов — пиридоксин ( $B_6$ ), рибофлавин ( $B_2$ ), никотиновую (РР) и пантотеновую ( $B_5$ ) кислоты, цианокобаламин ( $B_{12}$ ), витамин К. Биотином (Н), фолиевой кислотой ( $B_9$ ) и тиамин (В<sub>1</sub>) обеспечивает организм практически на 100 %;
- синтезирует незаменимые аминокислоты и витамины;
- способствует образованию лейкоцитов;
- вызывает активизацию функции щитовидной железы (влияет на газообмен) и усиленное обновление клеток слизистой оболочки кишок;
- фиксирует азот воздуха и способствует синтезу белка;
- синтезирует или превращают холестерин в составляющие (стеркобилин, копростерин, дезоксихолевую и литохолевую кислоты) в зависимости от потребности организма;
- усиливает всасывание воды из кишечника.

После такого послужного списка стоит более внимательно отнестись к потребностям микрофлоры. Вес ее составляет 2,5–3 кг. Академик А. М. Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека. Известный натуропат Александр Чупрун писал: «Вот вам моя формула питания: пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры».



Наличие толстой кишки отделило нас от хищников, но и не приблизило к травоядным. Человеческий желудочно-кишечный тракт не в состоянии разложить целлюлозу, основной компонент пищи травоядных. Возможно, температурные и кислотнощелочные параметры нашего кишечника не соответствуют условиям жизни тех микроорганизмов, которые расщепляют целлюлозу. Вот другие пищевые волокна, необходимые нашей микрофлоре: гемицеллюлоза, лигнин, камеди, пектин. Эти вещества содержатся в растительных продуктах.

Исходя из вышеприведенных аргументов, наша пища должна обладать двумя свойствами — быть способной к самоперевариванию и содержать пищевые волокна. Этим двум критериям отвечают сырые фрукты, овощи, орехи, масличные семена, зерна, корнеплоды, зелень. Именно эти продукты являются адекватными нашей пищеварительной системе.

В статье Г. Д. Фадеенко, доктор математических наук, профессора Института терапии Малой АМН Украины, Харьков, «Кишечная микрофлора и ее роль при дислипидемиях» сообщается, что в микрофлоре кишечника присутствуют более 500 видов бактерий. Одни вырабатывают нужные нам витамины и аминокислоты, другие осуществляют гниение и брожение непереваренных веществ, третьи вырабатывают вещества, необходимые для питания других бактерий. И те, и другие, и третьи нам необходимы. Но важен баланс! Что же происходит, если человек питается традиционно — термообработанными очищенными и «улучшенными» промышленными продуктами? Количество микробов, вырабатывающих полезные для нас вещества, уменьшается, а количество гнилостных



бактерий увеличивается. Соответственно поток витаминов и аминокислот от микрофлоры ослабевает, а поток ненужных организму веществ усиливается.

Казалось бы, из мяса поступает достаточно аминокислот и витаминов, поэтому синтез этих веществ не так уж и нужен. Но мы упускаем из виду побочный эффект. Кроме незаменимых аминокислот с мясом к нам поступает весь спектр продуктов жизнедеятельности животного, мясо которого мы употребляем. Если речь идет о небольших количествах свежего мяса диких животных или выращенных на траве домашних животных — вред будет минимален. Но промышленное животноводство напичкало мясо антибиотиками, гормонами. Хранение такого мяса привело к развитию гнилостных процессов еще до употребления его в пищу. Такой продукт приведет к подавлению полезной микрофлоры и развитию гнилостной, продуктами жизнедеятельности которой являются токсины. С небольшим количеством токсинов мы способны справиться, но с постоянным потоком ядов не справится ни один организм.

Фадеенко пишет:

Доказано, что гнилостные и патогенные бактерии производят в кишечнике токсические вещества: эшерихия коли и клостридии — аммиак, амины, нитрозоамины, фенолы, крезолы, индол, вторичные желчные кислоты, агликоны; бактероиды и стрептококки — нитрозоамины, вторичные желчные кислоты, агликоны; протей — аммиак, амины, индол. Продукты метаболизма патогенных и гнилостных бактерий оказывают токсическое воздействие на организм человека. Так, аммиак является гепато- и нейротоксичным ядом; амины, фенолы, крезолы, индол, скатол, вторичные желчные кислоты — канцерогенами. В норме



у здорового человека концентрация этих токсинов низкая. Для поддержания здоровья очень важным является сохранение в кишечнике высокого уровня нормофлоры (бифидо- и лактобактерий) и низкого уровня гнилостных и патогенных микроорганизмов. В противном случае развивается патологическое состояние микрофлоры толстого кишечника — дисбиоз, или синдром избыточного бактериального роста.

По версии американских исследователей из Калифорнии, спасительную роль для сохранения микрофлоры играет аппендикс, который является инкубатором кишечной палочки. Именно здесь сохраняется оригинальная микрофлора толстой кишки. И как только в пище появляются сырые растительные волокна, микрофлора быстро восстанавливается. Интересно, что открывая анатомический атлас или учебник по биологии, изданные в XXI веке, можно встретить такую формулировку: аппендикс — червеобразный отросток, назначение которого неизвестно.

Аппендикс — это орган, выполняющий ту же функцию для кишечника, что и миндалины для легких. Защитную функцию. Количество нервных волокон и кровеносных сосудов, подходящих к аппендиксу, больше, чем вместе взятых у толстой и тонкой кишок. Если очень длительное время человек не употребляет сырой пищи, происходит воспаление аппендикса в связи с гипертрофированием его защитной функции, с его набуханием. Помните исследование Кушакова? Любой термообработанный продукт вызывает пищевой лейкоцитоз, т. е. напряжение иммунной системы.

Человеческий кишечник идеально приспособлен к перевариванию сырой растительной пищи. Опыт



тех людей, которые перешли на исключительно растительную пищу, показал, что свежее вареное или сырое мясо также не причиняет вреда здоровому организму, но здесь встает большой вопрос по качеству мяса. Природа предусмотрела чрезвычайные ситуации. Животное в голодный период может питаться несвойственной ему пищей, и человек тоже способен временно питаться мясом, травой или корой деревьев. Плата за это — болезни. Как животные, питаясь несвойственной им пищей, выглядят болезненными и слабыми, так и человек носит в себе проявленные или непроявленные болезни как следствие неадекватного питания.

Аппендикс и микрофлора — вот два органа, которые страдают от вареной пищи. Как правило, аппендикс удаляют, а микрофлору постоянно пытаются лечить, подсекая всевозможные бифидобактерии, молочнокислые бактерии и т. д.

## Симбиоз

Помните виды пищеварения, которые открыл Уголев? Один из них называется *симбиотическим* — когда пища переваривается микроорганизмами, живущими у нас в кишечнике. Продукты жизнедеятельности этих микроорганизмов (микрофлоры) являются питательными веществами для организма хозяина или макроорганизма.

*Симбиоз* (от греч. *сим* — «совместно» и *биос* — «жизнь») — это взаимодействие и сосуществование. В примере с коровой мы уже видели образец такого



взаимодействия. Приведу еще один для закрепления понимания.

Крупнейший американский биолог Льюис Томас в своем «Очерке биолога-наблюдателя» рассказывает о пищеварении термитов. Как известно, огромные дома термиты строят из своих фекалий — лепешек лигнина, продукта переваривания древесины, а точнее, целлюлозы.

Попробуем заглянуть еще дальше в этот стройно организованный мир маленьких существ. Представим себе отдельного термита — насекомое величиной в несколько миллиметров; затем мысленно увеличим его так, чтобы нам стал видимым его микроскопический пищеварительный тракт. Мы увидим десятки и сотни еще более крохотных существ, обитающих в этих недрах и чем-то там энергично и хлопотливо занятых. Приблизим мысленно одно из них и тоже увеличим, чтобы разглядеть во всех подробностях.

В биологии существо это называется *миксотриха*. Оно настолько хорошо изучено, что о нем можно рассказать довольно много. На первый взгляд оно представляется обычным простейшим (одноклеточным) организмом, отличающимся разве что очень быстрыми и целеустремленными перемещениями с места на место. Скорость этого зигзагообразного перемещения миксотрихи в глубинах пищеварительного тракта термита делает ее подобной водяному паучку, стремительно скользящему по поверхности воды. Присмотревшись, можно, однако, увидеть, что миксотриха устремляется не куда угодно, а лишь в те места, где плавают кусочки проглоченной термитом древесины. Тут и выясняется, чем, собственно, занято это деятельное существо.



Оказывается, что оно глотает эти древесные кусочки, уже перетертые и тщательно пережеванные челюстями термита. И биологам сегодня уже известно, что оно глотает их затем, чтобы где-то в СВОИХ глубинах добавить к ним те ферменты, которые фактически и разлагают древесную целлюлозу на поддающиеся усвоению углеводороды и исторгаемый термитом лигнин. Иными словами, не сам термит, а десятки и сотни этих микроскопических существ, живущих в его пищеварительном тракте, осуществляют тот самый сложный биохимический процесс, что лежит в основе всей термитной жизни и всего термитного сообщества. Без этих крохотных миксотрих не было бы ни огромного термитника с его стенами, арками и сводами, ни тех «грибных ферм», которые культивируют в лесу термиты, ни переработки гнилой древесины этого леса в плодородный перегной, которой заняты растущие на «фермах» грибы, ни в конечном счете самих термитов.

Поэтому первоначальное утверждение нашего рассказа было в высшей степени обосновано: миксотрихи действительно являются опорой всего этого большого и сложно организованного термитного мира.

Однако самое поразительное еще впереди. Мысленно приблизив к своим глазам одну из микроскопических миксотрих и достаточно увеличив ее, мы обнаружим (в действительности это можно увидеть лишь с помощью электронного микроскопа), что те изящные реснички, которые выступают из ее боков, как весла на какой-нибудь галере, и так удивительно согласованно, в такт, поднимаются и опускаются, придавая миксотрихе ее стремительное движение в пищеварительном тракте термита, на самом деле являются совсем не ее ресничками, а совершенно отдельными существами еще мень-



ших размеров. Существа эти — точнее, клетки — принадлежат к семейству так называемых спирохет, то есть микроорганизмов, имеющих форму извилистых подвижных жгутиков.

Патогенные виды спирохет вызывают сифилис, возвратный тиф и некоторые другие болезни, но в данном случае перед нами вполне безвредные представители этого семейства, и вся их жизненная цель состоит лишь в том, чтобы присоединиться к огромной (для них) миксотрихе и воспользоваться крохотной порцией тех питательных углеводов, которые она производит с помощью своих ферментов. В свою очередь, эти спирохеты, на идеально равных интервалах покрывающие всю поверхность миксотрихи, как мы видели, помогают ей перемещаться в поисках еще непереваренной древесины.

Но и это не все. Тщательно оглядев все поле этой кипучей, неутомимой деятельности, идущей в пищеварительном тракте термита, мы увидим других ее участников. Поблизости от спирохет на поверхности миксотрихи располагаются какие-то овальные тельца, а между жгутиками самих спирохет суетится множество той же формы микросуществ тех же крохотных — в сравнении даже с миксотрихой — размеров. Все это — бактерии, тоже живущие в симбиозе, то есть во взаимном сотрудничестве с миксотрихой и спирохетами, и поставляющие в «общий котел» часть тех ферментов, которые нужны для переработки целлюлозы в углеводы и лигнин.

После этой цитаты попробуйте представить, что творится у нас с вами в кишечнике. Ведь у термита очень однообразная пища и насколько сложен процесс пищеварения. Человек же потребляет огромное количество всевозможных продуктов. Соответственно



и микрофлора человека намного богаче. Теперь вспомните, сколько за свою жизнь вы употребили лекарств, алкоголя, синтетических веществ. Как вы думаете, в каком состоянии ваша микрофлора?

Профессор Г. Д. Фадеенко в своей статье «Микрофлора и ее роль при дислипидемиях» пишет:

Ранее существующий принцип лечения — «санировать» и вновь заселять кишечник — не соответствует современным представлениям о патогенезе избыточного бактериального роста и применяться не должен.

Организму необходима чистка, генеральная уборка. Но как очистить кишечник, органы, сосуды? И как сделать так, чтобы они оставались чистыми всю жизнь? Это должна быть мягкая и тонкая работа. Медицина может предложить только санирование или шунтирование. Затравить антибиотиками, вырезать, выкинуть и т. д. Адекватное же питание устраняет сам источник избыточного бактериального роста — выводит из организма пищу для этих бактерий, удаляет среду их обитания. Проблемы с кишечником, гипертония и другие сердечные неприятности — это первое, от чего избавляются люди, начавшие питаться сырой растительной пищей. Причины такого резкого облегчения мы рассмотрим позже, когда коснемся темы здоровья и медицины.

Я уверен, что восстановленная микрофлора сыроедов начинает творить чудеса, чем и объясняется их хорошее настроение, энтузиазм, хороший иммунитет. Многие ученые никак не хотят соглашаться с тем, что микрофлора поставляет нам все незаменимые аминокислоты и витамины группы В. Но это уже научный



факт. Не удержусь и приведу еще цитату из вышеупомянутой статьи Фадеевко:

С позиций современных представлений о физиологии кишечника, значение кишечной микрофлоры в организме человека трудно переоценить. Желудочно-кишечный тракт является сложной симбиотической экосистемой, которая сформировалась в процессе его эволюции. Симбиоз макро- и микроорганизмов состоит в том, что хозяин «опекает» микрофлору кишечника, обеспечивая ее питательными веществами, а микрофлора обеспечивает макроорганизм нужными ему метаболитами и защищает от внедрения патогенных микробов.

Нормальная микрофлора кишечника влияет на структуру его слизистой оболочки и ее адсорбционную способность. Присутствие микрофлоры в два раза ускоряет процесс обновления слизистой. Кишечные микроорганизмы играют неоценимую роль в обменных процессах организма человека: обмене жирных кислот, метаболизме липидов, желчных кислот, билирубина, водно-солевом обмене и газообмене, участвуют во многих ферментативных реакциях. Они синтезируют витамины группы В ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$ ), никотиновую, фолиевую, пантотеновую и другие кислоты, витамин К. Микрофлора кишечника участвует в формировании иммунитета хозяина. Нарушение ее состава может приводить к ослаблению клеточных и гуморальных факторов иммунитета и неспецифической резистентности, напряженности иммунитета (в том числе — поддержание необходимого «тонуса» противоопухолевой защиты). Благодаря естественному микробному антагонизму и продуцированию антибиотических соединений естественная микрофлора желудочно-кишечного тракта защищает организм от внедрения и размножения патогенной флоры. Так, би-



фидобактерии образуют в процессе жизнедеятельности молочную, уксусную, муравьиную, янтарную кислоты, создающие кислую среду в кишечнике (рН 4,0–3,8); лактобактерии в процессе брожения молочной кислоты образуют антибиотические вещества — лактолин, лактоцидин, лактоферрин, ацидофилин. Кислая среда и антибиотические вещества препятствуют росту и размножению попавшим извне посторонних микроорганизмов — условно-патогенных и патогенных (энтеропатогенные кишечные палочки, клебсиеллы, протей, сальмонеллы, шигеллы, золотистый стафилококк и др.).

## **Печень — химическая лаборатория организма**

Разговор о выборе между растительной и животной пищей будет неполным, если мы ни слова не скажем про печень. Исследования конца XX века показывают, что наш организм способен синтезировать белки, получая в пищу только углеводы, крахмалы, пищевые волокна, точно так же, как это делают все травоядные. То место, где синтезируются белки для нашего организма, — печень. Строительный материал поставляется из кишечника. Там наша микрофлора синтезирует аминокислоты, фиксируя азот.

Но что же получается, если термообработанная пища преобладает? Денатурированный белок воспринимается организмом как чужеродный и должен быть обезврежен. Почти весь он перерабатывается в печени



в мочевины и передается почкам для вывода из организма. К тому же животный белок перерабатывается труднее, чем растительный. Это — никому не нужная работа, требующая предварительного синтеза большого количества ферментов. Параллельно с бесконечным потоком животных белков в печень поступают продукты жизнедеятельности гнилостных бактерий, которые размножаются на неусвоенных денатурированных белках, подавляя нашу родную микрофлору, выделяя яды (токсины). Эти яды должны быть обезврежены. И выполняет всю эту работу печень.

В организме белки, получаемые с пищей, распадаются на составляющие их аминокислоты и используются для построения новых белков. Также аминокислоты синтезируются микрофлорой кишечника. Недостающие аминокислоты синтезируются в печени.

Белки животного и растительного происхождения воспринимаются организмом по-разному. Растительные белки очень хорошо усваиваются организмом человека с гораздо меньшими затратами энергии, чем животные. Овощи, фрукты, семена, орехи и зерновые являются источниками полноценных белков. К тому же в отличие от животных белков они не содержат токсических примесей. Употребление в пищу натуральных продуктов в достаточном количестве полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Кроме того, белки растительного происхождения нормализуют уровень холестерина в крови.

А вот избыток белка может вызывать повышенную нагрузку на печень и почки, а также увеличить вымывание из организма некоторых минеральных веществ, например кальция. Избыток белка накапливается в организме, а печень превращает этот избыток



в глюкозу и побочные продукты жизнедеятельности (мочевину).

Чрезмерное количество животных белков ведет к повышению уровня мочевины в крови, увеличивается вероятность развития дегенеративных процессов в тканях.

В чем же отличие животного белка от растительного? Результатом расщепления животного белка будут аминокислоты и шлаки. А расщепленный растительный белок шлаков не содержит.

Здесь уместна аналогия со строительным материалом. Можно дом построить из нового кирпича, а можно из старого, бывшего в употреблении, только придется его очистить от налипшего раствора. Здесь кирпичи — это аминокислоты, а старый раствор — это шлаки. Только в примере с домом отбитый раствор и его количество на качество дома не влияет и для дома не важно, когда его вывезут. А вот шлаки после расщепления животного белка остаются в организме и организму их присутствие небезразлично. Чем больше шлаков мы себе добавляем, тем больше организму нужно трудиться, чтобы от них избавиться. А если организм ослаблен и не успевает выводить шлаки, то он растаскивает и прячет этот мусор у себя внутри. Последствия загрязнения организма шлаками могут быть значительными и зачастую необратимыми.

И кроме этого, печень должна осуществлять синтез человеческих белков, гемоглобина крови, гликогена, витаминов, ферментов. Как вы думаете, может ли этот орган работать в таком экстремальном режиме долгое время?

Результат — истощение и утрата функций, вследствие чего в кровь начинают попадать чужеродные



белки и токсины, вызывая аллергические реакции и заболевания различных органов.

И это только вершина айсберга. Мой поиск адекватного питания начался именно с неприятных ощущений в печени. Но этот орган сразу ответил мне взаимностью, как только я перешел на сыроедение. Он активно начал самоочищаться, и вскоре я почти перестал его чувствовать.

Хочу сказать несколько слов о печени хищников. Она способна синтезировать все необходимые организму вещества из аминокислот, поэтому у них нет потребности в углеводах и пищевых волокнах. Не следует варить каши собакам, уважайте хищников 😊.

## **Сыроедение — что это и как начать?**

Сыроедение — это питание исключительно сырыми овощами и фруктами, орехами, зернами злаковых, сухофруктами. На первый взгляд кажется, что и есть-то нечего. Но когда вы начинаете питаться таким образом, оказывается, что список продуктов очень велик.

Первое, что необходимо сделать, — понять, как устроено пищеварение. Ведь без понимания соответствия нашего желудочно-кишечного тракта сырой растительной пище вам будет очень трудно отказаться от привычных вкусных блюд. Переходить можно как резко, так и постепенно, включая в свой рацион все больше и больше растительных продуктов. Даже если вы не станете стопроцентным сыроедом, но начнете есть больше сырых овощей и фруктов — это уже будет большая помощь вашему организму.

Если вы молоды и у вас нет хронических заболеваний, переход может быть совершенно безболезненным. Но если вам уже много лет, возможны очень не-



приятные ощущения. Ведь сыроедение высвобождает энергию, которая раньше тратилась на переваривание вареной пищи. И эта энергия теперь направляется на очищение вашего организма от всевозможных шлаков, накопившихся в течение жизни.

Если у вас просто лишний вес — он уйдет со скоростью 5–8 кг в месяц. Но если у вас есть подозрение, что присутствуют камни в почках, надо сначала от них избавиться. Если у вас неприятности с желудком, начинать надо с тех овощей и фруктов, которые вы едите без ощущения дискомфорта. Ешьте первые дни только их, потом переходите и на другие продукты.

Лето — лучшее время начинать сыроедение. Вокруг столько овощей, фруктов и ягод — виноград, черешня, клубника, малина, помидоры. Это и вкусно, и полезно, и приятно. Зимой, впрочем, тоже много подходящих продуктов. К счастью, агропромышленный комплекс научился не только изготавливать консервы и йогурты, но и хранить яблоки в течение года. Зимой также доступны апельсины, мандарины, морковь, капуста. Орехи есть в продаже круглый год.

Необходимо помнить, что наш организм состоит из внутренних жидких сред и мембран, разделяющих эти среды. У традиционно питающихся людей часть мембран покрыта шлаком — теми чуждыми нашему организму веществами, о которых мы говорили выше. После перехода на сыроедение эти шлаки начнут интенсивно выводиться. Соответственно мембраны начнут оголяться. В этот момент состояние начинающего сыроеда будет зависеть от того, в каком состоянии его мембраны, находившиеся долгое время под слоем шлака. Во втором случае это может вызвать резкие боли и обострение болезней. Не надо пугаться этих процессов,



возможно, опять перейти на легкоусвояемую пищу до исчезновения дискомфорта.

В конечном итоге вы придете к стабильному комфортному состоянию

## Продукты

*(Глава написана Викторией Зелюк)*

Начнем с моментов, общих для всех продуктов. Но сначала четко определим, чем отличается сыроед от сыромоноеда.

