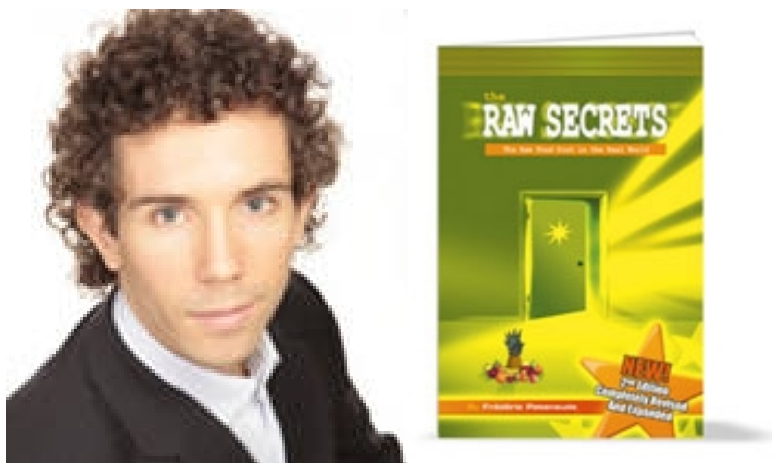


Патенод Фредерик - *Секреты сыроедения* (Frederic Patenaude - *Raw Secrets*)



Перевод сделан силами пользователей форума "Живая еда"

Оглавление

<u>ПРЕДИСЛОВИЕ. СЫРОЕДЕНИЕ БЕЗ ПРИКРАС.....</u>	<u>3</u>
---	----------

Предисловие. Сыроедение без прикрас

Радикальные идеи имеют куда большую силу, нежели прописные истины. Но в их силе таится опасность. С радикальными идеями следует обращаться так же осторожно, как со взрывным устройством.

Именно такой «взрывной» идеей является сыроедение. Оно может спасти вам жизнь; помочь избавиться от «неизлечимых» болезней; дать вам неизменно отличное самочувствие; вернуть радость жизни; повернуть вашу жизнь в совершенно иную сторону... перевернуть ее.

Но применить эту идею на практике может оказаться очень трудной задачей. На этом пути нас ждет немало ловушек. Многие уже попались в эти ловушки — и многие другие еще попадутся, если не поймут, что это за ловушки, как их заметить и обойти.

Многие гробят неправильным сыроедением себе здоровье. В большинстве случаев это результат плохих или бестолковых советов. Моя книга — противоядие от той ложной информации, которая распространяется в среде сыроедов, нанося вред людям. Жаль, что никто не дал мне такой книги в 1997-ом году, когда я вступил на этот путь.

Побудительным мотивом к написанию этой книги послужили мои собственные мытарства, связанные с питанием. Несмотря на то, что я сразу же ощутил плюсы от питания сырой пищей, моя личная практика сыроеда отнюдь не была историей мгновенного успеха. Сыроедение стало одной из самых позитивных сторон в моей жизни, но еще это была и борьба. Поэтому прежде чем поделиться своими открытиями, я хочу рассказать вам свою историю.

Впервые я осознал связь между питанием и здоровьем в 16 лет, когда мама принесла в нашу семью вегетарианство. Она решила изменить кое-что в своем рационе, чтобы сбросить лишний вес. На нашем столе вдруг появились цельнозерновой хлеб, тофу, сейтан и другие странные вещи. Мясо постепенно исчезло.

Мамин интерес к питанию быстро передался мне — я начал читать книги, которые она покупала. Потихоньку я становился вегетарианцем, хотя еще и не называл себя таковым. Заключительный аккорд прозвучал через пару лет, когда я прочел «Диету для новой Америки» Джона Роббинса. Под влиянием этой книги я по-настоящему стал вегетарианцем — она полностью убедила меня в его пользе.

Вегетарианствовал я с радостью и интересом. Помню, с каким восторгом я открывал для себя все эти новые продукты, впервые делал покупки в магазинах здоровой еды, учился готовить новые блюда, пытался при всяком удобном случае переманить в свою новую веру друзей и родных. Это было здорово! Но не вегетарианство перевернуло мою жизнь — это сделало сыроедение.

Однажды я случайно наткнулся на маленькую книжку Герберта Шелтона «Пищевые сочетания в доступном изложении». Она произвела на меня сильное впечатление. Шелтон утверждал, что человек, подобно другим плодоядным животным, должен питаться только фруктами, овощами, орехами и семенами. Эта идея пробила широкую брешь в уютном, только что выстроенном мире вегетарианца, который не мыслил жизни без зерновых продуктов. До сих пор я думал, что нашел идеальную диету, и вот приходит какой-то тип и говорит, что я должен отказаться не только от мяса и молока, но и от зерновых, бобовых, растительных масел, соли, приправ — а также от всего вареного и обработанного! Я чувствовал, будто мне бросили вызов. Надо бы разузнать обо всем этом поподробнее, подумал я. Не может же быть, что это правда!

На той же полке, где я нашел труды Шелтона, мне попались странные на вид книги на французском некоего Альбера Моссеры, и я, в полном ошеломлении, обнаружил, что он говорит то же самое! Наш естественный рацион должен состоять из фруктов и овощей — плюс, возможно, небольшое количество орехов и семян. Кроме того, в этих книгах по натуральной гигиене говорилось, что каждый из нас на 100% ответственен за собственное

здоровье. Они утверждали, что все болезни, которыми мы страдаем, происходят от неправильного образа жизни — по большей части, от неправильного питания, и что, вернувшись к простой сырой диете из фруктов и овощей, при необходимости с голоданиями, можно не только исцелиться от всех этих болезней, но и снова обрести великолепное здоровье, которое есть не что иное, как наше изначальное, естественное состояние.

Итак, я принялся штудировать труды по натуральной гигиене. Помню, с каким чувством я глядел на обложку книги Моссери. Там были изображены ваза с фруктами, несколько каштанов и какая-то странная тыква. Оформление казалось таким простым, но вместе с тем завораживало. Помню, какая борьба происходила у меня в душе. «Я знаю, что это — ОНО, эти ребята говорят очень здравые вещи. Но чтобы осуществить все это, я должен полностью изменить свою жизнь, повернуть ее в совершенно другом направлении, отказаться от всех своих планов!» Вот какие мысли терзали двадцатилетнего канадского парня, живущего в Квебеке. И я думал, что я один такой.

Итак, я взялся за дело в одиночку... и без особого успеха. Я метался туда-сюда, в моем питании царил кавардак, и слишком многое внутри меня стронулось с места — я не знал, что с этим делать. Мне нужно было познакомиться с новыми людьми, вырваться из родного города, посмотреть, что творится за его пределами. Как-то раз в интернете я узнал про книгу Арлина, Дини и Вулфа «Первый закон природы — сыроедение».

Эта книга дала мне мощный толчок к стопроцентному сыроедению. Я связался с авторами в Сан-Диего и договорился о встрече. Шесть месяцев в Канаде я прожил на стопроцентном сыроедении, сделал сыроедами пару друзей и работал, чтобы скопить денег. А потом собрался в дорогу и сел на 72-часовой с шестью пересадками автобусный рейс до Калифорнии.

В Калифорнии сыроедение цвело пышным цветом, но я заметил в нем массу противоречий и неразберихи. Но меня внезапно захватило общим потоком, я почувствовал себя частью всего происходящего. По ходу дела я увлекся идеей о том, что сыроедение — это ответ на все вопросы. Я считал, что оно решит не только все мои проблемы, но — в конечном счете — и все проблемы человечества. Наверно, этот энтузиазм был необходим, чтобы побудить меня к решительным действиям (как это бывает, безусловно, со многими), однако он, без сомнения, завел меня на неверную дорогу...

Живя в Калифорнии, я старался производить впечатление уверенного в себе энтузиаста, а здоровье мое тем временем медленно, но верно расстраивалось. Для такого молодого парня это было слишком фигово! Я ощущал постоянную нехватку энергии. Часто меня одолевала мутная тяжесть в голове, неспособность сосредоточиться, не было сил даже на обычные, повседневные дела. Я считал, что переживаю детоксикацию, которая рано или поздно закончится, и я обрету «райское здоровье». К несчастью, этот день никак не наступал — «детоксикация» длилась без конца.

Исподволь в моем рационе все более доминировали семена и жиры. Бывало, я съедал в день по шесть штук авокадо, кучу орехов и семян. Чтобы укротить тягу к вареной еде, я начал употреблять растительные масла, соль, приправы, чеснок и другие продукты, которых раньше, в Канаде, избегал, следуя заветам натуральной гигиены. Поскольку меньше всего мне хотелось возвращаться к варенке, я изобретал всевозможные замены блюдам и продуктам, по которым тосковал, и очертя голову бросился в пучину сыроедных рецептов. Сырые пироги, сырой шоколад, сырая лазанья... всего не перечесать. Все сырое, все натуральное, все здоровое, но...

Через год я по-настоящему заболел — на целый месяц. Но никому ничего не говорил — ведь я тот самый великий сыроед и обязан быть здоров как бык. Подобные болезни не вязались с моим имиджем, поэтому я заперся дома и голодал, пока не почувствовал облегчение.

Этот случай многое для меня прояснил: я понял, что сыроедной диете нельзя следовать бессистемно. Однако я все еще не имел представления о том, что необходимо изменить. Исключение из рациона орехов на некоторое время после голодания реально помогло, но до «райского здоровья» было все еще далеко. Где же эта неисчерпаемая энергия, позволяющая танцевать всю ночь напролет? Куда делся огонь жизни?

Вдобавок ко всему я как раз работал на портале *Nature's First Law* — в «сердце мирового сыроедения». Там завел собственную новостную рассылку по сыроедению «Just Eat An Apple» (Просто съешь яблоко) и планировал начать работу над книгой рецептов (по ходу дела я стал неплохим сыроедным поваром).

В эти первые несколько лет в Калифорнии, в период строгого сыроедения, я не все время чувствовал себя совершенно обессиленным — я много размышлял, пытаюсь понять, почему система не работает в моем случае так, как она должна бы работать, если верить книгам. И я не был одинок: мне встречалось много людей, переживающих то же самое. Но, ослепленные идеалом сыроедения, мы не могли признаться себе в том, что в действительности происходит.

Вернувшись в Канаду в 2000-ом году, я сошел с дистанции. Начал снова есть вареную еду и, как ни странно, почувствовал себя лучше. Улучшение было связано с тем, что я отступил от своей бескомпромиссной позиции строгого сыроеда и сумел увидеть сырую диету «как есть». Я увидел в ней инструмент, который можно использовать неумело, а можно — с толком. Теперь предстояло только узнать, как использовать его с толком.

Любитель бросаться в крайности, я заново открывал для себя вареную еду с той же основательностью и методичностью, с какой когда-то осваивал сыроедение. Неторопливо, тщательно я тестировал варенку на собственном организме. Попробовал хлеб, попробовал сыр... На свиданиях в ресторанах пил вино. Я ощутил, что значит заказать круассан в парижском кафе. Я осознал, что уже не могу питаться по-прежнему и при этом чувствовать себя «нормально», как все «нормальные» люди, — сыроедение слишком сильно изменило весь мой организм. Мое тело реагировало на традиционные продукты мощным отторжением. Нужно было найти какой-то выход, причем срочно, ибо я знал, что подобное питание — не для меня.

Возвращаясь к исходной точке, я заново открывал для себя натуральную гигиену. Внимательно перечитал Моссерри и Шелтона, чьи книги штудировал до поездки в Калифорнию. Когда-то они перевернули мою жизнь и придали мне мужество для того, чтобы покинуть родной город на два с половиной года, имея на банковском счету всего 600 долларов.

Осмыслив весь свой опыт, на этот раз я сумел полностью постичь основополагающие принципы здоровья, постулированные Моссерри. Я увидел их действие во всем, что произошло со мной и с другими. Я наконец-то понял, в чем ошибался и почему, и благодаря этому новому пониманию мог теперь реально испытать на себе преимущества, которые сулили мне родоначальники движения сыроедов.

Возвращаясь к сырой пище я начал маленькими шажками. Во-первых, я понял, что самое важное — употреблять в основном те продукты, которые являются для человека характерными, видовыми: фрукты, овощи и — в *небольшом* количестве — орехи и семена, а зерновых, бобовых и приправ избегать. Особое внимание нужно было обращать на чувство голода, на сочетания продуктов и на количество жиров, орехов и семян в рационе. Кроме того, я обнаружил, что чувствую себя намного лучше после запеченных корнеплодов и пареных овощей, чем после большого количества орехов и семян или сложных сырых блюд.

Эта книга — обобщение секретов, которые я открыл о сыроедении. Каждая глава заключает в себе урок, послание самому себе, которое помогло мне снова увидеть целостную картину. Некоторые главы пронизаны воинственным, бойцовским духом — они отражают внутреннюю борьбу, через которую я прошел. Другие главы более позитивны по настрою — они отражают прозрения, которые снизошли на меня.

Я понял, что принципы сыроедения не так-то просто осуществить на практике. Сырой пищей очень легко нанести вред собственному здоровью, поначалу даже не сознавая этого. Если вы начинающий сыроед, можете считать, вам крупно повезло, что вы держите в руках эту книгу. В мире сыроедения циркулирует слишком много вредоносных советов, и я рад, что вам с самого начала попало верное руководство.

Моей главной проблемой на протяжении многих лет была нехватка энергии. Я часто чувствовал себя выжатым как лимон, несмотря на то что питался лучшей пищей на свете. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, в чем тут дело. К несчастью, от других сыроедов я слышал один-единственный совет: «Продолжай есть сырое, пока не пройдешь детоксикацию».

Какие только приверженцы сырой диеты не встречались мне на моем пути — и здравомыслящие люди, и фанатики, и всевозможные комбинации того и другого. Я узнал людей, которые как бы «сыроедили» много лет подряд, а потом вдруг опять принимались есть хлеб и мясо. Другие божились во имя Сыроедения, что никогда не вернуться к вареной еде, и вдруг ты заставлял, как они, без тени стыда, уплетают горячие лепешки с начинкой из бобов. Как такое могло произойти?

Некоторые люди способны быстро разобраться во всем самостоятельно. Им хватает четырех дней, чтобы понять то, что другие — вроде меня — осознают только через четыре года. Рассудок и интуиция у них в полном порядке. Но людям мятущимся, склонным к крайностям (а таковы многие из нас) приходится нелегко, особенно если нашим единственным ориентиром служат несколько книг, нашпигованных неверными советами. К сожалению, это можно сказать про большинство книг по сыроедению. Предлагаю вам эту книгу в качестве толкового учебника по сыроедению.

Когда-то известная книга «Fit For Life» ввела людей в заблуждение, заставив поверить, будто они практикуют натуральную гигиену уже тем самым, что правильно сочетают хлеб или курятину с другими продуктами. А сегодня сыроедам внушают ложную мысль, будто они питаются здоровой сырой пищей потому лишь, что их продукты не подвергались нагреванию.

Мы слышим много слов и идей, но в них мало фактов и мало мудрости. Очевиден дефицит основополагающих принципов, ведущий к серьезной путанице. Люди, бывающие на сыроедных фестивалях и конференциях, возвращаются оттуда окрыленными... но подчас и совершенно сбитыми с толку. Почему? А потому, что хотя все ораторы пропагандируют сыроедение, между ними нет единства относительно того, что же подразумевает под собой сыроедение. Один говорит, что наилучшая пища — это фрукты, другой — что фрукты питают живущую внутри нас плесень. Один пропагандирует пищевые добавки — другой, напротив, заявляет, что они недопустимы. Один рекомендует голодание на воде — другой утверждает, что оно опасно, и вместо этого советует пить соки. И т. д. Вся эта разногласица вызвана тем, что большинство сыроедов, как учителей, так и учеников, в равной степени не имеют понятия об основополагающих принципах здоровья. Дефицит основополагающих принципов в любой науке ведет к ее краху. Этот дефицит особенно очевиден в движении сыроедов, чьи вожди не могут прийти к согласию насчет того, что же должна включать в себя сырая диета.

Между тем эти основополагающие принципы реально существуют. Они были открыты 170 лет назад приверженцами натуральной гигиены в Соединенных Штатах и участниками германского движения «Назад к природе». В этой книге вы познакомитесь с некоторыми основополагающими принципами натуральной гигиены и увидите, как применить их к сыроедению. Попутно мы развенчаем некоторые мифы, бытующие среди сыроедов. Для большинства из нас сыроедение — нечто новое и малознакомое, а потому нам не избежать ошибок и крайностей, иногда даже ужасных. Но в конце концов, после всех ошибок, приходит пора прибраться, привести все в порядок. А затеяв приборку, первым делом выносят мусор...

Для многих людей сыроедение превратилось в своеобразную религию, где вареная еда — зло, а сырая — спасение. Во многих книгах преимущества, которые дает сыроедение, преувеличиваются, практическое же его применение упускается из виду. Некоторые сыроеды даже считают, что любая сырая пища лучше любой вареной. Мол, все, что нужно, это есть сырое и любой ценой воздерживаться от вареного. Однако многие убедились на своем горьком опыте, что здоровье и естественное питание не сводятся к этой простой формуле.

Как говорит народная мудрость, лучшее — враг хорошего. В повседневной речи мы также часто употребляем выражение «за деревьями не видеть леса». Не стоит так уж сильно стремиться к безупречности, пытаться стать святее папы римского — а то можно и свихнуться. Многие сыроеды, и я в том числе, пропагандировали то, что мой друг д-р Дуг Грэм называет философией сырого / не сырого. Речь идет об упрощенном сведении всех принципов здоровья к одному вопросу: «Эта пища сырая?» Вместо того чтобы поинтересоваться: «Полезно ли это мне?» или «Какие ощущения данный продукт вызывает в моем организме?» — некоторые сыроеды желают знать только одно: сырое ли это. От веганов мы слышим примерно то же самое: веганская ли это еда?

Адепт философии сырого / не сырого шарахается, к примеру, от пареных овощей, при этом ничтоже сумняшеся уплетает за неделю или даже за день целую банку пасты из сырого миндаля. Он обходит стороной все вареное, никогда не задумываясь о том, что некоторые его привычки в питании сырой пищей могут нанести ему больший вред, чем определенные «не сыроедные» диеты. Убежденный веган отвергает все животные продукты, но в то же время зачастую употребляет соль, растительные масла, сахар, промышленно переработанную и синтетическую пищу — ведь все это «веганское»!

Естественное питание требует более четкого подхода. Сыроедение — это не религия! Наш стиль питания должен основываться не на упрощенном заклинании, а на рациональных законах физиологии. Сыроедение и веганство — обоснованные и эффективные системы, но только не в том виде, в каком их иногда практикуют, особенно в последние годы. Из этой книги вы узнаете, как сделать так, чтобы питание сырой пищей придавало вам силы и вдыхало в вас новую жизнь.

Глава 1. Как определить наш естественный рацион

Первый вопрос, на который мы должны ответить в самом начале, прежде чем говорить о еде сырой или еде вареной, звучит следующим образом: какая пища биологически соответствует человеческому организму? Или, перефразируя, в чем состоит наш — человека как вида — естественный рацион? Диетологи стремятся определить наш рацион путем различных тестов, химических анализов, лабораторных исследований и вычислить точное соотношение нужных нам питательных веществ. Конечным результатом этих стараний окажется формула, устанавливающая, сколько цинка требуется человеку в день, сколько кальция и т. д. В конечном счете человек, следующий подобному биохимическому подходу, будет вынужден питаться по таблицам. Это он ест ради кальция, то — ради железа и т. д., не считая длинного списка пищевых добавок, синтетических витаминов и прочих таблеток, которые он в обязательном порядке ежедневно принимает, чтобы обеспечить организм «всем необходимым». Как следствие рождается теория «сбалансированного питания» — теория, которая опровергается на примере любого дикого животного.

Вдобавок среди ученых нет единого мнения о том, какие именно количества питательных веществ нам требуются и где их взять. В конце концов проблема питания оказывается настолько запутанной, что у всякого невольно возникает вопрос: возможно ли вообще узнать, чем нам следует питаться? Складывается впечатление, будто еда — самая естественная вещь на свете — это штука настолько сложная, что поведать нам о том, как

ею заниматься, может только специалист с ученой степенью после проведения лабораторных исследований.

Всякий раз когда мне говорят: «Питание — это так сложно...», я отвечаю: «Диким животным почему-то так не кажется». Я напоминаю, что дикие животные не видят в питании никаких сложностей — они просто едят ту сырую натуральную пищу, к которой биологически приспособлены.

Никакие тесты и анализы никогда не смогут точно установить, что мы должны есть, ибо такой подход к питанию бесконечно далек от природы. В качестве альтернативы пропагандисты натуральной гигиены используют другой подход — биологический. Согласно этому подходу необходимо определить место человека в природе с точки зрения характера питания. Мы должны выяснить, являемся ли мы хищниками, травоядными, всеядными или же просто плодоядными. Как только мы выясним, к какой категории животных человек относится по характеру питания, можно будет с легкостью определить, какие продукты лучше всего соответствуют нашим биологическим потребностям.

Рациональный подход к питанию, на который я опираюсь в этой книге, сводится к следующим правилам.

Во-первых, определите наш естественный рацион. Какие продукты предназначены нам в пищу природой?

Во-вторых, обратите внимание на все факторы, которые могут вступать в конфликт с этим оптимальным питанием. Не допускайте недосыпания, не забывайте о физических нагрузках, воздерживайтесь от вредных привычек (кофе, алкоголь, сигареты, медикаменты и т. д.).

В-третьих, ешьте как можно более натуральные продукты. Это означает: сырые, необработанные, цельные, не «улучшенные» приправами, солью и т. п.

Логический подход

Герберт Шелтон пишет о том, как один из его предшественников, д-р Денсмор, пытался определить наш естественный рацион:

«Пытаясь разрешить вопрос о нормальном рационе человека, д-р Эммент Денсмор использовал ход рассуждений, который может сослужить нам хорошую службу. Прежде всего он заметил, что животные в их естественном состоянии питаются тем, что непосредственно произведено природой и не требует выращивания или разведения. Человек же, напротив, питается тем, что произвел путем выращивания или разведения. Не питаясь непосредственными дарами природы, человек сделал свою жизнь искусственной.»

Далее Денсмору пришла в голову следующая мысль. Раз природа снабдила всех животных естественной для них пищей, то можно предположить, что то же самое она сделала и для человека — то есть произвела пищу, которая так же естественна для нас, как трава — для травоядных или мясо — для хищников. Нельзя не отметить логичности этой гипотезы, основанной на принципе единства природы. Она базируется на том факте, что человек, в той же мере, что и лев или олень, есть дитя природы, которая предусмотрела его естественные потребности. Итак, если человеку, как и всем остальным животным, предназначен определенный вид пищи, то что это за пища или какой это вид пищи? Другими словами, что есть собственно человеческая еда?

Ответ на этот вопрос Денсмор искал в нескольких направлениях. Ученые сходятся на том, что прародина человечества находится в регионах с теплым климатом — в тропиках или субтропиках. Лишенный орудий и огня, человек должен был прожить в той части света, где он мог бы добыть непосредственные дары природы при помощи единственных «орудий», которыми оснащен анатомически, причем такие дары природы, которые годятся в пищу без искусственного приготовления.

Если человек изначально жил в теплом климате, рассуждает Денмор, и, подобно другим животным, питался тем, что непосредственно произвела природа, то эта пища должна была произрастать там в диких условиях и скорее всего распространена там и поныне. А южные леса, как известно, изобилуют сладкими фруктами и орехами.

Совершенно очевидно, что подобный ход мыслей прямо ведет к выводу о том, что естественной пищей для человека являются древесные плоды».

Добавим только к этому увлекательному пассажиру, что орехи в теплых странах доступны лишь в сезон и это орехи свежие, а не сушеные. А вот овощи и съедобная растительность в изобилии произрастают круглый год, и, судя по всему, человек употреблял их в пищу с самого момента своего возникновения.

Не будем забывать и о том, что с возникновением земледелия люди стали выращивать и потреблять продукты (особенно зерновые), которые едва ли предназначены нам в пищу. Сократив употребление плодов диких растений, когда-то составлявших основу нашего рациона, мы перестали участвовать в их распространении и размножении. По этой причине, если вам доведется побродить по тропическим джунглям, почти везде вы будете удивлены тем, насколько мало съедобного там можно найти.

Вместе с тем в некоторых местностях до сих пор произрастает бесчисленное множество видов восхитительных на вкус диких плодов. Речь идет о джунглях Юго-Восточной Азии, где обитают некоторые виды человекообразных обезьян. Поедая излюбленные плоды и любую другую природную пищу, животные переносят в себе проглоченные семена и затем извергают их с экскрементами в другом месте, распространяя тем самым данный вид растения. Таким образом, через сотни лет они создают вокруг себя наиболее подходящую пищевую среду. Поэтому съедобные дикие плоды в изобилии встречаются лишь в местах обитания этих животных.

Каково наше место в природе?

«Все анатомические, физиологические и эмбриологические особенности человека однозначно говорят о его принадлежности к классу плооядных. Количество и строение зубов, длина и устройство ЖКТ, расположение глаз, характер ногтей, функции кожи, свойства слюны, относительные размеры печени, количество и расположение молочных желез, расположение и строение половых органов, особенности плаценты и многое другое свидетельствует о том, что человек по природе своей является плооядным млекопитающим.

Поскольку чисто плооядных животных не существует (все они с удовольствием поедают зеленую листву и другие части растений), человек тоже может, не преступая своего природного естества, употреблять в пищу зелень. Как отмечалось выше, зеленые части растений обладают определенными преимуществами перед плодами. Реальная практика показала, что добавление зеленых овощей улучшает фруктово-ореховую диету» (Г. Шелтон).

В природе царит строгий порядок. Глядя на различных животных в природе, мы видим, что каждое из них приспособлено к определенному типу пищи, который наилучшим образом обеспечивает все его потребности. Рацион животных, как правило, ограничивается всего лишь несколькими видами пищи, причем теми, которые наилучшим образом могут перерабатываться в организме данного животного.

Возьмем, к примеру, наши зубы. Среди биологов принято считать, что форма зубов чрезвычайно важна для классификации животных. Даже у приматов, чей рацион состоит в основном из фруктов и овощей и очень малого количества животной пищи, зубы более приспособлены для поедания мяса, чем у человека.

А теперь возьмите и откройте пасть у своей кошки или собаки, и вы увидите длинные клыки, заостренные, конической формы, смыкающиеся с обеих сторон. А теперь взгляните на свои собственные клыки — их остроты хватит лишь на то, чтобы кусать

яблоко. Даже если вы попытаетесь прокусить такими клыками себе палец, можете быть уверены, у вас не получится поранить себя до крови. Но только не вздумайте повторить этот эксперимент со своим псом!

Наша челюсть может двигаться влево и вправо, что помогает при жевании фруктов и овощей. А вот у кошки челюсть не способна к боковым движениям — она отлично приспособлена лишь для того, чтобы вонзаться в плоть, разрывать ее и глотать цельными кусками. Наши же зубы по своему строению лучше всего подходят для пережевывания фруктов и овощей.

У хищников настолько кислотный желудочный сок, что они способны переваривать кости. Они проглатывают мясо, даже не пережевывая его, и при этом оно прекрасно переваривается. В сопоставлении с хищниками желудочный сок человека — очень слабый. Что будет, если вы не разжуете даже один-единственный крошечный миндальный орешек или семечко подсолнуха? Вы прекрасно знаете, что будет. Этот орешек или семечко выйдет наружу совершенно не переваренным.

Теперь посмотрите на свои руки. Они созданы для того, чтобы хватать и чистить плоды. Хищники и травоядные едят только при помощи зубов. Даже всеядные (к которым современные биологи стремятся причислить и человека), например свиньи, поедают плоды целиком — с кожурой и со всем остальным. Они не могут очистить апельсин — у них нет для этого рук. Но обратите внимание, как едят приматы — это поразительно, насколько они на нас похожи! У них тоже есть руки с пятью пальцами, которыми они хватают и чистят фрукты. Они совсем «по-человечески» счищают кожуру с бананов и апельсинов, а шимпанзе даже раскалывают орехи при помощи камня. Это лишь малая часть возможных наблюдений, которые можно сделать, пытаясь выстроить классификацию всех животных на земле и найти в ней место человека.

Современные биологи склонны считать, что люди, подобно свиньям, всеядны. Другими словами, якобы все годится нам в пищу: фрукты, овощи, мясо, рыба, семена, трава — все что угодно. Однако это противоречит тем открытиям, которые были сделаны великими физиологами прошлого столетия. Физиологи причислили человека к плодоядным. Плодоядные — значит животные, которые питаются преимущественно фруктами и овощами, как, например, приматы.

Рацион приматов

Давайте присмотримся к питанию приматов.

Гориллы. Горные гориллы едят в основном зеленую растительность (95%) — отчасти потому, что в их естественной среде обитания им нелегко отыскать другую еду. В сезон они едят немного фруктов. Согласно выводам очень серьезных исследователей приматологов Джорджа Шалера и Диана Фосси, гориллы не употребляют никакой животной пищи. В ходе экспериментов, проведенных в зоопарке Сан-Диего, гориллам давали на выбор фрукты и зелень. Что любопытно, в конце концов гориллы все-таки отдавали предпочтение фруктам и на протяжении трех месяцев эксперимента питались только ими.

Шимпанзе. Едят в основном фрукты, немного зелени, орехов и иногда мяса. Животная пища составляет в их рационе менее 5%.

Орангутаны. Едят в основном фрукты, немного зелени и орехов. Когда фруктов мало или нет совсем, они налегают на зеленую листву, а также поедают некоторых насекомых. Орангутанам доступно широкое разнообразие сладких, вкусных фруктов — личи, дикий инжир, чемпедак. Особенно они любят дуриан.

