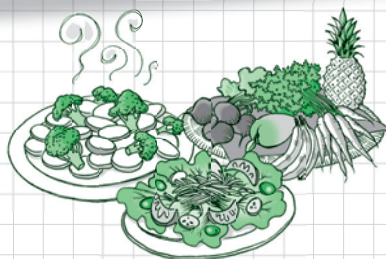




## Содержание

Введение .....	3
Шест «Полезно ли мне сыроедение?» .....	5
Глава 1 Сыроедение: инструкция по применению 7	
Глава 2 Кто может употреблять сырые продукты? .....	24
Глава 3 Я постепенно меняю свои привычки ...	33
Глава 4 А теперь... я готовлю! .....	61
Глава 5 Сыроедение и отличное самочувствие! 78	
Заключение. Сыроедение зовёт .....	89
Мои заметки .....	91



# Введение



**Один из гастрономических трендов** последних лет — сыроедение. Является ли данная система питания возвратом в прошлое, в те далекие времена, когда еще не существовало огня? Может, эта новая мода пройдет мимо нас так же быстро, как и захватила? Определенно нет! Ведь несмотря на то, что сыроедение немного похоже на возвращение в прошлое, этот режим питания является также и проявлением невероятного прогресса! Он позволяет нам заново учиться принимать пищу, чтобы переосмыслить свой образ питания, изменить гастрономические привычки, добавить в тарелку блюда с новым вкусом, каждый из которых будет привлекательнее другого... А еще вас приятно удивят многочисленные преимущества сыроедения: красивая фигура, отличное самочувствие, прилив жизненных сил и энергии! Сырые продукты (с хорошей питательной базой) позволяют нам одновременно взбодриться и очистить организм от токсинов. Что может быть лучше?

Однако имейте в виду: переход на такой рацион влечет за собой ряд перемен, поэтому к делу нужно подойти со всей ответственностью и осознанностью: вы будете учиться, экспериментировать, пробовать, узнавать новое, изобретать... И здесь вам поможет данное руководство, какой бы ни была ваша цель: добавить какое-то количество сырых продуктов в свой рацион либо полностью перейти на сыроедение...

**Что же такое сыроедение?** Эта система питания включает в себя несколько подгрупп: зерноядные (употребляют в пищу только зерна), фрукторианцы (питаются преимущественно фруктами), всеядные (употребляют все, что хотят в данный момент), сторонники жидкого питания (пьют в основном только соки) и, наконец, приверженцы живого питания.

Таким образом, перечисленные режимы питания объединяет то, что продукты — все или их большую часть — употребляют в сыром виде. В этом блоке мы поговорим о сыроедении в целом, не ограничиваясь тем или иным методом, хотя иногда будем затрагивать некоторые из них, в частности живое питание, чтобы объяснить все тонкости и преимущества каждого из них. Обратите внимание, что, если англичане говорят о сырой пище, это неслучайно... потому что английское слово *raw* означает





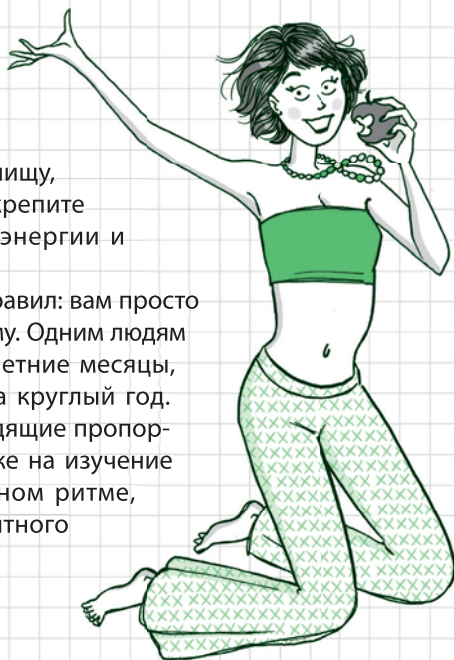
не только «сырой», но и «чистый», «натуральный», «необработанный», «неизменный». Это говорит о том, что понятие сыроедения не ограничивается исключительно режимом питания: речь идет прежде всего об образе жизни, который влияет на наше отношение к себе и к миру. В конечном счете **сырые продукты** — это не только «термически необработанные» продукты.