Первый смешивает продукты за один прием пищи, второй — не смешивает. Второй способ питания считается наиболее подходящим видом питания для человека. И единственным дополнительным критерием выбора пищи для сыромоноеда кроме «сырая и растительная» является возможность съесть продукт в достаточном количестве, ни с чем не смешивая и ни чем не заедая (например, тарелку чеснока осилить трудно).

Слишком горькие, слишком вязущие, слишком острые или кислые продукты не подходят для сыромоноеда (особенно начинающего). Это касается, например, таких продуктов, как лук, чеснок, острый перец, лимон. Сыромоноед их не станет есть. Зато сыроед добавит их в салаты, поддерживая свою привычку усиливать вкус. Для начинающих сыроедов салаттики все же лучше, чем термически обработанная пища.

И еще одно примечание: следует покупать только высушенные на солнце сухофрукты (магазинные и



даже большинство тех, которые продаются на рынке, высушены в печах при температурах выше 40 градусов и утратили свои живые свойства). По мере набора опыта вы даже сможете отличать их на вкус — живые, сушеные на солнце, от термообработанных.

Ну и перейдем непосредственно к перечню продуктов.

## Фрукты и ягоды

С точки зрения ботаники есть несколько групп фруктов. И, чтобы показать вам великое разнообразие рациона сыромоноеда и порадовать вас новыми знаниями, мы опишем их по группам и по месту произрастания, выделяя те, которые являются самыми доступными для городского жителя в разные сезоны. Не пугайтесь сложной классификации! В ней вы найдете старых знакомых и несколько новых названий. Это и является нашей задачей — дать возможность увидеть, насколько богат рацион сыромоноеда!

**Итак, первая группа фруктов, растущих в умеренном климате, — семейство Розовые.**

Их подразделяют на три рода: семечковые, косточковые и прочие представители семейства.

### *Род Семечковые*

- ❑ Яблоки (некоторые сорта прекрасно хранятся в погребах до конца мая, могут быть отличным монопитанием!)
- ❑ Груши, европейские и азиатские виды (некоторые сорта хранятся до конца зимы).
- ❑ Айва (по виду похожа на грушу, более плотная).



- ❑ А также черноплодная рябина, боярышник, ирга, локва — для любителей поэкспериментировать.

### *Род Косточковые*

- ❑ Абрикосы (зимой сохраняются в сушеном виде — курага (без косточки) и урюк (с косточкой), конечно же, высушенные на солнце).
- ❑ Вишни (на зиму можно заготовить сушеную вишню).
- ❑ Черешни.
- ❑ Сливы (много видов; в том числе чернослив, высушенный на солнце).
- ❑ Персики (разновидность — нектарин).
- ❑ Алыча.
- ❑ Для экспериментаторов есть еще черемуха виргинская. Имеет вяжущий кислый вкус, но если идет в чистом виде — то почему бы и нет.

### *Прочие представители:*

- ❑ Земляника.
- ❑ Клубника.
- ❑ Малина.
- ❑ Ежевика.
- ❑ Жителям северных регионов предлагаются также морошка (произрастает в северном полушарии от 78° с. ш. примерно до 55° с. ш. на болоте) и княженика (малина арктическая) — произрастает в лесах,



на разнотравных лугах, по берегам ручьев и рек, в зарослях кустарников, на болотах и тундре.

### **Семейство Тыквенные**

- ☐ Арбуз (пригоден для длительной монодиеты в сезон).
- ☐ Дыня.
- ☐ Тыква.
- ☐ Менее известный фрукт кивано (рогатая дыня) можно считать для нас экзотическим, так как он выращивается в основном в Новой Зеландии и Калифорнии.

### **Прочие фрукты и ягоды умеренного климата**

- ☐ Черника.
- ☐ Голубика.
- ☐ Клюква.
- ☐ Брусника.
- ☐ Крыжовник.
- ☐ Черная смородина.
- ☐ Красная смородина.
- ☐ Для экспериментаторов есть еще барбарис, бузина, калина, лох, облепиха, магония падуболистная (она же оregonский виноград), подофилл щитовидный (он же майское яблоко).

### **Средиземноморские и субтропические фрукты**

- ☐ Кизил.
- ☐ Инжир (фига), но только свежий.



- ❑ Финик (свежий).
- ❑ Виноград, свежий или высушенный на солнце (изюм).
- ❑ Шелковица черная.
- ❑ Шелковица белая.
- ❑ Шелковица красная.
- ❑ Гранат.

Эти продукты широко распространены и в наших широтах. Являются отличной едой для сыромоноеда и продаются на рынках.

### **Семейство Рутовые**

#### *Род Цитрусовые*

- ❑ Мандарин.
- ❑ Апельсин.
- ❑ Грейпфрут.
- ❑ Помело.
- ❑ Танжерин (один из видов мандаринов).
- ❑ Танжело (гибрид танжерина и грейпфрута или танжерина и помело).
- ❑ Кумкват (миниатюрные овальные апельсины размером от 3 до 5 см в длину и от 2 до 4 см в ширину).

### **Другие субтропические фрукты**

- ❑ Авокадо — очень сытный и вкусный продукт.
- ❑ Хурма.



- ❑ Киви (Актинидия китайская).
- ❑ Манго.
- ❑ Фейхоа.
- ❑ Ананас.

Многие совершенно справедливо советуют обходиться только местным ассортиментом, но на начальном этапе не стоит к этому слишком трепетно относиться — сейчас наша задача обойтись без срывов и проблем с психикой.

Так что даже банан лучше, чем термообработанный чернослив. Хотя сыромоноеды со стажем его в пищу не употребляют.

## Овощи

Овощами обычно называют плоды или иные части травянистых растений.

Овощи подразделяют на следующие группы:

- ❑ клубнеплоды — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);
- ❑ корнеплоды — морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;
- ❑ капустные — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби, брокколи;
- ❑ пряные — укроп, петрушка, эстрагон, чабер, базилик, майоран;
- ❑ тыквенные — тыква, кабачки, цуккини, огурцы, патиссоны;
- ❑ десертные — артишок, спаржа, ревень.



*О самых популярных сыроедческих овощах:*

- ❑ Картофель (все непривычные в сыром виде продукты пробуйте хотя бы раз в месяц — вкусы быстро меняются, а тело подскажет, какой продукт ему более полезен).
- ❑ Топинамбур — совершенно потрясающий как по вкусовым качествам, так и по легкости выращивания и хранения корнеплод.
- ❑ Тыква — есть несколько разных по вкусу сортов. Легко выращивается и хорошо хранится.
- ❑ Кабачки.
- ❑ Морковь — прекрасный продукт для начинающих; выбирать лучше сладкую, чтобы приятно было есть.
- ❑ Капуста — пробуйте разные виды, некоторые из них понравятся вам не меньше, чем популярная белокочанная (кольраби, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи).
- ❑ Помидоры и огурцы выращиваются зимой в теплицах. Они дорогие и выращиваются с применением минеральных удобрений, поэтому покупать их стоит только если «очень хочется», а не как пищу на каждый день. Летом же с собственного огорода — хоть тоннами!
- ❑ Свекла — есть разные виды, и, например, кормовая свекла мало годится для питания сыромоноеда — она слишком острая. Этот продукт лучше пробовать не на первых порах сыромоноедения, а, как и картошку, один раз в месяц.



- ❑ Редис — имеет острый вкус, с непривычки может только увеличивать голод. Но стоит пробовать.

## Орехи

Покупайте только те, которые продаются в скорлупе. Перед покупкой тщательно пробуйте — очень часто орехи жарят или сушат в печах перед продажей. Правило простое: не уверен — не покупай!

Грецкие орехи, кедровые, фундук, миндаль, абрикосовые косточки, макадамиию (австралийский орех) покупайте только в скорлупе.

Кешью, фисташки и бразильский орех не покупайте. Их жарят в обязательном порядке сразу после сбора.

## Зерновые

Тоже замечательная пища. Большинство зерновых лучше замочить или даже прорастить.

Зерновые культуры подразделяются на хлебные и зернобобовые. К первым относятся:

- ❑ Пшеница.
- ❑ Рожь.
- ❑ Ячмень.

Гречка. Вся коричневая гречка жареная, сырая — имеет зеленый цвет. Ее можно заказать в некоторых местах (см. на форуме сайта Живая Еда <http://livelymeal.ru/forum>).

- ❑ Кукуруза.
- ❑ Овес.



## Семена

❑ Семена подсолнечника (семечки). Лучше покупать нечищеными, и, разумеется, убедитесь, что они не жареные.

❑ Семена тыквы.

Бобовые — очень вкусная и насыщающая пища. Перед употреблением семена необходимо замочить на 3–12 часов. К зернобобовым относятся:

❑ Горох (в том числе нут).

❑ Чечевица (продается двух видов — оранжевая мелкая и зеленая крупная). Очень рекомендую.

❑ Бобы (в том числе маш).

❑ Фасоль.

❑ Арахис. Замоченный на 1–3 часа арахис — очень вкусная штука. Покупайте обязательно нежареный (после замачивания должен стать сладким). Если вы продолжаете сомневаться, оставьте его на сутки во влажной среде с доступом воздуха — он должен прорасти и это будет лучшим свидетельством отсутствия термообработки.

Уделим немного внимания приготовлению пищи — я имею в виду замачивание и проращивание семян. Любые семена (в том числе орехи) можно есть сухими, а можно замачивать и (или) проращивать. При этом семена меняют вкус и другие свойства. Таким образом можно достичь еще большего разнообразия доступных продуктов, так как семя растения и само растение — совсем не одно и то же. Проращивать семена довольно просто. Необходимо замочить их, а через 6–12 часов



слить воду, чтобы к семенам поступал воздух. Оставьте посуду с семенами в теплом месте, и в большинстве случаев через двое суток (некоторые виды раньше, а некоторые позже) вы увидите ростки. Конечно, их захочется сразу посадить... Поэтому я никогда не проращиваю семена специально — они сами прорастают, если моя семья не съела их сразу. Некоторые семена при проращивании требуют особых условий — постоянное увлажнение при доступе воздуха. Их проращивают, накрыв мокрой марлей, сложенной в несколько слоев.

В весенне-летний период из приведенного выше списка продуктов постепенно исчезают овощи и фрукты, но добавляются травы. Весной очень радует свежая крапива (если ее свернуть жгучими волосками внутрь, то она не колет язык, а на вкус не хуже огурца), всевозможные салаты, сельдерей, петрушка, укроп, зелень редиса, щавель, ревень, одуванчик, лебеда, пастушья сумка, даже побеги камыша, да и те травы, которые раньше воспринимались только как корм для животных, оказываются вполне съедобными (кстати, зимой на подоконнике тоже можно выращивать зелень). В начале лета появляются ягоды — земляника, ранние сорта вишни.

Приятного всем аппетита!

## **Сыроедение и физические нагрузки**

В первые месяцы сыроедения наблюдается слабость, иногда сонливость. Организм привыкает к новому питанию, очищается, восстанавливается микрофлора.



На это время лучше оставить тренировки или делать их легкими. Но наступает момент, и вы чувствуете подъем сил, хорошее настроение, тогда нагрузку можно увеличить. Распространен миф, что все сыроеды бегают или занимаются каким-то другим спортом. Нет, среди них есть как любители активного образа жизни, так и те, кому не по душе физические нагрузки. Я люблю повисеть на турнике, поиграть в теннис, когда-то очень любил бег — мне нравится физическая активность. Но большинство окружающих меня людей, перешедших на сыроедение, ведут сидячий образ жизни. И это нормально! Каждый волен выбирать сам. Интересно, что это никак не влияет на динамику очищения организма.

Адаптационные возможности организма при сыроедении возрастают. После тяжелых тренировок нет такой крепатуры, которая была при традиционном питании. Начиная с 4–5-го месяца сыроедения сила и выносливость увеличиваются. Здесь надо не переусердствовать — энергии кажется много, но тело адаптируется медленнее. Лучше не торопиться. Самое главное — прислушиваться к собственному телу и не перегружать его.

Например, я на 7-м месяце сыроедения травмировал спину, делая становую тягу со штангой. Мой рабочий вес был 100 кг. Потом несколько месяцев пришлось ждать, чтобы спина опять была готова к физическим нагрузкам. А после 11 месяцев желание тренироваться со штангой совсем пропало.

К тому же если вы хотите активно заниматься спортом и набрать мышечную массу, обязательно читайте советы людей, которые тренируются при исключительно растительном питании. Яркий пример — знамени-



тый сыроед Изюм ([syromonoed.com](http://syromonoed.com)). Его рабочие веса со штангой приводят в замешательство традиционно питающихся спортсменов.

Конечно, о наборе массы, как у профессиональных бодибилдеров, можете забыть. Зато и проблем со здоровьем у вас не будет в отличие от них. Что касается бега, тенниса, фитнеса — это все будет только в плюс. Мышцы сыроеда становятся очень отзывчивы к нагрузке. Попробуйте сами ☺.

## Теория сбалансированного питания. Кино и немцы

Сегодня диетология, биохимия, биология, медицина строят свои исследования и методики лечения и профилактики заболеваний исходя из *теории сбалансированного питания* (ТСП). Что это?

Сторонники ТСП считают, что пища должна в себе содержать достаточно питательных веществ — белков, жиров, углеводов, и поступать в организм они должны в правильной пропорции, исходя из калорийности. Также в организм должны поступать в необходимом количестве минералы и витамины. На основании этих утверждений установлены нормы потребления пищи для человека. И диагностика ведется на основании таблиц. По содержанию в крови каждого элемента делается вывод о его здоровье или нездоровье.

Чтобы привести человека к нормам, выведенным на основе ТСП, людям продают якобы недостающие у них элементы либо рекомендуют употреблять продукты, в которых эти элементы были обнаружены. Подход очень понятен, технологичен и прост.

Результаты, к которым пришло человечество в результате следования этой теории, плачевны. Возьмем статистику за 2007 год. В России из 2,2 млн умер-



ших 1,2 млн умерло от болезней кровеносной системы, 300 тысяч — от рака, 90 тысяч — от болезней системы пищеварения и т. д. И только 90 тысяч — от старости. Я не ошибусь, если скажу, что каждый человек в своей жизни сталкивается с проблемами здоровья. Медицина не может предложить выхода из этой ситуации. Она может только продать нам лекарства, услуги, процедуры. Медицина работает с симптомами. Я вижу основную причину такой плачевной статистики в неправильном питании, в непонимании устройства пищеварительной системы, в упрощенном подходе к лечению болезней. И в основе этого подхода — ТСП.

Откуда же появилась это злосчастная теория сбалансированного питания (ТСП)? Как считаются эти килокалории? Грубо это выглядит так: берется продукт, и в специальной камере его продувают кислородом (сжигают, окисляют) при определенной температуре. Кислород вступает в реакцию с продуктом, выделяется тепло, количество которого измеряют. Методика эта появилась в конце XVIII — начале XIX века, когда надо было оправдать низкую зарплату рабочих. Специальная комиссия в Германии дала химикам задание подсчитать, какое минимальное питание нужно рабочему, чтобы он мог работать по 15 часов в сутки. Вот они и подсчитали, основываясь на тех допотопных знаниях и с тем допотопным оборудованием. Но для бизнеса это оказалось так удобно, что эта методика поддерживается и до сих пор. На продуктах мы видим распечатки содержания белков, жиров, углеводов. Фармакологический бизнес заваливает нас витаминами и минералами.

Читая этикетку на чипсах, мой младший сын сделал ударение на букве Е, читая слово белкИ. Поднял голо-



ву от пачки и говорит мне: «Папа, я не понял, какие такие бЕлки?» Кстати, о белках. Скачут они по веткам и едят, не считая калории, досыта. Питаются семенами хвойных деревьев и желудями. А посмотрите на их мех, на их ловкость!

Оценивать полезность продуктов по их калорийности — фикция. По этой теории женское молоко — самая бесполезная вещь. Лишь в конце XX века стало понятно, что заменить его ничем нельзя. А быстрый рост и увеличение массы младенца, питающегося только грудным молоком, ставит в тупик ученых, строящих свои выводы на основе теории сбалансированного питания. ТСП может быть использована как частный случай, как специальная рекомендация больному человеку, как индивидуальный подход при стационарном лечении. Но ее нельзя применять в массовом порядке, она неизбежно приводит к ожирению и той плачевной статистике 2007 года.

Значит, должен быть какой-то другой подход к пище. Человек не должен ходить с калькулятором и считать, сколько же он уже съел, сколько можно ему съесть еще, сколько витаминов и микроэлементов он получил с пищей, а сколько надо «добрать» из таблеток. Адекватная пища должна быть безвредна при любом количестве потребления. Она должна содержать все необходимые элементы для жизнедеятельности организма.

## **Что в нас заложено природой?**

### **Не все то золото, что блестит**

Перефразируем эту знакомую нам с детства пословицу. Не все то еда, что вкусно. Давайте подумаем, какой



основной инстинкт заложила природа в каждое живое существо? Первое, что приходит на ум, — это инстинкт самосохранения, выживания вида. Самым важным фактором выживания и процветания биологического вида от бактерий до млекопитающих является питание. Какими же способностями наделила нас природа для выбора пищи? Основные — это зрение, обоняние, вкус. По внешнему виду, запаху и вкусу мы должны выбирать себе пищу. Но не в магазине, а в природе. Ведь если пропитать что-то синтетическое вкусом мяса и добавить усилитель этого вкуса, то получится отличная сосиска. Никто не заметит подмены. Так делается с большинством продуктов питания. Химики пищевой промышленности творят чудеса. Они заставляют нас поглощать тонны бесполезных, а иногда и вредных, продуктов только благодаря синтетически сформированному вкусу. Поэтому приготовленная еда не является тем, чем она нам кажется.

Если же мы будем выбирать среди живых природных продуктов, то начнет работать природный механизм, защищающий нас от потребления ненужных продуктов. Вкусность продукта — это не только показатель его полезности, но и показатель потребности организма. Думаю, многие из вас замечали, что один и тот же продукт иногда кажется безумно вкусным, а иногда его совсем не хочется. Это и есть отражение потребности в нем организма. Если продукт кажется нам вкусным — он необходим нашему организму.

Вы никогда не задумывались, почему дикие животные так сильны? Почему их шерсть так красива? Посмотрите на ту же белку в лесу. Ее пища очень однообразна и проста — семена хвойных деревьев и желуди. А какая красивая у нее шерсть, как быстро и ловко



она скачет по деревьям. Не похоже, чтобы у нее была нехватка витаминов или минералов. Почему человек при таком разнообразии питания не в состоянии быть таким сильным, как шимпанзе или горилла? Не обязательно сильным — хотя бы здоровым.

Возможно, разница в том, что они выбирают пищу в природе, а мы — в магазине? Они выбирают то, что создала природа, а мы — то, что создал человек. Интеллектуальные способности позволили нам доминировать на планете. Потребление животной пищи, приготовление и обработка продуктов сыграли немаловажную роль в выживании, в эволюции. Ведь пережить ледниковые периоды, засухи было бы невозможно без употребления животной пищи. И в ущерб здоровью человечество вынуждено было пользоваться огнем, а впоследствии и консервантами для приготовления и сохранения пищи.

Сегодня, к счастью, технологии сельского хозяйства и транспорта достигли такого уровня, что возвращение к естественному адекватному питанию стало возможным для любого жителя цивилизованного мира. Практически любой человек имеет сегодня возможность круглый год питаться живыми растительными продуктами.

## **Если мы такие умные, почему болеем?**

Как же так случилось, что количество печальных диагнозов постоянно растет? Обратимся еще раз к статистике. В Украине 500 тысяч человек состоят



на учете в онкологических клиниках. По телевидению говорят об онкологической эпидемии. Сто тысяч умирает ежегодно от рака. От сердечно-сосудистых заболеваний — в 4 раза больше. Почему многие болезни, которые раньше беспокоили только пожилых людей, теперь мучают школьников? Почему же человек, разумное существо, загнал себя в тупик? После года сыроедения, наблюдением за собой и окружающими меня сыроедами, могу смело предположить, что основная причина болезней — неправильное питание. Конечно же, есть еще и стрессы, и экология. Но основное — питание. Так что же явилось причиной такого безумства?

Процесс принятия пищи давно перестал быть утолением голода. Он перестал быть процессом пополнения организма энергией и питательными веществами. Он превратился в удовольствие, в культ, в традицию, во времяпровождение, в атрибут общения. Мы не представляем себе жизни без вкусных кушаний. Встреча с друзьями — застолье. Праздник — застолье. Досуг — застолье. Свободное время — как минимум кофе или чаек с бутербродиком или пирожным. Мы не можем контролировать количество потребляемой пищи. Мы попали в зависимость от вкусной еды. Та же зависимость, что и от табака и алкоголя.

Как известно, если крысе в мозг к центру удовольствия вшить нейрон и вывести наружу, так чтобы она сама могла его стимулировать нажатием на педальку, то она так и помрет, не сходя с места, но довольная. Обезьяна сделает то же самое. На человеке именно такой опыт не проводили, но по сути все те люди, которые наслаждаются вкусом продуктов, содержащих глютамат натрия (Е621) и другие усилители вкуса,



находятся в положении той самой крысы. Они стимулируют свои рецепторы, свой аппетит и получают удовольствие от еды, хотя в ней почти не содержится тех веществ, вкус которых они чувствуют. Фактически данный продукт — в лучшем случае пустышка, а зачастую — смесь разнообразных заменителей. Такая вот педалька. Вкусом человек доволен, но в продукте нет ничего полезного.

С появлением огня и посуды человек начал смешивать пищу, находя различные коктейли вкуса. А так как с развитием цивилизации еда превратилась из необходимости в удовольствие, то основной целью приготовления пищи стало раздражение вкусовых рецепторов. Весь смысл кулинарии — сделать вкусно. Человек научился влиять на рецепторы приготовлением пищи и для себя, и для домашних животных. Сухие корма, термообработанные комбикорма — все это воздействует на вкусовые рецепторы, но не является полезным и не обладает пищевой ценностью. Так же работают приманка для рыбы, отравы для грызунов. Они вкусные.