Бонобо. Из всех животных бонобо ближе всего стоят к человеку. Они поразительно на нас похожи во многих отношениях. Ныне бонобо признаны отдельным видом, отличным от шимпанзе. В то время как шимпанзе могут проявлять агрессивность, бонобо спокойнее по характеру и улаживают конфликты иначе (а именно, с помощью секса!). Их рацион

тоже близок к нашему идеальному рациону: это в основном фрукты и растение, напоминающее сахарный тростник, а также разная зелень, молодые побеги и почки. Орехов они, по-видимому, не едят вообще. Зато поедают некоторых насекомых, возможно — мелкую рыбешку и мелких животных, однако никто никогда не видел, чтобы они охотились, подобно шимпанзе. Животная пища составляет менее 1% их рациона.

На основании рациона приматов нелегко было понять, какой должна быть идеальная пища человека: у разных видов приматов и даже в разных группах одного вида пищевые пристрастия и привычки сильно различаются. Тем не менее мы достоверно знаем, что основной их пищей (за исключением горилл) являются плоды. Кроме того, все приматы в значительных количествах употребляют зелень. Животная пища присутствует в очень малых количествах.

Поскольку мы имеем очевидное сходство с приматами, это сходство должно распространяться и на наше питание; но все-таки мы несколько отличаемся от приматов, поэтому и в наших рационах должны быть отличия. Заметьте, шимпанзе во время охоты убивают добычу голыми руками и сразу же после этого пожирают ее. Кто из читателей отважился бы последовать их примеру?

Чему нас учит пример животных?

Как нам определить идеальный рацион? Моссеро цитирует Теофилио де ла Торре, автора по натуральной гигиене, жившего в XIX в.:

«За годы, проведенные в Центральной Америке и на Кубе, мне доводилось наблюдать, как реагируют обезьяны, когда им предлагают незнакомую еду. Чтобы убедиться, что еда неядовита, они инстинктивно прибегают к трем чувствам — зрению, обонянию и вкусу. Сперва они внимательно разглядывают новую еду. Если она проходит первоначальную проверку зрением, они продолжают исследовать ее с помощью своего тонкого обоняния — приближаются к новой еде вплотную и тщательно ее обнюхивают. Если оказывается, что она приятно пахнет, второй тест можно считать успешно пройденным. Наконец, лизнув еду, они пробуют маленький ее кусочек и, если вкус понравился, начинают осторожно есть.

В ходе всего этого процесса животные ведут себя в соответствии со Всемирным законом природной диетологии, то есть они убеждаются, что новая еда 1) приятна для глаз, 2) приятна для обоняния и 3) приятна на вкус. Согласно этому закону, пища употребляется: 1) в сыром виде, 2) без смешивания с другой пищей, 3) без добавок (приправ и т. д.).

Все животные знают этот закон и исполняют его. Все кроме человека».

К этой цитате стоит добавить, что по мере развития цивилизации человечество в значительной степени утратило свои природные инстинкты. Мы не можем полностью полагаться на них (ошибка сторонников «инстинктивного питания»). У каждого из нас инстинкты в большей или меньшей мере атрофированы. По этой причине многие авторы обращались к наблюдению за детьми, надеясь получить у них ключ к секретам естественного питания.

Инстинкты детей

На чистоту детских инстинктов предлагал опираться Т. К. Фрай. Он говорил: представим стол, на котором полно всевозможной еды: фрукты, овощи, живой кролик, рыба, орехи, семена и т. д. Что из всего этого разнообразия выбрал бы ребенок? Таким образом, Фрай пришел к мысли о том, что естественной для нас является фруктовая диета, ведь ребенок из всех натуральных сырых продуктов выбрал бы в первую очередь фрукты.

Д-р Шелтон в цитированной выше статье рассказывает о том, как д-р Денсмор, ученый прошлого века, нашел новые доказательства того, что фрукты и орехи — самая естественная пища для человека:

«Далее он отметил, что эти продукты не требуют добавок, подсластителей, приправ и приготовления — они и без того привлекательны для обоняния и вкуса человека. «Если, — писал он, — поставить рядом самые гурманские кушанья, приготовленные самыми искусными поварами по самым изысканным и изощренным рецептам — и сладкие фрукты и орехи в том виде, в каком их произвела природа, ничего к ним не добавляя и не изменяя, — то любой ребенок и большинство взрослых сочтут, что фрукты и орехи ничуть не уступают, а может быть, и превосходят большинство изысканных блюд по своей соблазнительности для вкуса».

Добавим также, что зеленые овощи занимают важное место в рационе и в своем натуральном виде тоже привлекательны для наших инстинктов, хотя и уступают в этом фруктам.

Определение естественного рациона с помощью этого метода — дело непростое. И тем не менее, опираясь на наши наблюдения в области биологии и на знания, накопленные гигиенистами за последние два столетия, мы можем утверждать, что наш идеальный, естественный рацион должен преимущественно, если не исключительно, состоять из сырых фруктов и овощей с добавлением небольшого количества орехов и семян. Вопрос о том, какое место должны занимать в рационе другие продукты, мы рассмотрим далее в этой книге.

Глава 2. Жиры

Наши потребности в жире

Жиры часто являются объектом диетических дискуссий. Хороши ли они для вас или плохи? Нужно ли придерживаться маложирной диеты или потреблять только “хорошие жиры”? В этой главе я расскажу о потреблении жиров, так как это одна из важнейших концепций, которые нужно понять для достижения успеха в сыроедческой диете (да и вообще в любой диете).

Все необработанные растительные продукты, включая фрукты и овощи, содержат некоторый процент жиров, который достаточно для ваших нужд. Даже листовые овощи содержат незаменимые жирные кислоты. Даже фрукты содержат небольшое количество жира. Добавка небольшого числа авокадо, орехов и семян, конечно, обеспечит все нужным вам жирные кислоты. Не нужно добавлять масло к диете, так как это разрушенная, сверхконцентрированная форма жиров.

Из-за своей сложности жирные продукты наиболее трудны для усваивания. Исследования показали, что добавка масла замедляет пищеварение на два часа.

Так же выяснено, что излишнее потребление жиров из животных или растительных источников вносит лепту в следующие проблемы со здоровьем:

- диабет,
- грибок,
- хроническая усталость,
- недостаток энергии,
- гипогликемия,
- и прочие.

Нужно понять, что избыток жиров, даже из натуральных источников, таких как авокадо, орехи и семена, приведет к проблемам со здоровьем. Главная причина неудач многих

сыроедов — то, что они приходят к слишком жиронасыщенной диете, даже не осознавая этого, или думая, что это хорошо, потому что они питаются “хорошими жирами”. Легко понять, почему люди начинают потреблять много жиров на сыроедной диете.

1. *Мы привыкли к концентрированной пище.* Стандартная американская диета более чем на 45% состоит из жиров по калориям, в то время как большинство организаций здравоохранения рекомендуют приём жиров менее 25%. Даже вегетарианцы и веганы придерживаются высокожирной диеты.
2. *Жиры — концентрированный источник калорий.* Мы привыкли есть концентрированные продукты, такие как макароны, масло, хлеб и т.д. На сыроедческой диете нет концентрированных продуктов, кроме жирных. Таким образом, люди часто компенсируют недостаток калорий поеданием концентрированных жирных продуктов.
3. *Единственная альтернатива жирам — фрукты.* На сыроедческой диете есть два основных типа еды, обеспечивающих калории (энергию): фрукты и жиры. Овощи содержат так мало калорий, что поедая только их, невозможно было бы выжить. Чтобы получить 2000 калорий — это необходимый минимум для большинства людей — пришлось бы съесть 20 головок салата! На сыроедческой диете вы не едите крахмалистые продукты (хлеб, макароны и т.п.) — главный источник сложных сахаров при стандартной диете. Так что единственная альтернатива получить достаточно калорий кроме поедания сверхдоз жиров — это есть много фруктов.
4. *Мы едим недостаточно фруктов.* Проблему легко понять, когда вы осознаете, как много фруктов необходимо, чтобы получить достаточно энергии на весь день. Банан содержит от 100 до 140 калорий, в зависимости от размера. Если вам нужно 2000 калорий, придётся есть 15-20 бананов в день. Так как люди едят недостаточно фруктов и не научились есть их достаточно, они в итоге компенсируют поеданием концентрированных жирных продуктов, таких как авокадо, дуриан, растительное масло, орехи и семена.

Вам нужно где-то добыть калории (топливо). Жиры — концентрированный источник калорий, но их усвоение требует много энергии. Мы также знаем, что избыточное потребление жиров ведёт к проблемам в здоровье. С другой стороны, фрукты легко усваиваются, обеспечивают быструю энергию и щелочную среду. Доктор Дуг Грэм говорит ясно:

САД (Стандартная Американская Диета) в среднем состоит из примерно 42% жиров. Многие едят более 50%, даже 60% из общего количества калорий в виде жиров. Они научились утолять свой голод жирами. Однако это не то, на что заточена наша физиология. Диета из простых углеводов, содержащихся во фруктах, наиболее точно подходит нашим физиологическим потребностям. Но при переходе на сыроедение большинство продолжают придерживаться жиронасыщенной диеты. Они едят больше овощей, становятся голоднее и съедают ещё больше жиров, чтобы удовлетворить себя. Дефицит простых углеводов накапливается почти с каждым приёмом пищи.

Когда будущие сыроеды срываются с сырой пищи, они почти всегда обнаруживают, что едят сложные углеводы. Пока они не научатся потреблять достаточно количество сладких фруктов для получения углеводов, они практически всегда будут терпеть неудачи в своих попытках сыроедения.

Жиронасыщенная сыроедческая диета — это тупиковый путь, и для здоровья, и для продолжения сыроедения. Использование фруктовой диеты — вот идеальный, логический и здоровый способ достижения маложирной, насыщенной углеводами диеты, которую рекомендует каждый практик здорового образа жизни на планете.

Зависимость от жиров?

Мы видим, что большинство сыроедов обречены съесть избыточное количество жирных продуктов, как орехи и семена, потому что они едят недостаточно фруктов для получения энергии, и потому что они привыкли питаться тяжёлыми, термообработанными, жирными блюдами. Их “чистка” может никогда не закончиться (см. главу 7). Всё время они устают и винят в этом детоксикацию. В итоге они убеждены, что добавки к пище помогут. У них действительно всё в порядке?

Почему бы не посмотреть на их диету трезво? Кто-то ест по пять авокадо в день. Один авокадо обычно весит 300 грамм чистого веса, получается 1500 грамм. При содержании жиров 18%, выходит 270 грамм жиров, больше чашки растительного масла. Как вы думаете, что произойдёт, если вы сядете и выпьете эти 16 столовых ложек (или 48 чайных) масла?

Оптимальное количество жиров?

Различные организации здравоохранения в мире — те, что уже давно существуют, не просто продвигают последнюю моду — рекомендуют потреблять не более 25% жиров. Они рекомендуют этот уровень, потому что большинство людей получает более 45% калорий от жиров. Снизить потребление вдвое для большинства уже достижение, вот почему они пришли к этому числу в 25%.

Однако большинство передовых экспертов из тех, что продвигают одну и ту же программу на протяжении многих лет, советуют потреблять *не более 15%*. Доктор Грэм, лидер сыроедческого движения Флориды, рекомендует потреблять *не более 10%*.

Это совпадает с результатами последнего исследования большого количества людей, такого как в Китае — самого большого изучения питания, когда-либо проводимого (см. книгу “China Study”). Они пришли к выводу, что оптимальна растительная, маложирная диета. Общее количество калорий из жиров при такой диете меньше 15%.

Все приматы придерживаются маложирной диеты. Недавние исследования также показали, что наши предки тоже ели мало жиров.

Сколько жиров вы потребляете?

Мы знаем, что приверженцы стандартной американской диеты получают более 45% калорий в виде жиров. Но исследования сыроедов показали, что большинство из них получают более 65% калорий из жиров! Некоторые доходят до 80%! Неудивительно, что у людей столько проблем при такой диете.

Если вы хотите узнать, сколько жиров вы действительно потребляете, нужно проанализировать свою диету точным инструментом. Я гарантирую, что это число будет гораздо больше, чем вы ожидаете.

Чтобы узнать, сколько жиров вы едите, посетите сайт www.fitday.com. Зарегистрируйтесь на нём (это бесплатно) и введите в их базу список продуктов, съеденных вчера, например. Не забудьте указать всё масло, которые вы добавляли в салат, и другие виды “скрытых” жиров. Я гарантирую, что большинство моих читателей ждёт сюрприз, когда они увидят, что их “маложирная” диета на самом деле содержит много жиров!

Стоит указать, что такие инструменты не могут быть полностью точны, так как число калорий зависит от размера, степени спелости, качества и т.п. Однако это даст вам базовый анализ, которого достаточно для наших целей.

На практике

Я не рекомендую вам избегать авокадо и орехов, если только у вас нет на них аллергии. Вы прекрасно можете их регулярно кушать. Следующие правила помогут вам: В идеале стоит ограничить потребление жиров до 15% ваших калорий. На практике это означает:

- Ешьте достаточно фруктов, чтобы удовлетворить вашу потребность в калориях (а это значит много по стандартам большинства людей!).
- Избегайте растительных масел (включая оливковое, льняное, кокосовое и т.д.).
- Ешьте не больше половинки или целого авокадо в день.
- Ешьте не более 60 грамм орехов или семян в день. Как вариант, вы можете съесть 2-4 столовые ложки сырой ореховой пасты.
- Ешьте авокадо или орехи в разные дни.
- Ешьте жиры только один раз в день.
- Не ешьте жирной пищи каждый день.

Дополнительные правила

- *Не смешивайте жиры и сладкие фрукты.* Если вы съедите яблоко, оно быстро переварится и покинет желудок. Но съев вместе с ним авокадо, вы замедлите пищеварение. Сладкий фрукт забродит и произведёт кислоту. То же происходит, когда вы смешиваете орехи с сухофруктами — ужасное сочетание, которое будет гнить и бродить, если только не кушать понемножку, например, пять миндальных орехов с пятью финиками.
- *Вы можете отказаться от жиров на недели во время жаркой погоды,* когда телу нужны продукты, с высоким содержанием воды, такие как помидоры, огурцы, дыни, персики и т.д.

Глава 3. Белок

Все мы знаем, что для сохранения здоровья необходимо получать определенное количество белка. Однако в результате пропаганды многие люди считают очень полезным ежедневное потребление высокобелковой пищи, например, мяса и молочных продуктов. Начинаящий вегетарианец или сыроед больше всего боится дефицита белка. Вегетарианцы заменяют мясной белок соевым творогом (*тофу*), сыром, бобовыми или суррогатами мяса, а сыроеды предпочитают орехи и семена (которые на самом деле содержат больше жиров, чем белков).

Оценки экспертов относительно нашей потребности в белке крайне неоднозначны — от 25 до 200 г в день! В среднем получается 1 г на килограмм веса.

Я лично считаю, что определять потребность в белке исходя из массы тела или массы белков, полученных с пищей, неверно. Правильнее было бы исходить из процентного содержания белка в общей калорийности пищи (?).

Итак, вопрос в том, сколько белка нам требуется...

Большинство людей думают, что для сохранения здоровья нам нужно *много* белка. Как минимум, они считают, что вегетарианцы должны есть концентрированные белковые продукты — бобовые, тофу и т. д. Однако представление о том, что в вегетарианской пище не хватает белка, имеет мало общего с реальностью.

В действительности, если потреблять *достаточно калорий*, то даже на очень ограниченной диете практически не может возникнуть дефицита белка.

В какой период жизни, к примеру, человек больше всего нуждается в белке вследствие невероятно быстрого роста? В младенчестве, не так ли? Каково же содержание белка в

материнском молоке — единственной пище, предназначенной для малыша в тот период, когда ему требуется максимум белка для роста? Всего лишь 6%.

Природа постановила, что даже в период наиболее интенсивного роста человеку необходима пища, содержащая не более 6% белка.

Теперь, после всего сказанного, давайте посмотрим, сколько белка содержат разные продукты.

Содержание белка во фруктах

Банан: 4%

Папайя: 7%

Персик: 7%

Авокадо: 5%

Апельсин: 9%

Арбуз: 7%

В среднем фрукты содержат 5% белка

Содержание белка в овощах

Помидор: 17%

Огурец: 21%

Салат-латук: 59%

Сельдерей: 25%

В среднем овощи содержат 20% белка

Содержание белка в орехах и семенах

Миндаль: 15%

Тесто из семян кунжута (*таини*): 12%

Семя подсолнечника: 15%

Семя тыквы: 17%

В среднем орехи и семена содержат 15% белка

— **В среднем рацион из сырой маложирной пищи содержит 7—8% белка**

— **В среднем материнское молоко содержит 6% белка**

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ОБХОДЯТСЯ ОЧЕНЬ МАЛЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА

Во время экспедиции сиднейских исследователей Хипсли и Клементса во внутренние районы Новой Гвинеи сиднейские исследователи Хипсли и Клементс обнаружили племя аборигенов, живущее в горах Хаген, рацион которого состоял в основном из определенных растений, на 80—90% — из батата (сладкого картофеля). Остальное приходилось на молодые побеги, сахарный тростник, зеленые овощи, бананы, мягкую сердцевину саговой пальмы и различные орехи... Люди племени, в том числе маленькие дети и подростки, явно отличались отменным здоровьем, несмотря на тяжелый физический труд.

Профессор Х. А. П. Умен ... обнаружил, что они потребляют всего 9.92 г белка в день (вследствие того, что батат содержит всего 0.5—1.5% белка). Между тем вместе с калом у них выводится в 15 раз больше белка, чем они потребляют с пищей, съедая от 1.4 до 2 кг батата в день. Эти факты привели к закономерному выводу: белки неизвестным образом синтезируются в организме.

Автор: Albert Mosséri

Источник: La Nourriture Idéale

Существуют и другие культуры, где основу рациона составляют корни, а люди получают из белка в среднем не более 5% всех калорий и при этом сохраняют отличное здоровье. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) доказала, что, поскольку организм рециркулирует большую часть собственных белков для своих нужд, 5% более чем достаточно. Несмотря на это большинство вегетарианцев до сих пор боятся недостатка белка. Стоит им ощутить нехватку энергии — и они думают про себя: «Наверно, мне не хватает белка...»

Где взять белки?

Как мы видим, в сырой пище белка предостаточно. Даже во фруктах на белок приходится минимум 5% от общей калорийности. Если потреблять количество пищи, достаточное для покрытия потребности в калориях (этот вопрос мы рассмотрим далее), и разнообразить свой рацион, нет совершенно никакой необходимости бояться белкового дефицита.

Рацион из сырых фруктов и овощей, даже без большого количества орехов и семян, обеспечивает 7—10% белка в день. Это превосходит безопасную норму, утвержденную ВОЗ. И это больше белка, чем содержится в материнском молоке.

Невзирая на эти факты многие авторы рекомендуют потреблять слишком много белка. На самом деле излишний белок вреден для здоровья так же, как и излишний жир.

Глава 4. Орехи и семена

Диета приматов, или как узнать, что нам следует есть

Авторы первых работ по сыроедению и натуральной гигиене пытались выяснить, какова должна быть идеальная диета человека. В поисках ответа они изучали рацион приматов, объявленных наукой нашими «ближайшими родственниками», надеясь таким образом найти в питании этих волосатых созданий меню, наиболее адекватное для тех, кто стремится соответствовать законам Природы.

Но человекообразных приматов становилось все меньше, а затраты и трудности путешествия были столь высоки, что идея нанести им в гущу джунглей визит с практической точки зрения казалось нецелесообразной. Ограничились тем, что изучили несколько имевшихся на тот момент зоологических исследований.

В какой-то из этих книг было сказано, что приматы питаются фруктами, овощами, орехами и семенами. Это утверждение не удивило наших многообещающих натуралистов. Разве не эти самые продукты приятнее всего на вкус в сыром виде? Все остальное — зерновые, молочные продукты, мясо и т. д. — становится вкусным только после обработки и добавления приправ, соусов и т. п. Зато фруктами, овощами, орехами и семенами можно наслаждаться в их естественном виде.

Рассуждая таким образом, ранние вегетарианцы, приверженцы натуральной гигиены и сыроеды при всяком удобном случае заявляли, что фрукты, овощи, орехи и семена в сыром виде составляют естественную диету человека.

Однако с тех пор много воды утекло, и картина значительно усложнилась. Мы узнали, что гориллы питаются в основном зеленью и почти не едят фруктов, орехов и семян. Орангутаны же потребляют в основном фрукты, очень мало орехов и немного зелени. Также и рацион бонобо на 80% состоит из фруктов и почти не содержит орехов и семян.

Проблемы, вызываемые избытком орехов

Ряд авторов начали сомневаться в полезности орехов для сыроеда. Их опасения не основывались на научных данных, просто они заметили, что злоупотребление орехами вызывает проблемы у них самих и у их пациентов.

Тем не менее всегда находились апологеты орехового питания, которые руководствовались, главным образом, тем, что это единственный продукт в рационе веганосыроеда, в котором содержится много белка. Чтобы успокоить свои страхи по поводу белкового дефицита, мы ежедневно поглощали орехи, даже не подозревая, что они богаты отнюдь не белками, а жирами.

Герберт Шелтон и другие сыроеды рекомендовали 100—120 г орехов в день — это полная пригоршня миндаля (50—70 штук). В результате жиры составят 50—60% от общей

калорийности нашего суточного рациона. Это намного превышает рекомендованное соотношение. Не говоря уже о том, что далеко не каждый организм способен каждый день справляться с таким количеством орехов. Французский пропагандист натуральной гигиены Albert Mosséri писал: «Я наблюдал бесчисленные проблемы и даже настоящие несчастья вследствие такого употребления орехов: проблемы с кожей, головокружение, слабость, ухудшение пищеварения, инфекции мочевыделительной системы, гнойные выделения, обильное мочеиспускание и неприятный запах мочи, ухудшение зрения, близорукость, чувствительность к холоду, солнцу и свету, рассеянность, метеоризм и т. д. Я сразу же понял, что Шелтон, мой кумир на протяжении многих лет, при всей своей гениальности, допустил в этом вопросе ужасную ошибку».

Что мы видим в природе

Сыроеды любят говорить о «природном» и «неприродном». Так какое же место занимают орехи в природной диете человека? Первое, что пришло мне в голову, когда я задумался над этим: орехи — пища сезонная. Они сохраняют свежесть лишь 2—3 месяца в году. Затем я обнаружил, что орех свежий и орех сушеный — это две большие разницы. Сушеные орехи потеряли свою естественную влагу, концентрация жиров и белков повысилась, поэтому они более сытные. Но разве это естественно — есть орехи в таком виде?

Однажды в Испании я имел возможность попробовать свежий, прямо с дерева, миндаль. Это было что-то изумительное — хрустящее, сливочно-нежное и при всей маслянистости сочное. «Ого, — подумал я, — так вот какими мы должны есть орехи!» Те же орехи, которые мы покупаем в магазинах здоровой еды, сушат (зачастую при высоких температурах), замораживают на складах и хранят многие месяцы. Это уже не свежие орехи.

Тем, кто любят сравнивать нас с плодоядными животными, будет интересно ознакомиться с рационом человекообразных обезьян. Большинство из них питается в основном фруктами и зелеными листьями, а орехи едят только в сезон несколько месяцев в году. Гориллы, самые крупные и сильные из обезьян, не едят орехов. Орангутаны едят их изредка, только когда смогут раздобыть. Бонобо едят орехи редко.

Глава 5. Здоровье зубов и сырая пища

Автор Зефир описывает в книге “Инстинктивное питание” свои стоматологические проблемы во время сыроедной диеты:

Слишком поздно, чтобы сохранить здоровье, мне поставили диагноз “выраженный кариес и заболевание дёсен”. Почти все зубы нужно было пломбировать, нескольким нужно было лечить корневой канал и ставить коронки! Когда мне было двадцать, у меня было всего одно дупло. Мой диагноз в том, что я уничтожил свои зубы, когда наивно пренебрёг гигиеной — думая, что сырая пища не может повредить зубам. Я позволил бактериям и фруктовому сахару находиться во рту годами. К моменту, когда я это осознал, они уже укрепились, а я был слишком беден и немотивирован, чтобы справиться с этим.

Эта ситуация не является редкостью. В течение долгих лет поисков я тоже совершал множество ошибок. Я объедался сухофруктами, я ел много орехов и семечек (слишком много!), временами ел много мёда, изрядную долю фиников, и сверх того не чистил зубы добрых два-три года (если не больше), прочитав где-то, что чистить зубы необязательно.

Я совершил все возможные ошибки, которые сыроед может совершить, и следствием были мои стоматологические проблемы. Теперь почти все мои зубы запломбированы, кроме некоторых передних.

Не спешите паниковать, ведь большинство людей, кто сыроедит корректно, не имеет проблем с зубами. На самом деле их зубы улучшаются. Но если вы не знаете, что делаете, можете закончить так же, как я.

Из-за дезинформации в книгах о сыроедении и советах многих невежественных или слабо осведомлённых лидеров движения сыроедения и естественной гигиены, а также из-за собственного невежества здоровье моих зубов сильно пострадало.

Если тщательно руководствоваться следующим советом, вы никогда не встретитесь со схожей ситуацией. Если вы уже испытываете проблемы с зубами, то сможете обратить процесс вспять.

Вот причины, по которым сыроеды испытывают проблемы с зубами:

1. После еды среда во рту становится более кислой. Требуется 1-2 часа для возврата её в щелочное состояние. Если вы часто перекусываете, как большинство сыроедов, среда будет оставаться кислотной. Это прекрасные условия для бактерий, производящих ещё больше кислот, в результате разрушающих зубы. Но при отсутствии следующих факторов этого не произойдёт.
2. Сыроеды часто едят сухофрукты и дегидрированные продукты. Это способствует кариесу и заболеваниям дёсен. Сухофрукты и дегидрированные продукты прилипают к зубам и обеспечивают ПРЕКРАСНОЕ питание для кислото-производящих бактерий, что вызывает кариес и заболевания дёсен. Сюда входят все сухофрукты, фруктовые батончики, ореховые смеси, дегидрированные крекеры, сыроедные “гамбургеры”, а также орехи и семечки. Высушенные частички орехов и семян, как и другие высушенные продукты, прилипают к зубам, а потом “съедаются” кислото-производящими бактериями, живущими в вашем рту. Можно съесть умеренное количество орехов и семян, если они замачиваются, измельчаются или употребляются с большим количеством листовых овощей. Но при поедании сразу после покупки они вызывают проблемы зубов.
3. Сыроеды едят слишком много кислотной пищи, избыток её может оказать негативное влияние на зубы. Сюда входит лимонные, фруктовые, цитрусовые соки; незрелые фрукты, уксус и другая кислотная пища. Я рекомендую ограничить ваше потребление цитрусовых до 2-3 апельсинов в день, а вместо них есть больше не кислотных продуктов (бананы, папайя, груши, манго и т.д.).
4. Постоянный контакт с сахаросодержащими продуктами вызывает кариес и заболевания дёсен. В этом случае даже естественные сахара в форме кокосового молока, мёда, сухофруктов, фруктовых соков и т.д., вызывают кариес. Не стоит весь день распивать кокосовое молоко, фруктовые соки и перекусывать сахаросодержащими продуктами.
5. Сыроедные диеты часто содержат недостаточно многих важных щелочных минералов, как кальций и магний, который нужен для создания крепкой эмали. Для сильных зубов также необходим достаточный уровень витамина D и фосфора. Эти элементы можно получить на сбалансированной диете, такой, как описанная в этой книге.

При соблюдении следующих мер можно предотвратить кариес и вылечить зубы. Поймите, что это самый минимум того, что вы можете сделать для здоровых зубов на протяжении всей жизни.

1. *Полоскайте рот во время и после еды, особенно когда едите фрукты и кислотные продукты.* Вода и другие нейтральные жидкости вымывают кислотность. Цельные свежие фрукты не окажут отрицательного воздействия на зубы, если кислоты тщательно удалены с помощью воды. Ещё лучше есть сельдерей после каждого приёма фруктов. Я рекомендую чистить зубы после каждого приёма сладких

- фруктов (бананы, хурма, черимойя, джекфрут и т.д.). После сочных фруктов (дыня, апельсины и т.д.) достаточно прополоскать рот водой.
2. *После поедания спелых фруктов с большим содержанием сахара, которые оставляют налёт на ваших зубах, вам нужно почистить зубы нитью и щёткой (достаточно влажной щётки без пасты). Эти сладкие фрукты:* бананы, финики, спелый инжир, хурма, манго, черимойя, дуриан, джекфрут, саподилла, сахарное яблоко, сапота и т.д. Можно есть листовые овощи после таких фруктов, но лучше почистить зубы. После поедания других видов сочных фруктов необязательно чистить зубы, но стоит завершить трапезу листовыми овощами (такими как салат и сельдерей) и/или прополоскать рот водой. (Вы можете также использовать воду с морской солью для восстановления щёлочности во рту.) Сочные фрукты включают в себя все следующие и не только: цитрусовые, яблоки, виноград, киви, ананасы, ягоды, дыни, папайя, груши, персики, сливы, литчи и т.д.
 3. *Избегайте сухофруктов и высушенных продуктов.* Это не сырая пища и не здоровое питание. Замена печи дегидратором не лучший ход. Ешьте свежие, а не высушенные продукты. Однако если вам пришлось съесть сухофруктов или дегидрированных продуктов, съешьте после этого яблоко или немного сельдерея и как можно скорее почистите зубы. Немедленно выбросьте зубную пасту, а вместо неё чистите зубы “зубным мылом” (прим. переводчика - наш аналог этого продукта мне неизвестен, зубной порошок — слишком сильный абразив.)
 4. Доктор Джеральд Джудд пишет: *“Восстановление эмали происходит, когда зубы чисты. Все зубные пасты создают на зубах барьер из глицерина, который смывается через 20 полосканий. Хорошее решение для чистых зубов, которое я использую в течение 5 лет, это зубное мыло. Все жиры смываются с зубов и дёсны дезинфицируются. Мыло убивает бактерии. Зубы готовы к восстановлению эмали с помощью кальция и фосфора в пище.”* Избегайте постоянного контакта с сахаром. Можно есть много фруктов, но лучше делать это за меньшее число приёмов пищи, чем жевать весь день напролёт. Также избегайте постоянного употребления фруктовых соков, кокосового молока и т.д.
 5. *Обеспечьте правильное питание.* Чтобы зубы были сильными и без кариеса, необходимо употреблять определённые важные минералы. Особенно важны кальций, фосфор и витамин D.
 6. *Удаляйте частички пищи.* Необязательно чистить зубы нитью, но частички еды между зубами и вдоль линии дёсен нужно удалять. Вы можете использовать зубную нить или научиться пользоваться зубочисткой. Важно это делать один или два раза в день.
 7. *Исследования показали, что важнее КАЧЕСТВЕННО чистить зубы, а не ЧАСТО.* Хорошая чистка мягкой щёткой занимает по крайней мере от двух до трёх минут. Чистите каждый уголок ваших зубов и делайте это тщательно. Если до этого у вас были проблемы с зубами, чистка должна быть очень тщательной и может занимать три минуты и более. Одной или двух таких чисток в день в придачу с чисткой зубной нитью будет достаточно.