**Сыроедение подразумевает уважение к природе и экологии**, благополучие, поиск качества, а не количества вдали от излишков пищевой промышленности.

В высшей степени противники нездоровой пищи, часто вегетарианцы, даже веганы (не употребляющие продукты животного происхождения), сыроеды постепенно создают многоцветный мир с помощью практик, которые могут показаться весьма оригинальными тем, кто с ними незнаком.

**Следует отметить, что мы еще никогда не употребляли так много обработанных продуктов, как сейчас.** Может, настало время перемен? Супермаркеты заполнены едой, лишенной всех питательных веществ, но содержащей элементы, совершенно чужеродные для нашего организма, такие как трансжирные кислоты и глутамат натрия. Эти продукты могут неделями, даже месяцами храниться на складах супермаркетов и в кухонных шкафчиках: соленое и сладкое печенье, чипсы, готовые к разогреву блюда, злаки, изобилующие консервантами, солью, искусственными красителями и гидрогенизированными маслами. Ирония заключается в том, что с таким режимом питания можно употребить **до 4000 килокалорий в день** (в основном вдвое больше потребностей взрослого активного человека), **но при этом иметь дефицит витаминов и минералов!** Каково же решение? Сначала добавьте в свое меню сырые продукты, и у вас будет меньше желания набрасываться на пищу, полную пустых калорий. Таким образом вы укрепите свою иммунную систему, повысите уровень энергии и сбросите лишние килограммы!

Никаких сложных или чрезмерно строгих правил: вам просто нужно постепенно научиться питаться по-другому. Одним людям будет проще есть сырые продукты только в летние месяцы, а другие могут придерживаться этого режима круглый год. Здесь каждый сможет найти свой темп и подходящие пропорции. Любое изменение рациона питания похоже на изучение иностранного языка: понемногу, в собственном ритме, с радостью открытия нового мира. Итак, приятного путешествия в мир сыроедения!



# Тест «Полезно ли мне сыроедение?»

Сырые продукты отдают вам всю свою жизненную силу. Но еще необходимо, чтобы ваш организм имел возможность извлечь из нее пользу. Для этого у вас должно быть достаточно энергии, чтобы их переваривать и усваивать. Китайцы говорят, что у человека должно быть достаточно пищеварительного огня — энергии для переработки всех элементов внешнего мира. Как же это узнать? Ответьте «да» или «нет» на 10 следующих вопросов.

- Уменьшается ли со временем список продуктов, которые хорошо усваиваются вашим организмом? .....  Да  Нет
- Чувствуете ли вы тяжесть после еды? .....  Да  Нет
- У вас процесс пищеварения длительный, иногда даже затруднительный? .....  Да  Нет
- Возникает ли у вас желание вздремнуть или даже хорошо поспать после еды? .....  Да  Нет
- Чувствуете ли вы вздутие живота или повышенное газообразование после еды? .....  Да  Нет
- Появляется ли у вас зябкость после еды? .....  Да  Нет
- Испытываете ли вы боль в сердце или тошноту после еды? .....  Да  Нет
- Часто ли у вас возникает рефлюкс? .....  Да  Нет
- Появляется ли у вас отрыжка после приема пищи? .....  Да  Нет
- Часто ли у вас бывает жидкий стул? .....  Да  Нет



Подведите итоги!