Человек оценивает пищу по ее вкусу, совершенно не думая о том, как же все это будет усваивать его организм. Сейчас значок E621 можно увидеть практически на любом продукте. На вкусовые рецепторы действует не сам продукт, а химический реагент, усиливающий вкус продукта многократно. Поэтому, хотя в сосисках практически нет мяса, они кажутся человеку вкусными, мясными. В чипсах к жиру добавлен картофельный порошок, но E621 делает их такими картофельными...

подавляющая часть человечества, сама того не замечая, находится в пищевой или вкусовой зависи-



мости. Животное следует инстинктам и съедает, не задумываясь, отравленное вкусное, даже если рядом будет лежать полезное, но менее вкусное. Но тем мы и отличаемся от животных, что обладаем самосознанием, мы способны анализировать и действовать осознанно. Организм эволюционно так настроен — вкусное надо есть, невкусное надо выплевывать. Но эволюция биологических видов не предполагала приготовления пищи. Природа настроила вкусовые рецепторы на природное «вкусное–невкусное». Находясь среди синтетического «вкусного–невкусного», мы не можем сделать правильный выбор. Мы находимся в зависимости от вкуса пищи — вкусовой пищевой зависимости.

Представьте себе теперь масштабы этой пищевой зависимости. Мы с детства привыкаем к сладким, соленым, острым, рафинированным блюдам, к резким вкусовым ощущениям, и попадаем в зависимость от них.

Что же это получается? Зачем же нам природа дала вкус? А вкус нам дан, как и всем животным, для ориентации в живой природе, среди живых продуктов, среди продуктов, созданных природой. Надо сначала исходя из своего понимания пищеварения разделить всю пищу на адекватную вашей пищеварительной системе и на неадекватную, или, проще, — на живую и мертвую. Живыми считаются сырые продукты растительного происхождения. Вот среди них и выбирайте то, что подсказывает вам вкус.

Еще раз повторю — надо использовать свой вкус только для выбора пищи среди сырых растительных продуктов. Он вам подскажет, что именно сейчас нужно вашему организму. Приведу в пример себя: сначала мне очень хотелось морковки, и я ел ее каждое утро.



Чистил большую миску, и мы всей семьей «хрумкали» с удовольствием. Потом захотелось апельсинов — я поглощал их килограммами. Потом основным стали яблоки. Конечно, все это время я ел и орехи, в основном арахис, и цветную капусту, но какого-то продукта всегда хочется сильнее. Экспериментируйте! Но только с сырыми растительными продуктами.

# **Теория адекватного питания Уголева**

## **Составляющие пищи.**

### **Не только питательные вещества**

В теории сбалансированного питания (ТСП) представляется, что пища содержит только две составляющие: питательные и балластные вещества. Предполагается, что наш организм своими силами растворяет и всасывает питательные вещества, а балластные выводятся в виде мочи и кала. Уже знакомый нам академик Уголев считал такой подход к пище слишком упрощенным. Он рассматривал ее как источник нескольких потоков веществ и активных элементов из кишечника в организм.

В теории адекватного питания академика Уголева предполагается кроме потока питательных веществ рассматривать еще пять потоков:

- 1 — поток гормонов;



2–4 — три потока метаболитов — продуктов жизнедеятельности микроорганизмов;

5 — поток веществ, поступающих с загрязненной пищей.

Рассмотрим эти потоки более подробно.

## Поток гормонов

Давайте сначала разберемся, что же это такое — гормоны и гормональный фон. Гормоны — это переносчики команд управления от одних органов к другим.

Английские ученые Старлинг и Бейлисс открыли их в 1906 году и назвали *гормонами*, от греческого *hormao*, что значит «**возбуждать, стимулировать**». Органы, продуцирующие гормоны (команды), называются *эндокринными*. Давайте посмотрим в атлас. Эндокринными органами являются **гипоталамус, щитовидная железа, Поджелудочная железа, гипофиз, надпочечники, половые железы**. Гормоны, вырабатываемые эндокринными органами, выделяются в кровоток и поступают во все части организма, но каждый из них действует только в одном месте или в определенном органе тела, именуемом *органом-мишенью*.

Человеческий организм зиждется на поистине огромном списке различных гормонов (ФСГ, ЛГ, ТТГ, тестостерон, эстрадиол, прогестерон, пролактин и др.). Эти биологически активные вещества участвуют во всех процессах жизнедеятельности. Они регулируют все процессы в организме, от роста клеток до выделения желудочной кислоты. **Гормональный фон** — это баланс гормонов в организме. От концентрации определенных видов гормонов зависят наше самочувствие



и общее физическое состояние. Плаксивость, истеричность, чрезмерная импульсивность и навязчивые страхи по любому поводу — явные признаки нарушения баланса гормонов. Изменение или нарушение гормонального фона организма выражается в снижении содержания гормонов в крови и может спровоцировать возникновение тяжелых заболеваний.

В 50–60-е годы XX века наукой было установлено, что не только поджелудочная железа, но и весь кишечник тоже является эндокринным органом. Одним из достижений академика Уголева было то, что он установил, что желудочно-кишечный тракт является самым большим эндокринным органом. Раньше считалось, что ЖКТ вырабатывает только гормоны для управления самим собой, например гастрин. Уголев показал, что ЖКТ вырабатывает практически весь спектр гормонов, регулирующих деятельность организма.

Эндокринные клетки ЖКТ продуцируют гормоны, типичные для гипоталамуса и гипофиза, а клетки гипофиза — гастрин. По некоторым гормональным эффектам гипоталамо-гипофизарная и желудочно-кишечная системы оказались родственными. Даже такие гормоны, как эндорфины и энкефалины, синтез которых ранее приписывался исключительно мозгу, вырабатываются в кишечнике. В частности, эти морфийные гормоны вырабатываются у младенца при расщеплении белка материнского молока, а у взрослых — при расщеплении белка пшеницы. Напомню, что эти гормоны вызывают обезболивание, чувство беспричинной радости, счастья, эйфории. Также кишечник вырабатывает 95% всего сератонина, недостаток которого приводит к депрессиям и мигреням.



Теперь самое главное — регуляция образования гормонов в желудочно-кишечном тракте отличается от таковой в других эндокринных системах тем, что секреция гормонов зависит не столько от состояния организма, сколько от прямого взаимодействия компонентов пищи со стенками кишечника, а некоторые гормоны поступают непосредственно с пищей или синтезируются внутри кишечника.

Хочу обратить ваше внимание на значимость этого вывода!

Гормональный фон, который влияет на состояние нашего организма, наше настроение и работоспособность, напрямую зависит от пищи, которую мы едим. Приведу один, но очень яркий пример влияния пищи на репродуктивную функцию.

Нарушения гормонального фона — самая частая причина бесплодия у женщин (до 40% всех случаев) и азооспермии у мужчин. Азооспермия — малая концентрация или отсутствие сперматозоидов в сперме.

На форуме сайта [syromonoe.com](http://syromonoe.com) описывается опыт мужчины, концентрация сперматозоидов которого выросла с 4 млн до 96 млн в 1 мл (больше чем в 20 раз!) за четыре месяца адекватного питания, после чего он стал счастливым отцом.

Поток гормонов, осуществляемый с приемом пищи, никак не учитывается ни ТСП, ни современной медициной. Большинство врачей не знают, что удаление части ЖКТ приводит к серьезным гормональным нарушениям и возникновению новых болезней. Уголев приводит пример, в котором частичное удаление двенадцатиперстной кишки привело к изменению функционирования коры надпочечников, гипоталамуса, гипофиза и изменению структуры щитовидной железы.



Так что все в нашем организме взаимосвязано и нет ничего лишнего. И пища является одним из важнейших стимуляторов работы всех систем.

## Три потока метаболитов

Эти потоки формируются при участии бактериальной флоры кишечника. Первый поток — модифицированные микрофлорой поступающие питательные вещества. Второй поток — продукты жизнедеятельности бактерий. Третий поток — модифицированные бактериальной флорой балластные вещества, или так называемый поток вторичных питательных веществ.

Рассмотрим подробнее. Первый поток — бактерии — помогают нам переваривать поступившие питательные вещества до более простых соединений. Например, аминокислоты до аминов. Здесь более-менее все понятно.

Второй поток — продукты жизнедеятельности бактерий. Часть из них нам полезна (витамины, аминокислоты). Часть — токсичные вещества, проникающие в кровь и воздействующие на весь организм. Многие из этих веществ вырабатываются и самим нашим организмом, например гистамин. Он вырабатывается в клетках желудка и контролирует ряд функций мозга, секрецию желудочного сока и способствует образованию язв желудка. И он же является продуктом жизнедеятельности бактерий. Чрезмерный рост или уменьшение количества бактерий, вырабатывающих подобные вещества, приводит к изменению потока продуктов их жизнедеятельности. Вот здесь хочу остановиться и привлечь ваше внимание. Количество бактерий определяется питанием. И не только бактерий —



процветание любого биологического вида зависит от питания! Так вот, количество бактерий, живущих в нашем кишечнике, зависит от пищи, которую мы принимаем. Если мы питаемся тем, для чего создан наш кишечник, то продукты жизнедеятельности бактерий легко принимаются и перерабатываются нашим организмом. При таком питании соотношение разных видов бактерий будет оптимальным. Если мы предпочтем мясные блюда — будут преобладать гнилостные бактерии и мы получим поток ядовитых отходов жизнедеятельности этих бактерий. К тому же некоторые бактерии вырабатывают соединения-антибиотики, чем вызывают смерть других бактерий.

Третий поток — модифицированный микрофлорой поток балластных веществ. Помните, в ТСП есть два потока — питательные и балластные вещества? Предполагается, что питательные организм всосал, а балластные отправил на выход. А вот Уголев считает, что так называемые балластные вещества (пищевые волокна) являются пищей для микрофлоры нашего кишечника. Он доказал, что бактерии толстой кишки, поедая сырую растительную клетчатку, вырабатывают незаменимые аминокислоты и витамины. Все это чудеса делает наша микрофлора. И все, что ей для этого необходимо, — сырые растительные продукты, а точнее — их пищевые волокна.

Эти три потока веществ, поступающих от деятельности микрофлоры к нам в организм, практически игнорируются современной медициной. Ведь прием любых лекарств, и особенно антибиотиков, уничтожает микрофлору, а вместе с ней и три потока необходимых организму веществ. Догадываясь о необходимости микрофлоры, врачи могут после антибиотиков выписать



вам бифидумбактерин, но восстановление микрофлоры после ее уничтожения — долгий процесс.

## Поток веществ, поступающих с загрязненной пищей

На этом потоке мы подробно останавливаться не будем. Перечислим некоторые меры безопасности.

Мойте руки. Мойте фрукты и овощи. Если у вас есть подозрение, что во фруктах много нитратов, положите их в воду на полчаса. Не ешьте продукты, на которых есть плесень, признаки гниения. Старайтесь есть продукты отечественного производства, их не обрабатывают для длительной транспортировки. Но и не надо преувеличивать вред нитратов и бояться импортных товаров. Подходите разумно, интересуйтесь, как выращиваются и хранятся орехи, овощи и фрукты, как сушатся сухофрукты.

Например, меня очень порадовала информация о современных овощехранилищах. Оказывается, яблоки сейчас хранят в холодильных камерах при температуре 0°. Через специальные мембраны фильтруется воздух, регулируется содержание кислорода и углекислого газа, яблоко сохраняется до следующего урожая. И нет никакой необходимости пропитывать их химией. В любом случае, лучше есть яблоки с нитратами, чем не есть яблок вообще.

## Сыроедение — кому это нужно?

Резонный вопрос. Кто-то скажет: «Зачем мне это, если я и так хорошо себя чувствую?» Да, человеческий организм сделан с большим запасом прочности. Он сдается по частям. В детстве хирургов интересуют аппендикс и железы, постарше — поджелудочная и желчный пузырь, потом печень и почки. Сердечные диагнозы ставятся уже в школе, а шунтирование сосудов стало очень популярно уже в 40 лет. Сколько просьб о спасении детей от лейкемии мы слышим по радио? А диабет и астма уже стали нормой в любом возрасте. Дети носят в школу таблетки и хорошо разбираются в лекарствах. Их родители перед походом на день рождения принимают 6 таблеток активированного угля и пару — мезима. Вы видите абсурд происходящего? Люди борются с пищей! Принимают одновременно и яд и противоядие. С какой целью? А цель одна — получить удовольствие. Налицо зависимость от вкусно приготовленной пищи.

С каждым поколением пища становится все более химически изощренной, но и все более бесполезной,



хотя содержание белков, жиров, углеводов и витаминов в норме. Только там все это денатурированное. Ведь на упаковке не напишут «содержание мертвых белков», хотя биохимики уже давно отличают живое от мертвого. Все сильнее химические соединения, воздействующие на рецепторы вкуса, все больше содержание синтетических веществ, увеличивающих срок хранения и потребительские качества вареных продуктов.

Если у вас возникает такой вопрос: «Зачем мне это сыроедение?» — значит за вас можно только порадоваться, отложите книжку на несколько лет. Взрослый человек вправе сам решать, чем ему питаться, быть ему здоровым или болеть. Но у ребенка нет выбора. Он ест то, что едят окружающие его взрослые, и взрослый должен прийти на помощь растущему организму. Обязательно давайте детям по несколько яблок в день. Просите своих друзей и знакомых, приходя к вам в гости, приносить не тортики и конфетки, а фрукты.

Мне нравится, как моя дочь разбирается с киндер-сюрпризом. Ей 3 года. Встает возле мусорного ведра и отправляет туда сначала фольгу, потом шоколад и счастливая бежит открывать контейнер и собирать игрушку. А магазины, где продаются киндер-сюрпризы, она называет яичными магазинами ☺.

## Как стать сыроедом?

Выбор пищи для человека в современном мире должен начинаться с работы мозга. Первое, что необходимо



сделать, — это понять устройство своего организма. Почитать литературу, пообщаться с сыроедами, увидеть своими глазами людей, которые уже давно перешли на природное питание. Когда понимание уже готово стать действием — посмотреть на все продукты, имеющиеся в распоряжении человечества. Пройти мимо отделов с хлебом, бакалеей, гастрономией, молоком и направиться к табличке «Овощи. Фрукты». Также подойдут орехи и сухофрукты. Вот здесь надо отдаться на волю природной способности выбора — зрение, нюх, вкус. Покупаем и едим то, что нравится. Ни в коем случае не думаем о пользе или вреде, о химическом составе, о белках-жирах-углеводах, о килокалориях. Живые продукты не вредны и не полезны. Просто наш организм сделан под это топливо, как двигатель автомобиля рассчитан на определенный бензин — просто другой заливать нельзя.

Можете кушать только виноград или только картошку. Ваш организм способен из любого (повторяю — из любого!!!) живого продукта, который является для вас вкусным, синтезировать любое необходимое химическое соединение. Как только надоест виноград, смотрите на другие фрукты, овощи, орехи — вам обязательно чего-нибудь захочется ☺.

Еще раз коротко — сначала выбираем головой живое — мертвое, природное — неприродное, потом обращаем внимание на внешний вид, запах и вкус.

## Сыроедение — диета для обжор

В первое время, когда привычка плотно наедаться еще не отпустила, количества съедаемой сырой пищи про-



сто огромно! На страницах форума на нашем сайте вы можете познакомиться с рационом сыроедов. Приведу несколько примеров:

09:00 — кокос (молоко и вся мягкость) — пока остальные едят круассаны с кофе.

12:00 — мушмула 4 штуки + 2 груши + доела за Яшкой помидор

15:00 — 1 груша, 2 яблока

16:00 — стакан моченого миндаля

17:00 — груша, яблоко, 2 ложки авокадо (пока кормила Аякса)

20:00 — 50 г кедрового ореха

21:00 — 2 киви

\*\*\*

11:00 — 50 г малины

11:30 — 1 авокадо

13:00 — 300 г арахиса (моченого 3 часа)

14:00 — горсть пророщенного нута

15:40 — 5 груш

17:00 — 2 нектарина

19:00 — 3 апельсина

20:00 — 30 г моченого миндаля

01:00 — 50 г клубники



9:40 — яблочный фреш

12:00 — большая груша

13:20 — апельсин

14:00 — грейпфрут

16:00 — кунжут

18:15 — грейпфрут

19:30 — молодая морковка

21:30 — яблоко

23:30 — виноград

1:00 — 2 банана

2:00 — 2 горстки незамоченного арахиса

\*\*\*

12:20 — яблоко тертое

14:00 — грейпфрут (3 большие дольки)

15:50 — яблоко тертое

18:00 — молодая морковка

18:50 — 2 морковки

21:00 — яблоко

22:22 — банан

1:20 — апельсин

2:20 — 2 банана



10.00 — 5 маленьких апельсинов

11.00 — горсть чищенных грецких орехов

12.00 — 2 яблока

14.00 — горсть сухого арахиса

17.00 — 2 яблока

20.00 — горсть сухого арахиса

22.00–24.00 — 6 яблок сидя за компом.

Перейдя на сыроедение, ни в чем себя не ограничивайте. Ешьте столько, сколько вам захочется. Наедайтесь на ночь. Ешьте среди ночи. Хотите — фрукты, хотите — орехи. Ешьте во время тренировок и работы, в транспорте и на прогулке. Никаких ограничений! Но только сырое растительное!!! Бутерброд в метро как-то не очень смотрится, а вот яблоко или орешки всеми воспримутся адекватно. Не так ли?

То же самое делайте и на встрече с друзьями, на шашлыках, во время застолий — ешьте фрукты. Вместо рюмки поднимайте ломтик арбуза и желайте всем здоровья!!!

## Сыроедение — путь самурая

Слово «самурай» происходит от древнего глагола «самурау» — служить. Таким образом, *самурай* — это служивый, слуга. Если мы так много говорим о питании — собираемся ли мы служить своему желудку? Конечно же, нет. Но служить своему здоровью надо



обязательно. Какой прок от нас больных и немощных? А ведь здоровыми нас может сделать лишь правильное представление о том, как работает система пищеварения. Но вы уже об этом знаете, если дочитали до этой страницы.

Первое время будет трудным по двум причинам. Первая, основная причина — плохое самочувствие, связанное с выводом шлаков из организма. Вторая — неприятие вашего способа питания окружающими.

Почему ухудшается самочувствие? Представьте — сейчас все токсины и продукты борьбы организма с ними в виде шлаков хранятся в укромных уголках тела в законсервированном виде. И вот в результате перехода на адекватное питание у организма высвобождается куча энергии для самоочистки. Укромные уголки начинают вычищаться. Основная масса шлаков поступает в кровь, переносится в печень, почки, откуда отправляются в кишечник или мочевой пузырь. Часть из них оттуда опять всасывается в кровь, **так как такова работа кишечника — всасывать вещества.** Из-за того, что в крови находятся токсины, появятся головные боли и слабость. И то и другое пройдет. Надо набраться терпения. У тех, кто пробовал голодать, в первые же дни появляются головные боли, если не делать специальные чистки. И складывается мнение, что эти боли от голодания. Боли эти, как и слабость, от интоксикации своими собственными накопленными токсинами. Поэтому при голодании рекомендуются чистки, клизмы, большое количества воды.

При сыроедении никаких клизм и чисток делать не надо. Воду пить нужно только при желании или если вы знаете или верите, что дополнительная вода



вам необходима. На мой взгляд, вся необходимая вода поступает с фруктами и овощами. Вывод токсинов происходит не так интенсивно, как при голодании. Вы сами можете контролировать этот процесс, переходя на сыроедение постепенно.

Сейчас я хотел бы поговорить о том, а чего, собственно говоря, мы хотим добиться от своего тела и почему медицина ничем не может нам помочь?

«Не навреди» — основной принцип медицины. Прием лекарств — яркий пример того, как мы «одно лечим, другое калечим». Единственный вид медицины, который не наносит ущерба, — это гомеопатия. А сыроедение — это самостоятельный путь человека от состояния «болен» к состоянию «здоров». Это настоящая работа над собой, изменение стиля жизни, ключ к пониманию природных процессов. Но работу эту вам предстоит проделать самостоятельно.

Почему я упомянул про гомеопатию? Что общего между гомеопатией и сыроедением? В обоих случаях лечится не болезнь, а человек. Организм сам решает, каким путем пойдет оздоровление, но процесс оздоровления организма в обоих случаях идет по такому пути: **ИЗНУТРИ НАРУЖУ, ОТ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ К МЕНЕЕ ВАЖНЫМ, СВЕРХУ-ВНИЗ, СИМПТОМЫ УХОДЯТ В ПОРЯДКЕ, ОБРАТНОМ ИХ ПОЯВЛЕНИЮ** (первым уходит тот симптом, который позже всего появился).

После того как основная часть токсинов и всевозможных залежей в сосудах, органах, под кожей выведена, организм начинает избавляться от старых хронических болячек. Здесь надо быть особенно внимательным к своему организму. С помощью сыроедения мы активизировали все процессы в организме. Но если



у вас имеются повреждения тканей, то новое питание может обострить заболевание. Особенно внимательным надо быть тем, у кого были проблемы с поджелудочной железой и желчным пузырем. Возможно, вам придется откатиться к животной и вареной пище, пока ткани не восстановятся. Ничего страшного и крамольного я здесь не вижу.

Те, кто на сыроедении больше двух лет, рассказывают, какие симптомы у них проявлялись. У кого-то сыпи, у кого-то боли в печени и почках, у кого-то сильные простуды с кашлем, насморком и температурой. Да, все то, что вы носили в себе, начинает выходить и процесс этот может продлиться не один год. Но по своему настроению, по своей энергичности вы сразу почувствуете, что вы на верном пути. Советую найти единомышленников, участвовать в форумах, читать об опыте других сыроедов. Это настоящий путь самосовершенствования. И основная проблема, с которой вам придется столкнуться, — непонимание окружающих и самых близких людей.