Глава 6. Зёрна и хлеб

Здесь представлены выдержки из статьи Альбера Моссерри.

Мы не зерноядные

Все истинные приверженцы натуральной гигиены отрицательно смотрят на зерновые продукты, такие как хлеб, макароны, рис, печенье и крекеры. Большинству людей тяжело

понять такое отношение, так как они несознательно упорствуют в своем нежелании отпустить старую привычку употребления хлеба и другой зерновой пищи. «Хлеб всему голова» — говорят они. Те люди, которые называют себя приверженцами натуральной гигиены и при этом поощряют употребление хлеба или даже цельной пшеницы, не являются таковыми. Они не понимают, что природа не создавала хлеб, что зерна должны служить пищей птицам, которые являются зерноядными, и что люди плодоядные.

Существует множество причин, почему зерна не подходят людям. Подтверждение большинства можно найти в законах биологии. Эти же доводы используются вегетарианцами для осуждения мясоедения.

Таблица сравнительной анатомии показывает, что у человека нет ни одного признака плотоядного. Он лишен соответствующих зубов, чтобы разрывать добычу, адекватной подобному питанию печени для вывода токсинов и т.д. Вегетарианцам легко понять, что люди не плотоядны. Но я утверждаю, что люди также и не зерноядны. Мы биологически не приспособлены к употреблению зерен. Каждый класс животных природа обеспечила соответствующей ему пищей. Любое отклонение в питании приведет к различным проблемам — болезни, раку и т.д.

Машина, сконструированная так, чтобы работать на определенном виде топлива, не будет работать так же хорошо на другом: она просто засорится и сломается. Это главный довод в пользу отказа от зерен. Все остальные «научные» доводы лишь углубляются в него.

Природа обеспечила одним видом пищи рыб, другим — коров, и совершенно особым видом — медведей. Что же касается нас, то природа предоставила нам натуральную пищу в виде фруктов и овощей. Природа не хаотична. Каждый вид питается подходящей ему пищей. Если бы лошади начали есть мясо, а львы принялись пастись вместе с коровами, то наступил бы конец света.

Мускульный желудок

В сравнении с фруктами и зеленью, хлеб и зерна очень бедны минералами. Например, таким щелочным минералом как кальций. Действительно также то, что они являются одними из самых кислотообразующих продуктов. Физиологически мы не в состоянии переваривать зерна. Энзим птиалин у нас во рту может справиться лишь с небольшим количеством крахмала, который содержится в корнях и некоторых фруктах.

Зерноядные виды, как, например, некоторые птицы, имеют специальный орган — мускульный желудок. Что это такое? Это что-то вроде второго желудка, который позволяет определенным видам птиц перемалывать твердые зерна для последующего переваривания. С таким мощным желудком, они могут в мгновение ока измельчить небольшие камешки. На самом деле, они даже глотают их, чтобы быстрее перемолоть зерно. Даже металлические иглы, проглоченные молодыми птицами, ломаются на части и выводятся без нанесения ощутимого вреда.

Видели ли вы когда-нибудь кур или других домашних птиц поедающими камни, гвозди и прочие твердые и неудобоваримые предметы? Тогда вы, наверное, спрашивали себя, зачем животные делают эти бессмысленные и опасные вещи? Они сошли с ума? Или они следуют своему инстинкту? В действительности, они просто вводят в мускульный желудок эти предметы для того, чтобы они помогли им быстрее перемолоть только что съеденные твердые семена.

Птицы и домашние виды птиц лишены зубов. Вот почему они заглатывают зерна целиком. Но так как они должны переварить их, наряду с желудком природа наделила их совершенной зернодробилкой. Съеденные камешки служат в качестве жерновов.

Но люди устроены иначе. У них нет мускульного желудка, и они не могут перемалывать твердые семена вроде зерен или бобов. Это одна из причин, почему эта пища не предназначена для нас.

Кто-то может возразить, что мы можем заменить мускульный желудок созданными людьми жерновами, а также подвергать зерна готовке для смягчения, что позволит легко пережевать и переварить их — мы делали так несколько тысяч лет. Но это не решит проблему.

Пищеварительный тракт людей и всех плодоядных животных слишком длинный для эффективного переваривания тяжелых крахмалов. Пища находится там столько времени, что постепенно начинает бродить. Зерна — это видовая пища диких и домашних птиц, но не человека. У нас нет мускульного желудка и других биологических особенностей для того, чтобы переварить зерна надлежащим образом.

Кроме того, люди не в состоянии есть подобную пищу и наслаждаться ею в естественных условиях. По большому счету, она даже не предназначена для нас биологически. Видовой же пищей для нас являются фрукты и зелень.

Вот список болезней, вызванных употреблением зерен и хлеба, составленный Альбером Моссером, на основе его опыта помощи больным людям на протяжении нескольких десятилетий:

- простуда
- грипп
- синусит
- бронхит
- пневмония
- колит
- астма
- аллергия
- диабет
- артрит
- атеросклероз
- сердечные приступы

Глава 7. Детоксикация

Великий гигиенист Герберт Шелтон в своём классическом труде о здоровье “Наука и искусство еды и питания” говорит следующее о детоксикации:

Каждая адаптация к привычкам, факторам и воздействиям, враждебным жизни, сопровождается изменениями в тканях, всегда далёких от идеала. Обновляющий и исправляющий процесс, что должен последовать за перестройкой живого организма, сопровождается разрушением и отбрасыванием этих неидеальных тканей. Новые и лучшие ткани занимают их место. Тело обновляется.

Этот процесс перестройки не всегда гладок. Могут возникнуть боль, потеря веса, кожная сыпь и т.п. Хелен Денсмор правдиво отмечает: “Если бы после многих лет злоупотреблений мы могли отказаться от неправильного образа жизни и вслед за этим к нам вернулись бы все блага здоровья, это служило бы доказательством того, что плохое поведение, в конце концов, не так уж вредно”.

Она продолжает: “У пьяницы процесс лечения легко распознаётся — все знают, что не вода делает его больным, но алкогольный яд, к которому он привык. Поэтому мать, сестра, любимая и друзья в едином порыве призывают его мужаться и противостоять его несомненно плохим симптомам. Совсем иначе относятся к бедолаге, когда он пытается изменить свою диету. Единим порывом друзья стараются убедить его бросить это; уверяют, что он убивает себя; читают ему тома медицинских авторитетов, чтобы показать, что он обедняет кровь своей “скудной диетой”, а когда он возвращается к старой губительной для здоровья диете, целительный процесс останавливается, как и в том

случае, когда завязавший алкоголик срывается на спиртное; он чувствует себя ожившим, что считает доказательством своей неправоты, а накопление недугов начинается снова.

Многие из вас слышали о понятии детоксикации. Когда вы придерживаетесь чистой диеты из фруктов и овощей, ваше тело начинает избавляться от своих накопленных токсинов. Так как их ядовитая природа заметнее на пути наружу, чем когда они были “внутри”, вы, возможно, некоторое время будете себя чувствовать хуже перед началом улучшения.

Когда вы улучшаете диету, вначале вы можете ощущать слабость, которая на самом деле является восстановлением. Ваше тело освобождается от накопленных токсинов. Это может занять несколько месяцев — в большинстве случаев от четырёх до восьми. В это время обязательно нужно больше спать, отдыхать и избегать сильной физической нагрузки и умственного напряжения, пока энергия не начнёт возвращаться естественным образом. Начиная с этого момента вы можете начать упражняться физкультурой и продолжать правильно питаться.

Определённые циклы внутри тела приведут к периодам детоксикации, восстановления и роста тканей и так далее. Вы обнаружите, что в некоторые дни тело наполнено энергией и восстанавливает повреждённые ткани. В другое время ваше тело проходит через стадию чистки, и вы чувствуете упадок сил. Развитие этого процесса нельзя для всех предсказать, но то, что это произойдёт — это точно. Однажды тело может решить начать усиленную чистку, и это не будет приятно. После достижения определённого уровня здоровья вы станете меньше замечать циклы, и они станут доставлять всё меньше неудобств.

Бесконечная детоксикация

Некоторые думают, что детоксикация — интенсивная фаза очищения — продолжается вечно. Через годы после смены диеты они продолжают говорить о том, как “чистятся”. Они приписывают каждую болячку или дискомфорт устранению старых токсинов, игнорируя текущие привычки. Я знаю сыроедов-ветеранов, которые винят детские прививки в своей головной боли!

Эта бесконечная так называемая “чистка” на самом деле никакая не чистка, а следствие неправильной высокожирной диеты и, возможно, недостаточного потребления фруктов и овощей для поддержания нужного уровня энергии. Обычно эта чистка просто-напросто означает, что в вашей диете что-то не так.

В большинстве случаев настоящая, интенсивная детоксификация заканчивается в течение нескольких месяцев. Вы по-прежнему будете избавляться от отходов метаболизма до конца жизни, но интенсивные оздоровительные кризы будут редки, если вы последуете советам в этой книге.

Как только вы перестанете просыпаться по утрам с плохим вкусом во рту, этот интенсивный период детоксификации в основном окончен. Так что не имеет смысла винить прошлые ошибки в продолжении симптомов. Вместо этого подумайте, что же из ваших действий лишает вас энергии. Вот несколько возможных причин (вразнобой):

Возможные причины недостатка энергии

- Недосыпание.
- Злоупотребление жирными продуктами, такими как авокадо, орехи и семена.
- Использование растительного масла.
- Малоподвижный образ жизни.
- Отрицательные эмоции.
- Перетренированность.
- Нехватка свежего воздуха.

- Нехватка солнечного света.
- Обезвоживание.
- Постоянный стресс, одиночество и беспокойство.
- Плохие комбинации продуктов.
- Еда без чувства голода.
- Переедание.
- Использование специй и соли.
- Пассивное курение.

Каждый из этих факторов (и многие другие) лишит вас сил и увеличит ваш уровень внутреннего загрязнения. При улучшении диеты вы станете чувствительней, и ваше тело быстрее сообщит вам, когда что-то пойдёт не так.

Настоящая профилактика

Когда вы испытываете лёгкие симптомы вроде головной боли, слабости, невнимательности или раздражения, проанализируйте свой образ жизни и диету за последние несколько недель или месяцев, чтобы определить причины своих недугов. Затем устраните эти причины и дополнительно отдохните. Если нужно, поголодайте несколько дней на воде. Гигиенист Альберт Моссери освещает эту тему:

В соответствии с Законом Эволюции Болезни, изученном в моей книге “Верьте своё здоровье в руки природы”, различные заболевания начинаются с незаметных мелочей. Например, можно почувствовать лёгкую головную боль, плохое пищеварение, недостаток аппетита, слабость, туманное и неясное сознание, пессимистичные идеи, плохое настроение, газы, запор, слабую боль в самых разных местах и т.д.

При первых признаках дискомфорта или ухудшения здоровья нужно принять соответствующие меры: отдых, голодание, правильная диета и устранение причины. Таким образом развитие болезни остановится, и никаких осложнений не произойдёт.

Но если ради комфорта мы пренебрегаем этими первыми симптомами или подавляем их: мы не хотим прекращать работать; или предпочитаем подавлять симптомы лекарствами и продолжаем пить кофе, есть мясо, хлеб и т.п. — тогда мы останавливаем чистку и готовим почву болезням, влияющим на человека очень точным образом, от острых до хронических.

Так мы можем предвидеть болезнь и определить её без неэффективного лабораторного исследования и анализа и в конечном итоге избавиться от её вредных последствий простой гигиенической профилактикой. “Лучшее лечение — профилактика” — и во время заботы о первых симптомах мы можем предотвратить каждую болезнь.

Так чувствовать себя — ненормально

Даже если у вас нет серьёзных, угрожающих жизни проблем со здоровьем, следует считать ненормальной ситуацию, когда после года сыроедческой (или любой) диеты:

- Чувствовать себя уставшим днём, даже если вы достаточно поспали ночью.
- Не иметь достаточно сил или желания упражняться.
- Испытывать много энергетических взлётов и падений.
- Чувствовать себя хуже, чем до начала диеты (после первых месяцев чистки).
- Чувствовать зуд.
- Иметь сильный запах тела.
- Регулярно чувствовать головную боль.
- Иметь дополнительные проблемы с зубами.

Если эти симптомы сохраняются, ещё раз посмотрите на ваш образ жизни и питания с учётом информации в этой книге.

Глава 8. Закон жизненной адаптации

Закон Жизненной Адаптации — это круговорот природы. Ответ живого организма на внешний стимул инстинктивен, основан на инстинкте самосохранения, который адаптируется к любому влиянию, что нельзя уничтожить или контролировать.

Герберт Шелтон

Ортобиониомика

Понимание Закона Жизненной Адаптации может быть одним из важнейших уроков в этой книге. Это поможет прояснить много белых пятен. Этот закон гласит, что когда в организм регулярно вводят яд в количестве, превышающем возможность тела вывести его, тело приспосабливается к этому захватчику, изолируясь от него. Это происходит за счёт нормального функционирования тела. Например, если вы курите, тело предотвратит поглощение токсичного дыма с помощью затвердевания лёгочных мембран, чтобы избежать отравления тела сверх определённого порога терпимости.

Если вы каждый день принимаете почти фатальную дозу яда, через шесть месяцев вы сможете принять одну, чуть более, чем фатальную, и выжить. Тело будет сопротивляться яду, избегая поглощения любой ценой. Но это значит, что поглощение общих питательных веществ также будет ослаблено.

Шелтон пишет в “Ортобиониомике”: “Терпимость к ядам — просто медленный способ умирания. Вместо поиска в феномене адаптации чего-то стоящего изысканий, самой необходимости его стоит избегать”.

Более чистое тело

Когда вы начинаете очистительную диету из фруктов и овощей, вы перестаёте принимать множество популярных ядов: кофе, шоколад, сигареты, специи, консерванты и т.д. Ваше тело отторгает накопленные яды и возвращается к первоначальному, более чистому состоянию — как у ребёнка. Другими словами, вы станете новичком до приёма ежедневной дозы яда, значит, вы будете намного более чувствительны и наказаны малыми дозами яда, чем большинство людей. Чашка кофе может оказать на вас тот же эффект, как пять чашек кофе на вашего соседа. Вы будете более чувствительны к тому, что едите, особенно если сорвётесь с вашей новой диеты. Шелтон повторяет:

Первая затяжка табака обычно оказывает очень сильный эффект на тело. Юноша или девушка чувствуют себя очень плохо; бывает головная боль, тошнота, рвота, потеря аппетита, слабость и т.п. Пока физиологические инстинкты в порядке, они мгновенно постигают ядовитую природу табака и предупреждают всю систему. Рьяными усилиями он удаляется, и пользователю приходится выбрасывать свой табак. Но если он продолжает попытку, противодействие всё уменьшается с каждым разом, пока в итоге он способен использовать гораздо больше первоначального количества без подобных эффектов. Его система учится как можно дольше терпеть и приспосабливаться к действию табака.

Ортобиониомика

Вы можете думать, что съесть немножко вредной пищи не повредит: кусочек шоколада, чашка кофе, кекс и т.д. Но это будет не так, как раньше. Ваше тело может каждый раз яростно отторгать гадость, и эти небольшие отклонения от диеты в итоге могут всё дестабилизировать и разрушить. *Малые, но регулярные отклонения могут свести на нет наши усилия, помешать достижению желаемых результатов и ухудшить самочувствие.*

Поэтому я рекомендую избегать переключаться туда-сюда между диетами. Когда вы готовы отказаться от чего-то, откажитесь полностью. Придерживайтесь вашей диеты как можно решительнее (хотя не фанатично).

Всё же вам нужно отличать большие ошибки от малых. Не страшно иногда кушать немножко риса — по сравнению с ежедневным распиванием кофе.

Нежелательные яды и привычки

- Кофе, чай и другие напитки с кофеином.
- Алкоголь.
- Табак.
- Марихуана.
- Наркотики (легальные и нелегальные).
- Шоколад и какао (приготовленный или сырой).
- Острая пища, красный и чёрный перец и т.д.
- Фаст-фуд.
- Жареная пища.
- Продукты, приготовленные промышленным способом.
- Домашняя химия (включая товары личной гигиены).

Глава 9. Как бросать плохие привычки

Популярная тенденция

В движении за здоровый образ жизни существует популярная тенденция — делать всё, чтобы привлечь наибольшее количество людей. Она предполагает, что большинство людей не готово для больших изменений, что нужно по шагам, плавно и гладко менять свои привычки, пока не дойдут до сути. Более того, предполагается, что большинство людей не готовы слышать о радикальных изменениях и примут подобное сообщение в штыки.

Знатоки такого образа мысли не только предполагают, что люди не способны меняться сильно, но также предлагают лишь прививать им хорошие привычки, вроде употребления большего количества фруктов и овощей, вместо того, чтобы отказываться от плохих привычек, таких как поедание мяса. Так они предлагают “Ешьте меньше мяса” вместо “Станьте вегетарианцем” — по их мнению это слишком экстремальный шаг для большинства. Они предлагают “Ешьте больше фруктов и овощей”, но не “Исключите из пищи зерновые”. Они предлагают “Пейте соки”, но не “Бросьте курить”, или “Больше упражняйтесь” вместо “Перестаньте принимать лекарства” и т.д.

Эта философия воплощена в поговорке “Яблоко на ужин, и врач не нужен” (“An apple a day keeps the doctor away”). Она утверждает, что неважно, сколько у вас плохих привычек — как только вы начнёте приобретать хорошие привычки вроде ежедневного съедания яблок, ваше здоровье улучшится. В конечном счёте этот совет сводится к “Съешьте эту добавку или лекарство, и все ваши плохие привычки компенсируются”.

Книги натуропатов переполнены такими робкими рекомендациями, преимущества которых не доказаны, но зато их легко выполнять. Вот, например: принимайте холодный душ, чтобы чувствовать себя энергичнее (бесполезная стимуляция), пейте травяные чаи при определённых заболеваниях (вместо того, чтобы разобраться в причине), пейте соки для исцеления (использование еды как лекарства) и т.д. Они предпочитают поступать так, а не говорить о вреде зерновых, кофе, соли, шоколада, мяса и молочка. Ведь это отпугнёт читателя, который предположительно не хочет менять свою диету, а лишь хочет найти подходящее лекарство.

Гипертоник идёт к доктору. Он курит, ест жареную пищу, мясо, соль и хлеб и почти никаких сырых фруктов или овощей. Доктор хочет выписать ему таблетки, но пациент не хочет об этом слышать. Он идёт к врачу-натуропату. Вдобавок к рекомендации пить травяные чаи натуропат говорит, что ему следует “подумать” бросить курить, есть “больше овощей и фруктов” и “меньше мяса”. Человек уходит с тем, за чем пришёл: несколько удобных оправданий, чтобы не менять свои привычки. *Почему бы не указать виновных, а не просто приветствовать спасителей?*

Хорошие или плохие привычки?

Вам следует измерять своё здоровье не только по числу хороших привычек, но и по числу плохих. Другими словами, как бы здоровы вы ни были, не так важно то, что вы едите “много фруктов и овощей”, “ежедневно пьёте соки” и “тренируетесь четыре раза в неделю”, если вы не отказались от кофе, хлеба и мяса. Ваше здоровье напрямую зависит от плохих привычек, неважно, сколько у вас хороших. Эти плохие привычки ведут к заболеваниям. Неважно, сколько новых хороших привычек вы приобретёте, от них не избавиться без полной перемены образа жизни.

Я уже слышу возгласы протеста. Многим не нравится этот “негативный” подход. Да, он негативен. И что? Зато честен! Почему бы не быть честными с собой и фактами, улучшая этим своё здоровье?

Два подхода

Типичный совет выглядит так: “Вам следует изменять образ жизни шаг за шагом. Сначала вы медленно и постепенно добавите в рацион больше фруктов и овощей, станете больше упражняться и загорать. Тем временем вы постепенно уменьшите потребление вредной пищи, мяса, молочки и макарон”.

Умный совет выглядит так: “Вам следует изменять образ жизни шаг за шагом. У вас есть плохие привычки, лишаящие вас сил и вызывающие недомогания. Вы курите, пьёте кофе, едите мясо, хлеб и сыр. Каждую из этих привычек нужно бросить и заменить хорошей. Однако я знаю, как это трудно, и помогу вам сделать всё постепенно. Каждую одну-две недели (или любой другой комфортный период) *бросайте* одну из этих привычек, пока ваш образ жизни не изменится полностью. В то же время я научу вас новым здоровым интересным и приятным привычкам”.

Первый подход редко ведёт к успеху из-за пренебрежения основными принципами психологии. Мы с радостью начинаем что-то делать, пока это не требует от нас избавления от любимых плохих привычек. Мы почти никогда их не бросаем, если только нам не говорят, что другого выбора нет (да и в этом случае большинство не меняется). Другими словами, совет “постепенно добавьте больше фруктов и овощей в рацион и исключите вредную пищу” будет превратно услышан. Мы порой съедим яблоко, может, возьмём апельсиновый сок вместо колы и добавим ещё кучу мелких почти бесполезных изменений.

Легче думать о соках, чем об отказе от кофе. Это основной принцип психологии. Вы не хотите бросать пить кофе, потому что вам это нравится. Начать пить соки — легко, в отличие от избавления от плохой привычки. Это требует усилий и решительности.

Лёгкий путь привлекательнее. Проще “добавить”, чем “убавить”, если речь идёт о привычках. Я хочу, чтобы это было так же просто, как выпить таблетку, съесть пару яблок и немного зелёного салата. Всем нравится цепляться за плохие привычки (включая меня). Мы должны найти смелость посмотреть правде в глаза и решить — *да, мы собираемся действительно измениться!*

Мы также должны рассмотреть источники советов, чего они стоят. Не заработаешь, говоря людям, что они должны отказаться от плохих привычек, чтобы стать здоровыми.

Не заработаешь, просто говоря им бросить курить. Но зато выгодно продавать им никотиновые пластыри. Не заработаешь, говоря людям отказаться от кофе и алкоголя. Но выгодно продавать им соковыжималки. Не заработаешь, говоря людям отказаться от жареной пищи, хлеба, мяса и молочка. Но выгодно продавать их пищевые добавки.

Что хуже?

У плохих привычек есть градация. Не все они одинаково вредны. Регулярность и количество также имеют значение. Выпить две чашки кофе в день — не то же, что одну в месяц.

В свете вышеприведённых принципов укажем несколько плохих привычек, подрывающих наше здоровье (примерно в порядке важности):

- Приём лекарств, как по рецепту, так и без.
- Переедание.
- Недостаток физической активности.
- Хронические стрессы и отрицательные эмоции.
- Кофе, сигареты, алкоголь, чай, шоколад и прочая популярная отравя.
- Вредная пища: жареные продукты, фаст-фуд, изготовленная промышленным способом и т.д.
- Недосыпание.
- Поедание продуктов, не типичных для человека: хлеб, зерновые, мясо, рыба, молочка и т.д.
- Использование специй, соли и т.п., провоцирующих пищеварение и ведущих к перееданию.
- Неудачные комбинации продуктов.
- Нехватка солнечного света.

Есть ещё много плохих привычек, это только самые распространённые.

Быть эффективными

Конечно, людям немного лучше от большего количества фруктов и овощей и физкультуры. Иногда пищевые добавки могут смягчить ужасную диету и сохранить от верной смерти из-за недостатка минералов и витаминов. Но нужных результатов не добьёшься без отказа от кофе, курения, хлеба, сыра и т.д. Вы никогда не “сожжёте” эффекты плохой диеты, неважно, сколько вы миль пробежите, примите добавок или загорите. Идея не в попытке быть безупречным, а в честном взгляде на свои привычки и постепенном изменении образа жизни.

Глава 10. Пищевые добавки и суперпродукты

Пищевые добавки среди вегетарианцев и сыроедов

Добавки пользуются широкой популярностью как среди вегетарианцев и сыроедов, так и среди традиционно питающихся людей. Однако типы добавок, потребляемые этими двумя группами людей, разнятся. В то время как “обычные” люди покупают дешёвые витаминные и минеральные добавки в надежде скорректировать свою неполноценную диету, вегетарианцы и сыроеды приобретают экзотические, дорогие, качественные добавки либо из опасений, что их диета может оказаться неадекватной, либо,

руководствуясь верой в то, что эти причудливые продукты – утерянные части той мозаики, которая должна составить их идеальное здоровье.

Суперпродукты и многие добавки должны приносить вам изумительные результаты. Сине-зеленые водоросли, зеленый порошок, ферменты, порошок хвоща, плоды нони, сок алое-вера – список бесконечен. Что следует знать об этих продуктах? Есть ли от них польза или это очередной хитроумный метод обогащения для всяких пройдох?

Того, кто прекрасно себя чувствует, необходимо подвести к покупке тонн добавок, мотивируя их страхом о неизбежно грозящем им дефиците питательных веществ. Человек должен быть убежден, что, даже несмотря на отличное самочувствие теперь, много лет спустя могут появиться серьезные проблемы, потому что его пища бедна минералами, ферментами, витаминами и т.д.. Поэтому лучше не рисковать и потреблять добавки.

Очевидно, что человека, не обладающего идеальным здоровьем, убедить гораздо проще. Многие становятся вегетарианцами и сыроедами в надежде подтянуть здоровье. Они знают, что должны пройти через кризисный период, но, спустя несколько лет, все еще не видя результата, начинают задумываться - может что-то не так с самой диетой? Конечно, они правы. В том, как они едят, действительно не все идеально, но торгаши добавками и натуропаты сеют совершенно иные сомнения в их умах. Людям навязывается мнение, что их плохое самочувствие является прямым следствием недостатка в их диете питательных веществ, коими в избытке напичканы добавки. И вот они решают тратить по \$200 каждый месяц, покупая пищевые добавки и другие экзотические продукты. Они даже могут начать чувствовать себя чуть лучше, но где же пресловутое “богатырское” здоровье? Почему же сыроеды, которые нашли самый естественный способ питания, нуждаются в добавках? Отрасль по производству добавок нашла простые, но в то же время убедительные доводы: низкокачественная почва; фрукты и овощи не содержат достаточного количества витаминов и минералов, их собирают слишком рано и они не успевают созреть; и если мы не будем принимать добавки – то обязательно попадем в беду!

Специалист по питанию, д-р Джо Форман, проводивший большое количество достоверных исследований, в своей книге “Есть, чтобы жить” говорит:

Вопреки разным страшилкам, которые вы слышите, наша почва далеко не истощила свой запас питательных веществ. Калифорния, Вашингтон, Орегон, Флорида, Техас и другие штаты все еще располагают богатой, плодородной почвой, на которой произрастает большинство наших фруктов, овощей, бобовых, орехов и семян. Продукция Америки - одна из самых качественных по питательным свойствам в мире.

Наше правительство публикует данные анализа питательных свойств пищевых продуктов. Оно (правительство) исследует продукты, лежащие на полках в различных супермаркетах по всей стране. Вопреки утверждениям сторонников здорового питания и потребления пищевых добавок продукция, выращенная в нашей стране, богата питательными веществами и минералами, особенно бобовые, орехи, семена, фрукты и овощи.

По моему личному убеждению, истощение почвы – это не самая большая угроза, с которой нам сегодня приходится сталкиваться. Главная наша проблема – это недостаточность усвоения питательных веществ вследствие неправильно сформированного пищевого поведения.

Причины, ведущие к дефициту питательных веществ

Если вы страдаете дефицитом питательных веществ, это может быть вызвано проблемами усвоения пищи, а не неполноценностью потребляемых продуктов. Вот что пишет Моссерри:

Рассмотрим случай с анемией. У больного нехватка железа в организме. Анализы это доказывают. Но, когда мы тщательно изучим его меню, то увидим, что в большинстве случаев оно богато железом. Научным фактом является то, что при пернициозной анемии наблюдается избыток железосодержащих пигментов во всех внутренних

органах. Хантер открыл, что даже при летальных случаях, большое количество железа, вымытого из крови, можно обнаружить в селезенке. Это наглядно показывает, что в организме людей, страдающих анемией, железа гораздо больше, чем требуется. Организм просто не может усвоить его!