Да	Нет

**Вы ответили «да» максимум на 2 вопроса...**

У вас нет никаких проблем с пищеварением! Вашей жизненной энергии достаточно для того, чтобы переварить столько сырых продуктов, сколько вы захотите. Однако будьте бдительны и учитывайте климат, в котором вы проживаете, чтобы сохранить эту прекрасную энергию. Ешьте суп, пейте воду и травяные чаи, принимайте горячую ванну или душ, ходите в сауну или хаммам, особенно если живете в умеренном климате. Не требуйте от своего организма слишком многого. В любом случае вы можете получать удовольствие и экспериментировать со всеми рецептами в этой книге прямо сейчас.



### Вы ответили «да» на 3-5 вопросов...

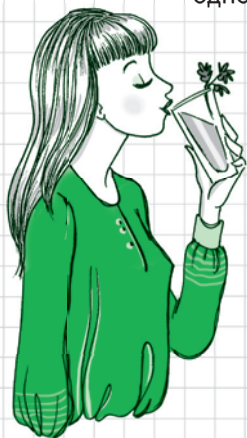
Ваше тело, в частности пищеварительная система, начинает проявлять некоторые признаки усталости. Сырые продукты вам не противопоказаны. Наоборот, ферменты, которыми они наполнят ваш организм, улучшат здоровье и пищеварение. Но это будет происходить постепенно! Начните с употребления сырых овощей 1 раз в день, а затем через 1-2 недели введите в свой рацион овощной сок, по возможности домашнего приготовления. Когда почувствуете прилив энергии, можете начинать пить на завтрак или полдник смузи. Обратите внимание на сигналы, которые подает вам тело, например на то, чувствуете ли вы усталость после еды. Также учитывайте погоду. Если на улице холодно, приготовьте горячее блюдо. Если тепло и вы чувствуете, что тело начинает привыкать к новому режиму питания, попробуйте полноценное блюдо из сырых продуктов.



### Вы ответили «да» на 6 или более вопросов...

У вас наблюдаются признаки нарушения пищеварения. Вам необходимо повысить свой жизненный тонус, прежде чем пуститься в новое гастрономическое приключение! Если эти признаки, сопровождающиеся усталостью, присутствуют уже некоторое время, проконсультируйтесь с натуропатом или терапевтом, специализирующимся на лечении натуральными препаратами, чтобы помочь организму восстановиться. Прежде чем полностью перейти на сыроедение, начните с употребления продуктов (в частности, много овощей), подвергнутых мягкой термической обработке, то есть приготовленных на пару (не в скороварке, а в пароварке), в воке или на планче. Преимущество состоит в том, что пища употребляется в пищу как сырая, так и приготовленная одновременно.

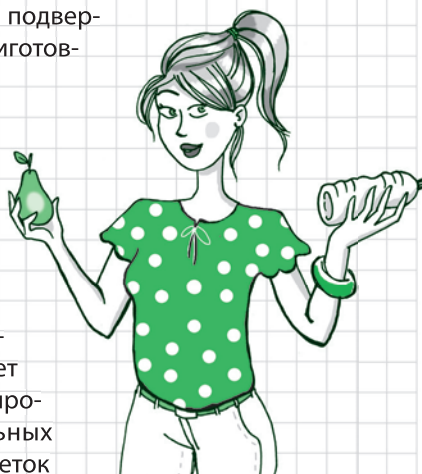
Затем включите в свой рацион небольшое количество (эквивалентное одной рюмке) овощных соков и пейте их в течение одной недели утром, днем и вечером. Если вы чувствуете себя бодрыми и энергичными, добавьте в свой рацион зеленый салат и ешьте его в течение одной недели в качестве первого блюда на обед, а начиная со второй — на обед и ужин. Например, легко усваиваются латук и маш-салат. Через месяц такого питания (соки и салаты) можно двигаться дальше и начинать употреблять разнообразные сырые овощи, много соков, потом смузи... и вперед! Цель заключается в постепенном увеличении количества сырой пищи в рационе. Двигайтесь в собственном темпе (точнее, в соответствии с темпом вашего организма). Обратите внимание на то, что переход к сыроедению может занять несколько месяцев, и это нормально.