Поэтому если вы находитесь в среде непонимания и нетерпимости ко всему новому, просто скажите окружающим, что решили посидеть на диете, оздоровиться. И не надо никого агитировать и убеждать. Просто посмейтесь над собой вместе со всеми, не отказывайтесь от застолий и участия в поездках на шашлык, если это необходимый элемент общения, а просто предупредите всех, что вы на диете. Или даже попросите их о помощи — скажите: «Помогите мне справиться с собой, напоминайте мне, что я ем только фрукты, а то я сорвусь» ☺. Слово «сыроедение» лучше не произносить, оно действует раздражающе. Постепенно ваш внешний вид все скажет сам за себя. Проявите смекалку.



Ведь общение с людьми не прекратится никогда независимо от того, чем они питаются. Значит, надо менять себя, а окружающие пусть делают выводы из вашего внешнего вида и работоспособности.

После года сыроедения я спокойно могу присутствовать на любом мероприятии, вместо рюмки поднимаю кусок дыни. Да и мои коллеги и друзья уже привыкли к моему «неформатному» питанию. Всегда участвую в застольных беседах, тостах, правда, только в начале застолья. Когда люди начинают пьянеть — предпочитаю покинуть шумную компанию. Всегда будьте сами собой и не пытайтесь подстроиться под окружающих.

Самураем не становятся за один день. Желаю успеха!

## Кризисы и чистки

Рассказ о сыроедении будет слишком чудесным и сказочным и не совсем правдивым, если ни слова не сказать о чистках и о так называемом переходном периоде. У всех он проходит по-разному — кто-то просто летает изначально и ничего не чувствует, кто-то лежит не вставая весь в соплях и с температурой. У кого-то выходят с болью слизь и уплотнения, у кого-то сыплются зубы и волосы, временно ухудшается зрение. Общих правил нет. Каждый организм очищается и перестраивается в соответствии со своим индивидуальным графиком.

Одно общее есть у всех — хорошее настроение и положительное эмоциональное состояние, подтверждающее правильность выбранного пути. На форумах сыроедов вы можете почитать о страданиях переходного периода, посмотреть на фото изможденных и исхудавших людей. Но потом, отслеживая даты, вы можете проследить период восстановления и изменения лиц людей, решившихся на радикальные перемены.



Я не зря написал, что сыроедение — это путь самурая. Это путь искупления, когда надо выстрадать избавление от всех токсинов, которые были накоплены за долгие годы безответственных вакцинаций, употребления лекарств, ядов, приготовленной еды. Нужно нечеловеческое терпение, чтобы пережить все это.

Лично у меня основная работа шла с печенью, поджелудочной и надпочечниками. Это не было так больно, чтобы невозможно было двигаться, но иногда хотелось просто полежать. Были слабость и потливость. Были температура и недели отхаркиваний, отсмаркиваний и откашливаний. В общем, как у всех ☺.

К 4–5-му месяцу основные боли в подреберье ушли. Потом было еще несколько кризисов, но к ним я уже относился осознанно, просто переживал, избегал физических нагрузок и меньше ел. На 14–15-м месяцах была сильная простуда, или грипп, или чистка легких — назвать можно как угодно. Около месяца не проходил кашель, по ночам сильно потел.

Когда я пишу о своей 74-летней маме, что она избавилась от многих недугов, имейте в виду, что и боли она терпела побольше, чем я. Но характер боли при чистках совсем другой, нежели при хроническом заболевании. Это напоминает боль заживающей раны, когда ты полностью уверен, что это именно заживление. Можно сказать, что после кризиса внутренние органы чешутся ☺.

Я не думаю, что можно с уверенностью сказать: «Через 8 месяцев у вас все пройдет». Нет. И после года возникают новые чистки. Известный сыроед Изюм пишет, что и после 2 лет сыроедения чистки продолжают. Все зависит от состояния вашего организма, от вашего возраста, генетической предрасположенности,



предыдущего образа жизни и т. д. Поэтому не смотрите на других — все будет индивидуально.

## **Нужно ли что-нибудь еще, или Битому неймется**

Переход на сыроедение — это сознательный выбор человека. Невозможно это сделать, не распрощавшись со старыми привычками. Организм очень быстро пере-страивается, и возврат к чему-то привычному может быть так же болезнен, как и отказ от этого. Многие виды пищи, а особенно синтетические вещества, организм просто откажется принимать.

Моя знакомая, с которой мы давно не виделись, приехала к нам в гости. Увидев меня, похудевшего и веселого, загорелась: «Говори, что делать, я тоже так хочу!» Я ей все рассказал, через месяц она уже влезла в любимые шорты, слушала комплименты и радовалась жизни, но привычка есть таблетки взяла свое.

Ей показалось по каким-то ощущениям, что у нее глисты. А что делает человек, когда у него глисты? Она же по телевизору смотрела, что вармил — лучшее средство. Выпила одну таблетку — вроде ничего. Выпила вторую — нормально. Ну и на третий день решила закрепить — выпила еще одну. Вот тут-то организм и не выдержал. Он выдал столько жидкости и секрета в кишечник, чтобы смыть весь этот беспредел, что девушку увезли в реанимацию и поставили не очень хороший диагноз, касающийся поджелудочной желе-



зы. А врачам мы привыкли верить. Сколько же теперь понадобится времени, чтобы вернуться к веселому расположению тела и духа?

Огромная просьба ко всем, решившим перейти на сыроедение: больше ничего не надо!!! Искусственных чисток не надо! Дополнительных практик на усиление тех или иных процессов — не надо. Давайте предоставим организму самому решить, в какой последовательности должны идти очистка и оздоровление организма. Я не возражаю против упражнений, методик и практик. Но я только за те упражнения и методики, которые стимулируют весь организм, предоставляя ему право самому решать локальные задачи.

Например, ребята, с которыми мы ведем проект «Живая Еда», взялись за практику воздействия на определенные органы путем нажатия на определенные точки на теле. Они посчитали, что могут помочь организму скорее справиться с проблемами в том или ином органе. А что, если перед тем, как очистить печень, организму требуется очистить какие-то протоки? Или восстановить работу каких-нибудь желез? А мы тут за него решили — нет! Сначала печень!

Поэтому я — за поэтапность и предоставление организму права самому решать, в какой последовательности должно идти очищение.

Что касается тех людей, которые сидят на лекарствах, то прекращать их пить резко не надо. Вы сами почувствуете, когда этого уже можно не делать. Те, кто регулярно проверяет свой сахар и давление, будут несказанно удивлены уже на первой неделе адекватного питания. Не буду больше о чудесах — проверьте сами.



## Вода. А что, разве надо пить?

Невозможно писать о питании и ничего не сказать о воде. Мне встретилась фундаментальная работа по изучению зависимости здоровья организма человека от воды, сделанная доктором Ф. Батмангхелиджем. С его книгой «Ваше тело просит воды» вы можете познакомиться в Интернете.

Основной смысл книги Батмангхелиджа — больные люди страдают от жажды. У них нарушен водно-солевой обмен. Потребляя такие напитки, как чай, кофе, лимонады, колы, мы проглатываем концентрированные вещества, которые сами нуждаются в воде для своего растворения. В кока-коле столько сахара и тонизирующих веществ, что воды, содержащейся в потребленной кока-коле, недостаточно для их растворения и утилизации организмом. Организм опять хочет пить. В результате наступает обезвоживание, которое постоянно заливается то колой, то сладким чаем, а для нормального функционирования организма достаточного количества воды не поступает. Человек даже не испытывает жажды, он ее утолил газированным напитком, но организм остался обманутым. Результат многолетнего обмана — болезнь.

К счастью, сыроедам эта проблема не грозит. Мы не только не употребляем кофе, чай и колу, но и почти не пьем простой воды. Если же очень хочется пить после физической работы в жаркий день, то стакан даже водопроводной воды не сыграет заметной роли при общем потреблении влаги из овощей и фруктов.

Как-то мне порекомендовали прочитать книгу Поля Брегга «Шокирующая правда о воде». В этой книге



Поля Брэгг со скрупулезной точностью ученого описывает опасности, которыми чревато употребление обычной воды, содержащей химические вещества и неорганические минералы, широко применяемые в быту, а также употребление обыкновенной столовой соли. Но на первой же странице я прочитал:

Некоторые животные, например кролики и зайцы, питающиеся преимущественно травой и другой растительной пищей, в состав которой входит до 85% воды, никогда не пьют обычную воду, если могут отыскать натуральную пищу. Да и в материнском молоке женщины содержится до 87% воды. У сочных фруктов и овощей доля воды в общем весе почти такая же. Человек, съедающий в день 1,5–2 кг свежих фруктов, помимо примерно 250 г твердых составляющих получает не меньше полутора литров живой дистиллированной воды.

Я со спокойной совестью закрыл эту книгу. И с точки зрения потребления чистой воды сыроедение является непревзойденным питанием. Кстати, человек, порекомендовавший мне книгу Поля Брэгга, уже сам стал сыроедом ☺. Сыроедение заразно!

## Назад к природе?

Сыроедение — это не агитация бросить все и вернуться к дикому состоянию, жить в лесу, в коммунах, выращивать собственные овощи и фрукты. Конечно же, не надо отказываться ни от компьютеров, ни от телефонов, ни от душа и унитаза. Наоборот, я за то, чтобы



приветствовать все достижения цивилизации в области увеличения комфорта человека, освобождения его от физического труда, роста его благосостояния и безопасности. Когда я говорю о сыроедении, речь идет только о теле человека, о его биологическом организме, сформированном в течение миллионов лет, и о той пище, которая способна сделать нас здоровыми независимо от образа жизни, рода деятельности, места проживания.

Конечно, если кто-то уверен, что человек неземного происхождения, что его завезли инопланетяне, такие люди могут не беспокоиться — прилетят свои и вылетчат. Но тем, кто состоит из одного с окружающим их миром строительного материала, стоит прислушаться к голосу разума и задуматься о своем питании, основываясь на научных исследованиях. И все те эксперименты, которые проводятся на братьях наших меньших, имеют к нам самое непосредственное отношение.

## **Кости. Есть ли риск остеопороза при сыроедении?**

Критики сыроедения часто говорят, что питание растительными продуктами приводит к хрупкости костей, которая является следствием недостатка кальция или других необходимых организму микроэлементов. Болезнь эта называется *остеопороз* и заключается в том, что с возрастом кости теряют часть своего кальция. Кальций вымывается из костей и оседает в мягких тканях. Кости становятся хрупкими, вероятны переломы даже при небольшом ушибе



или случайном падении. Давайте разберемся, что же способствует такому процессу и повинно ли в этом сыроедение.

Исследования доктора Хелен Линксвиллер из Висконсинского университета показали прямую зависимость потери кальция из костей от употребления животного белка. Похожие эксперименты проводил и Марк Хегстед из Гарварда. Коротко результаты этих исследований можно изложить так: кости среднестатистического американца, съедающего в день 140 г белка, теряют в год 3% кальция. К 50–60 годам средний американец, придерживающийся стандартного питания, страдает остеопорозом. Ежедневное потребление 50 г белка не приводит к вымыванию кальция из костей. А при потреблении 95 г белка в день вымывание зависит еще и от количества фосфора, поступающего с пищей. Отмечу, что проводились только измерения потери кальция с мочой, т. е. тот кальций, который оседает в холестериновых бляшках и в виде камней в желчном пузыре и почках, не учитывался.

Оставим пока белок и посмотрим, что еще влияет на вымывание кальция из костей. Животная пища содержит приблизительно в 10 раз больше фосфора, чем растительная. Была установлена прямая зависимость потери кальция из костей от чрезмерного употребления фосфора. Как же работает этот механизм? Для этого надо рассмотреть понятие кислотно-щелочного равновесия (КЩР).

Термин КЩР применяется к водным растворам, к жидкостям. Что касается природных минералов, то они, попав в раствор, могут быть либо кислотообразующими, либо щелочеобразующими. Существуют микроэлементы, которые сдвигают рН крови в ще-



лочную сторону (кальций, калий, магний, натрий), и элементы, которые сдвигают баланс в кислую сторону (сера, фосфор, хлор). В этом разделе мы будем говорить о кислотности крови как основного водного раствора человека.

Все помнят рекламу косметических средств, где мелькают загадочные буквы pH. Что же это такое? Это водородный показатель (от латинского «пундус гидрогениум» — вес водорода). Он представляет собой отрицательный десятичный логарифм молярной концентрации водородных ионов  $pH = -\lg(H^+)$ . Эта величина может изменяться в небольших пределах — всего от 0 до 14. При этом изменению концентрации ионов  $H^+$  в 10 раз соответствует изменение pH на одну единицу. Таким образом, концентрация водородных ионов в среде с  $pH = 5$  в 10, 100 и 1000 раз выше, чем в среде с  $pH = 6, 7$  и 8 соответственно.

Кислыми считаются растворы, в которых  $pH < 7$ , и, соответственно чем ниже уровень pH, тем кислее раствор. В щелочных растворах  $pH > 7$ , и чем ближе это значение к 14, тем более щелочным называют раствор. При  $pH = 7$  раствор считается нейтральным.

Помните, когда мы говорили об индуцированном аутолизе, мы упоминали об ионах водорода, которые проникают в пищу в желудке? Кислотность желудочного сока (водного раствора соляной кислоты) обусловлена высокой концентрацией положительных водородных ионов  $H^+$ , среднее значение  $pH = 1,4$ . Для крови значение  $pH = 7,4$ , т. е. концентрация ионов в желудочном соке в 1 000 000 больше, чем в крови. Приведу еще несколько примеров значений pH, чтобы вы имели общее представление, на что способен ваш организм:



- ❑ артериальная кровь  $\text{pH} = 7,35-7,45$ ;
- ❑ венозная кровь  $\text{pH} = 7,26-7,36$ ;
- ❑ лимфа  $\text{pH} = 7,35-7,40$ ;
- ❑ межклеточная жидкость  $\text{pH} = 7,26-7,38$ ;
- ❑ внутрисуставная жидкость  $\text{pH} = 7,3$ ;
- ❑ слюна (околоушная железа)  $\text{pH} = 5,8$ ;
- ❑ слюна (подчелюстная железа)  $\text{pH} = 6,4$ ;
- ❑ кожа: верхний полумертвый слой эпидермиса на поверхности головы  $\text{pH} = 4,5-5,5$ ;
  - на туловище  $\text{pH} = 5,1-5,5$ ;
  - на ладонях  $\text{pH} = 6,2-6,5$ ;
- ❑ кожа: глубинные живые клеточные системы  $\text{pH} = 7-7,4$ ;
- ❑ моча  $\text{pH} = 6-7$ ;
- ❑ слизистая влагалища  $\text{pH} = 3,8-4,2$ .

Если вы собираетесь пользоваться длительное время какими-то средствами, постарайтесь выяснить, как это скажется на значении  $\text{pH}$  конкретного участка вашего организма. Что влияет на здоровье кожи — верхний ороговевший слой или глубинные клеточные слои? Какая среда во рту — кислая или щелочная? Смотрите на цифры и сравнивайте с тем, что предлагает реклама.

Приведу для гимнастики ума одну табличку.



**Таблица 1.** Наиболее благоприятная реакция среды для развития патогенных бактерий

Микроорганизмы	Реакция среды
Стафилококки	7,4 щелочная
Стрептококки	7,4–7,6 щелочная
Пневмококки	7,6–7,8 щелочная
H. influenza	7,8 щелочная
Менингококки	7,4–7,6 щелочная

Наш организм поддерживает кислотность каждой системы, каждого органа в строгих границах, благодаря чему там не могут существовать большинство микроорганизмов. Кроме того, осуществляются постоянные колебания значения кислотности вокруг фиксированной величины. Так, кислотность крови в течение суток колеблется от 7,35 до 7,45.

Теперь давайте вспомним, что мы рассматриваем влияние пищи на кислотность крови. Представьте, что в кровь попал фосфор. Он сдвигает кислотно-щелочное равновесие (КЩР) в кислую сторону. Организм пытается это компенсировать, выдавая кальций из своих буферных запасов — из костей. Кальций связывает фосфор, баланс восстанавливается. Хлор и сера дают такой же эффект, что и фосфор. Калий, магний и натрий дают тот же эффект, что и кальций, но магния и натрия в необходимом количестве в организме нет. Калий не может выступить буфером, так как его недостаток в клетках резко скажется на жизнеспособности



организма, поэтому используется кальций. Интересно, что этот же механизм блокирует выведение кальция через почки: организм пытается сохранить буферные элементы, и как следствие, соли кальция оседают в почках.

Надо понимать, что элементы не попадают к нам в организм в чистом виде. Они поступают в соединениях, в организме участвуют в реакциях и дают золу, конечный продукт реакции переваривания и усвоения. Одни продукты дают щелочную золу, другие — кислую золу.

Давайте проведем количественную оценку золы, которая появится в организме после употребления некоторых продуктов, исходя из содержания в них следующих элементов: кальций, калий, магний, натрий, фосфор, сера, хлор. Для этого возьмем химический состав продукта и найдем соотношение его кислотообразующих элементов к щелочеобразующим элементам. Назовем это кислотным соотношением (табл. 2).

**Таблица 2.** Соотношение массы кислотообразующих элементов (сера, фосфор, хлор) к массе щелочеобразующих элементов (калий, кальций, магний, натрий)

	Свинина, мг/100 г	Творог, мг/100 г	Грецкий орех, мг/100 г	Мор- ковь, мг/100 г	Апель- син, мг/100 г	Шпинат, мг/100 г
Калий	285	112	664	200	197	774
Кальций	7	135	124	27	34	106



	Свинина, мг/100 г	Творог, мг/100 г	Грецкий орех, мг/100 г	Мор- ковь, мг/100 г	Апель- син, мг/100 г	Шпинат, мг/100 г
Маг- ний	22	23	198	38	13	82
На- трий	58	41	3	21	13	24
Сера	220	29	100	6	9	
Фос- фор	164	200	564	55	23	83
Хлор	48	110	25	63	3	
Кис- лот- ное соот- ноше- ние	1,16	1,09	0,69	0,43	0,13	0,08

Теперь приведем это соотношение в соответствие с кислотностью (рН) крови хищника, человека и травоядного. Помните, что рН — логарифмический показатель? Кровь человека щелочнее крови хищника в 1,58 раза (7,4 и 7,2), а кровь травоядного щелочнее крови хищника в 2,5 раза (7,6 и 7,2). Потому для человека показатель кислотности умножим на 1,58, а для травоядного — на 2,5. Назовем эту величину коэффициентом адекватности пищи (КАд). Тогда таблица адекватности пищи будет иметь следующий вид:



**Таблица 3.** Значения коэффициента адекватности пищи хищника, человека и травоядного

	Свинина	Творог	Грецкий орех	Морковь	Апельсин	Шпинат
<b>Хищник</b>	1,16	1,09	0,69	0,43	0,13	0,08
<b>Человек</b>	1,83	1,72	1,09	0,67	0,20	0,12
<b>Травоядное</b>	2,89	2,72	1,72	1,07	0,32	0,9

Математика творит чудеса. КАд колеблется в строгой пропорции к кислотности крови и, очевидно, должен быть близок к 1. Сами того не подозревая, мы вывели с вами коэффициент адекватности пищи и кислотности крови биологического существа. Как видим, у травоядных КАд близок к единице при питании травой и листьями, некоторыми фруктами. У человека он близок к единице для орехов, овощей и фруктов. У хищников — там, где мясо.

Вот дополнительные КАд человека для некоторых продуктов: яйца 2,27; баранина 1,73; ставрида 1,89; скумбрия 1,61; творог 1,72; арахис 1,36; кешью 1,02; миндаль 0,85; фундук 0,75; авокадо 0,53; помидор 0,41; свекла 0,36; киви 0,39; лимон 0,25.

Интересная картина, правда? Для поддержания КЩР в пределах, свойственных каждому виду, ему просто необходимо питаться той пищей, КАд которой не сильно отклоняется от единицы. Хищникам надо есть сырое мясо, потроха и кости. Травоядным — траву и листья. Человеку — орехи, овощи и фрукты. И чем



больше отклонение КАд от единицы, тем сильнее сдвигается КЩР крови, тем активнее организм использует внутренние буферные ресурсы для восстановления равновесия. И раз уж мы в этом разделе говорим об остеопорозе (болезни пористых костей): употребление пищи животного происхождения без соответствующей компенсации зеленью однозначно способствует вымыванию кальция из костей. Что касается добавочного приема кальция, то его всасывание в организм ограничено и тормозится, как только на входе обнаруживается его большое количество. Поэтому прием всевозможных глюконатов и молочных продуктов приведет к обратному эффекту — все, что съедено, уйдет в мочу и камни, а то, что вы пытались компенсировать приемом, будет компенсировано кальцием из костей. Вот такой парадокс.

Для наглядности вы можете зайти на сайт ВОЗ и посмотреть статистику остеопороза. На первых местах Европа и США, лидирующие по потреблению молока и мяса. Замыкают список африканские страны, где белок получают традиционно из сои, кукурузы, бобовых.

Для полноты картины необходимо рассмотреть точный химический состав оленины, которую едят якутские долгожители эвенки. В тех данных, которые мне удалось найти, нет количества серы и хлора, что не позволяет оценить КАд оленины для человека. Долгожители Абхазии кроме мяса потребляют много зелени и фруктов. В зелени содержится очень много калия, который помогает организму удерживать рН крови в естественных пределах и предотвращает отток кальция из костей. Примеры эвенков и абхазцев показывают, что само по себе мясо не может быть причиной возник-



новения остеопороза при наличии компенсирующих факторов. Кислотность крови также регулируется дыханием. Углекислый газ или усиленно выводится из крови, или удерживается.

Почему при переходе на сыроедение начинают растворяться и исчезать всевозможные отложения? Одной из причин является увеличившееся содержание калия в крови, которое способствует замещению им кальция в отложившихся солях. А соли калия легко растворяются в воде в отличие от солей кальция. Кальций присутствует во всех отложениях — остеохондрозы суставов, атеросклеротические бляшки в сосудах, камни в почках и желчном пузыре, и т. д. Наконец-то ученые это заметили. Количество публикаций и исследований на эту тему зашкаливает.