Другим доказательством того, что возникновение анемии не связано с низким содержанием железа в пище, является факт, что это заболевание регрессирует во время голодания, когда в организм вообще не поступает никакой пищи, а следовательно и железа. Во время короткого голодания мы наблюдаем значительное увеличение количества красных клеток крови. Это показывает, что в организме существуют серьезные запасы железа, однако по каким то причинам они не используются. Сей факт доказывает, что железо, содержащееся в продуктах питания и железо, накапливающееся в тканях нашего организма, количественно не соответствуют друг другу в случае, когда нарушено усвоение. Это называется несовершенный метаболизм.

В таком случае мы ставим диагноз не малого содержания железа в рационе, а его неполного усвоения. Этот недостаток железа может проявиться в отдаленный срок от начала диеты. После семидневного голодания количество красных кровяных телец значительно возрастает. Но если голодание было длительное – очень длительное - мы можем быть уверены, что выявим пониженное содержание красных кровяных телец, а также и других элементов - как следствие истощения запасов. Вот почему после выхода из голодания в течение нескольких месяцев не рекомендуется проводить анализы.

В добавок к вышесказанному, когда мы назначаем железо в виде продуктов, богатых им, например экстракт артишока, результатов ждать бессмысленно. Чего мы можем добиться, нагружая анемичного человека железосодержащими продуктами, тогда как его ткани полны запасами железа, которое он попросту не в состоянии усвоить?

Например, многие потребляют молоко как источник кальция, однако большинство из них рано или поздно все равно заболевает остеопорозом. И не важно сколько кальция они будут потреблять, они никогда не почувствуют себя лучше до тех пор, пока не исключат причины, препятствующие всасыванию кальция или способствующие его вымыванию. Среди этих причин: кофеин, избыток белка в пище, курение, недостаток витамина D, потребление соли (включая и морскую), некоторые лекарства.

Я не рекомендую постоянное потребление пищевых добавок. Полагаю, что вместо того, чтобы решать проблемы, добавки могут сами их вызвать. Взамен, я предлагаю полноценное питание, которое обеспечит всеми необходимыми витаминами и минералами.

Однако есть и исключение из правил. Как вы увидите в конце данной главы, витамин B12 является спорным вопросом. В исключительных случаях могут быть необходимы и другие добавки.

Энзимы в сырой пище

В сыроедном движении распространяется дезинформация и назойливая реклама относительно энзимов. Лично я полагаю, что благотворное влияния сыроедения связано вовсе не с энзимами, а с тем, что оно предусматривает исключение из нашего рациона несвойственных нам продуктов питания (зерновых, бобовых, мяса, молочных продуктов и др.), оставляя только фрукты, овощи, орехи и семена. Я считаю, что приготовление продуктов опасно вовсе не тем, что разрушает энзимы, а тем, что в результате обработки жиров, белков и углеводов высокими температурами, формируются новые, скорее всего токсичные молекулы.

А вот вам пример подобного “очковтирательства”. Нам говорят, что папайя очень полезна благодаря своим энзимам. Действительно – в зеленых, незрелых плодах папайи огромное количество энзимов. Но как только фрукт созревает, энзимы превращают весь крахмал в простой сахар. В полностью созревшем плоде энзимов практически нет! Странно? Нет,

ведь энзимы для того только и нужны фрукту, чтоб преобразовать сложные вещества, такие как крахмал, в простые – сахар. Они не нужны для переваривания, потому что зрелый плод и так полностью расщепляется и усваивается без какого либо участия энзимов.

Одна из моих коллег по переписке писала:

Энзимы – это биологические катализаторы, а определение катализатора гласит, что это вещества, изменяющие/ускоряющие течение реакции, но не участвующие в ней. Следовательно, по определению, энзимы в нашем организме не могут иссякнуть. Но даже если бы это и было так, необходимо учитывать следующие факты.

Энзимы – это белки, и они состоят из тех же аминокислот, что и все остальные белки нашего организма. Т.о. если необходимо большее количество энзимов, они всегда могут быть построены из тех же материалов, что и все части организма! А сырые растительные продукты пополняют запасы наших энзимов.

Энзимы специфичны, они катализируют только одну реакцию. Это означает, что растительные ферменты имеют дело только с реакциями, происходящими в растении, и никак не способствуют перевариванию пищи у человека. Обратите внимание на время, за которое фрукт зреет, а потом разлагается. Это занимает дни, если не недели! А переваривание того же фрукта в человеческом организме занимает часы! Как же могут те же энзимы вдруг делать такое? Да все просто – не могут. Будучи специфичными, энзимы человеческого метаболизма, по логике, не могут использоваться для переваривания. Они предназначены только для катализации метаболических реакций.

По моему мнению теория пищевых энзимов и ее широкое использование – это одна из серьезнейших проблем, стоящих на пути общественного признания сыроедения в целом. Это явная ложь, которая очерняет имя тех, кто настаивает на ней. Если сыроеды и приверженцы натуральных продуктов желают завоевать большее доверие в обществе, им стоит избегать сомнительных аргументов.

Элизабет, Великобритания.

Сыроеды верят, что они экономят свои запасы энзимов, употребляя сырые продукты. Но многие продукты, содержащиеся в типичной сыроедной диете, не только содержат незначительное количество энзимов, но и требуют затрат собственных энзимов для их переваривания (например сухие орехи и семена, все масла – даже холодного отжима, таини [тесто из зерен кунжута], ореховые пасты). Даже проращивание полностью не разрушает ингибиторы, содержащиеся в бобовых и злаках. Они могут содержать множество энзимов, но из-за ингибиторов (токсины, препятствующие прорастанию) и сырого крахмала, не в состоянии усвоиться.

Многие сыроеды принимают энзимные добавки. По их мнению, продукты, которые мы потребляем, даже сырые, не содержат достаточного количества энзимов, из-за того, что собираются чаще всего незрелыми и продаются недели и месяцы спустя. Они не свежие. Более того, они утверждают, что современный образ жизни человека и его пищевые привычки привели к неспособности вырабатывать активные пищеварительные ферменты.

Итак, где же все-таки кроется истина? Нужны ли нам ферментные добавки или же это очередная выдумка? Думаю, в первую очередь надо обратить внимание на свое собственное пищеварение, вместо того, чтобы беспокоиться об энзимах. Если вы не чувствуете и не слышите свои органы, вам незнакомы боли при пищеварении и практически отсутствуют газы, если выделительные процессы не доставляют вам неудобств, отсутствуют неприятные запахи и вам не нужна туалетная бумага, тогда ваше пищеварение в любом случае в порядке. Зачем беспокоиться об энзимах? Ферменты, содержащиеся в продуктах, не переваривают их для вас. Вы можете есть богатую энзимами, но плохо сочетаемую пищу, и ее переваривание не будет полным. В результате вы получите брожение (и, как следствие, избыток газообразования) и истощение энергии.

В некоторых случаях, когда страдает пищеварение, ферментные добавки могут оказать незаменимую помощь.

Витамин В12

Витамин В12 необходим для нормального функционирования организма, однако его не всегда удается обнаружить в строгой веганской диете. Симптомами дефицита В12 являются онемение в конечностях, слабость в ногах и плохая мышечная координация, а иногда нарушение процессов мышления – спутанность сознания, заторможенность и проблемы с памятью.

В норме витамин В12 продуцируется кишечной флорой. Следовательно самое главное – убедиться, что вы не разрушаете эту флору следующими действиями (в порядке значимости):

1. Приемом антибиотиков.
2. Приемом большого количества других препаратов.
3. Лечением популярными травяными лекарствами, содержащими кофеин и множество токсичных примесей.
4. Частыми промываниями кишечника.
5. Перееданием, что приводит к брожению пищи и образованию множества ядов и кислот, которые угнетают флору.
6. Частым употреблением замороженных продуктов.
7. Поглощением кофе, чая и других стимуляторов.
8. Злоупотреблением кислыми фруктами.

Если вы подозреваете, что кишечная флора может быть частично разрушена (в основном, в результате приема антибиотиков), тогда у вас есть веская причина беспокоиться о дефиците В12. В своей статье “Рекомендации по витамину В12 для строгих вегетарианцев” Др. Алан Голдеймер отмечает:

“Поразмыслив, мы неизбежно приходим к выводу, что в среде, наиболее приближенной к первобытной, человеческие существа, невзирая на полное отсутствие продуктов животного происхождения, почти наверняка обладали бы избытком витамина В12 вследствие бактериальной “зараженности” немывтых фруктов и овощей. В таких условиях весьма сомнительно развитие дефицита витамина В12. Необходимо совсем небольшое количество этого витамина, потому что наш организм обладает феноменальной способностью к рециклированию (повторному использованию) этого необходимого вещества. Человек, живущий в “первобытных” условиях, регулярно потреблял бы свежие фрукты и овощи без привычного для нас тщательного мытья. Наша сегодняшняя неестественная степень гигиены помогает в борьбе со многими заболеваниями – однако вследствие этого большое количество строгих веганов с длительным стажем подвергаются риску развития дефицита витамина В12.”

Доктор Голдеймер продолжает: *“Хотя многие связывают дефицит витамина В12 с веганством, большинство случаев фиксируется среди людей, регулярно употребляющих продукты животного происхождения”.* Я слышал те же утверждения от различных врачей и натуропатов, которые имели дело с больными, страдающими дефицитом витамина В12. Большинство этих пациентов были мясоедами. Это доказывает, что недостаток витамина в рационе не является главной причиной его дефицита, ведь продукты животного происхождения содержат В12. Основной причиной следует считать недостаточность усвоения в сочетании с повреждением кишечной микрофлоры.

Чтобы избежать дефицита витамина В12 необходимо (по степени важности):

1. Исключить факторы, разрушающие кишечную микрофлору.

2. Вводить сублингвальные добавки В12.

Введение витаминной добавки в рацион позволит избежать угрозы возможного дефицита В12. Это своего рода “страховка”, рекомендуемая многими экспертами по веганству, в том числе и мной.

В заключении я хочу привести несколько тезисов, которые приходят на ум, когда я задумываюсь о пищевых добавках (они расположены в произвольном порядке):

- Мой опыт показывает, что использование этих продуктов – пустая трата денег.
- Если почва истощена и продукты, выращенные на ней неполноценны, следовательно, сырье, используемое при производстве добавок также неполноценно.
- Суперпродукты могут содержать тонны минералов на грамм, но чтобы почувствовать эффект от этих продуктов, надо поглощать их в лошадиных дозах. Просто посмотрите на этикетку и посчитайте.
- Эффект, который люди получают от добавок, часто сравним с наркотическим эффектом. Например, листья одуванчика содержат токсическое вещество, которое мы легко определяем по его горькому вкусу. Это значит, мы можем съесть всего несколько листочков – не более. Само тело скажет вам, если вы съедите слишком много. Но если вы сделали из них сок и заставили себя его выпить, вы можете почувствовать опьянение, что представляет собой нечто иное, как токсическую перегрузку – по сути, наркотический эффект. То же относится к жгучему перцу. Если съесть несколько свежих перцев, можно почувствовать опьянение из-за присутствия в них токсического вещества капсаицина.
- Добавки – это простой путь почувствовать себя лучше, ничего не меняя в своей диете.

Некоторые фанатично употребляющие добавки личности могут приводить аргументы, которые сложно опровергнуть, однако они редко основываются на реальных фактах. Я считаю, что намного правильней тратить деньги на цельную органическую пищу, чем на различные добавки, чьи преимущества еще далеко не доказаны.

Глава 11. Голод

Когда человек в каждой мелочи старается руководствоваться инстинктами и ест только при настоящем голоде, а не из удовольствия или страха обидеть хозяев, тогда он становится на путь к состоянию здоровья, невиданного в современных условиях.

Виргиния Ветрано

Голод - это забытое чувство, несохранённый механизм. Многие люди едят без чувства голода или забыли что это такое. Научиться кушать, когда мы голодны, и слушать наше тело может быть самой сложной частью натурального питания.

Я могу продолжать, но хочу обратиться в этой главе к классическому тексту Альберта Моссери. Лишь некоторые из гигиенистов говорят о голоде. Редко вы услышите разговоры о нём где-то ещё. Но этот принцип, следовать которому невероятно сложно из-за нашей плохой физической формы и скверных пищевых привычек, является наиважнейшим.

Удовольствие от голода

“Медицинская точка зрения считает голод невыносимым и приносящим боль чувством.

Некоторые вам скажут: “Я страдал от голода!”. Но голод — это проявление нормальных функций организма, а все данные функции приносят радость нашему телу. Например: мочеиспускание, сон, секс.

Почему тогда говорят про дискомфорт от голода — это приносит боль? Это правда, что некоторые люди чувствуют дискомфорт, но это все признаки того, что токсины выходят из организма. Человек, который перестал пить кофе или курить, испытывает дискомфорт и похожее чувство от детоксикации”.

Истинный и ложный голод

“Я хочу подчеркнуть разницу между истинным и ложным голодом.

Ложный голод появляется и исчезает быстро, затем появляется заново и опять проходит. С другой стороны, истинный голод остаётся и становится сильнее. Так что для их различения нужно лишь подождать час или чуть больше. В начале голод будет слаб. Но по мере ожидания истинный голод становится лишь сильнее.

“Аппетит, — пишет Шелтон, — это также ложный голод, наши привычки, он также может появляться из-за следующих вещей: привычное время принятия пищи, вид и запах еды, специи и приправы или даже мысль про еду! Но запомните — это не настоящий голод, а ложный.”

“Настоящий голод не сопровождается головными болями или чувством дискомфорта. Мысли чисты, а разум спокоен и ясен, мы оптимистично настроены, рады, спокойны и безмятежны. Настоящий голод может проявить себя в любое время суток, кроме ночи. Ночью все наши мышцы, включая желудок, расслаблены. Желудок не способен справляться с едой, когда мы отдыхаем. Однако если мы чувствуем истинный голод перед сном, то несколько листьев салата должны успокоить желудок и обеспечить хороший сон. Флетчер сказал: “Слюна наполняет рот, когда мы действительно голодны”. Но я считаю, что нам нужно подождать час, чтобы выяснить какой именно голод мы испытываем.”

Напряженная или расслабленная глотка

“Многие профессиональные гигиенисты приписывают главную роль проявления голода глотке и ротовой полости. Большую роль здесь играют нервы, которые посылают импульсы от пустого, расширенного пищевода и глотки.

Вот почему в моменты тревоги, злости и других негативных эмоций наше тело не будет сигнализировать о голоде. Нервы будут поддерживать глотку и пищевод в напряженном состоянии. Когда условия будут подходящими, голод проявит себя сам — глотка и пищевод расширятся”.

Приятное чувство

“Истинный голод это всегда приятное чувство, даже когда он очень силён. Чувство пустоты в желудке, сопровождаемое ритмичными сокращениями, чувство расслабленности, идущее от желудка до глотки с пищеводом — все эти признаки приятны нашему телу. С другой стороны, при недоедании и недостатке резервов, человек может почувствовать рассеянный голод, неспособность работать и концентрироваться. Эти чувства быстро пропадают через несколько недель, как только резервы восстановлены. Человек потом почувствует голод, а его ум будет живым, ясным и спокойным. Настроение улучшится”.

Ложный голод: как наркотики

“Все болезненные симптомы ложного голода, которые я описал, поразительно похожи на реакцию курящего после отказа от сигарет или человека, прекратившего пить чай или кофе. Данные проявляющиеся симптомы являются ложным голодом — они есть симптомы чистки.

Очевидно, если во время детоксикации курящий или наркоман заново принимает яд, то неприятные симптомы очистки прекращаются. Но мы никогда не должны останавливать очистку от алкоголя, кофе или нездоровой еды. “Болезненные симптомы ложного голода идентичны чувству, — пишет Шелтон, — когда наркомана лишают привычных таблеток”. Конечно, симптомы зависимости к наркотикам намного сильнее, но зависимость к еде и привычка кушать в определенное время заканчиваются интоксикацией от еды и обжорством. Они создают свои собственные симптомы, которые мы ошибочно воспринимаем как голод.

В своей книге "Идеальное здоровье" Хаскель пишет, что он попросил тысячи людей, включая докторов, описать чувство голода. Он отметил следующие симптомы: чувство пустоты в животе, боли, обморочное состояние и т.д. Но это все чувства аппетита, а не голода. Они появляются из-за неправильного питания”.

Аппетит и голод

“Шелтон сравнивает аппетит с сильным желанием к никотину, алкоголю, кофе, чаю и шоколаду. "Никто и никогда не может чувствовать голода к этим отравляющим веществам. Они не удовлетворяют никаких физиологических потребностей, и поэтому всегда вредны”.

Иногда так случается, что аппетит сопровождается чувством дискомфорта, слабости, депрессии, урчанию в животе, тошноты, головной боли и других патологических симптомов. Снова Шелтон: “По доктору Кланчу настоящий голод можно отличить от ложного следующим образом — вы голодны и чувствуете себя хорошо. И наоборот – если вы чувствуете голод и вам плохо, тогда это ложное чувство голода”.

Однако я сделаю исключение к данному правилу, когда человек чувствует слабость или обморочное состояние. В начале такого питания пищеварение слабое, клетки отчаянно нуждаются в пище, и чувство голода становится частым и настойчивым.

Некоторые люди слабы и должны начать кушать поскорее в такие моменты. После этого с улучшением пищеварения резервы будут более значительными — чувство голода будет появляться реже, и его будет легче переносить. Питаясь жареной и денатурированной едой, человек переваривает только 20%, и остальное выходит с калом на следующий день. Однако при правильном питании — живой едой — переваривается 90%, и кал тогда будет хорошо сформирован, без запаха и в малых количествах. Так что смена питания вызывает сильную потребность к еде, до тех пор пока пищеварение не улучшится. В данном случае голод будет симптомом недоедания.

Доктор Кланч пишет: “Когда больной человек пропускает привычное принятие пищи, то он становится слабым до чувства голода. В то время как если здоровый человек не покушает в привычное время, то он сначала чувствует голод и потом слабость”.

Голод это священный принцип в нашей жизни — его нужно уважать всегда. Люди, которые просят понюхать пищу, чтобы сделать свой выбор, на самом деле игнорируют голод и ищут аппетит! Самая распространенная и худшая ошибка — это наполнить наши животы в привычное время обеда, или потому что нам так сказал доктор, или так велит общество”.

Природный зов

“Когда мы кушаем не по зову природы — большой пользы от этого нет. Это похоже на то, как если человек дышит без необходимости при погружении на глубину или пьет, когда

не чувствует жажды. “Такой образ питания превращает тело в фабрику по производству удобрений”, пишет Шелтон.

Истинный голод свидетельствует о естественной необходимости, более того, указывает на то, что еда будет эффективно усвоена. Когда мы нюхаем пищу перед тем, как попробовать, мы стараемся усилить аппетит. Мы усваиваем только часть того, что перевариваем”.

Чем голод не является

“Шелтон пишет: “Давайте сначала узнаем, что не является голодом. Поговорим про жажду. Разве это боль или чувство головокружения? Это ни то, ни другое. Чувство жажды ощущается во рту и глотке, и мы чувствуем осознанную необходимость выпить воды. Мы никогда не перепутаем головокружение с жаждой. Так же и с настоящим голодом. Мы чувствуем истинное желание кушать. Мы кушаем спокойно без боли или дискомфорта. Слюна наполняет наш рот, и часто мы чувствуем потребность в конкретном виде еды”.

Некоторые голодающие пациенты чувствуют внезапные боли в желудке, которые могут продолжаться неделю. Это не голод. Данные боли чувствуют пациенты, которые страдают диспепсией, нервными расстройствами, язвой желудка, гастритом из-за неправильного питания и лекарств.

Некоторые временные боли появляются из-за спазматических сокращений желудка и тонкого кишечника, которые в свою очередь возникают из-за возбуждения симпатического брюшного нерва”.

Когда мы чувствуем слабость

“Согласно доктору Дудсу, чувство слабости в конкретных случаях не возникает из-за нехватки еды, а скорее из-за отсутствия привычного раздражителя. Но на это можно возразить. На самом деле это чувство не должно быть проигнорировано. Человек страдает из-за серьезного недоедания, потому что переваривается только 10% еды. Мы не можем продлить данное состояние без риска. Эти люди должны кушать определенным образом, в маленьких количествах за один прием и часто, а также должны иметь благоприятные условия для отдыха (до и после еды) — отсутствие любых психологических, эмоциональных раздражителей. Шелтон упоминает о чувстве слабости среди признаков ложного голода, но я полагаю, что это симптом недостаточного питания и истинного голода.

Давайте изучим внимательнее чувство слабости. Когда это происходит, человек должен покушать, потому что тело требует еды, а также немного полежать. После нескольких недель этот тип голода исчезнет и будет заменен на менее настойчивый, когда резервы организма восстановятся.

Таким образом те, кто чувствуют слабость после пропущенного приема пищи, должны питаться таким образом. Я столкнулся со многими случаями, когда люди осознанно игнорировали голод. Они продолжали не кушать, и это закончилось неконтролируемым перееданием, как результат смерть из-за недоедания. В таком состоянии большие куски пищи не перевариваются должным образом. Они выходят непереваренными и усиливают состояние недоедания. Это может привести к смерти от истощения. В данных экстремальных условиях необходимо принимать еду маленькими порциями под наблюдением специалиста, который не позволит пациенту объесться до смерти, но позволит есть столько, сколько нужно, чтобы успокоить чувство голода”.

“Мы можем спутать эти состояния слабости. В данном случае мы не ощущаем силы и не способны к концентрации или физическим усилиям. Это происходит из-за отравления токсинами крови. Перегруженная печень использует всю кровь и энергию, которой

лишаются мышцы. В таких случаях человеку следует отложить принятие пищи и прилечь. Сила быстро вернется вместе с умственной ясностью.

Однако, когда человек впадает в обморочное состояние — чувство пустоты внутри, близость к обмороку, рассеянный голод, который берет начало от желудка и поднимается до глотки и рта — тогда человек должен поесть немного и отдохнуть или вздремнуть. Таким людям можно носить с собой что-нибудь для перекуса на всякий случай.

Слабость, с другой стороны, это не симптом голода, а отравления. Она требует не чашки чая или кофе, сигареты или еды — как это привычно для многих людей — а отдыха. Некоторые люди заметят, что обычно мы не имеем возможности отдохнуть, когда мы устали, а сигарета или кофе взбадривают нас, позволяя продолжать нашу деятельность. Я всегда отвечаю, что это приносит ущерб нам и в конце концов придется платить, ведь у всего есть свои последствия”.

Запахи еды и приправы

“В противоположность практики последователей инстинктотерапии истинный голод не может быть вызван запахом, вкусом или даже мыслью о еде. Эти люди, которые нюхают еду перед тем как съесть ее, они не голодны, а лишь ищут аппетит. Когда мы голодны по-настоящему, мы не так разборчивы в нашем выборе.

С другой стороны, истинный голод не стимулируется приправами, пряностями и солью. Это все яды. Слюна, которая выделяется от соли, не содержит пищеварительных соков, но воду, чтобы растворить яды и уменьшить их вред на ткани.

Когда мы чувствуем истинный голод, мы удовлетворены простой едой любого типа в естественном виде — без каких-либо приправ. При истинном голоде обычно нет предпочтения какому-то виду пищи, который наше обоняние предположительно должно найти и выбрать. *Голод — лучшая приправа.*

Однако при ложном голоде мы ищем аппетит. Мы капризны и разборчивы.

Разнообразие возбуждает аппетит

“Как известно, аппетит, сильное желание и ложный голод могут быть вызваны разнообразием в еде. Когда мы больше не хотим кушать еду, которая у нас имеется, то можем вызвать аппетит, выбирая что-то новое из еды. Разнообразие приводит к ожорству.

Должны ли мы ограничить себя одним видом еды за раз? Возможно. Как бы то ни было, мы не должны умножать количество еды — лучше два или три вида фруктов, чем пять или шесть. “Как много людей еще голодны, когда дело доходит до десерта? — спрашивает Шелтон. — Даже тогда лишь некоторые от него отказываются!”

Как часто нужно есть?

“Меня часто спрашивают, как часто человек кушать в течение дня — раз, два или три? Это зависит от вашего голода. Нет магического числа. Если вы кушаете маленькими частями, как вегетарианцы, то вам понадобится четыре или даже пять раз. Но если вы кушаете большими порциями, как плотоядные, тогда одного или двух раз будет достаточно”.

Простые блюда

“На мой взгляд, любая пища может удовлетворить истинный голод. С другой стороны, при ложном голоде человек чувствует удовлетворение только при капризном выборе

определенной еды в соответствии с его запахом или вкусом. Вот почему привычка нюхать блюда по одному перед выбором является признаком ложного голода”.

Замечания автора

Лучший способ культивировать голод — это заниматься ежедневно энергичными упражнениями. По сути это *единственный* путь, который действительно пробудит это забытое чувство голода.

Для эксперимента, чтобы понять, каков ваш голод, подождите час перед едой следующий раз, когда будете думать, что голодны. Если это истинный голод, то ваше удовольствие от еды будет еще больше, и вы не сможете переваривать большие порции еды, потому что желудок не будет растянут после предыдущего принятия пищи.

Когда мы голодны по-настоящему, любая еда удовлетворит нас, но иногда мы желаем чего-то конкретного — какой-то фрукт или овощ. Когда мы голодны, обычное яблоко или салат будут удовольствием. С помощью голода, питаюсь по простому, не сезонная еда становится натуральной и приятной.

Чтобы начать практиковать питание, когда голодны начните с завтрака. Заработайте свой завтрак упражнениями.

Если вы кушаете перед сном, то скорее всего вы не будете спать крепко, потому что пищеварение будет мешать сну. Если так случается, то на следующий день голод может не проявлять себя до 3-4 часов дня. Поэтому избегайте принятия еды или питья за три часа до сна.

Признаки истинного голода

- Желудок стягивается
- Выделение слюны
- Ум оптимистичный, чистый и радостный
- Приятное чувство в горле
- Продолжается, если игнорировать

Признаки ложного голода

- Сухой рот, обложенный язык и плохой запах изо рта
- Головные боли
- Урчание в животе
- Ум пустой, не чистый, пессимизм
- Желудок сокращается и болит, тошнота
- Пропадает, если игнорировать

Глава 12. Сон

Образ жизни нынешнего века приводит к трате энергии и такому чувству усталости, что лишь немногие знают величайшее наслаждение и завидную роскошь энергии в запасе. Они поддерживают видимость энергии и бодрости посредством стимуляции и редко уделяют достаточно времени перезарядке своих жизненных и нервных батарей. Ночи становятся днями, в то время как душевное и нервное равновесие встречается крайне редко. Все вредные привычки, все излишества, потворства каким-либо или всем слабостям приводят к огромным утечкам жизненных ресурсов и являются источниками ослабленной жизнеспособности, частичной пригодности и снижению продолжительности жизни. Современная жизнь снабжает нас почти безграничным разнообразием средств

стимуляции, возбуждения, волнений и разгульного образа жизни, берущих начало в умной, но извращённой изобретательности тех, кто получает от этого финансовую выгоду.

Г. Шелтон. Ортобиономика

Сон и питание

Должно быть, вы слышали, что сыроедам хватает от пяти до шести часов сна в сутки. Я встречал людей, которые говорили, что им на сон достаточно трёх-четырёх часов в день. Я даже встречал человека, который утверждал, что спит по два часа в день. Впечатлённый услышанным, я пробовал всевозможные способы, чтобы спать меньше: голодание на соках, фруктовые диеты и т.д. Но я всё равно ещё спал по семь-девять часов в сутки.

Несмотря на то, что питание действительно влияет на потребность в сне, продолжительность сна, необходимая тому или иному человеку, варьируется. Вы заметите, что, питаясь сырыми продуктами, вы будете спать меньше в среднем на один-два часа.

Однако, если вы последуете моим рекомендациям, вы также захотите повысить свой уровень физической подготовленности, начав больше тренироваться, вследствие чего вам нужно будет больше спать, чтобы восстановить силы. Обычно на каждый час физической активности вам необходим дополнительный час сна. Помните, что человек в хорошей физической форме будет более эффективным и энергичным в часы бодрствования, чем человек, ведущий сидячий образ жизни.

Лучший совет, который я могу вам дать, - спите столько, сколько можете! А если вы боретесь с какой-либо болезнью, чем больше вы будете спать, тем лучше.

Если мы понаблюдаем за природой, то увидим, что животные любят отдохнуть и поспать. Они спят столько, сколько пожелают, что, конечно же, зависит от вида животного. Также, обратите внимание, что молодые особи нуждаются в большей продолжительности сна, чем взрослые животные. Это утверждение справедливо и для человека. Чем вы моложе, тем больше вам нужно спать. Пожилым людям также полезно спать вдоволь. (Социологические опросы показывают, что пожилые люди не получают достаточного количества сна, которое им на самом деле необходимо). Интенсивные физические нагрузки и тренировки увеличивают вашу потребность во сне.

Важность сна

Сон и отдых необходимы для восполнения вашей нервной энергии. Ваше физическое, эмоциональное и душевное равновесие зависит от количества и качества сна. Работа и развлечения - это замечательно, но они также дают нагрузку на ваше тело, тратят вашу энергию, что приводит к выработке отходов обмена веществ (токсинов). Отдых – это единственный способ зарядить эти «батарейки», он способствует правильному выведению отходов обмена веществ (токсинов).

Вполне возможно, что чем лучше ваше здоровье, тем меньше отдыха и сна вам необходимо. Но поскольку мы живём в таком загрязнённом мире, вероятно, нам следует начать больше отдыхать. Люди, у которых есть проблемы со здоровьем, должны отдыхать как можно больше, избегая душевного и физического напряжения, если хотят исцелиться.