# Глава I

## Сыроедение: инструкция по применению

Сырые продукты полезны прежде всего тем, что не подвергаются термической обработке. Действительно, приготовление ухудшает качество продуктов: разрушаются витамины, минералы и другие питательные элементы. Чем выше температура, тем больше этих драгоценных питательных веществ исчезает с наших тарелок! Но сторонники сыроедения хотят сохранить в первую очередь энзимы, которые облегчают пищеварение и улучшают здоровье клеток. А поскольку они естественным образом присутствуют в растительной пище, употребление ее в сыром виде значительно облегчает работу организма: он меньше устает от трудного процесса пищеварения и получает больше питательных веществ, что способствует оздоровлению наших клеток и улучшению самочувствия.



### Преимущества сыроедения

#### **В сырых продуктах сохраняются питательные вещества**

Худшее, что вы можете сделать с овощами, — это варить их в воде в течение получаса. При температуре 100 °C большинство питательных веществ (витамины, ферменты, минералы) разрушается. Что касается белков, то они денатурируются. А измененные белки загрязняют организм. Приготовленные при высокой температуре продукты теряют примерно 70 процентов питательных веществ.

#### **Сырые продукты сохраняют свои энзимы (а значит, и наши!)**

Энзимы играют важную роль во многих химических реакциях организма, облегчают пищеварение и защищают наши клетки от старения. Мы получаем ферменты из продуктов, благодаря чему нам не нужно копаться в личных запасах своего организма. Все это объясняет, почему сырые продукты заряжают энергией.

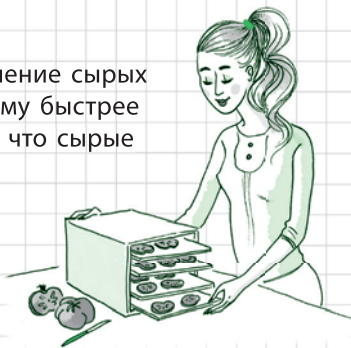


### Сырые продукты насыщают нас

Любители подсчета калорий оценят это качество. Употребление сырых овощей требует более длительного жевания, благодаря чему быстрее возникает чувство сытости. Усиливается оно еще и потому, что сырые продукты занимают больше места в желудке.

### Сырые продукты оздоравливают нашу пищеварительную систему

Высокое содержание клетчатки в таком рационе способствует выведению шлаков из кишечника. Теперь мы знаем, насколько тесно связан иммунитет со здоровым пищеварением. Таким образом, сыроедение способствует детоксикации организма. Однако если такое питание не дает результатов по устранению запоров, значит, человек употребляет недостаточно жидкости, у него проблемы с желчным пузырем или толстым кишечником.



### Сырые продукты укрепляют иммунную систему

Пищеварение — это чрезвычайно сложный процесс, для обеспечения которого организм несет достаточно большую нагрузку. Когда оно слишком интенсивное, наши способности к выздоровлению на данный период ослабевают. Когда же мы придерживаемся простого режима питания, состоящего из сырых продуктов, которые легко перевариваются, у нашего тела появляется больше энергии для детоксикации, борьбы с патогенными микроорганизмами и восстановления тканей. Так как сырые продукты содержат большое количество витамина С, бета-каротина и цинка, они способствуют укреплению иммунной системы.



### Сырые продукты повышают защитные функции организма

Более того (как показал доктор Кушаков, изучавший влияние термически обработанных продуктов на иммунную систему), сыроедение предотвращает такое явление, как пищевой лейкоцитоз: организм считает приготовленные продукты чужеродными и реагирует на них с помощью иммунной системы, которая отправляет свои белые клетки (лейкоциты) на борьбу с этими продуктами, тем самым отвлекая внимание от настоящих захватчиков (бактерий, вирусов) и повышая предрасположенность к инфекциям. После употребления сырых продуктов такого явления не наблюдается.

### Сырые продукты раскрывают нам истинный вкус пищи

Для сырых органических продуктов высокого качества достаточно, как правило, простой приправы. Кроме того, их подготовка к употреблению становится настолько же простой, насколько и быстрой. То есть мы выигрываем во всех отношениях!