Сыроедам же волноваться по этому поводу совсем не стоит. Их пища не способна выбить из колеи нормальный цикл КЩР, а, наоборот, способствует поддержанию постоянных циклических процессов в организме. Соотношение кальция и фосфора в растениях таково, что нашим костям ничего не грозит. Доктор Луиджи Фонтана из Вашингтонского университета обследовал 18 сыроедов в возрасте от 33 до 85 лет и объявил, что из пяти симптомов, которыми сопровождается остеопороз, у сыроедов обнаруживается только один — легкие кости. Что касается обмена костной ткани, уровня витамина D в крови и других маркеров, они у сыроедов не хуже, чем у среднестатистического человека, а по витамину D лучше, хотя сам ученый предполагал, что у сыроедов с витамином D будут проблемы. Поэтому, делает вывод Фонтана, сыроеды не попадают в группу риска, связанную с остеопорозом. Легкость костей, предполагает доктор, объясняется у сыроедов отсут-



ствием загрязняющего фактора (!!!), присутствующего у мясоедов. О чем это? Любой сыроед понимает, чем его питание отличается от стандартного — оно нетоксично! Оно не создает в организме большой концентрации свободных радикалов!

Приведу слова одного уважаемого мной человека: «Очевидно, что жители развитых стран, доживающие до 80 лет, приблизительно в равной степени подвержены действию свободных радикалов в той мере, в какой это сопряжено с энергетическим обменом на уровне 3000–4000 ккал/сутки».

Внимание! Что заставляет критиков сыроедения ставить этот способ питания в один ряд с другими диетами и методами оздоровления? Чего не могут понять мясоеды, вегетарианцы, медики, ученые, диетологи всех мастей? Сыроед отсекает раз и навсегда поступление в организм потока наркотических веществ, искусственных солей и сахаров, медикаментов, синтетических консервантов, усилителей вкуса, загустителей, эмульгаторов, красителей, вкусовых добавок, денатурированных белков, транс-жиров и других продуктов термообработки. Сыроед отсекает раз и навсегда поток метаболитов армии гнилостных бактерий, живущих в толстой кишке у людей, питающихся традиционно. А самое главное — сыроед избавил свой организм от необходимости воевать с представителями этого черного списка. А значит, в организме не будет происходить повреждения мембран, тканей, стенок сосудов — последствий иммунной борьбы организма с лавиной токсинов, поступающих с пищей и из толстой кишки. А значит, не будут накапливаться холестериновые бляшки, песок и камни — последствия избыточного количества кальция в крови.



Что представляют собой любые отложения? Это кристаллы. Помните, мы в школе выращивали кристаллы поваренной соли и медного купороса? А что нужно для роста кристаллов? Насыщенный раствор и центр кристаллизации. Избыточная концентрация кальция создает насыщенный раствор. Поврежденные стенки сосудов являются центрами кристаллизации.

Перешедший на сыроедение человек начинает очищение своего организма не с локальных чисток органов, не с избавления от микроорганизмов, не с восстановления костей, мышц, органов, мембран или чего бы то ни было. Он обеспечивает свой организм электролитом — ненасыщенным водным раствором с соответствующим человеку значению рН и полным комплексом активных биологических веществ. Этот электролит и начинает растворять все то, что является основой хронических заболеваний, нейтрализовывать и вымывать все то, что является средой для развития чуждых нам микроорганизмов. Этот раствор способствует восстановлению поврежденных тканей.

Кислотно-щелочное равновесие является важным, но не единственным показателем здоровья человека. И не только пища сдвигает баланс. Табак, алкоголь, стрессы, травмы также влияют на этот фактор, но это уже совсем другая тема. Здесь мы рассматриваем только питание как один из факторов здоровья человека.

## **Молоко. Будете здоровы?**

Часто люди, переходящие на сыроедение, спрашивают — а молоко можно пить? После отрицательного



ответа мне говорят — а вот многие вегетарианцы пьют молоко, едят творог и сыр. Я отвечаю, что вегетарианцы болеют так же, как и традиционно питающиеся люди. Молоко — продукт, потребление которого поддерживается рекламой. Ни одно живое существо, кроме человека, не пьет молоко на протяжении всей своей жизни. В этом разделе мы разберемся, почему нельзя употреблять молоко и молочные продукты не только сыроеду, но и любому человеку.

Молоко — это универсальный продукт, придуманный природой для того, чтобы рожденное на свет существо сразу имело доступную пищу, быстро выросло и начало самостоятельную жизнь. Состав веществ в молоке подобран для максимальной скорости роста конкретного существа. В табл. 4 приведены данные по скорости роста различных новорожденных существ.

**Таблица 4.** Зависимость скорости увеличения массы новорожденного от концентрации протеина и кальция в молоке

	Протеин, мг	Кальций, мг	Увеличение веса вдвое, сут
<b>Человек</b>	1,2	27	120
<b>Лошадь</b>	2,4	89	60
<b>Корова</b>	3,3	120	47
<b>Коза</b>	3	143	
<b>Баран</b>	4,1	178	19
<b>Собака</b>	7,1		8
<b>Кот</b>	9,5		7
<b>Крыса</b>	11,8		4,5

Теленку нужно много белков и кальция, чтобы он скорее встал на ноги. Ведь даже чтобы достать до вы-



мени, ему надо стоять на ногах. То же самое происходит с жеребенком, козленком и пр. Но разве грудной ребенок вскакивает после рождения на ноги и бежит? Нет. Ребенок почти год проводит в горизонтальном положении. Очевидно, что это время отводится человеку на развитие мозга и нервной системы, а не скелета и мышц. Ему не нужна такая высокая концентрация кальция и протеинов в молоке, как котяткам и щенкам. Поэтому естественно, что дети, которых кормят смесями, выглядят более упитанными, чем груднички. Но хорошо ли это?

Что же говорить о взрослом человеке? Если коровье молоко предназначено для быстрого роста скелета и мышц, то организму, тело которого уже сформировано, такая концентрация белка и кальция просто не нужна. Взрослому человеку необходимо поддерживать свое тело в рабочем состоянии, а для этого вещества нужны совсем в других соотношениях, чем при активном росте. Весь животный мир употребляет молоко только в раннем возрасте, а после этого переходит на адекватную своему виду пищу.

## Непереносимость молока. Лактоза — молочный сахар

Обратимся к трудам уже знакомого нам академика Уголева. Вернемся еще раз к грудному вскармливанию, чтобы понять тот механизм, который позволяет детям переваривать молоко, но не позволяет делать этого взрослым. Итак, что же говорит Уголев о кормлении младенцев коровьим молоком:



С точки зрения теории сбалансированного питания имитаторы женского молока на основе коровьего — прекрасный заменитель. Небольшие различия в химическом составе не имеют значения. Но с точки зрения теории адекватного питания в первые месяцы жизни ребенка такая замена неудовлетворительна, а в первые дни крайне опасна. Эта опасность обусловлена тем, что непосредственно после рождения имеет место интенсивный эндоцитоз, который заключается в поглощении кишечными клетками макромолекул и доставке их во внутреннюю среду организма. Этот механизм заключается в улавливании рецепторами поверхности кишки различных типов молекул, затем их быстрой концентрации в области так называемых окаймленных ямок и погружении в цитоплазму в виде везикул. Такой механизм обеспечивает множество разнообразных эффектов, в том числе поступление иммуноглобулинов из организма матери в организм ребенка. Однако если молоко матери заменить на молоко представителей млекопитающих других видов, то с помощью того же механизма эндоцитоза во внутреннюю среду организма будут поступать чужеродные антигены, т. к. в раннем возрасте иммунного барьера в ЖКТ еще не существует. В этом случае возникает ситуация, которая многими иммунологами оценивается как крайне отрицательная, так как за счет естественного механизма обеспечивается поступление во внутреннюю среду организма ребенка огромного количества чужеродных белков. Через несколько дней после рождения эндоцитоз практически полностью прекращается. В этом возрасте при молочном питании возникает иная картина, свидетельствующая о резких различиях между материнским и коровьим молоком.

Содержание лактозы в материнском молоке значительно выше, чем в коровьем. При нормальном кормлении



ребенка часть лактозы достигает толстой кишки, обеспечивая благоприятную слегка кислую среду для развития молочнокислых и других полезных бактерий. Напротив, при использовании коровьего молока лактоза не достигает толстой кишки и в полости последней вместо молочнокислого брожения возникают гнилостные процессы, что приводит к постоянной интоксикации организма ребенка. Формирование токсических продуктов на фоне слабого кишечного и печеночного барьеров может приводить к нарушениям как физического, так и интеллектуального развития ребенка, которые сказываются не только в детстве...

Но нас больше интересует, способен ли организм взрослого человека переваривать молоко. Есть ли хоть какая-то полезность в молочных продуктах, о которой нам постоянно говорят с экранов телевизоров?

Приведу еще одну цитату Уголева:

...интолерантностью к молоку страдают сотни миллионов или даже миллиарды людей. Установлено, что при переходе от питания молоком к смешанному питанию происходит частичная репрессия гена, контролирующего синтез лактазы — фермента, расщепляющего лактозу, или молочный сахар. Предполагается, что степень репрессии лактазного гена связана с историей данной этнической группы и, возможно, определяется наличием или отсутствием молочной культуры на заре становления данного народа.

Другими словами, как только детеныш перестает пить молоко и переходит на самостоятельное питание, ген, отвечающий за синтез фермента лактозы, подавля-



ется и существо больше не может переваривать молоко. Если же молоко в питании не исчезает с возрастом, то организм способен и дальше вырабатывать лактазу. Академик Уголев приводит статистику, в соответствии с которой непереносимость молока присутствует у 6–12% европейцев и американцев, 70% жителей Ближнего Востока, японцев, эскимосов Гренландии, индейцев Америки, киприотов, африканцев, жителей Шри-Ланки и т. д. По данным доктора Вальтера Вайта, читающего в Германии лекции о вреде молока, 95% африканцев и индейцев не способны усваивать молоко.

Продолжу цитату Уголева:

В том случае, когда какой-то фермент отсутствует, соответствующий субстрат быстро поступает в полость тонкой кишки и становится добычей бактериального пула. Возникающие при этом бактериальные метаболиты вызывают в одних случаях диарею, в других случаях тяжелые заболевания, отравление, шок и иногда смерть... Подавление бактериальной флоры антибиотиками может подавить непереносимость молока. Тем не менее у людей с одинаковым уровнем лактазной недостаточности интолерантность может быть или выражена, или совершенно отсутствовать. Это определяется двумя причинами: 1) различиями бактериальной флоры (у одних лиц бактериальная флора не вырабатывает токсических метаболитов, у других — продуцирует их); 2) состоянием барьерных функций печени.

Лактоза состоит из глюкозы и галактозы. И в случае переносимости лактозы и успешного ее расщепления глюкоза усваивается организмом, а вот галактоза —



нет. Этот сахар не расщепляется в организме взрослого человека. Галактоза — это резервный сахар. Он используется печенью ребенка, если есть перерывы в грудном вскармливании. Как только ребенка отнимают от груди — расщепление галактозы прекращается. К этому времени уже должен быть сформирован механизм откладывания глюкозы в виде гликогена. Что же произойдет с попавшей к нам в организм галактозой? Она должна быть выведена из организма, но, как правило, не выводится и откладывается. Интересно, что кроме общеизвестных мест, таких, как суставы и подкожный жир, галактоза складывается в хрусталике глаза, вызывая катаракту. Еще одно место, где откладывается галактоза, — это половая система. Исследования подвижности сперматозоидов у мужчин и проходимости труб, ведущих к яичникам, у женщин показали зависимость от потребления молока — 25% европейцев испытывают трудности зачатия ребенка. В Африке и Азии, где нет культуры потребления молочных продуктов, этих проблем нет.

## Молочные белки и жиры

Посмотрите еще раз на табл. 4, приведенную в начале этой главы. В ней мы видим, что даже для интенсивно растущего ребенка природой предусмотрено сравнительно небольшое количество протеина в материнском молоке. Основная составляющая молочного протеина — *казеин*. Казеин переваривается с помощью фермента *ренина*, который вырабатывается в желудке телят. И в желудке любого животного есть ренин,



но немного другой — для своего молока. В желудке ребенка такого фермента, как ренин, не вырабатывается. Женское молоко поставляется вместе с бациллой, которая переваривает молочный белок. Также у коровы составляющие молочного протеина, как глобулины и альбумины, отличаются от человеческих и не могут быть использованы по прямому назначению.

Итак, как только теленок перестал пить молоко, ренин у него больше не вырабатывается. И если снова начать кормить теленка только молоком, он заболеет и, скорее всего, умрет. И человеку переварить казеин невозможно. Это особенный белок, имеющий разную структуру у разных животных. Но так как организм способен всасывать из кишечника белки целиком, то и казеин может попасть в кровь и вызвать аллергическую реакцию как чужеродный белок. Думаю, многие родители это знают не понаслышке. Способность всасывать белки целиком сохраняется и у взрослых. Это ведет не только к аллергиям, но и к аутоиммунным заболеваниям вследствие похожести белков. Это первый шаг к диабету.

Для переваривания белков необходимо вырабатывать огромное количество кислоты, которая повреждает почки. Связь почечных заболеваний и питания молочными продуктами установлена. Каждый из вас может найти массу публикаций на эту тему в медицинских журналах.

Перейдем к жирам, которые содержатся в молоке. Отметим сразу, что жиры эти окислированы. Природой предусмотрена стерильность кормления, т. е. молоко всасывается новорожденным без соприкосновения молока с воздухом. Коровье же молоко многократно переливают, что вызывает окисление его компонентов.

Оксидированный холестерин намного опаснее обычного. Также и процентное содержание жира в молоке показывается неправильно. Когда мы смотрим на этикетку, мы видим надпись «2%». Но это не значит, что в молоке содержится 2% жира. Это соотношение жиров к воде, содержащейся в молоке. Если перевести эту цифру в соотношение к общей массе молока, то цифра вырастет до 20%. Это меняет «диетичность» продукта, не правда ли? Что же говорить о твороге и сыре? Там количество жира зашкаливает за 50%, поскольку количество воды уменьшается. Для людей, склонных к полноте, употребление молока всегда ведет к ожирению.

### Кальций — польза или вред?

Для того чтобы определить, полезным или вредным для нас является высокое содержание кальция в молоке, давайте поговорим о нормах. В Советском Союзе были приняты следующие нормы потребления кальция:

#### Женщины

25–50 лет	800 мг/сут
Старше 50 лет	1200 мг/сут
Старше 50 лет на гормонозаместительной терапии	1000 мг/сут

#### Мужчины

25–65 лет	800 мг/сут
Старше 65 лет	1200 мг/сут



Откуда они взялись, эти нормы? Ну конечно же, из среднесуточного потребления традиционно питающихся людей. Эти цифры никак не отражают реальной потребности человека. Средний американец потребляет 1400 мг кальция ежедневно. В Японии, например, суточная норма потребления кальция 300 мг. Давайте рассуждать логично — в организме человека, если не считать скелет, присутствует примерно 10 г кальция. И 10% от этого количества нам предлагается как суточная норма. А зачем??? Ведь организм не теряет ВЕСЬ кальций за 10 дней. А как же те люди, которые голодают на дистиллированной воде? Они могут в течение 30 дней обходиться без поступления кальция. Очевидно, что организм так устроен, что кальций не будет выводиться из организма, если существует потребность в нем. Дефицит кальция (или другого элемента) определяется не дефицитом его в пище, а нарушением механизма удержания этого элемента в организме.

Что мы знаем о природе отложений в организме так называемых камней и бляшек? В основном на слуху у нас холестерин, соли. Но почему-то ничего не говорится о том, что и в холестериновых отложениях (атеросклероз), в почечных камнях, при желчекаменной болезни, нарушениях работы поджелудочной железы — везде присутствуют отложения кальция. Это очень активный элемент, способный вытеснять магний и натрий из их естественных соединений. И если соли магния, калия и натрия легко растворимы водой, то соли кальция оседают мертвым грузом и ведут к тем печальным последствиям, которые мы видим вокруг. Таково свойство этого элемента.



Как же реагирует организм на чрезмерное поступление кальция? Он блокирует его всасывание. Почти весь кальций, который приходит с молочными продуктами, — выводится с мочой и калом. Но молочный белок, наоборот, создает кислый баланс в крови, который организм вынужден компенсировать кальцием из костей. Такой парадокс. Чем больше кальция с молоком, творогом, сыром мы употребляем, тем больше кальция мы теряем, тем более уязвимы становятся наши кости.

Академик Друзьяк написал выдающуюся книгу «Как продлить быстротечную жизнь». Она посвящена исследованию феномена долголетия и тому вреду, который оказывает избыточное потребление кальция на организм человека. Друзьяк делает вывод, что чрезмерная концентрация кальция в воде, молочных продуктах, рекомендации врачей по дополнительному приему кальция — все это приводит к болезням и преждевременному старению. Те районы долгожительства, которые исследовал Друзьяк, отмечены низким содержанием кальция в воде и отсутствием традиции потребления молочных продуктов. Прочитую отрывки из этой книги:

Поступающий в избытке в организм с молоком и с молочными продуктами кальций в любой форме химических связей при выделении в почках легко образует кроме фосфатных еще и карбонатные, и оксалатные соли кальция, из которых и формируются камни в почках.

При нагревании коровьего молока оно также претерпевает некоторые изменения химического свойства и не в



лучшую сторону — в нем образуется фосфат кальция, которого до этого в нем не было и который малорасстворим и имеет щелочную реакцию. По этой причине он может выпадать в осадок в различных участках тела, но чаще всего он образует фосфатные камни в почках и в поджелудочной железе...

И при разбавлении коровьего молока водой, что нередко у нас бывает, когда, например мы варим кашу с молоком, но варим не на одном молоке, а немного добавляем еще и воды, и в этом случае некоторая часть кальция тоже может переходить в фосфат кальция, что только вредит нашему организму.

Стоит еще раз подчеркнуть и особые свойства козьего молока. Только в нем имеется хлорид кальция и только в нем много фосфата кальция. В итоге это молоко активно способствует и тромбообразованию, и отложению солей кальция в суставах. Поэтому для взрослых людей козье молоко намного хуже коровьего. Все, кто держат коз, подвергаются опасности.

В недалеком прошлом Финляндия была первой страной в мире по производству и потреблению молока на душу населения. И первой же по частоте сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня Финляндия резко сократила потребление молока, и сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний. У меня имеется благодарственное письмо бывшего президента Финляндии Урхо Каллево Кекконена за поднятую мною проблему по избыточному потреблению кальция.

Из этого можно сделать однозначный вывод о том, что высокое содержание кальция в молочных продуктах не является чем-то полезным. Скорее это является



вредным для человеческого организма. Конечно, имеет большое значение соотношение кальция с другими элементами, поступающими в организм. Но даже из приведенных цитат видно, что молочные продукты должны быть вычеркнуты из меню человека, который решил относиться к своему организму как продвинутому пользователю.

## Промышленное молоко

Мы рассмотрели базовые составляющие влияние химического состава молока на наш организм. Теперь рассмотрим технологический процесс — *пастеризацию*. Пастеризацией называется нагревание молока с целью убить бактерии. Если мы современное промышленное молоко будем хранить, то оно, скорее всего, не скиснет, а протухнет. Почему? Дело в том, что пастеризация убила лактобактерии, которые могли бы вызывать створаживание молока. Но гнилостные бактерии не могут быть уничтожены полностью и в отсутствие конкуренции быстро размножаются. Производители насыщают молоко консервантами, которые способны сдерживать гнилостные процессы какое-то время. Какой у нас выбор? Либо поглощать консерванты, либо гнилостные бактерии вместе с продуктами их жизнедеятельности.

Все кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир, творог и сыр, ничем не лучше молока. Концентрация кальция, белков и жиров там только возрастает. Но чем дальше кисломолочный продукт от молока, тем более тщательная переработка бактериями уже произошла. Доктор Вальтер Вайт в своих лекциях говорит



о том, что самый твердый сыр не содержит никаких питательных веществ для человека. Это просто набор фекалий микроорганизмов. Ни при каких условиях этот продукт не должен попадать в пищеварительный тракт человека.

Ну вот, столько всего плохого сказано о молоке, как же быть со сложившимся стереотипом, что на селе коровка — кормилица? Конечно, когда речь идет о жизни и смерти, о выживании, приходится питаться тем, что доступно. Да и домашнее свежее молоко не содержит многих вредных веществ, содержащихся в промышленном молоке. О том, что же там содержится, можно судить из норм. Давайте посмотрим, содержание каких веществ допускается в молоке:

- ❑ фекалии;
- ❑ бактерии;
- ❑ вирусы;
- ❑ антибиотики, которыми лечат животных;
- ❑ гормоны, которые получают животные для увеличения надоев;
- ❑ органические пестициды, которые поступают с кормом, накапливаются в организме коровы. Концентрация пестицидов в мясе в тысячи раз больше, чем их концентрация в корме.

Советую всем, у кого есть доступ в Интернет, посмотреть и послушать лекции доктора Вальтера Вайта, который приводит результаты собственных исследований, исследований специалистов с мировыми именами, авторитетных научных центров и приходит



к такому заключению: употребление молочных продуктов может привести к таким заболеваниям, как рак простаты, молочной железы, яичников, прямой кишки, остеопороз, ожирение, отложение камней, катаракта, запоры.

Пить или не пить молоко — решать вам.

## Запахи

Подойдите к зеркалу, высуньте язык и посмотрите на него внимательно. Вы увидите не очень приятный желто-белый налет, трещины, красные язвочки. Это продукты выделительной системы организма, не справляющегося с выводом токсинов через предназначенные для этого каналы — мочевой пузырь и прямую кишку. Организм пытается вывести отложения любыми доступными ему путями — слизистые оболочки рта, носа, глаз, половых органов, потовые железы.