Если инвалиды хотят излечиться, если сила и энергия должны занять место немоги и слабости, мы должны спасти жизнь путем сохранения энергии. Условия выздоровления – это условия сохранения и восстановления. Этот принцип применим к любому органу и функции тела. Отдых каждого органа так же обязателен, как и отдых всего тела. Сердцу необходимо отдыхать не меньше, чем мышцам и рукам. Как и глаза, желудок тоже должен отдыхать. Гландам тоже нужен отдых, как и мозгу. Отдых путём снижения активности – это первый необходимый элемент выздоровления.

Г. Шелтон. Ортобиони́ка

Хронически больным людям часто дают плохой совет: очень много тренироваться. Дальнейшее истощение запаса энергии, вызванное тренировками, в то время как эти люди должны отдыхать, усложняют процесс их выздоровления. Нет никакой опасности, если на несколько месяцев прекратить выполнение всех физических упражнений и начать максимально много отдыхать. Я также советую тем, кто переходит на сыроедение, отдыхать и спать столько, сколько хочется, приостановить всю тяжёлую, физическую работу и дать своему телу исцелиться. После нескольких месяцев вес начнёт возвращаться, и вы сможете возобновить тренировки.

Советы для улучшения качества сна

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Просыпайтесь рано и ложитесь спать рано. Я знаю, вы не раз слышали такое. В мире трудоголиков и клубных тусовщиков ложиться спать рано и в одно и то же время может прозвучать скучным. Однако, это наиболее естественно и принесёт вашему здоровью наибольшую пользу. Ложиться спать в три часа утра и просыпаться в обед не присуще нашему природному, естественному циклу. Ложиться спать в девять часов вечера в один день, а на другой – в час ночи не присуще нашему природному, естественному циклу. Это влияет на вас больше, чем вы думаете.

Старая поговорка гласит: «Час до полуночи идёт за два». Пусть мы изобрели электрические лампочки, но ночь всё ещё предназначена для сна, а день для бодрствования.

Существует несколько причин, почему вы не можете заснуть. Любая пища или напиток, содержащий кофеин, особенно если вы на сыроедении, может помешать вашему сну. Несколько лет назад я ежедневно пил травяные и зелёные чаи. Я где-то прочитал, что количество содержащегося в зелёном чае кофеина ничтожно мало. Я не мог уснуть до трёх часов ночи, и только через несколько месяцев я установил взаимосвязь.

Что ещё может помешать вашему сну? Чеснок, специи, лук, приправы и привычка есть на ночь. Ваш вечерний приём пищи должен быть простым, лёгким и сочетаемым. Также поздно вечером старайтесь не есть сладкие фрукты. Сахар и кислоты, содержащиеся в них, могут помешать вам заснуть, а также могут мешать самому процессу сна. Я советую не есть и не пить за три часа до сна. В противном случае вашему сну будет мешать переваривание пищи, что в свою очередь выльется в нарушении сна и кошмарах. Что вы едите перед сном очень сильно влияет на то, как вы будете чувствовать себя на следующий день.

Если вы действительно голодны перед сном, несколько кусочков овощей или яблока будет достаточно. Но старайтесь избегать тяжёлых фруктов и жиров. Иначе на следующий день вы проснётесь уставшим.

Глава 13. Вода

Потребность в воде

На диете из сырых овощей и фруктов с малым содержанием жира, а также без соли и специй, человеку нужно совсем немного воды. Сочные фрукты и овощи содержат всю или большую часть необходимой телу жидкости. Совет пить восемь стаканов воды в день уместен лишь для тех, чья диета основана на зернах и приготовленной пище (хлеб, мясо, сыр и крахмалы) и поэтому содержит мало воды и много соли, жира и белка. Однако, в силу многих обстоятельств, даже на фруктово-овощной диете может потребоваться дополнительная вода.

Потребность в воде увеличивается, когда вы тренируетесь, во время теплой погоды и во многих других случаях. Для здорового необезвоженного организма следует считать нормой 8-10 мочеиспусканий в день. Если вы мочитесь меньше шести раз в день, вы обезвожены и вам нужно больше воды.

Когда вы едите плотные фрукты, вроде бананов или дуриана, стоит заранее выпить воды или сделать из них фруктовый напиток. Употребление достаточного количества сельдерея и овощей поможет поддерживать водный баланс.

Некоторые фрукты, например, арбузы, содержат много воды, но также они содержат и сахар, который быстро попадает в кровоток. Избыток сахара выводится с мочой, что требует много воды. Поэтому, воды в арбузе недостаточно, чтобы справиться с сахаром, содержащимся в ней (для большинства людей). Вот почему вы можете чувствовать себя обезвоженным на арбузной диете. Это звучит невероятно, но такое случается. Правильный подход состоит в том, чтобы пить воду до или после употребления арбуза. Лично я не очень часто ем арбузы.

Лучшая вода для питья — очищенная методом обратного осмоса или фильтрованная. В Америке я бы поостерегся пить водопроводную воду, но в некоторых других странах это допустимо.

Неестественная жажда

Вы можете ощущать неестественную жажду, когда едите плохо сочетающиеся продукты, слишком много орехов, семян или авокадо, сухофрукты или что-нибудь с солью или сыром. Если вы часто ее ощущаете, значит, что-то делаете неправильно.

Причиной неестественной жажды может быть переедание сладких фруктов. Употребление большого количества сахара (больше, чем нужно организму) заставит организм выводить излишки с мочой, для чего ему понадобится вода, что приведет к сухости во рту.

Неестественная жажда — довольно неприятное ощущение. Сухость во рту может сопровождаться легким головокружением. Естественная жажда, как и естественный голод, вызывает только приятные чувства. Они проявляются в виде сильного, слегка возбуждающего желания воды.

Когда пить

Вода очень важна во время перехода: она растворяет и выводит токсины. Выпивайте литр воды утром после сна и достаточное её количество в течение дня для предотвращения сухости во рту. Позже вы заметите, что потребность в воде снизилась.

Иногда питье воды имеет решающее значение. Например, при голодании, когда больше ничего не поступает в организм. Во время очистительного криза пейте достаточно, чтобы помочь телу избавиться от токсинов. Если вы много тренируетесь, пейте 3,5-4 литра воды в день, даже если находитесь на фруктово-овощной диете. В конце концов вы определите свою норму потребления воды.

Глава 14. Сыроедные рецепты

«Комбо-абомбо»

Это словечко принадлежит Р. К. Дини (R. C. Dini), автору печально известной книги «Дерзновенный мир сыроедения» (Raw Courage World). «Комбо-абомбо» (*combo-abombo*) означает неудачный, плохо составленный рецепт [от англ. *combination* — сочетание + *abomination* — мерзость, отвращение. — Прим. перев.].

Казалось бы, сыроедная кухня должна быть самой здоровой кухней на свете, ведь в ней используются только сырые, живые ингредиенты. Знаменитый повар-сыроед Джулиано (Juliano) говорит в своей «Неповаренной книге» (Raw: The Uncook Book): «По моему мнению, нет ничего более здорового и гармоничного для нас и для всей планеты, чем сыроедение. Тем не менее я хочу предложить вам великое множество идей, которые могут гармонизировать любой избранный вами образ жизни с помощью вкуснейшей, превосходной, изысканной еды, обогащающей потенциал вашего тела, разума и души».

Чтобы не попасться в ловушку вареного, сыроеды изобрели массу сырых рецептов, напоминающих их любимые вареные блюда. Казалось бы, эти сыроедные блюда должны быть полезнее их вареных прообразов. Увы, зачастую это не так. Лишенные возможности использовать хорошо насыщающие вареные углеводы, повара-сыроеды делают ставку на жирные продукты (орехи, семена, авокадо, растительные масла), чтобы сделать свои блюда сытными и вкусными. Вдобавок эти блюда часто напичканы солью (в виде морской соли, морских водорослей, соевого соуса, *мисо* или других соленых приправ) и специями.

Возьмем для примера так называемый «ореховый рулет» — популярное среди сыроедов блюдо, имитирующее пресловутый мясной рулет (или «мясной хлеб»). Помимо всего прочего рецепт включает в себя:

- 1.3 стакана кешью
- 1.3 стакана семян подсолнечника
- 1.3 стакана миндаля
- 0.5 стакана растительного масла

Это количество рассчитано на две порции. Рассчитаем содержание жира в рецепте:

- Кешью: 1.3 стакана = 150 г = 69.5 г жира
- Семена подсолнечника: 1.3 стакана = 190 г = 94.2 г жира
- Миндаль: 1.3 стакана = 200 г = 104.4 г жира
- Оливковое масло: 0.5 стакана = 125 г = 125 г жира

Итого: 393.1 г жира

Одна порция: 196.55 г жира!

Таким образом, одна порция этого кушанья эквивалентна почти целому стакану растительного масла! А ведь я видал и тех, кто не ограничивается одной порцией! Представьте, что с вами будет, если вы возьмете и выпьете одним махом стакан растительного масла...

Я специально взял для примера крайний случай, чтобы показать, до какого безумия могут доходить сыроедные рецепты.

Хочется надеяться, что у сыроедов хватит здравого смысла избегать подобных рецептов. Они часто не осознают, что этими рецептами «вымощена» скользкая дорожка, ведущая вниз — к откровенным извращениям.

Соль, специи, соевый соус, *мисо*, лук, чеснок и растительное масло оказывают возбуждающее действие на вкусовые рецепторы и тем самым способствуют перееданию. Эти продукты не прибавят вам здоровья и энергии. В этой связи вспоминаются созданные вегетарианцами продукты, призванные заменить собой мясо, — все эти хотдоги с *тофу*, «вегабургеры» и т.п. Но настоящий вегетарианец не захочет ничего напоминающего мясо. Он преодолел свою зависимость от мяса и не стремится заменить его суррогатами. Точно так же и сыроед не пытается создавать продукты, напоминающие популярную еду, которую он ел в прошлом.

В идеале сыроедные рецепты должны ограничиваться несколькими тщательно подобранными и хорошо совместимыми ингредиентами. Мне нравится принцип Дуга Грэма — так называемое «правило трех пятерок». Это значит, что любое блюдо должно готовиться максимум за пять минут, состоять максимум из пяти ингредиентов и стоить максимум пять долларов. :)

Глава 15. Соль, специи и приправы

Чистая еда способна сделать из вас поэта:

«Нет ничего более соблазнительного, ничего такого, что так пробуждало бы аппетит и возбуждало все органы пищеварения, нет ничего, что бы так услаждало наше чувство вкуса, как ярко раскрашенная, роскошно благоуханная, изысканно нежная и восхитительно сладостная пища, даруемая нам Природой.

«Кто привык питаться неприправленными, без специй, продуктами, тот знает, что любители приправ лишают себя многих тонких, нежных вкусовых оттенков, куда более приятных для наших чувств, нежели любой соус, приправа или пряность. Настоящее наслаждение едой — в естественном вкусе натуральных продуктов» (Герберт Шелтон).

Природа дарует нам простую пищу, которая приятна на вкус сама по себе — без соли, приправ, специй, пряностей, трав и других добавок. К несчастью, почти все мы выросли на очень острой и соленой еде, поэтому нам так трудно вернуться к простой, незамысловатой пище. Она может даже показаться нам аскетической. Многие сыроеды, отказавшись от кетчупа, горчицы и т. п., тем не менее используют сушеные специи, пряные травы и даже соль. Я сам на многие годы попался в ту же ловушку и даже использовал рецепты с солью и специями в своей кулинарной книге, хоть и заявлял, что вкусные блюда можно приготовить и без соли и специй.

Ныне же я рекомендую воздерживаться от этих веществ. Я всегда знал, что в них мало хорошего, но далеко не сразу разглядел их подлинную сущность. Мне казалось, употребление приправ довольно безобидно. Я ошибался!

Это не значит, что нужно обходить за километр все, что содержит хоть сколько-нибудь соли или приправы. Избегайте их, но не впадайте при этом в фанатизм.

Соль

Натрий необходим нашему организму, но в малых количествах, которые можно получить из фруктов и овощей. Хорошие помидоры имеют солоноватый вкус. Много соли в сельдерее, шпинате и темно-зеленых овощах. Натуральные продукты содержат достаточное количество натрия для удовлетворения нашей потребности в этом элементе.

Включив в свой рацион морскую соль, вы почти наверняка превысите естественную норму, а это приведет к определенному дисбалансу в организме. Потребность нашего организма в натрии не превышает 500 мг в день (при очень большой физической нагрузке, может быть, чуть больше), при этом чайная ложка самой лучшей соли из Кельтского моря содержит 1900 мг натрия, так что нетрудно понять, почему включение в рацион морской соли в скором времени обернется проблемами.

Соль убивает жизнь, недаром мы используем ее для консервирования продуктов — она подавляет жизнедеятельность. Соль является **антибиотиком**, что означает «против жизни». Посыпьте солью свежий порез у себя на коже — и вы сами почувствуете, как она действует. Она жжется!

Соль способна накапливаться в организме, и он вынужден удерживать воду, чтобы с ее помощью вывести соль из тканей и тем самым предотвратить повреждение клеток. Избыток соли откладывается в различных частях тела, в частности на стенках артерий. В результате нарушается кровообращение и повышается кровяное давление.

Морская соль ненамного лучше других видов соли — это та же каменная соль, только растворенная в океане. Для организма она бесполезна, если он может получить природный натрий из фруктов и овощей.

До прихода европейцев коренные жители Америки не употребляли соль и отличались крепким здоровьем. Многие народы по всему миру никогда не использовали соль, пока европейцы не познакомили их с этим ядом, и после этого их здоровье стало неуклонно ухудшаться (правда, кроме соли были и некоторые другие причины).

Животные не едят соли, разве что их соблазнит природный соляной источник, но такие источники встречаются редко. Их инстинкты лучше наших, но и они несовершенны. Животные тоже могут ошибаться, их тоже можно обмануть солью... Как бы там ни было, соляные источники — редкое явление, и большинство животных никогда с ними не сталкивается.

После отказа от употребления соли организму потребуется еще много месяцев на полное ее выведение. Временами может появляться соленый вкус во рту, даже если вы не едите соль уже несколько недель, — очередное подтверждение того, что организм не использует соль и отторгает ее. Возможно, некоторое время вы будете чаще мочиться ночью, это может длиться даже многие месяцы — до тех пор, пока тело не выведет всю соль. Полное «опреснение» организма может занять годы.

Я придумал натуральный заменитель соли — приправу из сельдерея. Надо просто высушить очень много тонко нарезанного сельдерея в дегидрататоре или открытой духовке (при низкой температуре), а потом размолоть его в порошок с помощью кофемолки. Получится приятная специя с естественно соленым вкусом, которую можно использовать вместо соли. То же самое можно делать и с другими овощами для придания этой приправе дополнительных оттенков. Особенно хорош для салатов порошок из сушеной краснокочанной капусты.

Пряности

К пряностям относятся порошок *карри*, корица, черный перец, гвоздика и т. д. Пряности делаются из корней, коры и листьев определенных растений. В чистом виде все они имеют горький, жгучий, острый или так или иначе неприятный вкус, и все в той или иной

степени ядовиты. Мускатный орех в большом количестве даже является сильным галлюциногеном.

Пряные травы

К этой категории относятся все используемые в кулинарии травы: шалфей, тимьян, базилик и др. В чистом виде эти растения слишком горьки или противны на вкус, так как содержат ядовитые вещества. Если вы на какое-то время воздержитесь от любых трав, специй и соли, а потом опять начнете их употреблять, вы заметите у себя неестественную жажду, а может быть, даже и зуд.

Не спорю, специфический аромат пряных трав очень соблазнителен, и в сочетании с другими продуктами они дают весьма приятный привкус. Изредка допустимо использовать свежую петрушку, базилик, укроп и кинзу. Но я бы избегал орегана, шалфей, розмарин, тимьян и все травы с очень резким вкусом.

Сырой чеснок и лук

Эти свежие приправы используются во всем мире как в сыром, так и в приготовленном виде. Они содержат горчичное масло, которое (если только оно не окислено тепловой обработкой или длительным контактом с воздухом) сильно раздражает ЖКТ. Некоторые сыроеды едят много лука и чеснока, поэтому от них постоянно неприятно пахнет.

Я замечал, что если съем сырого лука или чеснока, то через несколько часов у меня во рту появляется противный привкус, а чеснок даже выходит из всех пор моего тела. Стоит съесть чесноку вечером, и на следующий день им пропахнет все тело!

Если вам нравится вкус лука или чеснока, можете мелко порезать их и промыть теплой водой или же подсушить — тогда часть горчичного масла испарится. Лук, измельченный в кухонном комбайне, также утратит большую часть горчичного масла в результате окисления.

Если вам действительно нравится вкус чеснока, можете вместо его луковицы использовать свежие цветки или зелень (перо) — они гораздо мягче на вкус. Выращивать зелень чеснока или лука можно где угодно, даже у себя дома — достаточно посадить в землю зубок чесноку или луковицу лука.

Жгучий перец

Жгучий перец особенно ядовит. Он содержит сильный токсин *капсаицин*. В токсичности жгучего перца легко убедиться, понаблюдав за реакциями на него собственного организма: он вызывает слюноотделение, нередко — выделение прозрачной слизи или воды через нос. Таким образом организм пытается избавиться от яда. Возникающее ощущение тепла объясняется раздражением желудка и всего ЖКТ. Часто повышается температура тела — организм отторгает сильнодействующий токсин.

Еще один аргумент против жгучего перца и специй заключается в неприязни к ним детей. Никому не придет в голову давать жгучий перец ребенку. Избегать его рекомендуют беременным и кормящим женщинам. На следующий день после употребления чеснока, лука, жгучего перца их привкус ощущается в материнском молоке. Для меня это

очередное доказательство того, что организм отторгает токсины, содержащиеся в этих растениях.

Когда вы прекращаете употреблять специи и соль, некоторые продукты поначалу могут казаться пресными и безвкусными. Дело в том, что специи и соль в значительной степени притупляют ощущения и способность наслаждаться естественным вкусом натуральных продуктов. Но через несколько недель вы и думать забудете о специях, а еда без них даже покажется еще вкуснее. Притупленный вкус любителя приправ не воспринимает насыщенного, тонкого «букета» натуральных продуктов.

Глава 16. Сочетание продуктов

Простота в еде

В Эдемском саду мы удовлетворяли жажду и голод под манговым деревом и съедали несколько листочков с растущих под ним растений. Проголодавшись опять, мы ели под смоковницей и т. д. Но в нашем сложном мире очень трудно вернуться к той простоте. Вот почему нам нужна информация о том, как правильно сочетать продукты во избежание проблем с пищеварением.

Кроме того, важно количество еды. Несколько миндальных орешков, пожалуй, сочетаются с чем угодно. Но если вы съедите миндаля больше, чем несколько штук, он будет хорошо сочетаться лишь с определенными продуктами. А переедание любых продуктов, вне зависимости от сочетаний, приведет к брожению и гниению в ЖКТ.

Простая преимущественно сырая диета автоматически исключает большинство дурных пищевых сочетаний. В традиционном же питании все мешается со всем без каких-либо ограничений. Целью при этом оказывается не легкоусвояемость, а возбуждение вкусовых и др. ощущений. Изначально люди умели наслаждаться естественным вкусом натуральных фруктов и овощей. Человек далеко не сразу научился есть вареную, пряную, жирную, соленую пищу, точно так же как курильщик отнюдь не с первой затяжки научился получать удовольствие от курения. Поэтому требуется немало времени на то, чтобы отучиться от дурных привычек восприятия и заново оценить естественный вкус и аромат фруктов и овощей.

Всякий раз когда вы соединяете разные продукты в одном блюде или в одном приеме пищи, нужно следить за тем, чтобы эти сочетания были легкоусвояемыми. Плохие комбинации продуктов ведут к несварению, брожению в ЖКТ и метеоризму. Все эти симптомы, которые принято считать за норму, в действительности указывают на расстройство пищеварения. Пища бродит и гниет в кишечнике и, вместо того чтобы насыщать тело, отравляет его. Вот почему так важно соблюдать несколько простых правил сочетания продуктов.

Откуда взялось учение о пищевых сочетаниях

Почти сто лет назад американский врач д-р Хей начал изучать пищевые сочетания. В то время никто даже не подозревал, что смешение определенных продуктов может вызвать проблемы с пищеварением. После ряда экспериментов Хей пришел к выводу, что для наилучшего усвоения белковые продукты (мясо, орехи, сыр и т. п.) следует употреблять отдельно от крахмалистых (хлеб, картофель и т. п.).

Эстафету принял д-р Шелтон, выдающийся аналитик и систематик. Он впервые распределил продукты по разным категориям в зависимости от их свойств, выделив такие группы, как кислые фрукты, кисло-сладкие фрукты, сладкие фрукты, крахмалистые продукты и т. д. Шелтон хотел понять, насколько одни категории продуктов сочетаются с другими. Это было куда проще, чем пытаться проверить каждый продукт по отдельности. В итоге он вывел ряд «правил» или принципов, оказавших значительное влияние на более поздние теории питания.

Позднее Даймонды со своей книгой «Fit For Life» (Здоровье на всю жизнь) донесли теорию пищевых сочетаний до массового читателя. С тех пор составлены тысячи таблиц сочетаний продуктов, и все же многих людей эти простые правила приводят в замешательство. Они пытаются следовать им, не понимая их сути.

Ученик Шелтона француз Альбер Моссери отметил, что многие правила Шелтона основываются на его собственном опыте, а не на каких-либо теоретических предпосылках. Моссери считал, что довольно бессмысленно пытаться определить правильные сочетания для продуктов, которые являются вредными и вообще не должны употребляться. По мнению Моссери, рассуждая о сочетании продуктов, которые он сам же осуждал, Шелтон сбил с толку многих своих читателей. Шелтон никогда не предлагал своим последователям мясо, хлеб или зерновые продукты, однако он включил их в свои таблицы сочетаемости. Моссери решил рассматривать сочетание только здоровых продуктов, исключив все остальные, не входящие в «гигиеническую» диету. Многие позднейшие гигиенисты тоже составляли таблицы сочетаемости, куда входили лишь здоровые, гигиеничные продукты. Кроме того, Моссери критиковал Шелтона за то, что многим из своих правил тот не давал вообще никакого объяснения. В итоге Моссери решил, что все эти правила слишком сложны и только обескураживают людей.

Кроме того, Шелтон не учитывал принцип последовательности в питании, то есть порядка, в котором должны употребляться разные продукты. Он не считал это важным, хотя многие более поздние исследователи и эксперты-диетологи увидели огромную пользу в концепции пищевой последовательности. На самом деле это прекрасное дополнение к правилам сочетания продуктов. Соблюдая последовательность в питании, мы без всяких пищеварительных проблем можем съесть за один прием ряд продуктов, которые необязательно «сочетаются» друг с другом, — нужно только употреблять их в правильном порядке. В следующей главе мы подробнее поговорим о последовательности в питании.

Три простых правила сочетания продуктов

Я упростил всю теорию сочетания продуктов, сведя ее к трем простым правилам.

1. Не смешивайте жир с сахаром.

Это правило, наверное, самое важное. Сочетание жиров или белков с сахаром способствует брожению. Впрочем, некоторые авторы допускают сочетание кислых фруктов (например, апельсин) с жиром (орехи, авокадо). Смысл заключается в том, что кислотность этих фруктов способствует перевариванию жиров, а сахара в них содержится немного. Примеры сочетания жира с сахаром: финики с орехами, сухофрукты с авокадо, авокадо со сладкими фруктами, фруктовый салат с кокосом.

2. Не смешивайте кислоту с крахмалом.

Довольно неудачное сочетание! Кислота буквально останавливает процесс расщепления крахмала во рту или же сильно его затрудняет (иногда с болезненными симптомами). Примеры такого сочетания: томаты с (вареным) картофелем, классический бутерброд с помидором, бананы с апельсинами, Апельсины очень кислотны, а бананы, даже спелые, содержат крахмал. Бананы лучше сочетаются с менее кислыми фруктами — сладкими яблоками, манго и т. д.

3. Не смешивайте разные виды жирной пищи за один прием.

Жирная пища трудна для усвоения. Когда в одном приеме пищи объединяются разные виды жиров, пищеварение существенно замедляется. Примерами подобного сочетания могут служить: орехи с авокадо, орехи с растительным маслом, кокос с авокадо, кокос с орехами.

Вот и все правила для сырой / здоровой диеты. Конечно, при желании к этому можно присовокупить еще ряд правил, но они уже будут касаться сочетаний, которые редко используются из-за своей гастрономической непривлекательности. Учитывая только три эти правила, вы избежите большинства проблем с пищеварением, характерных для начинающих сыроедов.

Пояснения

Ниже даются пояснения относительно некоторых сочетаний.

Фрукты + зеленые листовые овощи

Листовая зелень (шпинат, салат-латук, сельдерей и т. д.) с любыми видами фруктов — хорошее сочетание. Оно не нарушает ни одного из трех наших основных правил. Для большинства людей такое сочетание весьма привлекательно, и его легкоусвояемость не подлежит сомнению. Хороший пример этого сочетания — зеленые коктейли (см. Приложение).

Комбинации разных видов фруктов

Чем проще — тем лучше. Но если захотите смешать разные виды фруктов — ничего страшного не будет. Все они хорошо сочетаются друг с другом, за исключением некоторых слишком концентрированных вроде банана или дуриана.

Дыня

Дыня без проблем сочетается с другими фруктами. Даже сам Шелтон говорил об этом в своей книге, но никто этого не заметил, и с тех пор в умах людей живет это строгое, но абсолютно не соответствующее действительности правило, мол, дыню следует есть только отдельно.

Сухофрукты

Сухофрукты плохо сочетаются с большинством кислых и кисло-сладких фруктов.

Несколько дополнительных правил

Хотя эти правила и относятся к продуктам, которые я не рекомендую употреблять, знать их не помешает.

1. Не смешивайте вареный крахмал с сахаром.

Одна из наихудших комбинаций! Неудивительно, что так много людей страдает метеоризмом. Из примеров можно назвать хлеб с вареньем, всевозможную выпечку (пироги, торты, пирожные, печенье), печеная фасоль (с сахаром).

2. Не смешивайте разные виды вареного крахмала.

Это осложняет и нарушает естественный ход пищеварения. В качестве примера можно назвать хлеб с картофелем или картофель с макаронами.

3. Не смешивайте белки с крахмалом.

Типичные примеры: мясо с картофелем, хлеб с мясом, хлеб с сыром.

Эти простые правила являются плодом научного исследования физиологии пищеварения и опыта тысяч людей, собранного за два столетия.

Глава 17. Последовательность употребления продуктов

Речь пойдет об употреблении различных продуктов в определенной последовательности с целью улучшить пищеварение. Концепция последовательности употребления продуктов прекрасно дополняет правила их сочетания. В предыдущей главе мы применили теорию пищевых сочетаний к сыроедению, сведя ее к трем основополагающим правилам:

1. не смешивайте сахар с жиром;
2. не смешивайте кислоту с крахмалом (например, с бананами);
3. не смешивайте разные виды жиров.

В этой главе вы узнаете правила последовательности употребления продуктов, которые прекрасно дополняют правила их сочетания, а в ряде случаев даже их «перевешивают».

Существует ли предпочтительный порядок употребления продуктов, который бы способствовал лучшему усвоению? Да, существует, и вот увидите, стоит только применить этот принцип, и ваше пищеварение навсегда изменится к лучшему. Этот метод также поможет и тем, кому трудно съесть достаточное для полноценного питания количество фруктов и овощей.

Немного теории

Быстро перевариваемой пище приходится ждать, пока медленно перевариваемая пища не покинет желудок. Этот процесс может растягиваться на несколько часов. В течение этого времени многие продукты, особенно фрукты и крахмал, начинают бродить, производя газы и даже спирт.

Оказывается, что, когда продукты съедаются подряд по одному, перевариваться они будут «слоями». Т. е. если последовательно, один за другим мы съедем пять разных продуктов, в ЖКТ может одновременно работать до пяти видов пищеварения, поскольку пищеварительные ферменты будут приспособляться к каждому отдельному виду пищи. Но если все эти виды пищи съесть вместе, то желудок окажется заполнен однородной смесью, для переваривания которой потребуется гораздо больше времени и труда.

Многие физиологи подтвердили тот факт, что пища переваривается слоями. Описан случай, когда одного солдата ранило в живот так, что в желудке образовалось широкое отверстие, и несколько врачей могли воочию лицезреть, как происходит процесс пищеварения, и убедиться, что желудок обрабатывает пищу отдельными слоями.

Сначала сочное

Прежде всего уясним, что начинать еду нужно всегда с сочных продуктов, а заканчивать — концентрированными. Сочные продукты, такие, как свежие фрукты, быстро перевариваются и освобождают место для более концентрированных продуктов. Если вы едите в обратной последовательности, т. е. сначала концентрированные продукты, а потом сочные фрукты, последние могут задержаться в желудке слишком долго и забродить.

Если вы съели натошак ломтик дыни, она переварится очень быстро. Не пройдет и получаса, как она уже покинет желудок. Учитывая этот факт, после этого можно смело съесть что-нибудь такое, что с дыней не «сочетается», например, авокадо или орехи.

Сначала фрукты

Сначала ешьте фрукты, а уж потом — овощи или более концентрированные продукты. Только не наоборот! Многие заедают большие порции салата или бутерброд фруктами, а потом жалуются, что от фруктов их пучит. Чтобы избежать этого, всегда ешьте фрукты в первую очередь.

Сначала кислые фрукты

К кислым фруктам относятся цитрусовые, ананасы, киви, томаты и т. д. Съеденные в последнюю очередь, они вызывают у некоторых несварение, так что лучше всегда употреблять их перед прочими видами фруктов.