### Сырая пища нас освежает

В солнечные дни наш организм жаждет сырой пищи. Насыщенная водой, она улучшает гидратацию организма.



## Сырая еда позволяет заменить почти все промышленные продукты

Исключая переработанные продукты, насыщенные сахарами, жирами и солью, и выбирая вместо них фрукты и овощи, вы непременно улучшите свое здоровье, особенно если следите за качеством приобретаемой еды.

## Что нужно знать, прежде чем перейти на сыроедение

Переход на данную систему питания требует навыков, даже иногда бдительности... И прежде всего потому, что термически обработанная пища также имеет определенные преимущества. Самое главное из них — обеспечение наилучшей защиты от вирусов, бактерий и паразитов, которые могут содержаться в продуктах. Из-за риска возникновения токсоплазмоза беременным не рекомендуется употреблять сырое мясо, в котором могут содержаться паразиты. Сырые продукты также иногда не рекомендуется есть людям с ослабленным иммунитетом или недостатком жизненных сил. Поэтому прежде, чем приступить к данной системе питания, необходимо изучить все нюансы.

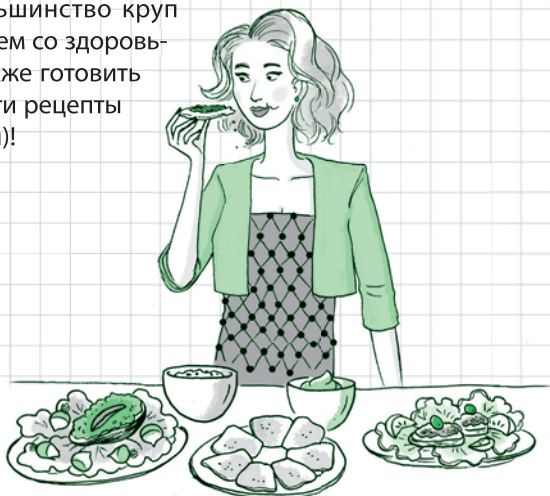


## Сыроедение — требовательная практика

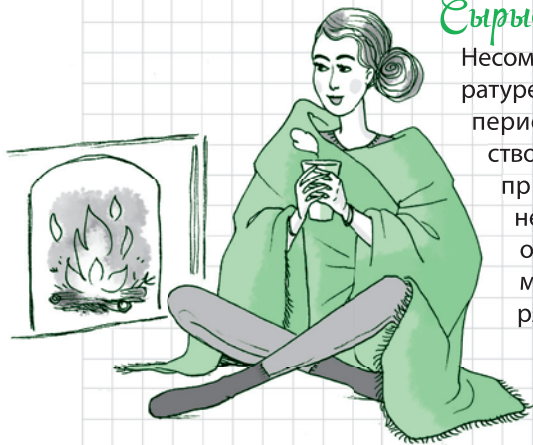
В любом случае сыроедение сделает вас требовательнее — как с точки зрения гигиены (об этом мы поговорим позже), так и с точки зрения качества продуктов, которые вы покупаете. Если хотите употреблять органические или суперсвежие продукты высокого качества, подготовьтесь к тому, что ваши расходы на питание возрастут.

## Мы должны исключить из рациона продукты, которые можно есть только в приготовленном виде

Прощай, картофель, рис, а также большинство круп (хотя для решения определенных проблем со здоровьем можно пить картофельный сок, а также готовить дикий рис и пророщенные семена, но эти рецепты далеко не самые простые в реализации)!







## Сырые продукты охлаждают организм

Несомненно, приготовление пищи при высокой температуре дает необходимое организму тепло в холодный период. Сыроеды стараются исправить это неудобство, практикуя легкую термическую обработку пищи при температуре менее 43 °С (см. с. 51 и 53). Но некоторым мерзнущим людям действительно необходимо тепло, чтобы хорошо себя чувствовать: можно пить горячие травяные чаи, принимать горячую ванну и выполнять физические упражнения.