Когда вы едете в переполненном транспорте, когда близко общаетесь с людьми, у вас есть прекрасная возможность почувствовать все эти ароматы человеческой цивилизации. Организм, не справляющийся с потоком синтетической и вареной пищи, с продуктами жизнедеятельности бактерий, паразитирующей на ней, вынужден избавляться от зловонных отходов, а мы вынуждены нюхать, нюхать, нюхать...

Первое, что исчезает при переходе на адекватное питание, — это запах пота. Майку можно носить несколько дней и не появляется никакого запаха. Волосы на голове становятся жирными не так быстро.



Второе — это налет на языке и запах изо рта. С «сыроежками» становится приятно разговаривать. И если раньше запах изо рта списывался на плохую пасту, на больные зубы, то теперь становится понятным, что основная причина зловония — это отходы жизнедеятельности бактерий, размножающихся на неусвоенной пище.

Отдельно хочется сказать о женских запахах. Чувствительные носы многих людей прекрасно чувствуют запах менструации. Заходя в большой офис или учреждение, можно безошибочно сказать, что у кого-то из прекрасной половины «женские праздники». Да и запах выделений в обычные дни, их беловато-желтоватый цвет, пресловутые молочницы — все это результат неадекватного питания.

По опыту начинающих сыроедов, все эти «радости» уходят на втором, третьем месяце питания сырой растительной пищей. И только во время чистки организма, так называемых кризисов, запах пота опять появляется и волосы жирнеют быстрее обычного.

Подхожу к зеркалу, смотрю на свой язык, и сам поражаюсь — он стал розовеньким, ровненьким, чистеньким, ну прямо как у моей дочки. Чудеса!!!

Чего и вам желаю.

## **Сыроедение и глобальное потепление**

Неужели и эти понятия связаны? Как, питаюсь абрикосами, можно улучшить экологическую обстановку на планете?



Основная проблема экологии — чрезмерный выброс тепла в атмосферу. Тепло возникает в результате человеческой деятельности. Давайте попробуем посчитать, сколько человек выбрасывает тепла в атмосферу в результате деятельности, связанной с производством и потреблением пищи.

Приготовление пищи на огне или электроплите, подогревание пищи, подогревание воды для мытья посуды, переработка и производство продуктов, напитков, обогрев и обеспечение коровников и свинарников, искусственное разведение и вылов рыбы, хранение в морозильных камерах быстропортящихся продуктов, производство лекарств, содержание медицинских учреждений — это то тепло, без выброса которого человек может прекрасно обходиться и при этом не болеть.

В моей семье кухня используется только для мытья фруктов и небольшого количества нежирной посуды. Вы представьте этот эффект в масштабах всей планеты: миллиарды людей ежедневно по несколько раз готовят пищу на огне или с использованием электричества. Миллионы заводов жарят на масле чипсы, круглосуточно разливают соки и колы, термически обрабатывают сырье для колбас и сосисок. Рефрижераторы с замороженным мясом курсируют по всему миру. Это все требует колоссальных затрат энергии и сопровождается не менее колоссальным выбросом тепла.

Отдельно хочу сказать о животноводстве. Люди! Мясо отыграло свою роль. Возможно, что во времена ледниковых периодов, засух или других климатических изменений человеку приходилось охотиться и употреблять животную пищу. Поздравляю нас всех —



человечество выжило! Можно уже прекратить употреблять мясо. Очень рекомендую посмотреть фильм «Дом», который свободно распространяется в Интернете.

Только в Америке на одного человека приходится 8 голов крупного рогатого скота. В Китае живет миллиард свиней. Представьте, сколько питьевой воды требуется для производства мяса. Вода добывается из скважин, нарушается естественный водообмен в природе, исчезают подземные реки, ручьи, мелеют озера. А сколько площадей используется для выращивания сои и зерновых на корм животным? Сколько гектаров лесов вырубается для новых пастбищ и производства кормов? Если перевести в цифры тот ущерб, который мы наносим себе поддержанием животноводства, — думаю, эти цифры переплюнут выбросы от автомобильного транспорта всей планеты.

Вот цифры, приведенные на сайте «Вита» [www.vita.org.ru](http://www.vita.org.ru).

- ❑ 90% зерновых культур в разных странах идет на корм животным.
- ❑ От 60 до 80% овощей идет на корм животным.
- ❑ Для получения 1 кг говядины расходуется 10 кг зерна, свинины — 9,2 кг зерновых и других культур, а для выращивания 1 кг мяса птицы — 3 кг зерна.
- ❑ От каждых 10 кг зерна, скормленных животным, мы получаем лишь 1 кг мяса — все остальное перерабатывается в навоз.



- ❑ Более 60 млрд животных ежегодно убивают люди для удовлетворения своей жажды мяса.
- ❑ До 90% процентов пресной воды на планете используется на нужды сельского хозяйства.
- ❑ На орошение пастбищ требуется в 12 раз больше воды, чем на выращивание овощей.
- ❑ Производство 1 кг пшеницы обходится в полкубометра воды, а 1 кг мяса — в 5 кубометров.

Отходы жизнедеятельности животных, антибиотики, гормоны, химикаты для выделки шкур, удобрения и пестициды для опрыскивания полей — главные загрязнители воды.

Сыроедение лично мне помогло взглянуть на эту проблему глобально. Ведь до этого мы съедали по несколько килограмм мяса или рыбы в неделю, употребляли консервированные, молочные продукты. Трудно представить это неестественное потребление ресурсов в масштабе всей планеты. И все только для того, чтобы угодить нашим вкусовым рецепторам, совершенно не задумываясь о своем здоровье и здоровье нашей планеты. Вот где кроется связь между здоровьем человека и экологией планеты — в потреблении пищевых продуктов.

Другими словами — коровы, куры, кролики вытесняют нас с планеты. Нам и в голову не приходит, какой ценой обходится человечеству содержание свиней и кур. Например, в Китае живет 1 млрд свиней. Представьте, сколько фекалий сбрасывается в реки и почву. Это экологическое бедствие! Вы когда-нибудь находились возле советского свиноводника? На сотни метров



от него не живет ни одно дерево. Кроме воронья, вы не увидите ни одной птицы. Иностранные свиноводы отличаются тем, что фекалии вывозятся подальше, но планета имеет определенный размер. Академик А. Н. Несмеянов (1899–1980), крупнейший советский химик-органик, провел простейший расчет: *4 млрд жителей, площадь суши — 15 миллиардов гектаров. Но 90% суши — это льды, болота, каменистые горы, песчаные пустыни. Для обработки пригодны примерно 1,6 млрд га, т. е. по 0,4 га на человека.* Вдумайтесь в эту цифру. Всего 4 сотки на человека. Сегодня население Земли составляет более 7 млрд, т. е. на каждого человека приходится чуть более 2 соток плодородной земли. Вот вам и причина голода. Если скотоводство дает в 10 раз меньше пищи, чем растениеводство, на единицу площади, прагматичнее было бы питаться растительными продуктами. Я уже не говорю о здоровье. Я говорю о выживании.

Даже ученые, занимающиеся «улучшением» пищи, считают что необходимо заменить «трехстадийную цепочку (растение — организм животного — организм человека) на двухстадийную (растение — организм человека)». Это опять цитата из книги «Все о пище с точки зрения химика» И. М. Скурихина и А. П. Нечаева. Из этой книги становится понятным, что основная цель химиков — сделать продукты более привлекательными внешне, более долго хранящимися. О здоровье человека они не думают. У них своя задача. Так кто же будет думать о нашем здоровье? Правильно — только мы сами.

Что же мы в силах сделать? Казалось бы, пусть политики думают и решают. Нет, уважаемые граждане планеты Земля. *Я не буду есть мясо, если никто*

Новая книга о сыроедении, или Почему коровы хищники



*не будет убивать животных, говорит мясоед. Я не буду убивать животных, если никто не будет их есть, говорит мясник.* Только отказавшись от употребления животной пищи мы можем повлиять на экологию и безопасность нашей планеты. Все зависит от нас с вами 😊

## **Мои мечты**

### **Обращение президента к народу**

Дорогие соотечественники! Рост числа заболеваний и состояние здоровья наших сограждан заставили меня серьезно задуматься о выходе из этого трагического положения. Усилия ученых химиков и биохимиков, направленные на улучшение продуктов питания, на увеличение их сроков хранения, на создание синтетических добавок, красителей, консервантов, не ставили перед собой цель сделать нацию здоровой. Их целью было сохранение внешнего вида продуктов и увеличение калорийности. Такой путь носит индустриально-коммерческий характер и не имеет ничего общего с заботой о здоровье граждан нашей страны. Бизнес зарабатывает деньги. Наука обслуживает бизнес. Таковы



реалии сегодняшнего дня. Но для того и существует власть, чтобы заботиться о народе и не дать капиталу поглотить основной ресурс нашей страны — человека и его здоровье.

Объемы продаж фармакологических препаратов, рост спроса на врачебные и оздоровительные услуги ставят нас перед выбором — либо катиться в пропасть невежественного отношения к здоровью нации, либо принять решительные меры по коренному изменению ситуации. Многочисленные исследования медицинских учреждений, исследования ведущих диетологов и аллергологов показывают, что основная причина заболеваний лежит в неадекватном питании человека. Человеческий организм по всем параметрам предназначен для потребления сырой растительной пищи. Это доказано наукой и должно быть принято правительством страны как руководство к действию. Питательность растительных продуктов ничем не уступает питательности продуктов животного происхождения, а по безопасности воздействия на организм человека растительные продукты более предпочтительны.

Самая незащищенная часть населения — это наши дети. Они вынуждены питаться так, как питаются их родители. Они вынуждены питаться так, как принято большинством в обществе. Но пища сейчас совсем не такая, как 40 или 50 лет назад. Статистика детских онкологических и кардиологических заболеваний ужасающа! Такое положение дел необходимо менять. С 1 января 2015 года рацион питания в детских учреждениях и школах должен быть кардинально изменен. Сырая растительная пища должна составлять не менее 60% от общего количества пищи. Мясные и молочные



блюда должны быть заменены на бобовые, зерновые, овощные.

Тестирование и сертификация обработанных продуктов питания с 1 января 2015 года прекращается, так как все они признаются вредными для здоровья, о чем на упаковке данного продукта должно быть сообщено. Любой приготовленный продукт и его реклама должны сопровождаться информацией о его вреде. На каждой упаковке шоколада, чипсов, кофе и пр. должна быть такая же наклейка, как на сигаретах и алкоголе.

Кабинету министров необходимо с 1 января 2015 года ввести акциз в 20% на все приготовленные продукты питания, а с 2020 года акциз должен составить 100%. Также должен быть увеличен акциз на табачные и спиртные изделия. Все продукты, вредящие здоровью человека, должны быть менее доступны потребителю, чем необходимые.

Поэтому с 1 января 2015 года все предприятия, производящие сырые растительные продукты и осуществляющие их длительное хранение, освобождаются от налога на прибыль до 2025 года.

Такая стратегия позволит нашей нации за короткий срок пройти глобальное оздоровление, а в далекой перспективе стать мировым лидером по продолжительности жизни. Министерству здравоохранения и Образования необходимо в кратчайшие сроки провести мероприятия по повышению квалификации всех врачей, разъяснению среди педагогов по теме устройства пищеварительной системы человека и его питания. Адекватное питание должно стать такой же нормой гигиены, как мытье рук перед едой.



Перед тем как принять такое непростое решение, я сам, члены моей семьи, моя команда на себе испытали чудодейственное влияние адекватного питания на организм человека. Нас поразила простота и эффективность такого питания. Безусловно, это питание будущего.

Все, кто не принимает по тем или иным причинам это нововведение, могут по-прежнему питаться приготовленной едой. У нас свободная страна, и каждый ее совершеннолетний гражданин имеет право питаться тем, чем ему нравится. Это право выбора. Но во всех государственных учреждениях рацион будет установлен исходя из заботы о здоровье нации.

Ешьте больше сырых овощей и фруктов. И будьте здоровы!

## **Идеальное питание в детских учреждениях**

Я мечтаю о том, что в детских садах и школах не будет специальных перерывов на завтрак или обед. Просто в специально отведенном красивом месте будут стоять вазы с виноградом, яблоками, апельсинами, морковками, орехами, семечками. Дети будут подходить к ним и есть, когда им хочется и сколько им хочется, в перерывах между играми и занятиями. И педагоги будут сидеть здесь же, хрумкая морковкой и рассказывая детям что-то интересное.

## **Прививки. Кто виноват? Что делать?**

Заговорив о детях, не могу не остановиться на прививках. Столько уже сказано о вреде прививок, что вроде и добавить нечего. Но я не могу пройти мимо этой темы. Давайте вместе подумаем — как донести истину до людей? Как донести истину до врачей? Как донести истину до чиновников? Что мы можем сделать, чтобы наши дети не страдали от хронических заболеваний вследствие необдуманного вмешательства в их организм?

Прежде всего — взять ответственность за своих детей на себя. Не доверять медикам и чиновникам их судьбу, интересоваться побочными действиями всех препаратов, которые вам назначают. Общаться с другими родителями, искать информацию о других путях лечения. Лекарства — это всегда борьба с симптомами, это борьба с теми последствиями, которые легко обнужимы. Но помните — причина заболевания не была



найдена тем врачом, который прописал вам лекарства. Сами лекарства были разработаны людьми с целью убрать тот или иной симптом.

И если вы знаете, как уберечь своего ребенка от прививок и варварского отношения врачей, — рассказывайте об этом другим родителям, ведь большинство мам даже не подозревают о том вреде, который наносят прививки и современные методы лечения. Мы по привычке надеемся, что правительство и Минздрав сделают это за нас, что они не могут идти против здравого смысла. Но это не так.

Очень рекомендую всем прочитать книгу Г. П. Червонской «Прививки — мифы и реальность». Более страшных вещей о нашем здравоохранении я не читал. Применяемые вакцины даже не были опробованы на животных!!! А те клиники, которые самостоятельно провели такое тестирование, пишут:

...эксперименты были проведены исключительно на беременных животных и на малышах после рождения в такой последовательности введения вакцин, как предусмотрено календарем прививок: БЦЖ, АКДС (трижды) и т. д.: О тревожных результатах наших исследований мы многократно устно и письменно информировали сотрудников Минздрава, писали докладные на имя президента АМН СССР, директоров профильных институтов... они излагались на заключительных отчетах НИР.... Все как у всех, в том числе и у нас, и результат тот же: Но все меры и стремления разбудить, передать нашу тревогу организаторам здравоохранения и кураторам иммунопрофилактики оказались безрезультатными.

Результаты наблюдений цитируемых выше клиницистов особенно важны потому, что на практике, т. е. до вне-



дрения каскада прививок БЦЖ, АКДС и пр., **не было поставлено ни одного опыта на животных «грудного возраста»** в такой последовательности использования вакцин, как происходит с новорожденными и грудными детьми в нашей стране.

Кроме того, обе прививки, БЦЖ и АКДС, содержат формалин и мертиолят — два яда-консерванта, которые вводятся в состав для того, чтобы якобы снизить влияние антисанитарии при производстве и вакцинации. А то, что это вводится прямо в кровь маленьким деткам, — как это назвать?

Вот побочные действия формалина: *отек Квинке, крапивница, ринопатия, астматические бронхиты, бронхиальная астма, аллергические гастриты, холецистоангиохолиты, колиты, изменение кожи в виде лихенизации, эритемы, трещины, шелушения и др.*; мертиолята: *поражение центральной и периферической нервной системы, почек, изменение ферментативной микросомальной фракции печени, нарушение деятельности сердца и аллергия.*

**КАЗАЛОСЬ, БЕССМЫСЛЕННО ДОКАЗЫВАТЬ И ОПАСНОСТЬ СОЛЕЙ РТУТИ ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ, КОГДА ШИРОКО ИЗВЕСТНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Напомню, что соли ртути более опасны, нежели сама ртуть. Но все оказалось не так-то просто. Оказывается, эти яды признаны опасными при их микроскопических содержаниях в воздухе, в воде, в пищевых продуктах... А про вакцины ничего не сказано!!! А значит, считают наши чиновники от медицины, вреда никакого нет.



А то, что они вводят эти яды прямо в кровь новорожденным, — опасным не считается.

Давайте оставим эмоции и попробуем разобраться — что такое вакцинирование и нужно ли оно?

Как в организм к человеку может попасть возбудитель болезни? Через кожный покров при тактильном контакте, через легкие с воздухом, через кишечник с пищей. В любом из этих трех органов возбудитель встретит ожесточенную оборону со стороны организма. На коже выскочит гнойник, в легких и дыхательных путях появятся слизь, сопли, кашель, в кишечнике последуют рвота, понос и т. д. То есть антитела начнут вырабатываться естественным образом. Но никогда возбудитель не попадет непосредственно в кровь! Природой это не предусмотрено.

Но даже если врачи настаивают на вакцинации — вы должны знать о побочных эффектах, о статистике, об опасности вторжения инородных веществ в кровь ребенка. Прошу вас, передавайте друг другу эту информацию, берегите своих детей от прививок. Иммуитет человека очень силен. Он сам со всем справится.

Как раз во время написания этой главы пришла печальная новость — в Донецкой области умерли двое детей от дифтерийной прививки. Думайте, можно ли доверять здоровье своих детей людям в белых халатах...

## **Какова причина болезней?**

Когда-то я интересовался голоданием как удивительным средством очистки организма. Уверен, что по ско-



рости очищения ему нет равных. Для тех, кто хочет в срочном порядке избавиться от токсинов и сможет выдержать голодание, лучшего пути нет. Я бы порекомендовал для таких смелых людей книгу профессора А. П. Столешникова «Как вернуться к жизни».

Из этой книги я понял две замечательные вещи:

- ❑ токсины не выводятся при употреблении вареной пищи;
- ❑ устранение любого заболевания начинается с избавления от токсинов.

В книге дана ссылка на работу доктора Тилдена «Объясненная токсемия» (John H. Tilden, *Toxemia explained*, 1926). Я прочитал эту книгу, как детектив, — одним глотком. Как по мановению волшебной палочки, разрозненные факты об улучшении самочувствия во время сыроедения соединились в одну стройную теорию, согласно которой бессмысленно искать причину рака или анемии, им предшествовали другие состояния. Например, язва, которой предшествовал гастрит, которому предшествовали изжога или тошнота и т. д. Так вот, начинать лечение надо с устранения той самой первой причины, которая начала свое пагубное воздействие. И если врачи залечат язву, удалят опухоль, но не смогут убрать тот самый первый поражающий фактор — все болезни вернуться на свое место.

Каждая болезнь из огромного списка имеет свои симптомы, и врачи лечат нас, исходя из этих симптомов. Но причина у болезней одна. Поскольку мы все разные, проявления токсемии будут у всех разными.



У кого-то страдает кровеносная система, у кого-то почки, у кого-то печень, но начальная причина одинакова у всех — огромное количество поступающих в организм токсинов, которые засоряют внутреннюю среду организма. А продукты непрерывной борьбы организма с токсинами откладываются в тканях. Вот именно поступление новых токсинов мы можем прекратить, перейдя на сыроедение.

Почему после голодания рекомендуют пить соки, а потом как можно дольше употреблять сырую растительную пищу? Потому что именно эти продукты не препятствуют выводу из организма токсинов. Переход на сыроедение — путь к постоянному очищению организма, путь ненакопления токсинов.

Столешников пишет, что людям после 40 лет очистить свой организм очень трудно, нужно не одно, а несколько голоданий. Думаю, что на сыроедении очищение организма идет не так интенсивно, но зато постоянно и дает свой результат.

Чтобы ответить на вопрос: «Чем определяется здоровье человека?», необходимо рассмотреть самого человека, из чего он состоит. Все мы многократно слышали, что человек на 70% состоит из воды. Корректнее было бы сказать — из жидкости. Или еще точнее — из множества разных жидкостей, заключенных в смежные емкости. Ядра, клетки, органы, кровеносные сосуды — все это набор емкостей, разделенных стенками — мембранами. Таким образом, у нас есть два рода веществ — жидкости и мембраны. Жидкости представляют собой электролит, мембраны — жиры. Любое ухудшение здоровья человека начинается с изменения свойств электролита. Длительное время в наш организм с пищей поступают всевозможные



вещества, искажающие свойства природных жидкостей.

Попробуйте в автомобильный аккумулятор доливать не дистиллированную воду, а какую-нибудь другую жидкость. Как минимум срок эксплуатации вашего аккумулятора резко сократится. Как максимум — он сразу перестанет работать. Так и попадающие к нам в организм всевозможные химические соединения нарушают свойства жидкостей. Какое же основное свойство человеческих жидкостей, человеческого электролита? В них должны присутствовать все необходимые компоненты, поддерживающие автоколебания. Для тех, кто хотел бы углубиться в понимание этих процессов, надо почитать о колебаниях Белоусова–Жаботинского, о циклах Кребса. Тем же, кто не будет углубляться, достаточно просто понимать, что сердцебиение, пульс, колебание температуры тела, суточные изменения кислотно-щелочного баланса определяются именно автоколебаниями.

Если в жидкости присутствует большое количество инородных веществ или недостает тех веществ, которые поддерживают колебания, человек замечает первые признаки ухудшения самочувствия. За этим следует изменение свойств мембран. Мембраны представляют собой жировые пленки, подобно пленкам мыльных пузырей или масляным пятнам на воде. Они имеют разную структуру и разный состав жиров с вкраплениями белков. Мембраны проницаемы, через них осуществляются поступление питательных веществ и выведение продуктов жизнедеятельности. При нарушении состава и свойств жидкостей мембраны претерпевают два вида изменений — они становятся либо сверхпроницаемыми, либо слишком



плотными — непроницаемыми. Это и порождает ряд патологий, трактуемых современной медициной как болезни. Одно и то же нарушение может вызвать у разных людей различные заболевания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Диагнозов (названий болезней) существует более 20 тысяч. Разные врачи могут поставить разные диагнозы одному и тому же человеку, и он примется устранять симптомы, добавляя в свой электролит те или иные химические соединения, в основном синтетического происхождения.