Примеры плохой последовательности:

орехи — фрукты / крахмал
крахмал — фрукты / крахмал
крахмал — кислые продукты
бананы — кислые продукты
«варенка» — фрукты / орехи
сухофрукты — свежие фрукты
томаты — картофель

Примеры хорошей последовательности:

кислые фрукты — менее кислые фрукты
овощи — крахмал
фрукты — овощной суп (через 20 минут)
дыня — другие фрукты

Время переваривания продуктов

(при раздельном употреблении маленькими порциями)

Очень быстрое: дыня, сочные фрукты, фруктовый сок, овощной сок, овощной суп, салат (без жира)

Быстрое: сырые овощи, салаты (без жира)

Среднее: пареные овощи, легкие крахмалы (например, корнеплоды)

Медленное: зерновые, хлеб, авокадо, растительное масло

Очень медленное: орехи, белковые продукты

Резюме: определяющие принципы

Старайтесь есть по отдельности каждый продукт или несколько однотипных продуктов.

В первую очередь ешьте наименее плотные продукты, в последнюю — наиболее плотные.

Единственное исключение: овощи после орехов, авокадо или любой белковой пищи. Эта последовательность не препятствует пищеварению, так как овощи не предрасположены к брожению.

В заключение напомним, что идеальным остается естественный порядок вещей: ешьте каждый продукт по отдельности!

Глава 18. Пищеварение

Вместо того чтобы выискивать очередной новейший «суперпродукт» или пищевую добавку и пробовать разные методы лечения, лучше обратите внимание на свое пищеварение. Когда пища гниет и бродит в ЖКТ, она в конечном счете отравляет нас. Яды всасываются в кишечнике и могут вызывать головные боли и прочие неприятности.

Качество пищеварения зависит от многих факторов: от душевного состояния во время еды, от того, какую пищу вы едите, от степени голода, силы пищеварения, сочетания продуктов, количества пищи и т. д.

Оцените свое пищеварение

Судить о качестве пищеварения можно по своему стулу. Он должен:

- быть быстрым
- не пачкать (не требовать туалетной бумаги)
- не сопровождаться газами и не иметь дурного запаха

Кал здорового человека — не такой плотный, сухой и твердый, как у тех, кто питается традиционно. Даже если он совсем рыхлый и расплывается в унитазе, это не имеет значения. Главное, он не должен дурно пахнуть и выходить с трудом. Здоровое опорожнение кишечника происходит буквально в мгновение ока — это дело нескольких секунд. Зловоние, газы, урчание в животе, боль (все, что считается «нормальным») — все

это симптомы несварения, как и сухость во рту при питании преимущественно фруктами и овощами.

От пищеварения зависит также и качество сна. Если вы переедаете или ужинаете слишком поздно, ваш сон будет беспокойным, иногда с кошмарами. Утром после пробуждения не должно быть отрыжки, газов, урчания в животе или других признаков того, что в желудке все еще идет процесс пищеварения. Если эти признаки есть, значит процесс пищеварения продолжался всю ночь, лишая организм полноценного отдыха.

Чтобы исправить эту ситуацию, не ешьте, пока не почувствуете настоящего голода, и тогда уже начинайте есть маленькими порциями и правильно сочетая продукты.

Плохое пищеварение имеет множество причин:

- **Еда без чувства голода.** Когда организм не нуждается в пище и, соответственно, не требует ее, сигнализируя чувством голода, эффективность пищеварения снижается.
- **Плохое сочетание продуктов.** Правильно сочетая продукты, можно избежать многих проблем с пищеварением. Моноед, не смешивающий продукты, отличается превосходным пищеварением.
- **Плохие условия для еды.** Еда в спешке, в шумной или негигиеничной обстановке препятствует пищеварению. Ешьте в спокойном, расслабленном состоянии и в приятной обстановке. Кроме того, отрицательные эмоции — страх, озабоченность, тревога — немедленно останавливают секрецию пищеварительных соков. В таком случае следует обязательно воздержаться от еды, пока не расслабились и не вернешь себе прекрасное расположение духа.
- **Переедание.** При переедании даже самая лучшая пища полноценно не усваивается. Если вы едите слишком много, переваривается лишь малая часть пищи.
- **Употребление невидовых продуктов.** Многие распространенные и популярные продукты не предназначены в пищу человеку, поэтому даже при условии правильного их сочетания усваиваются плохо. Если же вы придерживаетесь нашего естественного рациона (см. гл. 1), отличное пищеварение вам обеспечено.
- **Использование соли, специй и приправ.** Эти вещества крайне токсичны. Они расстраивают и ослабляют пищеварение. Пряная, острая пища обычно отторгается организмом, зачастую приводя к диарее.

Усвоение

Люди часто беспокоятся, что пища, которую они едят, содержит недостаточно витаминов и минералов. Но даже от лучших «органических» продуктов организму мало проку, если они плохо переварены. Когда пищеварение у вас работает хорошо, вы получите все необходимые витамины и минералы из цельных натуральных продуктов.

Глава 19. Использование соковыжималки и блендера

Насколько “натурально”?

Позиция традиционной натуральной гигиены относительно соков проста: при приготовлении сока от продуктов отделяется клетчатка, что делает их менее цельными, более «рафинированными» и, соответственно, менее пригодными для полноценного питания нашего тела. Сторонники натуральной гигиены, как правило, не рекомендуют соки — лучше употреблять цельные продукты.

Я тоже склоняюсь к такому выводу. Но вместе с тем я считаю, что некоторые овощные соки могут быть очень полезны. Не приписывая им каких-то особенных целебных свойств, я вижу их пользу в том, что они практически не требуют переваривания и при этом обеспечивают нас всеми необходимыми минералами из овощей в самой легкоусвояемой форме. Это может очень пригодиться людям с нарушенным пищеварением и усвоением.

Хотя я и предпочитаю использовать не соковыжималку, а блендер, по моему мнению, соки все же могут занимать определенное место в рационе сыроеда. Причем я рекомендую именно овощные соки. Сахар из фруктовых соков слишком быстро всасывается, поскольку отделен от клетчатки, которая замедляет его всасывание в случае, когда мы едим фрукты в цельном виде.

Как пить соки

В небольшом количестве соки из зеленых овощей могут быть очень полезны, но вообще увлекаться соками не стоит. Нескольких стаканов вполне достаточно. Зеленые соки с очень резким вкусом (капуста, петрушка, салат и т. д.) можно разбавить более нейтральными овощами — фенхелем, сельдереем и т. д. Для аромата можно добавлять морковь, свеклу или яблоко, однако в качестве основного ингредиента они не годятся. Кроме того, сок можно разбавить водой.

При приготовлении овощных соков я часто кладу мякоть обратно в сок. Обычно я выпиваю около 2/3 сока, а затем смешиваю остатки с мякотью, часто еще добавляя туда мелко нарезанных помидоров и авокадо. По-моему, получается объедение!

Коктейли и продукты, приготовленные в блендере

На мой взгляд, блюда, приготовленные с помощью блендера, лучше соков, и я рекомендую употреблять зеленые коктейли. Блендер хорош тем, что позволяет буквально за минуту приготовить питательный обед. Если смешать фрукты и зелень с небольшим количеством воды, получится вкусный зеленый коктейль, который может послужить отличной трапезой в любое время дня. Коктейль лучше сока, поскольку в нем остается крайне необходимая нам клетчатка.

Клетчатка во фруктах и овощах — не «балластное» вещество. Цельные продукты — это продукты в том виде, в каком они встречаются в природе, — продукты, к которым ничего не добавлено и из которых ничего не изъято. Потребление соков в нашем современном мире представляет собой компромисс, идти на который следует с осторожностью и умеренностью. Цельная пища в любом случае предпочтительнее.

Морковный сок

У морковного сока масса поклонников. Во многих книгах морковный сок превозносится как чудопродукт — лекарство от всех болезней. С другой стороны, некоторые авторы

обвиняют морковный сок в разных бедах — он, мол, содержит много сахара и потому повышает его уровень в крови, вызывает гипогликемию. Лично я ничего не имею против моркови. Никогда не слышал убедительного доказательства того, что морковь может представлять опасность для нашего здоровья. Этот замечательный корнеплод заслуживает всяческого уважения. Но я согласен с тем, что злоупотребление морковным соком наносит вред. Однако то же самое можно сказать и о любом фруктовом соке — яблочном, апельсиновом и т. д. Все приписываемые морковному соку достоинства меркнут в сравнении с той пользой, которую может принести простая фруктово-овощная диета.

И все-таки, спросите вы, можно ли иногда выпивать стакан морковного сока? Разумеется, можно! Только пейте не по литру, а по стакану. Больше — это уже перебор.

Глава 20. Стопроцентное сыроедение

В том, что многие сыроеды саботируют собственную систему питания, виноват чаще всего фанатизм. Именно вследствие фанатизма люди утрачивают чувство реальности и не могут объективно оценить результаты собственных действий. Помешанные на идее о том, что полное сыроедение — это идеальная система питания, эти сыроеды порой за деревьями не видят леса. *Правильное* стопроцентное сыроедение — это очень хорошо, но, как мы видели, диету некоторых сыроедов не всегда можно назвать здоровой. Тот факт, что пища сырая, необязательно означает, что она будет вам полезна. Стопроцентное сыроедение действительно лишь в том случае, если оно правильно практикуется. Я знаю многих людей, которые сыроедили 2—3 года, а потом вернулись к традиционному питанию из-за постоянной тяги и неудовлетворенности. Неужели нельзя было подобрать себе какой-то компромиссный вариант вместо возврата к мясу и хлебу?

«Сырое» и «не подвергавшееся нагреванию» — не одно и то же

Есть большая разница между сырым и тем, что просто-напросто не подвергалось тепловой обработке. Согласно толковому словарю, «сырой» значит не только «неприготовленный» (на огне), но, кроме того, «необработанный», «неочищенный» и «нерафинированный». Сырая пища — это пища в ее натуральном виде: цельные фрукты, овощи, орехи и семена. Вот что означает для меня «сырое». Растительные масла, сухофрукты, дегидрированные крекеры (*dehydrated crackers*) и т. п. пусть и не подвергались нагреванию, но насколько они действительно «сырые»? Я не считаю ряд продуктов подлинно сырыми, то есть полностью натуральными, хотя некоторые из них и не подвергались тепловой обработке. Сюда входят: почти все магазинные орехи и семена, сухофрукты, растительные масла, почти все ореховые пасты (в том числе и кокосовая), сушеные пряности и травы, замороженные фрукты. Какая часть сыроедов употребляет перечисленные продукты? Думаю, большинство. Так какой смысл делать культ из стопроцентного сыроедения, если многие продукты, которые превозносятся как «сырые», на самом деле таковыми не являются?

Вместо того чтобы постоянно заморачиваться по поводу «сырого», лучше судить о пище с точки зрения пользы для здоровья. Задавайтесь такими вопросами: «Действительно ли этот продукт полезен для здоровья?», «Хорошо ли я себя чувствую после него?», «Является ли он видовым для человека?», «Фрукт ли это?», «Овощ ли это?», Легко ли он усваивается?»

Таким образом, когда мы говорим о стопроцентном сыроедении, на самом деле имеется в виду питание преимущественно сырой пищей, то есть диета, избегающая продуктов, приготовленных путем нагревания. Но если только мы не едим одни лишь свежие сырые

фрукты, овощи, орехи и семена — без каких-либо исключений, — наше питание не является подлинно стопроцентным сыроедением.

Лично у меня бывали периоды, когда я подолгу питался исключительно продуктами, не прошедшими тепловую обработку, а также и периоды реального стопроцентного сыроедения. Я не заявляю, что питаюсь все время исключительно сырой пищей и даже не обещаю, что когда-нибудь «стану» стопроцентным сыроедом. Мой сегодняшний стиль питания нацелен на обретение здоровья и энергии и допускает минимальное число компромиссов, но я отнюдь не безупречен. У меня бывают долгие периоды только на сыром (летом), но временами я могу съесть и чего-нибудь приготовленного, например, пареных овощей. Я понял для себя, что сырая пища дает мне больше энергии, поэтому стараюсь, насколько это возможно, питаться только сыром. Но если в прошлом я был слегка склонен к экстриму в сыроедении, то теперь отношусь к нему более спокойно.

Сырое — не единственный критерий

Мы должны руководствоваться здравым смыслом и сознавать, что не все сырое однозначно лучше, чем любая вареная пища. Я считаю, что пареные овощи дают меньшую нагрузку на организм, чем большое количество орехов и семян. Кроме того, я считаю, что продукты из разряда «еды-мусора» (*junk food*, *жирная, соленая, трудноперевариваемая пища с пустыми калориями и суррогатами из дешевых кафе, закусок, автоматов.* — прим. перев.), такие, как пицца, чипсы, все жареное, кофе, мороженое, кондитерские изделия, хуже, чем мясо. Кусочек курятины с салатом не так вреден, как кусочек пиццы с салатом.

Наша идеальная пища — только свежие продукты, в первую очередь — свежие фрукты и овощи, а также свежие орехи и семена. Это — по-настоящему натуральные продукты. Все остальное — не более чем уступка тому искусственному миру, в котором мы живем.

Рациональный подход

Нельзя быть абсолютно правым или непогрешимым. Остерегайтесь воинствующего максимализма! Я знал людей, которые после нескольких лет стопроцентного сыроедения все еще мечтали о шоколадных тортах. Но если у человека такие мечты, значит его пища не приносит ему удовлетворения. Надеюсь, что в этой книге вы почерпнете хорошие идеи о том, как сбалансировать свое питание, сделать его более приятным и рациональным.

Многие сыроеды или жульничают сами с собой, или совершают ошибки. Какие ошибки возможны на стопроцентном сыроедении? Их великое множество, и все они рассмотрены в этой книге.

Типичные ошибки сыроедов

- использование соли, приправ, специй
- злоупотребление авокадо (в том числе и ежедневное его употребление)
- злоупотребление орехами или ореховой пастой
- постоянное беспокойство и мысли о еде
- злоупотребление соками, особенно фруктовыми
- употребление меда, кленового сиропа и других концентрированных сахаров
- употребление сырых какао-бобов (тот факт, что они сырые, еще не делает их менее токсичными)
- сочетание сырой диеты с кофе или чаем
- злоупотребление проростками бобовых и зерновых

- недосыпание и беспорядочный режим сна
- невнимание к собственному пищеварению, пренебрежение правилами здорового сочетания продуктов и использование сложных смесей
- переедание зелени вследствие притупления вкуса от гурманских салатов
- пренебрежительное отношение к состоянию зубов
- невнимание к такому фактору, как чувство голода
- отсутствие физической нагрузки
- неумеренное загорание
- переедание кислых фруктов
- употребление сухофруктов
- регулярное употребление свежих фиников
- регулярное употребление растительных масел

Некоторые сыроеды не мошенничают и не делают ошибок. Они здоровы и чувствуют себя спокойно и уверенно. Молодцы! Так держать! Я бы не советовал им что-либо менять. Я призываю к сыроедению — питанию сырой пищей на 100% или почти на 100%, — при условии правильного его применения, но, думаю, пора уже избавиться от этих фантазий, будто стопроцентное сыроедение — панацея и оно легко и эффективно работает во всех случаях и в любых ситуациях. Опыт многих сыроедов по всему миру подтверждает благотворную и целительную силу сыроедения, но оно не является единственным или даже важнейшим фактором, влияющим на здоровье, и им нельзя пользоваться как попало. Нет ничего страшного в том, чтобы съесть иногда немного пареных овощей, если вы чувствуете, что пока не можете придерживаться стопроцентного сыроедения или просто хотите получить определенный эффект от сырой диеты, не становясь настоящим сыроедом. Не все приготовленные продукты одинаковы. Пареные овощи не нагружают и не изнашивают организм, в отличие от хлеба, макарон, мяса и т. п. Вы можете с легкостью ограничиться фруктами и овощами, исключив зерновые продукты, хлеб и мясо. Пареные овощи однозначно лучше слишком жирных сырых блюд, которые, по моему мнению, оказываются прелюдией к более серьезным ошибкам.

Сыроедить на 100% — легче?

Стопроцентное или почти стопроцентное сыроедение, в сущности, легче, чем диета, где сырое составляет 70%. Когда вы созрели и полностью перешли на сырое, тяга к вареной пище проходит через несколько недель. Конечно, при условии, что вы учитываете все факторы, рассмотренные в этой книге.

Хотя питание исключительно сырой пищей доступно практически каждому желающему, некоторые не могут резко перейти на стопроцентное сыроедение по состоянию здоровья, вследствие индивидуальных психических или физических особенностей. Таким людям нужно продумать план постепенного перехода. Грамотный специалист по натуральной гигиене не станет рекомендовать резкий переход на полное сыроедение всем без разбору. Питание должно отвечать потребностям конкретного человека, а не подгоняться механически под какой-то идеал.

Глава 21. Психологические аспекты перехода

После перехода на здоровое питание совершенно нормально на первых порах испытывать тягу и тоску по нездоровым продуктам, искушение попробовать их снова. Иногда по разным причинам вы в конце концов решаете махнуть на все рукой и уступаете соблазну. Прежде всего нужно сказать, что рутинные, ежедневные действия имеют куда большее значение, чем то, что мы делаем изредка или время от времени. Поэтому мелкие

отступления от правильного питания время от времени не так вредны, как те же отступления, но ставшие привычкой. Обратной стороной этого мелкого, но регулярного жульничества перед самим собой является то, что оно может свести на нет все те плюсы, которые вы рассчитываете получить от своей диеты.

Когда ваш рацион состоит в основном из фруктов и овощей без соли и специй и вы едите только тогда, когда по-настоящему проголодались, ваше тело постепенно очищается и становится более чувствительным к любой нездоровой пище. На любой вредный продукт организм реагирует так же сильно, как организм ребенка.

Самое скверное, вы с удивлением обнаруживаете, что продукты, которые вы прежде любили — и которые казались такими безобидными — теперь могут так мощно воздействовать на вас. Вы надеялись, что можно будет время от времени лакомиться чем-нибудь из прежней еды без всяких последствий — вы зря надеялись!

Проиллюстрирую это на собственном опыте.

По общепринятому мнению, вареная веганская еда весьма полезна. Большинство людей от такой еды будет чувствовать себя прекрасно. На фоне их обычного рациона это и вправду будет самая здоровая пища. Но для человека, чей организм очищен строгой фруктово-овощной диетой, все будет совсем иначе... Если я съем подобный обед, скажем, гороховый суп, веганскую пиццу и соевое мороженое, меня ждут бо-о-льшие проблемы! Вечером я скорее всего долго не смогу заснуть, а во сне меня будут мучить кошмары. Организм будет обезвожен всей той солью, которой был напичкан «здоровый» веганский обед. Но самое скверное в том, что мне будет ужасно трудно снова прийти в нормальное состояние. Целую неделю я буду ходить полубольной (хотя по-настоящему и не заболела) — с побаливающим горлом и ноющими мышцами. Может возникнуть даже легкая депрессия, и еще не скоро я смогу наконец почувствовать себя самим собой. Один маленький опрометчивый шаг — и какая расплата!

Я знаю по опыту, что произойдет, если я съем чего-нибудь такого, чего обычно не ем, — это бывало со мной не раз и не два. Но я также знаю, что такое случается со всеми, кто опробовал на себе естественную диету из фруктов и овощей.

Понять, почему так происходит, нам поможет изучение «закона жизненной адаптации», сформулированного Г. Шелтоном: «Живой организм реагирует на внешний раздражитель инстинктивно, повинаясь инстинкту самосохранения, приспособляясь к любому воздействию, которое нельзя устранить или контролировать».

Это значит, что со временем организм может привыкнуть к каким угодно вредным веществам. Он адаптируется к ним в целях самозащиты. Правда, происходит это за счет многих жизненно важных процессов. Предоставим опять слово Шелтону:

«Один древний царь, боясь, как бы его не отравили враги, приучил свое тело к различным ядам, постепенно увеличивая их дозы. Но когда случилось так, что он пожелал покончить с собой при помощи яда, у него ничего не вышло. Первоначальная реакция живого организма на враждебное или неблагоприятное воздействие направлена на его подавление или устранение. В случае неудачи организм пытается приспособиться к этим условиям или воздействиям. Если что-то нельзя перебороть, остается либо погибнуть, либо научиться это терпеть».

Когда мы переходим на чистую фруктово-овощную диету, описанный Шелтоном процесс происходит в обратном направлении: тело отторгает накопленные токсины и возвращается к более чистому состоянию, которое характеризуется повышенной чувствительностью к ядам. Потому-то и возможна такая сильная реакция на продукты, которые мы раньше ели, совершенно не задумываясь об их действии.

Век живи — век учись

Весьма увлекательно наблюдать, насколько плохо вам может сделаться от тех или иных продуктов, после того как вы уже некоторое время посидели на простой преимущественно

фруктово-овощной диете. Я заметил, что от одних продуктов клонит в сон, другие возбуждают, а затем вызывают упадок сил; одни провоцируют раздражительность, другие дают эффект почти наркотического опьянения.

Один мой друг, отнюдь не кофеман, недавно выпил за один вечер четыре чашки кофе. Поначалу, благодаря стимулирующему воздействию кофеина, он чувствовал себя здорово, но на другой день впал в состояние, близкое к депрессии, которое продлилось добрых два дня!

Подобные рецидивы, наверное, необходимы, чтобы помочь нам определиться со своими устремлениями. Но настоящий вред в долгосрочной перспективе приносят именно мелкие послабления, которые чем дальше, тем больше становятся регулярными. Если вы, посидев некоторое время на чистой диете, как-то раз пошли в кафе и съели пиццу, это не пройдет для вас бесследно. Уверяю вас, назавтра вам мало не покажется, и отобьет всякую охоту повторять этот эксперимент. Но если вы перехватываете там и сям по булочке, время от времени балуетесь чайком, сдабриваете салаты соевым соусом и т. п., то вы скорее всего не почувствуете ничего страшного. Однако все эти мелочи накладываются друг на друга, пока в один прекрасный день вы не ловите себя на мысли, что уже чувствуете себя не так хорошо, и вы не можете понять, в чем тут дело...

Не заморачивайтесь!

Жизнь должна быть в радость, и здоровое питание не должно быть насилием над собой. В определенный момент необходимо принять избранный путь и следовать этим путем с удовольствием. Какой смысл питаться здоровой пищей, если при этом вы чувствуете себя обделенным, мечетесь взад-вперед и всякий раз пытаетесь заново обрести душевное равновесие?

Принуждая себя к сыроедению одним лишь усилием воли, успеха не добьетесь. С одной стороны, вы стараетесь заставить себя питаться здоровой, по вашему убеждению, пищей, а с другой — сопротивляетесь этому, так как на более глубоком уровне не хотите так питаться. Этот внутренний конфликт неминуемо приведет вас к краху — никакая сила воли не поможет.

Решение проблемы в том, чтобы принять на глубинном уровне сделанный вами выбор в отношении питания, а не в том, чтобы осмыслить его на чисто интеллектуальном уровне. Я всегда говорю людям: не нужно принуждать себя к определенной диете, например к сыроедению, просто потому, что вы считаете ее наиболее полезной для здоровья. Лучше взять лист бумаги и записать все цели, которыми вы руководствовались в своем выборе. Например: повысить уровень энергии, улучшить внешний вид, просыпаться по утрам полным сил и бодрости, ощутить более тесную связь с природой, обрести душевный покой, великолепное здоровье, вести здоровый образ жизни и т. д.

Гармония во всем

«Несоответствие между тем, что мы едим, и тем, кто мы есть в этом мире, порождает определенное противоречие, которое может разрешиться двояко: либо питание человека снова «опустится» до уровня его земной роли, либо вся жизнь человека изменится, «подтягиваясь» до нового стиля питания. Силой, то есть волевыми усилиями, можно сохранять разрыв между питанием и бытием, но только какое-то время. Конфликт будет нарастать, выливаясь в неодолимую тягу к одним продуктам, отвращение к другим и, в конечном счете, в телесные болезни» (Чарльз Эйзенштейн, «Йога питания»).

Мне понадобилось долгое время, чтобы понять одну вещь: питание должно гармонизировать со всем нашим поведением и образом жизни, в противном случае наш

новый стиль питания обречен на неудачу. Недаром есть изречение: «Нельзя изменить что-то одно, не изменив всего».

Стиль питания, включающий животную пищу и алкоголь, сочетается с определенным образом жизни, но несовместим с другими. То же самое относится к веганству или сыроедению.

Переход на питание сырой растительной пищей — это радикальная перемена. Он потянет за собой множество других радикальных перемен в каждой сфере вашей жизни. Если вы к этому не готовы и просто искали инструмент для быстрого решения частных проблем, вы столкнетесь с серьезными препятствиями, поскольку ваш выбор в сфере питания не будет соответствовать вашим действиям в других сферах жизни.

Фруктовая диета высокоэнергетична, она несовместима с сидячим образом жизни, с некоторыми малоэнергичными занятиями, отношениями и даже профессиями.

Таким образом, хороший способ сделать новую диету эффективной — это сосредоточиться на других сферах своей жизни. Вместо того чтобы заикливаться на питании, нацельтесь на более активный образ жизни или знакомство с новыми, более позитивными людьми. Гармонизируя эти сферы своей жизни, вы практически без каких-либо усилий получите желаемый результат от новой диеты.

Глава 22. «Тяга», «срывы», «жор»

До боли знакомая ситуация. Месяц-другой вы безупречно сыроедили. Чувствуете себя отлично, уверенно. Но вот в один прекрасный день вы поддались искушению и попробовали кусочек чего-нибудь «запретного». Конечно, ничего страшного не происходит, ведь вы съели самую малость — будь то сыр, шоколад или хлеб. Но на следующий день вы вдруг обнаруживаете, что вам не дает покоя неотвязная мысль — шоколад нужно попробовать еще разок. На сей раз вы съедаете уже кусочек побольше. Словно курящий в гараже подросток, вы чувствуете пьянящее возбуждение от совершенного преступления. Однако на третий день, несмотря на все героические усилия сдержаться, вы падаете — падаете низко: происходит чудовищный срыв на хлеб, сыр, шоколад и жареную картошку. Самое скверное, он приносит вам мало удовольствия, и все-таки вы не в силах удержаться. После этого вам требуется не одна неделя, чтобы вернуться на путь истинный — с отвратительным самочувствием и угрюмой злостью на самого себя.

Распространенность срывов среди сыроедов

Ни для кого не секрет, что «срывы» и «жор» у сыроедов — обычное дело. Речь не только о вареной еде — некоторые «отрываются» сухофруктами, орехами или сырыми «блюдами». Причин тут множество — и психологических, и физических. Отчасти срывы связаны с неудовлетворенностью, возникающей из-за непривычки к новому рациону, отчасти же они провоцируются реальной физиологической разбалансировкой организма. Вот что говорит по этому поводу Моссери:

“Остается только сожалеть о том, что большинство гигиенистов лишь наблюдают и констатируют такое прискорбное явление, как срывы, у своих последователей, не пытаясь отыскать их причины и проанализировать мотивы. «Раньше я ел очень мало, — признавался мне один поэт. — Но после перехода на натуральное питание превратился в ненасытного обжору!» К сожалению, это проблема очень распространенная и, фактически, даже типичная для наших последователей. Давайте разберемся в ней и найдем разумное решение.

Переедание бывает связано либо с психологическими проблемами, либо с ошибками в питании. Вооружившись благими намерениями, мы часто, сами того не желая, неизбежно попадаем в ловушку переедания. Подобная ситуация часто наблюдается среди современных последователей Шелтона или адептов «инстинктотерапии».

Последние каждый день принимают слабительное, приготовленное из растения кассия, и на следующий день съеденная пища выходит с обильным стулом, не принося никакой пользы телу. В результате клетки испытывают постоянное голодание, и у человека возникает ненормальный аппетит. Для тех, кто не в курсе: инстинктотерапия — это новомодный метод, суть которого заключается в инстинктивном выборе пищи, при этом человек нюхает и пробует еду в любое время, когда ему это заблагорассудится, независимо от того, голоден он или нет. Но чем отбирать продукты посредством обоняния, не лучше ли просто подождать, пока не проголодаешься? Это, мне кажется, важнее. Однако сторонники этой теории едят без чувства голода по собственной прихоти. Они оправдывают употребление орехов и семян, мяса и рыбы тем, что говорит им обоняние.

Гигиенисты шелтонской школы тоже злоупотребляют орехами и семенами. При чрезмерном потреблении эти белковые концентраты не перевариваются и на другой день выводятся в виде вонючего кала. Съеденное не идет нам на пользу, поэтому мы и ощущаем непрерывный голод, что влечет за собой срывы и переедание. Шелтон говорил, что переедание фруктов вызывает небольшую диарею. Это верно лишь в том случае, когда орехи и семена употребляются в рекомендованных им количествах, то есть по полной пригоршне (120—150 г.). Но если мы совсем не едим орехов или едим их в небольших количествах, у нас никогда не будет диареи — даже от переедания фруктов. Дело в том, что орехи настолько трудны для переваривания, что в конечном счете ослабляют пищеварение и отравляют кровь. Таким образом, ошибкой будет считать, что диарею вызывает переизбыток фруктов — на самом деле, ее вызывают орехи и семена.

Я отметил основную причину переедания у последователей натуральной гигиены и инстинктотерапии — злоупотребление орехами и семенами, а также (у вторых) потребление ненатуральных продуктов без чувства голода в сочетании с ежедневным приемом слабительного. Мы видим, что адепты инстинктотерапии находятся в худшем положении, достигая в своем переедании неведомых в истории человечества высот”.