Что дает сыроедение? Прежде всего — восстановление природного электролита. За очень короткое время инородные вещества будут выведены из организма и вы получите исходный электролит со всеми природными свойствами. Но! Есть очень большое НО. В каком состоянии ваши мембраны? Ведь если ваши мембраны сверхпроницаемы, активный электролит может негативно воздействовать на них и ваши болезни обострятся. А если мембраны уплотнены, вам будет казаться, что ничего с вами не происходит, а вы только мучаетесь из-за отсутствия сильнодействующих веществ — кофе, алкоголя, острых блюд.

Поэтому молодым людям так легко перейти на сыроедение, а тем, кто постарше, иногда бывает очень тяжело. Конечно же, надо понимать, какие процессы происходят в вашем организме, прежде чем применять ту или иную методику оздоровления. К счастью, диагностика этих процессов уже возможна. Автором данной методики является выдающийся врач Эммануэль Ревичи, проживший 101 год. Более подробно о методике вы можете прочитать на сайте Другая медицина ([revici.ru](http://revici.ru)).



## Грудное вскармливание

Не могу не остановиться на этой теме, поскольку до сих пор встречаю людей, в семьях которых не принято кормить грудью либо это кормление прекращается необоснованно рано. До сих пор можно встретить врачей, советующих заменить грудное вскармливание тем или иным детским питанием. На мой взгляд — это преступление. Вспоминаю начало 90-х годов, когда мы получали бесплатно банки сухого питания, а раздутые красные шелушащиеся щеки младенцев красноречиво заявляли об их «пользе».

Сегодня, изучив рекомендации Всемирной организации здравоохранения, Всемирной ассамблеи здравоохранения, результаты исследований научный учреждений, я могу с уверенностью заявить: «Ничто не может заменить младенцу грудное молоко!!! А коровье молоко способно нанести непоправимый вред!»

Приведу цитату из методических рекомендаций Всемирной организации здравоохранения:

Некоторые медицинские работники полагают, что большое число матерей не способны кормить грудью, и поэтому не поощряют грудного вскармливания, а вместо этого содействуют использованию детских питательных смесей промышленного производства. Медицинским работникам необходимы образование и специальная подготовка, чтобы вооружить их информацией, которая нужна им для того, чтобы убеждать матерей в том, что ни потеря веса, ни недостаточный вес, ни анемия не являются причиной для отказа от грудного вскармливания. Тем не менее важно, чтобы женщины получали рекомендации о том, как улучшить свое состояние в отношении питания. Все женщины детородного возраста обязаны знать о важ-



ности продолжения сбалансированного питания, включающего большое количество фруктов и овощей (более 400 г/день).

...

На решение женщины кормить ребенка грудью значительное влияние оказывают медицинские работники, и матери должны получать постоянную поддержку, ободрение и советы в их решении кормить грудью, причем решимость кормить грудью может сохраняться и в течение второго года жизни и дольше в соответствии с нынешними рекомендациями ВОЗ/ЮНИСЕФ. Имеются данные, которые совершенно четко показывают, что противоречивые советы, даваемые медиками, сопровождаются ранним прекращением грудного вскармливания.

...

Коровье молоко сильно отличается от грудного молока как по качеству, так и по количеству пищевых веществ, и не содержит тех трофических и иммунологических факторов, которые присутствуют в грудном молоке.

...

В коровьем молоке не только содержится больше общего белка, но и качество его отличается от грудного молока, и белки в нем потенциально аллергенны для грудного ребенка.

### **Десять шагов на пути к успешному грудному вскармливанию:**

1. Иметь изложенную в письменном виде политику в отношении грудного вскармливания, которая постоянно доводится до всего медицинского персонала.



2. Обучать всех медицинских работников навыкам, необходимым для практического осуществления этой политики.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах грудного вскармливания и о том, как вести грудное вскармливание.
4. Помогать матерям начать кормление грудью в течение получаса с момента рождения ребенка.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как поддерживать лактацию даже в тех случаях, когда им приходится разлучаться со своими детьми.
6. Не давать новорожденным никакой еды и питья, кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.
7. Практиковать круглосуточное совместное пребывание в одной палате матерей и детей.
8. Поощрять кормление грудью по требованию ребенка.
9. Не давать младенцам, кормящимся грудью, сосок или пустышек.
10. Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и отсылать матерей в эти группы при выписке из больницы или клиники.

Начиная с 1981 года Всемирной ассамблеей здравоохранения было принято восемь резолюций, разъясняющих и усиливающих положения Свода правил. Важнейшие положения этих резолюций предусматривают, что:

- смеси для кормления грудных детей более старшего возраста не нужны, и не следует слишком рано вводить прикорм;



- ❑ необходимо устранить препятствия для грудного вскармливания в службах здравоохранения, на работе и в обществе;
- ❑ следует поощрять практику введения прикорма начиная примерно с 6-месячного возраста, подчеркивая важность продолжения грудного вскармливания и использования местных продуктов питания;
- ❑ ни в каких звеньях системы здравоохранения не должно быть бесплатных или субсидированных поставок заменителей грудного молока.

**Основные положения резолюций Всемирной ассамблеи здравоохранения о Международном своде правил сбыта заменителей грудного молока:**

1. Не допускается реклама каких-либо заменителей грудного молока (любых продуктов, продаваемых или представляемых как замена грудному молоку) или бутылочек или сосок для кормления детей.
2. Не допускается раздача матерям бесплатных образцов или же передача им бесплатно или по сниженным ценам запасов подобной продукции.
3. Не допускается реклама и пропаганда продукции в учреждениях здравоохранения или с их помощью и участием.
4. Не допускаются контакты между сотрудниками по сбыту и матерями (присутствие в системе здравоохранения медсестер по обучению материнскому уходу за детьми или нутрициологов, оплачиваемых компаниями за то, чтобы вести консультирование или обучение).



5. Не допускается передача подарков или персональных образцов медицинским работникам или членам их семей.
6. Продукты должны быть снабжены этикетками на соответствующем языке, не допускается использование слов или картинок, идеализирующих искусственное вскармливание (картинки с изображением детей или утверждения о пользе для здоровья).
7. Медицинским работникам должны предоставляться только научная информация и сведения, основанные на фактах.
8. Правительства должны добиваться того, чтобы была обеспечена объективная и непротиворечивая информация о кормлении грудных детей и детей раннего возраста.
9. Вся информация об искусственном вскармливании грудных детей, включая этикетки, должна содержать четкое разъяснение выгод грудного вскармливания и предупреждение об издержках и опасностях, связанных с искусственным вскармливанием.
10. Не допускается рекламирование и пропаганда непригодных продуктов, таких как сгущенное молоко с сахаром, как продуктов для кормления грудных детей.
11. Все продукты должны быть высокого качества и учитывать климатические условия и условия хранения в стране, в которой предполагается их использование.
12. Производители и распространители должны соблюдать требования Свода правил [и всех резолюций]



независимо от каких-либо действий государства по его реализации.

...

Страны — члены Европейского союза и страны, собирающиеся вступить в Союз, должны согласовать свое национальное законодательство с законодательством Союза, включая директиву Европейской комиссии «О детских питательных смесях и смесях для грудных детей более старшего возраста».

Так что и в Евросоюз нас не пустят, пока мы не будем заботиться о питании своих детей. Кстати, по младенческой смертности нам еще далеко до европейских показателей. В Украине умирает 11 малышей на каждую 1000 новорожденных. Эта цифра прозвучала по телевидению. В отчете ВОЗ по Украине и России — 20 новорожденных. А максимально допустимый показатель в Европе — 7.

## **Зачем нужна медицина?**

Казалось бы, ответ на поверхности — чтобы нас лечить. Но почему нас надо лечить? Почему мы болеем? Вы не замечаете, сколько появилось аптек? В Америке существует сеть аптек, где можно купить лекарства, не выходя из машины, по типу «Макдоналдса».

Лекарства продаются как еда.

Возникает следующий вопрос — а лечит ли нас медицина? Ужасающая статистика показывает, что нет. Мне кажется, что основная цель медицины должна быть профилактической. Ну конечно же, при травмах



медики должны оказать нам помощь. Но основное — они должны разъяснять людям устройство организма, пищеварения, иммунной системы, **помогать людям избегать заболеваний.**

Известный сыроед с 30-летним стажем Валентин Николаев в одном из своих интервью сказал: *«Медицина — это наука, занимающаяся изучением инвалидов по пищеварению»*. И ведь действительно, пищеварение традиционно питающегося человека настолько искажено, что природный смысл симбиоза с микрофлорой потерян. Исходя из этого медицина пичкает нас всевозможными синтетическими добавками, полагая, что они усвоятся организмом. А диетологи рекомендуют разнообразить нашу пищу, чтобы получать как можно больше разнообразных веществ, не понимая, что все необходимое разнообразие выдаст нам микрофлора. Достаточно лишь обеспечить ее соответствующей пищей — сырой растительной клетчаткой.

Приведу еще цитату из книги «Общая патология человека» И. В. Давыдовского, патологоанатома по специальности, считавшего, что

Наука о человеке должна начинаться с изучения его как представителя животного царства, т. е. как организма, и развиваться в направлении изучения его как социальной личности. Медицина — это действительно наука о человеке, здоровом и больном, это отрасль естествознания, новая антропология, где биологическое и социологическое слились в единстве и одно без другого непознаваемо.

Вопрос о профилактике важнейших заболеваний человека и человечества сводится, по-видимому, к тому, чтобы, во-первых, глубже изучить конкретные связи болезней человека с внешней средой, с условиями и образом его жизни; во-вторых, так изменить эти условия, весь



режим и образ жизни, чтобы медицина действительно стала профилактической. Медицина должна стать на путь широчайшей из наук — «физиологической гигиены» с целью «изучения законов прочного физиологического равновесия в организме при различных условиях общественной деятельности и изучения наиболее выгодных условий охранения и развития производительных сил организма» (А. П. Доброславин, 1842—1889). Не менее четкое решение того же вопроса в индивидуальном плане давалось и Г. А. Захарьиным (1829—1897): «Измени обстановку, измени деятельность, измени образ жизни, если хочешь быть здоровым». Словом, и через 2000 лет лечебно-профилактические устремления медицины остались приблизительно теми же, как их сформулировал в I веке н. э. Цельс: одна часть медицины лечит образом жизни, другая — лекарствами, третья — хирургическим путем.

## **Мы беззащитны перед вареной едой-2**

Давайте еще раз пробежимся по основным пунктам, подтверждающим, что сыроедение — оптимальное питание для современного человека, а особенно для жителя мегаполиса. Заранее прошу прощения за повторения, которые будут в этой главе. Я намеренно это сделал. Данная глава — это квинтэссенция моих исследований и может рассматриваться, как отдельная статья, которую вы можете показать скептически настроенным людям, не желающим читать всю книгу.

Я не сделал никаких научных открытий, не ставил экспериментов. Я просто обобщил тот опыт, который накопило человечество. Я пытаюсь распространить те знания, которые были добыты учеными в результате кропотливой работы вопреки общепринятым теориям и парадигмам. После того как питание сырой растительной пищей избавило меня от 20 кг лишнего веса и сопутствующих недомоганий, сам мой внешний вид и самочувствие стали орудием пропаганды этого образа жизни. Родственники, друзья, знакомые зажигались



этой идеей и переходили на сыроедение один за другим, даже моя 74-летняя мама. Я не буду описывать те болезни, от которых удалось избавиться всем этим и другим людям, избравшим адекватное питание, потому что это пахнет чудесами и мистикой (особенно в 74 года). Вы можете ознакомиться с этими результатами на форумах сайтов [syromonoed.com](http://syromonoed.com) и [livelymeal.ru](http://livelymeal.ru). Эти два сайта поддерживают именно сыромоноедение — питание исключительно сырыми растительными продуктами без их смешивания.

Напомню, что термин «адекватное питание» предложил академик А. М. Уголев, работавший в Ленинградском институте физиологии им. Павлова. Я не знаю, чем питался сам Уголев. Один из его учеников, с которым я встречался, сказал, что академик никогда не питался в столовой ☺.

Уголев разработал теорию адекватного питания, согласно которой жиры, белки, углеводы, калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности. Ценность представляет ее способность самораставляться в желудке человека, влиять на гормональный фон и одновременно служить пищей для тех микроорганизмов, населяющих наш кишечник, которые поставляют организму человека необходимые вещества.

Если пища задействует все виды пищеварения человека, все отделы его желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), не наносит вреда ни одному из органов, не вызывает рост чуждой организму человека микрофлоры — она является адекватной, т. е. вполне соответствующей.

Какова цель поиска адекватного питания? Зачем его искать, если и так все люди что-то едят? Давайте посмотрим на статистику ВОЗ. Из 10 человек, по-



кидающих этот мир, 6 умирают от болезней кровеносной системы. Хочу еще раз повторить — причина этих болезней — атеросклероз (гр. *athere* — кашлица и *sclerosis* — уплотнение), отложения, образование бляшек на стенках сосудов, их закупорка. Для простоты изложения назовем все то, что не усвоилось организмом и не вывелось из него, — шлаками, а то, что явилось причиной их появления, — токсинами (гр. *toxikon* — яд). Ранее мы рассмотрели результаты экспериментов Павла Кушакова, обнаружившего появление иммунной реакции на вареную пищу

Давайте вспомним основную идею этих экспериментов, поскольку это свидетельствует о неприятии нашим организмом переработанной пищи.

Кушаков предположил, что если токсины в пище есть, то иммунная система обязательно должна дать немедленную реакцию в крови при их поступлении.

Он провел ряд экспериментов, анализируя кровь *до* и *во* время приема пищи. Результаты оказались потрясающими. Вареная пища вызывает пищевой лейкоцитоз! Количество белых кровяных телец (лейкоцитов) резко увеличивалось при употреблении вареной пищи и абсолютно никак не менялось при употреблении этой пищи в сыром виде! После этого он провел еще ряд экспериментов, установив, что промышленно переработанная пища вызывает еще более активную реакцию организма. Также он установил, что, принимая с вареной пищей сырую, можно уменьшить ответную защитную реакцию. Отсюда и совет диетологов — начинать прием пищи с салатов из свежих овощей.

Теперь рассмотрим, почему же вареная пища проникает из кишечника в организм. Почему ненужные и опасные вещества не выводятся прямо из кишечника?



Ответ прост — они такого размера, что беспрепятственно проходят сквозь стенки кишечника. Природой было предусмотрено, что аминокислоты, жирные кислоты, глюкоза будут поступать к нам в их первозданном виде — в составе сложных белков, жиров, углеводов. Они будут поступать с собственными энзимами, которые находятся в лизосомах каждой клетки. Под воздействием желудочной кислоты энзимы будут освобождаться из лизосом и сами растворять те сложные вещества, с которыми они поступили. Причем, если у организма нет потребности в этих веществах, он просто не выделяет кислоту и ненужные вещества так и покидают наш кишечник нерастворенными. Помните опыты нобелевского лауреата Павлова? Если собака сыта — хоть желудочный сок и выделяется, в нем нет кислоты. Поэтому вы не увидите ни одного располневшего сыроеда. Что же происходит с вареной пищей?

Вареная пища прошла процесс растворения под крышкой кастрюли или на сковородке. Белки, жиры и углеводы потеряли свои свойства и свою сложную структуру. Они уже там распались на составные части. Там же синтезировались новые соединения, незнакомые природе. И вот этот условно-мономерный бульон попадает к нам в кишечник и беспрепятственно всасывается в кровь. Слово *мономерный* означает, что размер молекул денатурированной пищи настолько мал, что они способны проникать в кровеносную систему без растворения в пищеварительной системе. Причем мономерам не важно, есть кислота в желудке или нет. Они не нуждаются в растворении. Рафинированные сахара и жиры, денатурированные, распавшиеся белки — все это прямым потоком идет в кровь, порождая



иммунную реакцию со стороны организма и все описанные выше последствия.

Этот процесс похож на принудительную вакцинацию, когда медики берут вещества из клетки больного организма и вводят прямо в кровь здоровому ребенку, наивно предполагая, что таким образом должен выработаться иммунитет. Все защитные силы организма рассредоточены по его периферии — на коже, в легких, в кишечнике. Если бы вакцину капали на кожу — образовался бы гнойник, если бы вакцина вдыхалась с воздухом — результатом могли бы быть насморк, кашель, если бы вакцина принималась с пищей — были бы рвота или понос. Тогда работа иммунной системы понятна и логична. Таким путем формируется иммунная защита! Но вводить вакцину прямо в кровь всем подряд — это преступление против природы! Также обстоит дело и с промышленно произведенной термообработанной пищей. Мы ставим в тупик иммунную систему, подрывая собственное здоровье.

Но логика современной медицины не совпадает с логикой здравого смысла, с логикой устройства биологического организма. Логика медицины видит отправную точку в симптомах. Основная задача медицины — убрать симптом. Но убирать надо причину — устранить постоянное поступление загрязняющего фактора. А с симптомами организм справится сам. Думаю, что вы уже поняли, что отдавать свою жизнь и здоровье на откуп врачам нельзя. Ваше здоровье и здоровье ваших детей зависят только от вас.

В начале книги мы говорили о том, что пища должна содержать необходимые вещества для микроорганизмов,



населяющих наш кишечник. Перейдем к рассмотрению микрофлоры. Давайте еще раз вспомним ее функции:

Стимуляция иммунной деятельности.

Антагонистическое действие против чужеродных бактерий.

Синтез жирных кислот.

Синтез витаминов и незаменимых аминокислот.

Фиксация азота для дальнейшего синтеза белка.

Чтобы оценить значение микрофлоры в пищеварении, рассмотрим, как питается корова. Желудок коровы состоит из нескольких отделов. Его общий объем 250–300 л. В первом отделе пережеванная коровой трава перерабатывается миллиардами микроорганизмов. В желудке коров присутствуют не только одноклеточные, но и многоклеточные организмы. В теплой и влажной среде при огромном количестве пищи микроорганизмы размножаются с сумасшедшей скоростью. И когда их концентрация достигает определенного предела, корова отсасывает эту жижу в следующий отдел, а траву отгрызает и жует снова. Отсосанные микроорганизмы заливаются кислотой, погибают и саморастворяются. Это и является пищей коровы. Вот откуда все незаменимые аминокислоты и вещества для строительства тела. А трава — это всего лишь пища для микроорганизмов.

И у человека все устроено так же. Пища для нашей микрофлоры — сырая растительная клетчатка. То, что теорией сбалансированного питания считалось балластными веществами, то, что пищевой промышленностью выкидывается в мусор, то, от чего очищают продукты — основная пища нашего крупнейшего органа — микрофлоры. Прекрасное здоровье и самочувствие сыроедов, по-видимому, этим и объясняются.



Их пища содержит максимальное количество клетчатки по сравнению с любыми другими продуктами. Доктор медицинских наук Г. Д. Фадеенко, профессор Института терапии АМН Украины, пишет:

Симбиоз макро- и микроорганизмов состоит в том, что хозяин «опекает» микрофлору кишечника, обеспечивая ее питательными веществами, а микрофлора обеспечивает макроорганизм нужными ему метаболитами и защищает от внедрения патогенных микробов.

Приведу еще одну цитату:

Ранее существующий принцип лечения — санировать и вновь заселять кишечник — не соответствует современным представлениям о патогенезе избыточного бактериального роста и применяться не должен.

Вдумайтесь в эти слова. Антибиотики пить нельзя! Это бессмысленно. Надо просто устранить причину распространения болезнетворных микроорганизмов. Надо поставлять нашей микрофлоре сырую растительную клетчатку — это и значит «опекать» ее. Тогда микрофлора, в свою очередь, защитит нас от патогенных микробов и будет поставлять витамины и незаменимые аминокислоты в необходимом нам количестве. Здесь уместно перейти к вопросу употребления в пищу продуктов животного происхождения.

Вся пища животного происхождения, а также денатурированная (вареная) растительная пища, подвержена гниению. По мере продвижения по кишечнику она способствует быстрому размножению гнилостных бактерий. Количество бактерий удваивается каждые 15 минут. Это значит, что через 6 часов из одной бактерии будет 16 млн. Профессор Фадеенко в статье «Кишечная микрофлора и ее роль при дислипидемиях»,



как и академик А. М. Уголев, отмечает, что бактериям свойственен антагонизм, поэтому гнилостная микрофлора угнетает нужные нам микроорганизмы, выделяя токсины. Следовательно, вареную пищу как растительного, так и животного происхождения, употреблять не следует. По той же причине не следует употреблять и сырую пищу животного происхождения, произведенную промышленным путем.

Ну вот, вроде с основными явными различиями в употреблении сырой растительной и вареной пищи мы разобрались. Перейдем теперь к скрытым различиям, не проявляющимся так явно. Академик А. М. Уголев установил, что ЖКТ является самым крупным эндокринным органом, дублирующим некоторые функции гипофиза и гипоталамуса. Аппендикс является органом иммунной системы для кишечника, таким же, как и миндалины для легких. В отличие от других эндокринных органов, синтезирующих те или иные гормоны в зависимости от состояния крови, ЖКТ синтезирует гормоны в зависимости от контакта пищи со стенками кишечника. Кроме того, гормоны попадают к нам прямо из растительной пищи (фитогормоны) и являются продуктом жизнедеятельности некоторых микроорганизмов. Делаем очевидный вывод: гормональный фон организма зависит от пищи, которую мы едим. Наша психика зависит от пищи. Не парадоксально ли это? Но ведь нас не удивляет тот факт, что голодный и сытый человек ведут себя по-разному. А значит и должна быть разница в состоянии организма при употреблении разной пищи.

Теперь энергетический аспект. В биохимии есть такой термин «фосфорилирование». Он обозначает процесс активации — передачи фосфатных групп от



одной молекулы к другой. Приведу цитаты, взятые из статьи Столешникова «Биохимические основы здорового питания»:

Чем биохимия — химия живых существ — отличается от неорганической химии неживых веществ? Тем, что в биохимии все вещества должны быть в «активированном состоянии», — это и есть находиться в «живом» состоянии. Только в активированном, живом состоянии вещество может принять участие в жизненном процессе в организме. В неактивированном же состоянии вещество или выводится из организма (типа через почки), или откладывается, секвестрируется в «депо», внутренних «свалках» организма, типа подкожной жировой клетчатки. Что означает активированное или неактивированное, то есть «живое» или «мертвое», состояние вещества в организме? Это вполне конкретный биохимический процесс, называемый «фосфорилированием», или «окислительным фосфорилированием», так сказать, «мертвых», то есть не активированных, молекул веществ.

А для чего необходимо фосфорилирование? А для того, что только в фосфорилированном — активированном виде молекулы принимают участие в ферментативных процессах, которые являются синонимом всех без исключения биологически живых процессов.

«Живое», «активированное» — синоним слова «ферментативное». Все живые процессы — ферментативные, они идут с участием специальных белков — ферментов, и что не требует участия ферментов, которые по-другому еще называются энзимами, то не является живым процессом. А живые ферменты содержатся только в живой, необработанной пище, потому что ферменты перестают работать уже при температуре выше 42°C.

А для чего вещества должны вступать на ферментный конвейер? А потому, что можно и так догадаться, что



живые процессы в высшей степени упорядочены, происходят строго по плану, по строжайшему порядку. В живых процессах нет места хаосу — тотальный учет и контроль, и все только по команде; все только по плану, ПО ПО-РЯД-КУ! Живой процесс и хаос, беспорядок — несовместимы. Надо думать, что и социальная жизнь людей должна стремиться к тому же. ФЕРМЕНТ — это в первую очередь ПОРЯДОК.

И для того, чтобы попасть на этот ферментный конвейер, вещество должно быть сначала фосфорилировано, активировано присоединением аж трех молекул АТФ. То есть на ферментный конвейер каждая органическая молекула может вступить, имея внутри себя не одну, а три, так сказать, «батарейки» АТФ, и без «трех батареек» АТФ никакая молекула не движется и не может попасть на ферментный конвейер и вступить в «обмен веществ».

Так вот, фокус заключается в том, что если человек ест живую, свежую пищу: свежие фрукты, овощи, и т. п., то хотя наука не знает или не хочет знать этого, но все указывает на то, что процесс усвоения живой, неденатурированной пищи происходит без участия ферментов организма — за счет ферментов самой свежей пищи! Поняли разницу? За счет живых ферментов самой пищи! И не требует поэтому затрат больших количеств энергии со стороны организма. Все молекулы в живой пище уже фосфорилированы природой и не требуют предварительной затраты энергии для фосфорилирования каждой молекулы пищи тремя молекулами АТФ, что требует значительных затрат энергии со стороны организма. Отсюда ясна принципиальная разница между едой живой и едой, денатурированной обработкой продукта. Таким образом, что нам главное в кулинарии? Правильно — ее отсутствие!

Другими словами, сырой орех содержит в себе все ферменты, необходимые для своего усвоения, а жа-



ренный — уже мертвый продукт. Его белки, жиры и углеводы — это биомасса, которую организм должен не только расщепить, но и активизировать, а если он уже этого делать по каким-то причинам не в состоянии, то биомасса оседает на стенках сосудов и получается пресловутый атеросклероз — основная причина печальной статистики.

Человек, перешедший на сыроедение, спит меньше на 1,5–2 часа. Днем его совсем не клонит в сон. Работоспособность увеличивается, настроение постоянно хорошее. Может, это прибавка той части энергии, которая уже не тратится на активизацию мертвых молекул? Ведь даже психическое состояние влияет на фосфорилирование белков в слюне (И. В. Григорьев, А. Н. Гриц, И. Д. Артамонов «Фосфорилирование белков слюны человека — на фоне отдельных психоэмоциональных состояний»). Эксперименты показывают, если у нас пониженный тон, то и пищеварение ослаблено. Так что же говорить о возможностях иммунной системы и системы вывода токсинов из организма? У организма на это просто не хватает энергии. Еще американский классик биохимии Альберт Ленинджер в своей книге «Основы биохимии» писал: «Живые клетки представляют собой саморегулируемые химические системы, настроенные на работу в режиме максимальной экономии». Академик А. М. Уголев разработал концепцию универсальных функциональных блоков. Согласно этой концепции, механизмы пищеварения у клетки и у организмов, которые состоят из клеток, не отличаются и работают идентично. Поэтому наивное предположение диетологов и медиков о том, что наш организм способен выводить из организма постоянно прибывающие ненужные вещества — полное непонимание работы живых организмов.



Энергетический ресурс крайне ограничен и рассчитан на то, что энергия будет постоянно поступать извне. И с пищей в том числе. Но если с пищей поступают в основном денатурированные продукты — откуда взять энергию на их переработку? Теоретически она должна получаться из расщепления поступивших веществ, даже если они денатурированы. И все было бы хорошо и красиво, если бы не статистика болезней и смертей.

Следующий пункт — вода. Сколько про нее уже сказано и написано. И про структурирование, и про фильтрацию, и про то, что она может быть и живой, и мертвой. Хочу вам сказать одно — все положительные качества, которые могут быть у воды, присутствуют в ней тогда, когда она находится внутри живого биологического организма. Внутри фрукта, внутри овоща, внутри ореха, внутри ягоды. Сыроед, съедающий в день 1,5–2 кг фруктов и овощей, получает всю необходимую воду высочайшего качества. К тому же он не употребляет ни рафинированного сахара, ни рафинированной соли, ни животных белков, ничего, что требует для своего растворения воды. Пить ему не надо совсем. Тем же, кто еще не перешел на адекватное питание, рекомендую прочитать книгу Ф. Батмангхелиджа «Ваше тело просит воды». В книге приводится простой пример — человек, пьющий кока-колу, обезвоживает свой организм. Причина в том, что количества воды, содержащегося в баночке колы, не хватает на то, чтобы растворить весь сахар и тонизирующие вещества, поступившие вместе с ней, и организм использует свою воду. Таким образом, организм начинает страдать от жажды без явных признаков самой жажды. Это серьезная причина многих расстройств, таких как астма, диабет и др.



Итак, посмотрите, сколько пунктов в обвинении вареной пищи:

1. Пищевой лейкоцитоз.
2. Отсутствие саморастворения пищи.
3. Угнетенная микрофлора.
4. Расстройство гормонального фона.
5. Некомпенсируемые энергозатраты на активацию.
6. Излишняя потребность в воде.
7. Нарушение экологии.

Шесть мы уже рассмотрели. Переходим к седьмому, самому глобальному пункту — экология. Я думаю, многие из вас посмотрели фильм о нашей планете «Дом», который распространяется в Интернете. Приведу некоторые цифры, характеризующие последствия употребления человеком пищи животного происхождения. Возьмем для примера крупный рогатый скот. Пятьдесят процентов всего выращенного растительного продовольствия идет на корм скоту. Для производства 1 кг мяса требуется 13 000 л питьевой воды. На одного американца приходится 8 голов крупного рогатого скота. Теперь представьте, сколько энергии уходит на то, чтобы все это выращивать, транспортировать, замораживать, перерабатывать, жарить, варить. Это миллионы тон нефти и газа из года в год. И все это приводит к вырубанию лесов для новых пастбищ или под зерновые и сою для скота. Все это вносит свой вклад в глобальное потепление. Это трудно представить, но каждая покупка мяса, каждый заказ гамбургера — это одна из причин таяния ледников на вершинах Тибета и вырубания лесов в Бразилии.



Наверняка этому есть объяснение. Наверняка были моменты в эволюции человека, когда мясо было необходимо для выживания. Но это время прошло. Даже химики, занимающиеся «улучшением» пищи, уже понимают, что необходимо заменить «трехстадийную цепочку (растение — организм животного — организм человек) на двухстадийную (растение — организм человека)». Это цитата из книги «Все о пище с точки зрения химика» И. М. Скурихина и А. П. Нечаева.

Еще хочется сказать несколько слов об иммунитете. Результаты многих исследований приводят ученых к выводу, что идеальное лекарство для восстановления иммунной системы — это сочетание аргинина, глутамина, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов группы В, С и минералов. И вот медики начинают аминокислоты добывать из одних продуктов, жирные кислоты — из других, витамины — из третьих. Читая исследования ученых в области иммунологии, поражаешься этой святой слепоте. Просто посмотрите на химический состав грецкого ореха, миндаля, арахиса. Вот для примера содержание аминокислоты аргинина в 100 г разных продуктов:

- грецкий орех — 2,52 г;
- кунжутное семя — 3,326 г;
- миндаль — 2,492 г;
- арахис — 3,506 г;
- семена тыквы — 3,978 г;
- говяжий фарш — 1,194 г;
- куриная ножка — 0,818 г;
- куриная грудка — 1,033 г;



- ❑ ножка поросенка — 1,218 г;
- ❑ сельдь — 1,075 г;
- ❑ лосось — 1,176 г;
- ❑ угорь — 1,103 г;
- ❑ творог нежирный (2 %) — 0,623 г;
- ❑ творог обезжиренный — 0,786 г.

О витаминах и минералах речь не идет, здесь растения вне конкуренции. Минералы и витамины находятся в сырых растительных продуктах в составе легкоусвояемых соединений. Например, диетологи утверждают, что в мясе железа больше, чем в яблоках. Но не усваивается оно из мяса! В сыром яблоке железо соединено с фруктозой (плодовым сахаром). Фруктоза легко всасывается из кишечника, и «на прицепе» в кровь попадает железо. В мясе, как и в печеном яблоке или яблочном компоте, соединения железа и фруктозы распадаются, и железо практически не усваивается. В процессе термообработки минералы теряют свои связи, свою активность и не задерживаются в организме. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-6 и Омега-3 наши диетологи и медики тоже ищут почему-то в морепродуктах и жирной рыбе. А в тех же сырых орехах они находятся в своей первозданной чистоте, доступной форме и вместе с живыми энзимами, которые будут способствовать лучшему усвоению этих жиров. Остается только вздохнуть...

Ну ладно, с нами, взрослыми, все понятно. Мы вправе сами решить, чем нам питаться, чем нам лечиться. Но как быть с детьми? Ведь у них нет выбора. Они будут питаться тем, что им дадут дома, в садике, школе. Как защитить их от вакцинаций, кока-колы, чипсов,



вареной и жареной еды? Выход один — интересоваться, читать, распространять знания, объединяться в общества, обмениваться опытом, растить своих детей исходя из этой новой информации, быть активными. И тогда неизбежно изменятся рационы в детских учреждениях, лекарства останутся без покупателей, а медицина будет выполнять профилактическую и просветительскую функции.

Те, кто уже на себе испытал действие сыроедения, в агитации не нуждаются. Остальным я советую зайти на сайты [syromonoed.com](http://syromonoed.com) и [livelymeal.ru](http://livelymeal.ru), и вы узнаете, что такое «жизнь налегке».

## Сыроедение и Интернет. Гугл — источник знаний

Пробежав по Интернету, вы легко найдете массу информации по сыроедению. Здесь я постараюсь изложить эту информацию в упорядоченном виде для тех, кому лень перелопачивать все сайты, посвященные этой теме. У кого нет доступа к Интернету — он может попросить друзей или знакомых скачать ту или иную книгу, дав точную ссылку.

Хочу сразу сказать, что я и группа единомышленников, объединившихся для ведения проекта «Живая Еда», сами перешли на сыроедение и сначала на себе проверили воздействие природного естественного питания. И только после ряда положительных изменений, произошедших с нашими организмами, мы создали сайт Живая Еда ([livelymeal.ru](http://livelymeal.ru)), **подготовили публикацию этой книги и, надеюсь, на этом не остановимся.**

Познакомиться с нами и высказать свое мнение об этой книге, о сыроедении, поделиться личным опытом вы можете на форуме нашего сайта.



Чем в Интернете пугают людей, решивших перейти на сыроедение?

1. Недостаток витамина **D** и, как следствие, остеопороз — хрупкость костей, опасность переломов, слабость связок и т. д.

Это неправда. Симптомами остеопороза являются: легкие кости, дефицит витамина D, обмен костной ткани и еще несколько симптомов, которые поймут только медики. В ходе исследования учеными установлено, что у сыроедов наблюдается только один симптом — легкие кости. Витамин D у сыроедов зашкаливает выше нормы, обмен костной ткани в норме, так же как и остальные показатели. Вот ссылка на репортаж с конференции по итогам исследований: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4389837.stm>. Статья на английском языке, но кто интересуется — переведет.

2. Недостаток незаменимых аминокислот, которые можно получить только из животной пищи.

Это тоже неправда. На этом сайте можно найти статьи, подтверждающие синтез незаменимой кислоты микрофлорой толстой кишки.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>; [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10516118?ordinalpos=4&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10516118?ordinalpos=4&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

3. Недостаток витамина **B<sub>12</sub>**, который можно получить только из продуктов животного происхождения.

Тоже неправда. Вот статья про синтез витамина B12 микрофлорой тонкой кишки.



[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7354869?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7354869?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

Ссылки приведены из реферативной базы данных с сайта <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>. Ссылки даны на абстракт — краткое описание и результат исследований. Интересующиеся люди могут получить доступ к статьям в полном объеме. На сайте есть поиск, можно ввести туда строки: raw vegan, B<sub>12</sub>, **essential acids** (сыроедение, B<sub>12</sub>, незаменимые аминокислоты). Поиск выдаст вам сотни научных статей. По их краткому обзору (абстракту) можно понять, что исследуется в течение последних 20–30 лет. Там же есть и статьи нашего любимого А. М. Уголева.

Поиск в Интернете показывает, что в мире уже есть институты вегетарианства, институты сыроедения; в 1987 г Нидерландах сыроедение принято официальным методом лечения рака; есть положительные результаты при гипертонии и диабете; вегетарианство официально признано и в России: Минздрав включил Научно-Практический Вегетарианский центр в список учреждений, пропагандирующих здоровый образ жизни; сотрудниками Института питания Академии наук РФ защищены 2 диссертации о пользе вегетарианского питания; Морозовская и другие больницы издали рекомендации по использованию вегетарианской диеты для излечения различных детских заболеваний; в Подмосковье планируется открытие первой в России вегетарианской клиники; сейчас 10% мирового населения — вегетарианцы, и их число продолжает стремительно расти.



Теперь хочу дать ссылки на сайты, где есть много информации о сыроедении с описанием личного опыта сыроедов.

- ❑ <http://www.syromonoed.com> — сайт Изюма — крутого сыромоноеда, автомеханика, любителя штанги. Очень хороший форум. Описание всех продуктов. Статьи Изюма.
- ❑ <http://poprirode.ru/obraz.html> — книга Валентина Николаева. Человек, проверивший на себе действие всех продуктов от кофе и шоколада до хлеба и картошки в качестве эксперимента уже после того, как очистил себя сыроедением.
- ❑ <http://oleg-syroed.narod.ru> — описание личного опыта сыроеда. «Сыроедение — жизнь налегке! Привет! Несколько лет назад передо мной стояла дилемма — лечь в больницу для обследования мозга в поисках причины постоянных мучительных головных болей или попытаться изменить питание и образ жизни, чтобы излечиться самому. О том, что из этого вышло, можно узнать из моих заметок по ходу дела. Приятного чтения!»
- ❑ <http://www.syroedbooks.narod.ru/aterov.zip> — книга Атерова. Автор потерял двух сыновей, прежде чем докопался до причины всех заболеваний.
- ❑ <http://www.syroed.com> — форум сыроедов. Опыт перехода на сыроедение, дневники сыроедения, сыроедческие продукты, способы проращивания зерен, сыроедение и здоровый образ жизни.
- ❑ <http://www.syroedenie.com> — отличный сайт о сыроедении. Есть форум.



- ❑ <http://powerbody.ru/showthread.php?t=628> — отличная статья по сыроедению на бодибилдерском сайте.
- ❑ <http://syromono.info/ru/page/vlyyanye-na-organyzm-termichesky-obrabotannoy-pyshchy>

Отрывки из учебника по валеологии. *Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов.*

- ❑ <http://www.syroedbooks.narod.ru/butenko.zip> — книга Бутенко о 12 ступенях перехода на сыроедение.
- ❑ <http://www.vita.org.ru/veg.htm> — Вита — центр защиты прав животных. Сайт о вегетарианстве.
- ❑ <http://dizbakterioz.ru/?p=103> — интересная статья о причинах дисбактериоза (лечение его растительной (живой) пищей). Цитата: «Другое обязательное условие — пища должна быть живая. Живой я называю преимущественно вегетарианскую пищу без тепловой обработки. Такая пища наиболее фитонцидна, т. е. способна подавлять анаэробную гнилостную микрофлору, а также часть аэробной и грибковой микрофлоры. Кроме того, полезные элементы (энзимы, витамины и биоактивные вещества) в такой пище не заблокированы и максимально активны. Таким образом, здоровый образ жизни подразумевает два условия. С одной стороны, это отсутствие стрессов и переутомления. С другой стороны — правильное питание. При выполнении этих условий темпы роста положительной микрофлоры настолько велики, что она буквально мгновенно заполняет почти все экологические ниши кишечника».



- ❑ <http://syroedenie.narod.ru/biblioteka/chuprun.html> — статья Александра Чупруна о сыроедении.
- ❑ <http://siroedenie.vargin.ru/chup/ogl.htm> — книга Александра Чупруна о сыроедении и принципах здоровья.
- ❑ <http://www.isra.com/lit-29374.html> — Чупрун о гриппе. Гриппа нет!
- ❑ [http://www.gv.org.ua/index.php/plain/interv\\_yu/chuprun](http://www.gv.org.ua/index.php/plain/interv_yu/chuprun) — Интервью с Чупруном об иммунитете.
- ❑ <http://m-l.com.ua/?aid=465> — Г. Д. Фадеенко. Кишечная микрофлора и ее роль при дислипидемиях.
- ❑ <http://c-b-y.ru/content/view/26/30> — сайт бессмертных йогов.
- ❑ <http://otherway.narod.ru/siroedenie.htm> — статья о многих сыроедах и их подходах.
- ❑ <http://www.thegardendiet.com/storm2.html> — темнокожий атлет-сыроед. 37 лет сыроедческого стажа.
- ❑ <http://medicinelib.ru/biology/Pischevarenie/biology23.html> — химия пищеварения.
- ❑ <http://forum.glstar.ru/lofiversion/index.php/t34622.html> — статья о микрофлоре и синтезе незаменимых аминокислот.
- ❑ <http://www.greenmama.ua/nid/57549> — содержание микроэлементов в продуктах.
- ❑ <http://www.missfit.ru/likbez/fibre/> — виды клетчатки.



- ❑ <http://smed.ru/guides/cure/CU26/CU28/65382/#article> — теория адекватного питания в урезанном виде. Также теория сбалансированного питания и теория мономерного питания.
- ❑ <http://www.veganforum.com/forums/archive/index.php/t-6856.html> — все о витамине B<sub>12</sub>.
- ❑ <http://www.vegglife.ru/nature/theory.html> — теория пищевых комплексов Бирхер-Беннера.
- ❑ <http://www.bio-lavka.kiev.ua/phyzwater.shtml#0> — Ф. Батмангхелидж. Ваше тело просит воды.
- ❑ [http://www.seleneriverpress.com/media/pdf\\_docs/37\\_INFLUENCEOFCOOKING.pdf](http://www.seleneriverpress.com/media/pdf_docs/37_INFLUENCEOFCOOKING.pdf) — П. Кушаков. Влияние еды на анализ крови.

## Заключение

Когда к нам в гости приходит теща, она с завистью говорит моей жене: «Господи! Не надо стоять у плиты...» Представьте себе, сколько женщин в мире большую часть свободного времени проводит именно на этом посту. Накормила, помыла посуду и опять надо готовить. Получается, что сыроедение — освобождение женщины ☺.

Хочу пару слов сказать о своих родителях. Они изменили свое питание коренным образом. Похудели. У папы упало давление и нормализовался сахар. От мамы убежали запоры, желудочная грыжа и воспаление блуждающего нерва. Это просто чудеса!!! В 74 года организм сохраняет способность очищаться и самовосстанавливаться! Мама еще делает упражнения «Око возрождения» ☺. Я считаю — это подвиг. Мама, я на тебя равняюсь! Ты — настоящий самурай!

В заключение хочется привести цитату из книги Валентина Николаева «Как управлять здоровьем».



Вот «плюсы»: бодрость, легкость, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости, невозможность простудиться, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, отсутствие сонливости после еды, небывалая выносливость и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна. Я не считаю мелких бытовых «плюсов»: независимость от кухонной плиты, экономия времени и т. п.

...радостное, ни с чем не сравнимое состояние очищения и обновления... при сыроедении не уходит, а закрепляется как постоянное, нормальное. К нему можно даже привыкнуть. Удивительно, что даже о возможности такого чудесного, сказочного состояния люди практически не знают!

Оказывается, есть совершенно другое качество здоровья и принципиально иное состояние человека. Он действительно становится царем природы, не просто здоровым, а чувствующим себя полным хозяином своей судьбы, неподвластным никаким бедам. Он окрылен и свободно парит над миром. Поистине такой человек подобен жителю неба! Он осознает себя всесильным, он счастлив от возможности дарить счастье всем.

Даже если вы не решитесь перейти на стопроцентное сыроедение — ешьте больше свежих овощей и фруктов!

Инициативная группа проекта Живая Еда желает  
вам крепкого здоровья!  
[livelymeal.ru](http://livelymeal.ru)

*Павел Себастьянович*  
**Новая книга о сыроедении, или  
Почему коровы хищники**

Заведующая редакцией  
Ведущий редактор  
Литературный редактор  
Художник  
Корректор  
Верстка

*В. Малышкина  
Т. Яценко  
О. Некруткина  
А. Татарко  
М. Одинокова  
М. Жданова*

Подписано в печать 02.03.11. Формат 84х108/32. Усл. п. л. 10,08. Тираж 4000. Заказ  
ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.  
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;  
95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии СtР в ИПК ООО «Ленинградское издательство»  
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1.  
Телефон/факс: (812) 495-56-10.