Итак, Моссери видит в злоупотреблении орехами и семенами главную причину того, что последователи натуральной гигиены и инстинктотерапии страдают «жором» и подвержены срывам. По-видимому, то же самое относится и к сыроедам. И действительно, я установил, что так оно и есть. Избыток орехов и других жиров на самом деле не столько насыщает, сколько, наоборот, провоцирует нехватку питательных веществ. На следующий день вы чувствуете голод и страшную тягу к тем или иным вредным продуктам.

Еще одна категория продуктов, провоцирующих тягу к вредной пище, — это финики и другие сухофрукты. Злоупотребление этими продуктами часто встречается среди сыроедов. Содержащийся в них концентрированный сахар очень трудно переваривается, даже если сухофрукты размочены в воде. Они вызывают брожение в ЖКТ, газы, страстную тоску по вареной еде. Я лично рекомендую воздерживаться от этих продуктов. Сам я стараюсь есть только финики и только в сезон (то есть в сентябре—октябре), когда они по-настоящему мягкие и сочные.

Помимо злоупотребления орехами и семенами, существует масса других причин переедания. Частой причиной является еда без чувства голода. Когда вы едите без чувства голода, мало что из вашей пищи усваивается, и вы снова хотите есть, потому что организм не получил необходимых питательных веществ. Получается порочный круг, который необходимо разорвать.

Правильный подход

Следует культивировать в себе правильное, спокойное отношение к еде. Умеренность возможна во всем — даже в срывах. Отклонения от правильного питания имеют разные уровни, бывают мелкие и серьезные. Большинство сыроедов и адептов натуральной гигиены почему-то склонны к серьезным. Когда они сходят со своей диеты, это просто конец света! Как будто зверь срывается с привязи. В головах у них может течь успокоительный монолог, призванный оправдать их невоздержанность: «Завтра можно будет поголодать», «Я и так уже многого достиг — можно чуток и расслабиться», «Уж если срываться — так отрываться по полной!» и т. п.

Практически каждый из нас проходил через такие срывы. Быть может, они необходимы для того, чтобы понять, какой вред мы причинили себе традиционным питанием. Но главная проблема с этими поблажками себе состоит в том, что они расстраивают наши инстинкты и расшатывают наше равновесие (а они восстанавливаются медленно), даже если вы регулярно позволяете себе лишь «мизерные отступления». После этого вы перестаете получать удовольствие от неприправленных, натуральных продуктов и уже не можете обойтись без специй и стимуляторов, чтобы ублажить свое искаженное чувство вкуса.

«Тяга»

Тяга к вредной пище имеет иную природу. Тяга может приводить к срывам, но срывы необязательно провоцируются тягой. Срывы может провоцировать просто вкус попробованной еды, как это описано в начале главы.

Тяга — это сознательное физическое или психологическое желание определенного продукта или вещества. Часто она является абстинентным симптомом и не отражает никакой физиологической потребности. Так, например, бросивший курильщик может испытывать тягу к сигаретам, но не следует принимать ее за реальную потребность организма. Завязавший кофеман будет какое-то время мучительно тосковать по любимому напитку, пока организм не очистится от всех кофейных токсинов. Точно так же, когда мы отказываемся от соли, хлеба, специй, макарон, мяса и т. д., тело будет первое время жадно требовать этих веществ, и нам придется, собрав всю силу воли, любой ценой противостоять искушениям.

Другое дело психологическая тяга — она может возникнуть у бывшего кофемана даже после многих лет воздержания, когда он просто зайдет в кофейню и почувствует аромат кофе. В такие моменты в памяти всплывают связанные с кофе давние образы и ассоциации. В таких случаях необходимо стряхнуть это наваждение, осознать, что желание спровоцировано окружающей обстановкой — и либо проигнорировать желание, оставаясь в провоцирующем окружении, либо (если желание слишком сильное) покинуть это окружение.

Психологическая тяга может возникать периодически, она может внезапно нахлынуть после продолжительного «затишья». Тем не менее постоянно испытывать тягу после

нескольких месяцев здорового питания — это ненормально! В подобных случаях тяга объясняется скудным питанием или же плохим усвоением пищи, которое у сыроедов обычно имеет следующие причины: переизбыток жиров, злоупотребление сухофруктами или сладкими фруктами, употребление соли или специй, еда без чувства голода и др.

Недостаточное питание

Многие так никогда и не достигают на строгом сыроедении состояния полного равновесия. Спустя несколько лет они все еще тоскуют по вареной еде и иногда «отрываются» с помощью авокадо, сухофруктов или кешью. Причина часто заключается в том, что такие сыроеды получают недостаточно калорий (энергии) из фруктов. Рано или поздно этот дефицит проявляется в виде неодолимой тяги к вредным продуктам. Очень важно научиться съесть за один прием достаточное количество фруктов, чтобы не проголодаться в течение следующих 4—5 часов. В противном случае любое умственное усилие избежать неудовлетворенности и «жора» приведет лишь к очередному срыву. Кроме того, важно помнить о том, что содержание воды во фруктах намного выше, чем в вареном крахмале вроде хлеба или макарон. Количество потребляемых на сыроедении фруктов поначалу будет казаться огромным!

Глава 23. Когда следует есть

Данная глава скомпилирована из книги Альбера Моссери «À la Recherche d'une Santé Parfaite» (В поисках идеального здоровья).

Люди, перешедшие на «гигиеническую» диету, начинают самым решительным образом изменять свои пищевые привычки. Мы привыкли к маленьким порциям концентрированной, что называется — сытной, еды. Трудная для переваривания, она надолго, иногда на несколько часов, задерживается в желудке. Речь идет о хлебе и всевозможных зерновых продуктах (круассаны, рис, каши, макароны, пирожные и т. п.). Мы заменяем эти продукты аналогичными количествами других, легкоусвояемых продуктов, быстро покидающих желудок, таких, как фрукты или овощи (сырые или приготовленные). Через час-другой после такой еды у нас возникает ощущение пустоты в желудке, которое мы принимаем за «голод», особенно если не привыкли есть эту новую пищу в больших количествах. Сбитые с толку этим «голодом», нарушающим привычный график приема пищи, и вредными советами не есть в неуточное время, мы стыдимся своего аппетита и мучаемся от непрерывного чувства голода. В итоге мы набрасываемся на «запретные» продукты и обедаем ими.

Недавно одна женщина сказала мне, что у нее маленький желудок и она не может съесть много фруктов или сырых овощей за раз. А через час после еды уже чувствует, что опять проголодалась. Это нормально. Должна ли она ждать несколько часов до наступления привычного времени приема пищи? Нет! Она должна поесть снова, пусть даже число приемов пищи возрастет до семи в день. Единственное условие — всегда дожидаться чувства голода.

Во всех моих предыдущих работах и на протяжении тридцати с лишним лет я следовал рекомендациям родоначальников натуральной гигиены, в особенности Шелтона, принимать пищу два раза в день. Теперь я понимаю, что это была ошибка. На самом деле, эту коварную ошибку совершают многие эксцентричные приверженцы натуральной гигиены.

Прием пищи в строго определенные часы

«Не нужно есть только потому, что наступило привычное время для еды. Если вы, дожидаясь чувства голода, проголодались в 10 часов утра, но хотите пообедать с кем-нибудь в полдень, — потерпите уж еще два часа, ничего с вами не станется. Не нужно избегать голода, будто какой-то смертельной опасности. Вовсе не обязательно утолять голод в ту же минуту, как он даст о себе знать. Большинство людей буквально боится голода, как будто это знак нищеты или грех, как будто им угрожает смерть, если они не поедят тотчас же при первых признаках голода. Никто не подумает, что вы недоедаете или бедствуете, если вы пропустите обед или не будете перекусывать каждый час» (д-р Вирджиния Ветрано).

Совершенно верно. Очень многие боятся чувства голода, как будто оно непременно означает нужду или стесненные обстоятельства. С другой стороны, д-р Ветрано все-таки говорит, в духе Шелтона, о пропуске приема пищи. Но я отвергаю идею питания «по часам», т. е. строго установленного времени для еды. По-моему, лучше не пропускать прием пищи, а дожидаться чувства голода. В этом случае мы вместо негатива и фрустрации получаем позитив и оптимистический настрой.

Два дополнения ко всему сказанному. Во-первых, если вы чем-то заняты, то даже не заметите первых сигналов голода. Во-вторых, в случае крайне истощенных людей, страдающих от недоедания, первые ощущения голода могут сопровождаться крайней слабостью вплоть до полуобморочного состояния. Таким людям следует немедленно что-нибудь съесть! Всякий раз, выходя из дома, они должны брать с собой немного еды.

Можно ли есть ночью

Голод редко просыпается по ночам, разве что в случае длительных голоданий или недоедания. Напрашивается вывод, что мы никогда не должны есть по ночам. Тем не менее голодание можно прервать кусочком фрукта в любой момент, в том числе и посреди ночи. Люди в состоянии истощения тоже могут съесть ночью кусочек некислого фрукта.

Пищеварение в желудке не может нормально продолжаться ночью, когда все мышцы тела, в том числе и желудка, расслабляются. Как следствие ночью желудок не может интенсивно перемешивать съеденную пищу. То же самое касается и различных желез, вырабатывающих пищеварительные соки, — ночью они отдыхают.

Существует фундаментальный ритм — смена дня и ночи, — с которым мы должны считаться в своем образе жизни. Это видно на примере растений. Если поливать их в неподходящее время или, наоборот, не поливать тогда, когда им это нужно больше всего, они чахнут. В жизни человека ночь предназначена для катаболизма и очищения от отходов, а день — для анаболизма и усвоения питательных веществ. Эти функции не должны меняться местами превращением дня в ночь, а ночи в день. Голод может заявить о себе либо рано утром, либо через несколько часов после пробуждения; следует дожидаться этого момента и только тогда приниматься за еду.

Глава 24. Биологическая совместимость различных продуктов с нашим организмом

Фрукты

Люди, подобно орангутанам, бонобо и шимпанзе, плодоядны. Быть плодоядным не значит питаться одними только фруктами. Все плодоядные животные включают в свой фруктовый рацион зеленые овощи, а также орехи и семена.

Некоторые говорят, что питание преимущественно фруктами опасно из-за высокого содержания в них сахара и рекомендуют высококалорийную диету, богатую жирами, белками и крахмалом.

Фрукты тоже являются источником калорий (энергии) в форме простого сахара (который кое-кто путает с вредным рафинированным). Давайте рассмотрим различные возможные источники энергии и определим, какие виды пищи должны формировать основу нашего питания.

Рацион, насыщенный жирами, чреват многими бедами. Избыток жиров — сырых или термообработанных — понижает уровень кислорода в крови и тем самым порождает несколько серьезных проблем. Снижается эффективность инсулина в доставке сахара к клеткам — повышается уровень сахара в крови. Злоупотребление жирной пищей приводит к постоянной усталости, так как жиры перевариваются с трудом. Проблемы, связанные с избытком в рационе жиров, многочисленны и хорошо изучены.

Высокобелковая диета еще опаснее: избыточный белок попросту начинает гнить в нашем ЖКТ, отравляя организм и создавая предпосылки для развития рака. По этим причинам практически никто из современных специалистов по вопросам здоровья не рекомендует питание, насыщенное жирами и белками. Иногда высокобелковые диеты (например, питание по Аткинсу) рекомендуются для снижения веса, но практически никто не считает такое питание здоровым.

Чаще всего эксперты рекомендуют углеводные диеты. Такие углеводные продукты, как картофель, хлеб, макароны, относятся к крахмалам. Достоинство крахмалистых продуктов состоит в том, что, при низком содержании жиров, они дают нам энергию в форме сложного сахара. Проблема в том, что в этих диетах преобладают в основном зерновые продукты. А, как мы уже знаем, зерновые — далеко не лучшая пища для человека. Они очень бедны щелочными минералами и потому закисляют организм. Богатая крахмалами диета эффективна в том случае, если она состоит из вареных корнеплодов — картофеля, ямса, маниоки, — которые являются щелочеобразующими.

При питании сложными углеводами (крахмалом) организм преобразует крахмал в простой сахар. В конечном счете именно из простых сахаров мы получаем энергию. Фрукты богаты особым видом простого сахара, который легко усваивается. Фрукты тоже являются щелочеобразующими и содержат больше полезных веществ, чем крахмалистые продукты. К тому же фрукты можно есть в сыром виде — все витамины, минералы и ферменты сохраняются, не разрушаясь при нагревании.

Таким образом, мы приходим к заключению, что фрукты должны преобладать в нашем питании. Они богаты витаминами, но иногда бедны некоторыми минералами, например, кальцием и натрием, которые в избытке имеются в овощах. В этом заключается одна из причин того, почему овощи, особенно зеленые листовые, незаменимы в нашем питании.

Фрукты, купленные в магазине, весьма сильно отличаются от дикорастущих. Магазинные фрукты — это гибриды, специально выведенные в угоду вкусам наших предков, а также

вкусам современного массового потребителя, которые становятся все более извращенными. В этих фруктах больше сахара и меньше клетчатки, минералов и витаминов. Часто их собирают незрелыми. Но даже несмотря на все это магазинные фрукты все же лучше остальной еды, продаваемой в супермаркетах.

Кое-кто считает, что необходимо избегать фруктов-гибридов, таких, как ананасы, бананы, виноград без косточек, яблоки сорта «Фудзи». Однако при этом частенько забывают, что другие коммерческие виды фруктов, например, манго (самый популярный фрукт в мире), черимойя и папайя, тоже выведены путем скрещивания. Если уж на то пошло, то и все овощи и все, что продается в магазинах, получено путем скрещивания. Что же, нам теперь вообще ничего не есть? Безусловно, более чем естественно желание приобрести натуральные, органические продукты. Но не нужно делать из этого культа! Люди болеют не потому, что едят арбузы без косточек; не из-за яблок «Фудзи» возникает рак; не виноград без косточек повинен в сердечных заболеваниях. Давайте же руководствоваться здравым смыслом!

Зеленые овощи

Все плодоядные животные едят зеленые листья и прочие овощи. В отличие от фруктов, богатых витаминами, листовая зелень богата минералами. К зеленым листовым овощам относятся: капуста, салат-латук, петрушка, шпинат и мн. др. Чтобы получить все необходимые минералы, мы должны каждый день съесть приблизительно 0.5—1 кг листовой зелени. В связи с употреблением такого количества зеленых овощей возникает несколько проблем. Во-первых, мы зачастую не пережевываем их как следует, во-вторых, у нас попросту нет времени, чтобы есть большие порции салатов! Лучшее решение — научиться делать зеленые коктейли и готовить салаты с помощью блендера. Зеленые коктейли — это простые фруктовые коктейли с добавлением зеленых овощей (шпината, сельдерея и т. д.). В результате получается на удивление вкусное и питательное блюдо — быть может, лучший обед для сыроеда.

Фрукты-овощи

Среди фруктов есть множество не очень сладких: огурцы, томаты, тыквы, кабачки, болгарский перец и т. д. Хотя с ботанической точки зрения все это фрукты, мы, исходя из питательной ценности и кулинарного употребления, относим их к овощам. Все они могут служить превосходной едой на любое время дня. (Томаты у некоторых вызывают аллергическую реакцию, таким людям следует употреблять их в умеренных количествах.)

Корнеплоды

К корнеплодам относятся морковь, пастернак, топинамбур, картофель, батат, ямс, маниока, корневого сельдерея. Все это прекрасные продукты питания. Некоторые можно есть сырыми, другие, более крахмалистые, для лучшей усвояемости стоит немного отварить на пару. Крахмалистые корнеплоды нельзя сравнивать с богатыми крахмалом зерновыми — они свободны от недостатков последних. Некоторые туземные племена питаются преимущественно вареными корнеплодами и при этом отличаются отменным здоровьем, не зная проблем с зубами, диабета и т. д. Но эти болезни появляются у туземцев, как только к ним попадает хлеб и другие «цивилизованные» продукты питания. Вареные крахмалистые углеводы превосходят злаки и могут составлять 10—25% рациона во время переходного периода. После завершения перехода на полное сыроедение можно

использовать менее крахмалистые корнеплоды. Особенно хорош в сыром виде корень сельдерея.

Орехи и семена

В главе 4 я предостерегал от увлечения орехами и семенами. Эту ошибку совершают многие сыроеды. Сразу же оговоримся: все вышесказанное не означает, что от орехов и семян следует полностью отказаться — они являются частью нашего естественного рациона. Дикорастущие орехи — восхитительное сезонное лакомство, а культивируемые виды орехов не так уж и далеки от своих диких предков.

Я заметил, что некоторым орехи и семена как будто бы идут на пользу, в то время как другие полностью исключают их из рациона без каких-либо проблем. Кое-кому приходится долгое время воздерживаться от орехов, пока у них не улучшится пищеварение, и в определенный момент они начинают употреблять их в очень малых количествах.

Для нормального усвоения орехи нужно очень тщательно пережевывать. В этом плане могут оказаться весьма полезными ореховые пасты (где орехи размолоты до однородной массы и потому более легкоусвояемы), при условии, что они изготовлены из сырых орехов и без теплообработки. Насколько мне известно, очень немногие производители делают действительно сырые ореховые пасты. Кроме того, орехи и семена в сочетании с другими продуктами (например, томатами) можно использовать для приготовления соусов и приправ.

Дикорастущие растения

Съедобные дикоросы распространены повсеместно. Большинство обладает высокой питательной ценностью, содержит много витаминов и минералов. Эти растения неприхотливы, не подвергались селекции, и за них не нужно платить. Неудивительно, что полезности дикоросов посвящена обширная литература.

Дикоросы содержат больше минералов и витаминов, чем культурные овощи, поэтому они мощно воздействуют на организм. Так что злоупотреблять ими нельзя. В малых количествах регулярное употребление дикоросов очень полезно, в чрезмерных — скорее наоборот.

Дикоросы стоит есть только в том случае, если вам нравится их вкус. Если же они кажутся вам слишком горькими, не нужно есть их через силу. Подумайте о детях и животных, не испорченных нашим извращенным образом мышления: они никогда не станут принуждать себя есть что-нибудь невкусное. По моим ощущениям, некоторые дикоросы слишком горькие, зато другие имеют весьма приятный вкус — например, портулак, листья молодого одуванчика, осот, щавель, марь.

Следует также отметить, что растения одного вида могут сильно различаться по вкусу, в зависимости от возраста, свойств почвы, климата, влажности и т. п. Зелень одуванчика может быть совершенно разной на вкус — от совсем несъедобной до прямо-таки сладкой.

На мой взгляд, включение в рацион дикоросов может пойти нам на пользу. Главное, не надо «давиться» ими по той лишь причине, что они считаются полезными.

Сухофрукты

Сухофрукты, по моему мнению, не являются сырой пищей, и я рекомендую не употреблять их никогда, за исключением чрезвычайных ситуаций, когда свежие фрукты недоступны. Под чрезвычайными ситуациями имеются в виду, скажем, экспедиция в Антарктиду, долгий поход по лесам или переход через пустыню Сахару. В таких случаях можно взять с собой немножко сухофруктов.

Сыроеды частенько злоупотребляют сухофруктами, и это, вкуче с увлечением жирной пищей и другими перечисленными в этой книге ошибками, является главной причиной их проблем. Сухофрукты вызывают зависимость, поэтому большинство людей имеют склонность к их переяданию. А это влечет за собой массу неприятностей: метеоризм, несварение, частое мочеиспускание, дискомфортные ощущения в ЖКТ, тягу к вредным продуктам и беспокойный сон. Кроме того, сухофрукты прилипают к зубам и провоцируют кариес. Изюмом, финиками, инжиром многие испортили себе зубы. В моем случае это точно было одной из главных причин новых «дырок», которые я заработал на сыроедении.

Если вас тянет на сухофрукты, это всего лишь признак того, что вы едите недостаточно свежих фруктов для покрытия своих потребностей в калориях. Стоит только начать есть больше свежих фруктов, и вся ваша тяга к сухофруктам испарится. В сущности, тяга к любым сладостям (кроме свежих фруктов) попросту означает, что вы едите маловато фруктов.

Раз уж речь зашла о сухофруктах, нельзя не упомянуть о финиках. Хотя финики и относятся к сухофруктам, они не подвергаются искусственной сушке, а высыхают естественным образом прямо на дереве. Финики — общеизвестный *джанк-фуд* («едамусор») сыроеда. Мало кто способен есть их в меру. Переядание фиников начинается уже на отметке 5—10 штук за один прием. Поскольку в финиках чрезвычайно высока концентрация сахара, они порождают те же проблемы, что и сухофрукты в чрезмерных количествах. Поэтому я не рекомендую регулярно употреблять финики.

Лично я покупаю финики только несколько раз в году, в самый сезон, когда на рынках можно отыскать особый, сочный сорт. Такие финики имеются в продаже максимум несколько недель в году. В другое время я финики не покупаю, чтобы избежать соблазна. :)

Замороженные фрукты

Замороженные фрукты не являются в полном смысле сырыми, но зато в процессе заморозки сохраняется большая часть питательных веществ. Основная проблема с замороженными «сырыми» продуктами заключается в том, что их едят холодными, а это все равно что положить в желудок кусок льда. Это почти наверняка приведет к несварению, а регулярное потребление замороженных фруктов может негативно сказаться на состоянии бактериальной флоры и вызвать дефицит витамина B-12.

Замороженные фрукты могут сослужить хорошую службу тем, кто, подобно мне, живет на севере. В течение всей зимы я использую замороженные ягоды, особенно дикую чернику. Они хорошо идут как добавка в коктейли и вносят ноту разнообразия.

И все же я рекомендую размораживать мороженные фрукты перед употреблением или по крайней мере не употреблять их как отдельное блюдо. Например, можно сделать коктейль

из свежих бананов и небольшого количества замороженных фруктов — получившееся блюдо не будет ледяным. Но лучше всего подождать час-другой, пока замороженные фрукты не оттают.

Молоко

Идея о том, что человеку после периода грудного вскармливания требуется молоко другого животного, настолько абсурдна, что не вызывает у меня ничего кроме улыбки. Она не имеет под собой никакой научной основы. Скорее это результат тщательно спланированной пропагандистской кампании, которую десятилетиями целенаправленно вела молочная промышленность. Натуральное коровье молоко содержит мощные гормоны роста, которые на глубинном уровне нарушают нормальное функционирование человеческого организма. В промышленном молоке к тому же полно антибиотиков, бактерий, пестицидов и холестерина. Для изготовления одного килограмма сыра требуется десять литров молока, так что в сыре концентрация этих токсичных элементов даже выше, чем в молоке.

Вопреки тому, что говорит пропаганда, употребление молока не предотвращает остеопороз. Гарвардское исследование состояния здоровья медсестер 1995 г., охватывавшее более 75 тыс. женщин, показало, что те из них, кто получает кальций в основном из молока, чаще страдают от переломов, чем те, кто пьет мало или совсем не пьет молока. Еще одно исследование, проведенное в 1994 г. в Сиднее, пришло практически к таким же результатам: высокое потребление молочных продуктов связано с повышенным риском переломов. Риск перелома шейки бедра удваивается для потребителей большинства молочных продуктов, по сравнению с теми, кто употребляет лишь несколько их видов. Другие исследования установили связь между высокобелковой диетой и повышенной частотой возникновения остеопороза.

Молоко животных предназначено для молодняка этих животных, а не для человека. Животные всех видов прекращают пить молоко после определенного возраста, и мы не исключение. Но молочная индустрия пытается убедить нас в том, что коровье молоко — «идеальная природная пища» и что мы всю жизнь должны оставаться грудными младенцами. Молоко, действительно, идеальная пища — но только для телят!

Несмотря на все это сырое козье или коровье молоко может быть полезно в случае, когда мать по тем или иным причинам не может достаточно долго кормить грудью или когда материнского молока не хватает. Матери-веганы, кормящие своих детей соевым молоком, совершают ошибку. Соевое молоко не может заменить растущим детям настоящее молоко — в нем не хватает слишком многих необходимых веществ.

У взрослых людей молоко плохо переваривается, так как расщепляющие молоко ферменты прекращают вырабатываться после 7—8 лет. Употребление молока в более позднем возрасте может вызвать проблемы со здоровьем.

Простокваша

Скисшее или сквашенное молоко (простокваша, йогурт, кефир) гораздо лучше усваивается. Специалисты по натуральной гигиене часто использовали натуральную простоквашу в случаях, когда пациенты испытывали проблемы с перевариванием орехов. Лично я считаю простоквашу промежуточным, компромиссным продуктом. Когда-то она входила в мой рацион и никогда не вызывала никаких проблем или болезней, в отличие от

других молочных продуктов. Со временем я постепенно исключил простоквашу из регулярного употребления, но до сих пор изредка ее пью.

Мед

Мед — идеальная пища для пчел, но не для человека. Промышленный мед, без сомнения, очень вреден и во многих отношениях схож с рафинированным сахаром.

Экологически чистый мед, безусловно, лучше, однако мед как таковой не относится к естественной пище человека. Если вы будете есть фрукты в количествах, рекомендуемых в данной книге, у вас никогда не возникнет тяги ни к меду, ни к другим концентрированным сладостям.

В некоторых случаях я считаю допустимым употребление меда (но только не в качестве регулярной составляющей рациона!). Речь идет, например, о долгих путешествиях на дальние расстояния, когда затруднительно брать с собой массу фруктов и овощей. Или о случаях, когда на острове Бали туземцы предложат вам вкуснейший, похожий на мелассу дикий мед, собранный в джунглях (такое было со мной!). Только очень строгий веган сможет отказаться от такого угощения...

Яйца

Яйца похищаются у птиц, так что они скорее всего не являются естественной пищей для человека, хотя некоторые серьезные исследователи считают яичные желтки очень полезными.

Лично меня сырой яичный желток не привлекает так, как, например, кусочек авокадо. В некоторых случаях я, пожалуй, мог бы съесть яичных желтков от кур, питающихся своей естественной пищей (семенами, овощами и т. д.), но не той мерзостью, которой кормят даже «органических» кур.

Как-то раз я пробовал желтки яиц уток, питающихся только натуральными семенами и овощами, и должен сказать, они были очень приятны на вкус.

В общем, что касается яичных желтков, то я не рассматриваю их как продукт для регулярного употребления, но и не являюсь их противником. Дело личного выбора.

Заметьте, два желтка за раз — максимальная допустимая порция. Что касается яичного белка, то это опасный продукт, который нельзя есть сырым — он образует кислоту, перенасыщен протеином и очень трудно усваивается.

Мясо

На мой взгляд, мясу нет места в рационе человека. Не хочу разъяснять здесь свою точку зрения, так как большинство моих читателей уже являются убежденными вегетарианцами. Если вы не вегетарианец, но хотели бы познакомиться с вегетарианской системой питания, лучшими на данный момент источниками по этой теме являются книги «The China Study» и «The Food Revolution».

Мои наблюдения привели меня к убеждению (в котором я не одинок), что сырое мясо даже еще вреднее, чем приготовленное. Никому не рекомендую ни первое, ни второе.

Рыба

Если вы положите рядом кусок рыбы и кусок мяса, то увидите, что рыба разлагается намного быстрее мяса. То же самое происходит внутри нашего тела. Вся рыба, выставленная на продажу, уже начала гнить. Свежая рыба не воняет.

Употребление рыбы — особенно неудачное решение сегодня, когда она загрязнена тяжелыми металлами вследствие общего загрязнения воды. По этой причине я не рекомендую употреблять рыбу.

Насекомые

Согласно некоторым авторам, насекомые являются составляющей частью человеческого рациона на том основании, что их иногда поедают человекообразные обезьяны. Некоторые виды обезьян особенно любят муравьев. Так что возможно, наш естественный рацион также включает в себя муравьев (которые очень богаты цинком)... Я лично никогда не пробовал есть насекомых. И не планирую! :)

Глава 25. Компромиссы

Каждый из нас в каждой сфере жизни проделал свой определенный отрезок бесконечного пути, и никто не может претендовать на совершенство, в том числе и ваш покорный слуга. В определенный момент нам бывает необходимо осознать, в какой точке пути мы находимся и куда хотим пойти, а затем уже последовательно, шаг за шагом двигаться в том направлении. Так мы приходим к проблеме компромиссов.

Пища, которую следует избегать

Пища, предназначенная нам природой, — это фрукты и овощи в их натуральном виде. Ошибки, которые мы совершаем, отходя от этого естественного рациона, бывают терпимыми, а бывают — серьезными. Ниже перечисляются самые тяжкие, на мой взгляд, нарушения (не считая откровенной «еды-мусора», о вреде которой все и так знают).

Хлеб, пшеница. Из всех злаков худшим является пшеница, особенно в виде хлеба. Выступление против «хлебной» традиции никогда не встречало широкой поддержки, однако прогрессивные эксперты в области здоровья всегда понимали, что зерновые продукты не являются оптимальными для человека. (Более полную информацию можно почерпнуть в книге Дуга Грэма «Вред зерновых» (Doug Graham. Grain Damage).)

Молоко и сыр. Сыр — чрезвычайно концентрированная еда, а полностью созревший (выдержанный, или «зрелый») сыр вообще представляет собой наихудшую пищу для человека. «Молодой» (несозревший) сыр, изготовленный из сырого молока, чуть более удобоварим, но все же далек от идеальной пищи. Тофу, которым часто заменяют сыр, тоже слишком концентрированный и неудобоваримый продукт.

Рыба и морепродукты. Вся рыба в той или иной степени загрязнена тяжелыми металлами (в частности ртутью), которые крайне негативно влияют на здоровье и выводятся из организма с огромным трудом. Одна-единственная порция рыбы может содержать достаточно ртути или других тяжелых металлов, чтобы отравить наш организм. Что касается морепродуктов, то следует знать, что такие животные, как омары, устрицы и т. п., служат в буквальном смысле очистными фильтрами океана. Они пропускают через

себя большие объемы воды, что делает морепродукты едва ли не самой экологически «грязной» едой на планете.

Пряности, специи, приправы. К этой категории относятся: черный перец, соль, белый перец, кайенский перец, имбирь, красный острый перец, чилийский перец, сырой чеснок, сырой лук и все, что их содержит: *кимчи*, *табаско*, острые соусы и т. д. Употребление пряностей крайне негативно сказывается на здоровье (см. гл. 15), они раздражают весь ЖКТ, провоцируют образование слизи (защитная реакция организма) и осложняют пищеварение.

Кофе, чай, шоколад, какао. Все это содержит специфические вещества (кофеин и теобромин), возбуждающие нервную систему. К кофеинсодержащим напиткам и какао-продуктам относятся: кофе, горячий шоколад, черный шоколад, сырые какао-бобы, черный и зеленый чай, мате. У тех, кто от традиционного питания перешел к более естественному рациону, эти яды оказывают еще более сильное воздействие на организм. На сыроеда одна чашка кофе может подействовать так, как на приверженца стандартной американской диеты — четыре чашки! Компромисс с этими продуктами невозможен.

Приемлемые “поблажки”

Пареные овощи, безусловно, лучше, чем сложные сырые блюда или орехи в чрезмерном количестве. Из пареных овощей, измельченных в блендере («Vita-Mix» или другой марки), можно приготовить **горячий суп**. Правда, опыт многих людей свидетельствует о том, что диета с регулярным включением пареных овощей не дает таких же впечатляющих результатов, как стопроцентное сыроедение. Сам я до сих пор иногда ем их с удовольствием.

Вареные корнеплоды типа картофеля или батата по консистенции плотнее пареных овощей. Эти крахмалистые продукты намного предпочтительнее зерновых, но они не дадут вам столько энергии, сколько дают сырые продукты.

Салаты кое-кому могут казаться пресными, особенно без масла, соли, чеснока и лука. Я рекомендую заправлять их сырым соусом из помидоров или других цельных продуктов, смешанных в блендере с авокадо или небольшим количеством ореховой пасты. Если этого окажется недостаточно, капелька **яблочного уксуса** придаст вашему блюду насыщенный вкус (хотя предпочтительнее все же лимонный сок). Иногда я добавляю **красную водоросль**, предварительно тщательно вымачивая ее, чтобы избавиться от излишней соли. Мне нравится ее упругая текстура и аромат океана. Еще одна хорошая приправа — сушеные помидоры, вымоченные и мелко порезанные. Только они должны быть без соли и сульфитов — а такие сушеные помидоры не так-то легко найти!

Отлично смотрится в салатах **порошок из сушеных овощей**, о котором говорилось в гл. 15. Особенно мне нравится вкус порошка из краснокочанной капусты. **Кислые и кисло-сладкие фрукты** вроде мандарина или манго помогут придать яркий вкус блюду из листового салата.

Нет ничего страшного в том, чтобы выпить иногда **горячего чая на травах**, если это поможет вам пережить холодную зиму. Только удостоверьтесь, что «чай», который вы покупаете, не содержит кофеина!

Учиться, учиться и еще раз учиться!

Я не знаю ни одного сыроеда, безупречного с самого начала. Путь к настоящему сыроедению может быть долгим. Если вы сорветесь на что-нибудь несырое, не корите себя так уж сильно. Лучше прислушайтесь к себе — учитесь на собственных ошибках. Воспринимайте срыв как возможность понаблюдать за тем, как на вас подействует тот или иной продукт. Если вы постоянно переживаете по поводу своего «несовершенства», эти эмоции непременно отразятся на пищеварении и еще больше подорвут вашу уверенность в себе. Как говорит Шелтон, «кто ожидает проблем от своей диеты и ест в страхе, опасаясь за результат, — тот обязательно создаст себе проблемы, ибо подобные эмоции в той или иной мере нарушают нормальный ход пищеварительных процессов».

Все мы знаем, что кроме питания есть и другие факторы, влияющие на здоровье. Питание — один из важнейших факторов, но далеко не единственный. Огромное значение имеет душевное равновесие. Мы должны сделать сознательный выбор в пользу удовлетворенности своим питанием, покончив с переживаниями о том, что оно не так идеально, как могло бы быть.

Глава 26. Вы можете сравнивать себя с другими?

Следующая мысль крутится в вашем мозгу: “Как получается, что некоторые люди едят все виды пищевого мусора и в то же время умудряются оставаться здоровыми и проживают долгие жизни?”

Может быть вы вопрошаете “Почему я не могу делать то же самое?” и, “Возможно, секрет к лучшему здоровью кроется в “умеренности”, как они говорят”.

У каждого есть друг или знакомый, который ест мясо и пьет спиртное, часто курит и в то же время хорошо выглядит, и даже кажется более здоровым и энергичным, чем некоторые веганы и сыроеды! Мы знаем о тех, кто умер в весьма почтенном возрасте (90 лет и старше) без глубокомысленных размышлений о своих пищевых привычках.

Так что вопрос таков: действительно ли имеет смысл делать попытки правильно питаться, отличаться от всех остальных, встречать возникающие препятствия, если все равно не проживешь намного дольше соседа, который пьет и гуляет всю ночь?

Я день за днем получаю письма с одним и тем же вопросом, задаваемым почти каждым искателем естественного здоровья:

“Я замужем за человеком, который стройный, здоровый, мускулистый, очень умеренный, и он ест мясо, муку, сахар... все, что он хочет, в ограниченных количествах, и также пьет пиво. Его бабушка дожила до 92 лет. Его родители и сейчас, в свои 80, выглядят очень неплохо. Мои родители тоже крепки и здоровы, хотя им уже за 70. Каждый в моем окружении достаточно здоров, хотя некоторые люди и болеют... но мы все смертны. Я так запуталась... Сырое — это действительно то, чего стоит придерживаться? Есть ли у большинства или всех сыроедов замечательное здоровье и полное отсутствие болезней? Они живут долго?”

Моя корреспондентка собрала в нескольких предложениях страхи и вопросы, которые есть у многих из нас. Так что в этом разделе я хотел бы определить некоторые позиции и разоблачить другие.

“Я знаю того, кто ест все, что захочет и действительно здоров”

Ладно, когда все вы оглядываетесь вокруг, что вы видите? Людей, которые едят все, что хочется, а еще заняты делами, делают карьеру, веселы, и не проходят через испытания диетами, как вы.

Возможно, вы стремитесь к идеалу натурального питания из-за некоторых проблем со здоровьем, а, возможно, только потому, что вы стремитесь жить лучшей жизнью. Ваши друзья могли бы скорее умереть от ужасной болезни, чем изменить свои пищевые пристрастия.

Вопрос в том, действительно ли вы хотите следовать за ними? Вы действительно хотите вернуться к поеданию всего подряд, и, когда заболите, не знать — почему? И вы действительно считаете всех своих друзей, кто позволяет себе больше, чем вы, фактически здоровыми?

Вписываться в мир и быть способным действовать в нем — еще не означает быть здоровым. Как много людей, от которых вы слышали о тех, кто “были замечательно здоровы, пока не умерли от сердечного приступа?” Истина в том, что они никогда не были здоровы; внешне они выглядели здоровыми, но внутренние процессы у них проходили не так хорошо, как они полагали.

“Большинство сыроедов божественно здоровы и никогда не болеют”

Многие людей были обмануты идеей “божественного здоровья”. Они где-то прочитали, что с сыроедением проживут до 120. И потом, когда слышат про больных сыроедов, они приходят в замешательство и восклицают: “Я думал, что сыроеды никогда не болеют!”

Для того, чтобы обладать “божественным здоровьем”, вам нужна правильная изначальная основа. Это может занять поколения здоровой жизни. Но кто в основном стремится к натуральной гигиене и сыроедению? Те, кто как раз и испытывают проблемы со здоровьем! Эти люди почувствуют себя лучше? Да. Получат ли они “божественное здоровье”? Возможно, нет.

Давайте не будем обманывать себя. Если кто-то делает все, чтобы быть здоровым и при этом болеет, это не означает, что он делает все неправильно. Он может делать все правильно, но часто этого недостаточно, чтобы гарантировать “отличное здоровье”. Могут сыграть свою роль и другие факторы: генетика, окружающая среда, перенесенные болезни, усталость, эмоции и так далее. Питание — не единственный фактор. Связывание любой проблемы со здоровьем только лишь с питанием — частая ошибка.

Чтобы узнать больше о наиболее важных факторах, кроме питания, которые могут вызвать проблемы со здоровьем, включая наиболее упускаемый аспект проблемы достижения здоровья, приводящий людей к неудаче, посетите сайт <http://www.perfecthealthprogram.com>. Вы сможете подписаться на онлайн миникурс по этой теме.

“Мои друзья в прекрасном здравии”

Оглянитесь вокруг. Вы увидите людей, едящих все, что захотят, и постоянно что-то делающих дни напролет. Вы можете подумать: “У них хорошее здоровье”. Можете ли вы быть правы?

Лично я не знаю никого в возрасте старше 50 лет, исключая моих друзей гигиенистов/сыроедов/вегетарианцев, кто не принимает какие-нибудь лекарства или медикаменты. А если вы старше 60 и не принимаете ничего такого, то вы редкая жемчужина!

Каждый болен. Если вы знакомы с людьми достаточно долго, то знаете их болячки. Вы слышите об их недомоганиях и разных проблем со здоровьем. И чем старше они становятся, тем список этих проблем длиннее.

Стандартное американское питание захватывает каждого, включая долгожителей. В кругах же сыроедов и сторонников Натуральной Гигиены редко кто обращается к медицине. Многие старше 70-ти все еще замечательно здоровы!

Мой первый учитель, Альберт Моссерри, писал:

“Знайте: все люди хронически больны, даже если они бодро выглядят. Они не говорят об их ежедневных невзгодах и мучениях. Они или не прислушиваются к ним, или игнорируют их. Усталость снимается кофе, бессонница — снотворным, запор — слабительным, пессимизм — вином, депрессия — лекарствами и головная боль — аспирином. Мы думаем, что они поступают правильно, просто глядя на них, но это не правда.

И те, кто из-за ничего, как долго может продержаться их крепкий и устойчивый организм? Как долго это будет продолжаться, пока целостность органов, унаследованных от крепких родителей, будет разрушена злоупотреблениями едой? Это только вопрос времени. Удачливые люди, имеющие хорошую генетику, продержатся дольше, прежде чем повредят и разрушат свои тела, чем те, кто унаследовал более слабое строение”.

Сравнение вас самих с другими бессмысленно

Вы понимаете это? Вы не можете сказать “этот человек действительно здоров; поэтому если я буду поступать как он, то тоже стану здоровым”. Этот вопрос включает намного больше, чем только принципы питания.

Мы все наследуем разное строение. Я знаю, например, что я не могу быть атлетом. Это не тот подарок, с которым я родился в этом мире. Даже при всех моих самых лучших попытках здорового питания вокруг меня всегда будет множество людей, которые питаются бесполезной едой и превзойдут меня безо всяких усилий.

Но каждый получает что-нибудь от здоровой жизни. Это совсем не значит, что мы все достигнет одного и того же уровня здоровья, но что плохого в том, чтобы попытаться, потому что где альтернатива? Если вы читаете эту книгу, то и так знаете это, и вы также знаете, что не хотите возвращаться к прежнему пути...

Давайте сравнивать себя с собой

Если вы не можете сравнить себя со своими друзьями и даже близкими, вы можете сравнить себя с собой. Проверяйте свое состояние между одним периодом времени и другим, наблюдая важнейшие факторы, которые могли повлиять на ваше здоровье.

Какие некоторые из них? Ели ли вы различную еду, были ли одиноки, употребляли ли алкоголь, поздно ли вставали, достаточно ли отдыхали, занимались ли упражнениями, проводили ли достаточное количество времени на солнце и т.д. Это все факторы, влияющие на здоровье.

Вы можете сравнить себя с собой и сделать правильные выводы, в то время как сравнение себя с другими всегда приводит к неверным выводам.

Здоровье — богатая тема. Понимание его — это глубокий процесс, лежащий вне зоны видимости обычных сравнений.

Глава 27. Органические продукты

Органические продукты необходимы?

Органические продукты (натуральные, выращенные без использования химии) не только превосходят обычные по питательной ценности, но также более вкусны и свободны от большинства сильно токсичных химических веществ, используемых при обыкновенном

выращивании. По этим причинам, а также из-за того что я поддерживаю фермеров, заботящихся о нашей планете, я рекомендую употреблять как можно больше органических продуктов. Тем не менее для вас может оказаться невозможной покупка только органической еды из-за вашего бюджета или места жительства. Но это не такая уж большая проблема. Наиболее важно находить лучшую продукцию — все зависит от того, органическая она или нет.

Некоторые люди думают что они становятся здоровее только из-за употребления органической еды. Они будут есть в точности как и раньше, только потратят больше денег, покупая все в магазине натуральных продуктов. Но употребление органической еды — это не главное изменение. Есть обычные фрукты и овощи все же лучше чем органические хлеб, горох, макароны, мясо и молочные продукты.

В частности, обезьяны в Копенгагенском зоопарке, которым предлагали выбор между натуральными и коммерческими бананами, отказывались от последних. В 2004 году зоопарк начал давать своим животным не менее 10 процентов органических продуктов.

Вы тоже почувствуете разницу между органическими продуктами и теми, которые выращивались промышленным способом. Некоторые различия довольно очевидны. Органические продукты не только вкуснее, но также содержат больше питательных веществ, и меньше химических соединений.

Я обнаружил что многие виды органических продуктов, такие как яблоки, груши, ямс и салат, имеют ту же цену или лишь слегка дороже чем выращенные коммерческим способом; они также намного вкуснее. Я всегда рекомендую органическую еду в качестве вашей основной. Найдите ферму в вашем районе и покупайте продукцию напрямую. Или присоединяйтесь к сообществу поддержки агрокультурных ферм. Эта служба, которая позволяет вам заранее заказать часть урожая с органической фермы. Когда товары становятся доступными, вы получаете их еженедельно в указанных местах встречи или забираете прямо на ферме. Вы получаете лучший возможный продукт по лучшей цене и помогаете органическому фермеру в его деле. Существует множество подобных проектов повсюду в Северной Америке и Европе.

Чтобы минимизировать количество пестицидов, фунгицилов и плесневых грибов, мойте или чистите все, органическое оно или нет. Мойте тщательнее то, что не можете очистить. Я рекомендую нетоксичную щетку для фруктов и овощей, которая специально предназначена для этой цели. Вы можете отыскать такую в магазине здорового питания.

Дополнение к книге: для получения полезного списка 12 наиболее опрыскиваемых (sprayed) фруктов и овощей, которые следует избегать, а также безопасных коммерческих фруктов и овощей, зайдите на сайт <http://www.rawsecretsbook.com> и щелкните на ссылке "Free Book Bonuses". Вы сможете распечатать этот список и сверяться с ним.

Качество или надпись "органическое" на этикетке?

Для меня качество пищи имеет большее значение чем просто маркировка "органическое". Например, органические яблоки часто хранятся в огромных холодных подвалах месяцами и даже годами и их качество под большим вопросом. В этом случае я намного охотнее куплю местные яблоки, которые возможно и не сертифицированы как органические, но соответствуют моим представлениям о качестве. То же самое и для некоторых других фруктов. Например, я покупаю выращенные промышленным образом манго, которые намного превосходят органические. Проблема в том, что органические манго, как минимум те, которые мне удавалось находить, сорваны слишком зелеными. Их вкус для меня неприемлем.

Я рекомендую ориентироваться в первую очередь на качество — а не только сверяться с "органической" этикеткой.

Сезонные продукты

Сейчас возможно употреблять продукты со всех концов света в любое время года. Я видел в продаже вишню в конце января. Для меня оказалось сюрпризом встретиться с людьми, которые не знали, когда начинается сезон вишни в наших краях. Для таких людей еда таинственным образом возникает в супермаркетах, и они понятия не имеют, откуда она появляется, как и когда была выращена.

С точки зрения здоровья, я не вижу проблем в употреблении привозных продуктов. Во многих частях света без них было бы невозможно питаться, оставаясь здоровым. Но и здесь есть предел. Как минимум ориентируйтесь на продукты, выращенные в нашем полушарии. Избегайте яблоки и киви из Новой Зеландии летом, или вишню, грейпфруты и нектарины из Чили зимой. В дополнении к высокой цене и сильной опрысканности ядовитыми химикатами, они обычно бледно выглядят и бросают тень разочарования на соответствующие им замечательные местные продукты.

Глава 28. Сыроедение в условиях холодного климата

В идеале

Придя к выводу о том, что наша идеальная пища — это фрукты и овощи, мы невольно задаемся вопросом, не являются ли в таком случае нашей естественной средой обитания теплые страны, где фрукты и овощи в изобилии произрастают круглый год. К сожалению, предки большинства из нас избрали для жизни страны с не очень-то благоприятным климатом. Большинство читателей проживает в холодном климате, где большую часть года доступен лишь скудный набор местных фруктов и овощей. Каких-то сто лет назад житель Канады вряд ли смог бы круглый год питаться в основном сырыми фруктами и овощами. Но сегодня мы завалены привозным продовольствием со всех концов света. Почему бы и не воспользоваться этими современными достижениями? Ныне здоровое питание возможно для каждого, несмотря на неуклонное ухудшение качества продуктов.

Если вы имеете возможность перебраться в теплые края и обустроить там свой собственный маленький солнечный рай, я горячо рекомендую вам так и сделать и от всей души желаю вам успеха. Но не у каждого есть такая возможность. Я отдаю себе отчет в том, что большинство читателей вряд ли планирует в ближайшие несколько лет переселиться на Гавайи, в Мексику, Коста-Рику или Флориду.

Зимний рацион сыроедов-северян необязательно должен сильно отличаться от рациона жителей юга. Холодная погода немного повышает нашу потребность в калориях (энергии), для удовлетворения которой достаточно всего лишь чуть увеличить количество пищи. Многие полагают, что зимой нужно есть больше жиров, но это не так. Необходимые дополнительные калории можно получить из углеводов — например, из бананов.

Предпочтение местных продуктов

Некоторые философы, например, макробиотики, утверждают, что экзотические и привозные продукты вредны. Если встать на эту точку зрения, получится, что канадцам противопоказаны апельсины, бананы, авокадо, папайя и манго, а индийцам — яблоки, груши и черника. Если вдуматься, между организмом канадца и организмом индийца нет

никакой особой разницы — оба принадлежат к роду человеческому. Не говоря о том, что мы можем запросто слетать в Индию и поесть там манго... Изменится ли от этого что-нибудь в конституции нашего организма? Или эти фрукты вдруг станут для нас полезными? А что если мы решим совсем переселиться в Индию? Наш желудок, кишечник и другие органы останутся прежними.

Я понимаю, что критики часто обращают внимание на качество продуктов и экологические проблемы, связанные с импортным продовольствием. Конечно, привозные манго и те, что сорваны прямо с дерева, — это две большие разницы. И все же лучше есть привозные манго, чем злаки, месяцами лежавшие на складе, или даже яблоки, которые, прежде чем попасть на прилавок, хранятся в огромных холодильниках иногда по целому году. Но сегодня, благодаря эффективной системе поставок, нам доступны очень качественные продукты питания. Например, у себя в Монреале я могу достать манго более высокого качества, чем те, которые я пробовал в странах их непосредственного выращивания.

Что касается экологических аспектов, то я согласен с тем, что питание импортными продуктами недружественно по отношению к нашей окружающей среде. Однако если бы я был ограничен местными продуктами, мне пришлось бы месяцами есть пожухлые яблоки и усохшую морковь. Я бы просто не мог так питаться! Таким образом, использование импортного продовольствия — это очередной компромисс. Вместе с тем стоит отметить, что производство и экспорт фруктов и овощей, в целом, требует меньших ресурсов, чем производство животных продуктов или даже зерна. Опять же, вас никто не заставляет покупать импортные продукты из совсем уж дальних краев — например, дуриан или кокосы из Таиланда.

Качество продуктов

Во время долгой северной зимы местных продуктов недостаточно. Листовой салат, бывает, неделями едет к нам с южных агроферм. В этой ситуации полезно покупать или выращивать самому свежую зелень подсолнечника. В сущности, подсолнечниковые проростки можно считать зеленым овощем. Зелень подсолнечника легко вырастить прямо у себя дома. Срезанные непосредственно перед употреблением, эти проростки, безусловно, самые свежие и самые вкусные из зимних овощей.

Как не замерзнуть

Многие сыроеды жалуются, что им холодно, и дают странные советы есть острые овощи вроде кайенского стручкового перца и чеснока. Однако эти овощи токсичны (см. гл. 7) и создают лишь иллюзию тепла, в действительности же производят прямо противоположный эффект. Ощущение «приятного тепла» в теле после употребления острого перца означает лишь то, что организм активизировал метаболические процессы, чтобы обезвредить ядовитое вещество *капсаицин*, содержащееся в кайенском перце.

Типичная причина того, что сыроеды «замерзают» зимой, — употребление холодной пищи. От фруктов, не успевших прогреться после холодильника, вы, естественно, озябнете, а то и вообще простудитесь. Я советую всячески избегать холодной пищи в зимнее время. Вынимайте из холодильника фрукты и овощи, которые будете есть завтра, — при употреблении они должны быть комнатной температуры. Хотите съесть что-то прямо из холодильника — опустите на десять минут в теплую воду.

Лучший способ согреться зимой — физическая нагрузка. Аэробные упражнения могут ускорить обмен веществ на 10% по сравнению с состоянием покоя. Для пущей наглядности: это означает, что если бы вы энергично упражнялись в течение часа, совсем не выделяя при этом тепла, температура вашего тела поднялась бы до 60°! Этот излишек тепла наше тело излучает с помощью потения, и все же всегда можно разогнать чувство холода небольшой утренней разминкой.

Тропические фрукты или фрукты умеренного климата?

Не затихают споры о том, фрукты какой климатической зоны лучше. Одна из теорий утверждает, что предпочтительнее тропические фрукты, так как наш организм более приспособлен к ним на генетическом уровне. То есть папайя, бананы, манго якобы полезнее, чем яблоки, груши и ягоды. Правда, я никогда не встречал убедительного доказательства этой идеи. Лично я считаю, что все фрукты одинаково хороши, и груши, яблоки, персики и вишни — такая же прекрасная, вкусная еда, как и папайя, манго и личи. Я люблю разнообразие и с удовольствием ем все фрукты, какие дарует нам земля, в зависимости от того, где в данный момент нахожусь и что могу раздобыть. Многие из самых вкусных фруктов не очень известны — черимойя, личи, джекфрут, дуриан. По мере того роста роли фруктов в питании людей будет все более расширяться разнообразие доступных нам видов.

Глава 30. Голодание

Вы узнали, какой пищей следует питаться. Вы научились учитывать различные факторы. Вы стараетесь употреблять самые лучшие продукты, отвечающие нашим физиологическим потребностям и создающие минимальную нагрузку на организм. Но бывает так, что даже лучшая пища не пойдет вам впрок.

В жизни не бывает двух совершенно одинаковых дней. Порой вы чувствуете себя прекрасно, а в другое время чем-то озабочены; вчера вы были расслаблены, а сегодня напряжены и не находите себе места от беспокойства; у вас может заболеть голова или что-нибудь еще, может даже подняться температура. В таких условиях даже лучшая еда на свете не будет усвоена. Она может забродить и отравить организм, еще больше усугубляя ситуацию. Это значит, что мы должны не только знать, *когда* есть, но и знать, *когда не* есть.

Пропуск нескольких приемов пищи в ситуации стресса

Шелтон пишет:

«Страх и гнев не только вызывают сухость во рту — они вызывают сухость и в желудке. Боль ослабляет выделение желудочного сока. Все сильные деструктивные эмоции препятствуют работе чувствительных эндокринных желез, и даже слишком сильная радость действует сходным образом...»

Беспокойство, страх, тревога, дурные предчувствия, возбуждение, спешка, раздражение, злость, гнев, уныние, неприязнь, критическое отношение, жаркие споры за едой — все это препятствует выделению пищеварительных соков и работе других желез и подавляет не только пищеварение, но и все обменные процессы...

Я горячо поддерживаю практику пропуска пациентом одного или — при необходимости — нескольких приемов пищи и сам практикую этот метод многие годы. Это естественный и инстинктивный процесс — инстинкту здесь дана полная воля.

Много раз я наблюдал, как разозленные и испуганные животные отказывались от еды довольно долгое время, до тех пор, пока это эмоциональное состояние не проходило. Я видел, как коровы, испуганные и обиженные рассерженными доярками, прекращали есть и начинали снова лишь через час или больше после ухода доярок.

Истинная правда, что многие «цивилизованные» люди, которые в стрессовой ситуации отказываются от еды, действительно чувствуют при этом полную потерю аппетита. Однако многие другие в подобных ситуациях, напротив, переедают. С точки зрения душевной и телесной гигиены, в ситуации стресса необходимо воздержаться от еды. Каждый из моих читателей улучшит свое здоровье, если последует примеру убитой горем девушки, которая не ела три дня, думая, что ее бросил любимый, а когда тот вернулся, сказала, что ей кусок не лез в горло, пока к ней не вернулся душевный покой».

Недомогания, боль, лихорадка

Натуральная гигиена дает отличные рекомендации, но для многих трудновыполнимые. Она учит нас воздерживаться от еды при боли и лихорадке, телесных недомоганиях и душевных страданиях. Тот, кто всегда соблюдает это правило, вряд ли когда-нибудь «заработает» хроническое заболевание, так как он дает своему телу очиститься всякий раз, когда оно больше всего в этом нуждается.

Дадим опять слово Шелтону:

«Боль, лихорадка и воспаление затрудняют секрецию пищеварительных соков, прекращают «голодные сокращения» желудка и кишечника, убивают наслаждение едой, отвлекают нервную энергию от пищеварительных органов и ухудшают пищеварение. В случае сильной боли или высокой температуры аппетит совершенно пропадает. Если страдания более или менее терпимы, может сохраняться небольшой аппетит, особенно у людей с искаженными инстинктами. Страдающие или больные животные инстинктивно отказываются от еды...»

Как выяснилось, отсутствие чувства голода при лихорадке связано с отсутствием «голодных сокращений» в ЖКТ, что указывает на необходимость в голодании. Любая пища, съеденная во время лихорадки, только усилит ее. Тот факт, что обложенный язык не позволяет адекватно оценить вкус пищи и, препятствуя включению вкусовых рефлексов, подавляет секрецию желудочного сока, свидетельствует об огромной важности наслаждения едой. Если у вас жар, вам нужно не пировать, а поститься...»

Организму требуются все его силы, чтобы справиться с этой новой ситуацией, а на переваривание пищи уходит масса энергии. Пища, съеденная в подобных условиях, не усваивается. Она забродит и будет отравлять организм».

Суточное голодание

Неплохо периодически устраивать суточные голодания. Это даст отдых пищеварительным органам и принесет большую пользу здоровью в целом. К таким коротким голоданиям следует прибегать всякий раз, когда вы чувствуете себя не в лучшей форме. После пропуска нескольких приемов пищи ваше сознание прояснится, всякая

подавленность рассеется без следа, и вы снова почувствуете себя самим собой. Как говорит Альбер Моссери, «суточное голодание позволяет обрести утраченный душевный мир и равновесие. На пустой желудок жизненные трудности уже не кажутся такими непреодолимыми. К вам возвращается спокойствие и бодрость духа, возрождается воодушевление и надежда, все невзгоды кажутся уже не такими серьезными, как прежде».

Впрочем, я не рекомендую проводить суточное голодание каждую неделю. Однодневное голодание раз в неделю значит 52 дня голодания в год. Это много и, может быть, больше, чем следует! Я же веду здесь речь о суточных голоданиях *время от времени*, когда вы почувствуете, что вам это необходимо.

Периодические двух- и трехдневные голодания

Бывают ситуации, когда для того чтобы вновь обрести душевное равновесие и физическую форму, может потребоваться двух- или трехдневное голодание. Возможно, вы сделали слишком много ошибок: недосыпали, перетруждались, переждали без чувства голода или ели ненатуральные продукты. Как следствие могут возникнуть головные или другие боли, проблемы с пищеварением. Смерть родственника или даже влюбленность может привести к потере аппетита. В этом случае следует проголодать два—три дня на одной воде. Это намного лучше, чем есть без чувства голода.

Самостоятельное, без стороннего наблюдения двух- или трехдневное голодание безопасно практически для любого человека. Почувствовав такую потребность (которая обычно проявляется полной потерей аппетита), можете безбоязненно, от души голодать до тех пор, пока ваше состояние не нормализуется. Благодаря таким коротким голодовкам организм получает возможность для исцеления, восстановления и обновления.

В стрессовых ситуациях — в случае экзаменов, смерти родных и т. д. — может потребоваться короткое голодание. Кто «заедает» свои проблемы, тот создает почву для еще более серьезных проблем в будущем и при этом вдобавок невыносимо страдает. Тот же, кто в подобных обстоятельствах голодает два—три дня, быстро восстанавливает душевное равновесие и внутреннюю силу, позволяющую мужественно и уверенно, с отдохнувшим телом и ясным сознанием выдержать испытание.

Более длительные голодания

Более длительные голодания часто необходимы для людей, имеющих более серьезные и сложные проблемы со здоровьем, а также для тех, кто хочет достичь эффекта глубокого восстановления и оздоровления организма, который дает полный курс лечебного голодания. Такие голодания следует проводить под наблюдением, но не медика, а компетентного гигиениста-профессионала, который не только хорошо понимает суть данного метода, но и имеет практический опыт его применения.