## Иногда сырая пища затрудняет усвоение некоторых питательных веществ

Считается, что переваривать и усваивать термически обработанные продукты нашему организму легче, чем сырые. Это правда и миф одновременно. Если вы достаточно хорошо их пережевываете, не употребляете слишком много клетчатки и соблюдаете правила сочетаемости продуктов, то пищеварение и усвоение сырой еды будет идеальным. Однако термическая обработка пищи действительно улучшает усвоение некоторых элементов, таких как белки, ликопин (каротиноид, выполняющий защитную функцию) и другие каротиноиды.



## Иногда сырая пища действует как слабительное

Человек с чувствительным кишечником не сможет длительное время переносить сыроедческий режим. Сначала нужно подготовить пищеварительную систему и посмотреть, как она будет реагировать на этот режим питания.



## Сыроедение подходит не всем

Людям, которым необходимо высококалорийное питание, например профессиональным спортсменам, сложно будет соблюдать режим сыроедения. Их потребность в медленных углеводах очень велика. Однако усвоение углеводов осложняется высоким содержанием клетчатки в сырых продуктах (нужно пить много соков, что не всегда просто). К тому же сыроедение нелегко практиковать в экстремальных климатических условиях (Канада, Финляндия и др.).



## Что такое живое питание?

Живое питание идет еще дальше сыроедения. Этот «образ жизни», как назвала его создательница американка Энн Вигмор, делает акцент на качестве продуктов и нашей способности их переваривать (или не переваривать). По мнению сторонников живого питания, оценка продукта по большому или меньшему содержанию в нем питательных веществ очень грубая. Помимо этого, необходимо, чтобы питательное вещество было биологически активным и усваивалось организмом.

Высокое качество питания не ограничивается отказом от промышленных продуктов и употреблением органической или сырой еды: оно подразумевает как можно больше жизненной энергии в блюдах на наших тарелках.

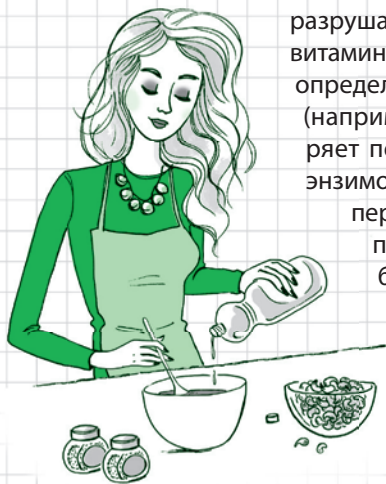


## Пища с высокой жизненной силой

Похоже, что высокая жизненная сила достигается благодаря живому питанию, которое, в частности, заключается в сохранении максимального количества ферментов в продуктах, которые мы потребляем. Его цель — «обеспечить наш организм продуктами с высокой питательной плотностью, максимально приближенными к своему естественному состоянию и легко усваиваемыми организмом» \*.

Три самых важных продукта в этом режиме питания: **энергетический суп, реджу-велак и сок ростков пшеницы**. Их особенность — максимально возможная концентрация необходимых ферментов, что является ключевым фактором укрепления иммунной системы. Почему они так важны? Насчитывается около 50 тысяч энзимов, необходимых

для множества химических реакций, происходящих в нашем организме каждую секунду. Однако во время варки эти элементы разрушаются уже при температуре 43 °С, то есть еще раньше витаминов. А ведь наличие ферментов помогает поддерживать определенные метаболические энзимы на клеточном уровне (например, антиоксидантные ферменты), значительно ускоряет переваривание и усвоение всех продуктов. Если этих энзимов в нашем питании недостаточно, то для обеспечения переваривания пищи производить их приходится органам пищеварительной системы. Это требует от организма больших энергетических затрат, повышает нагрузку на него и в конечном итоге ослабляет (данная концепция основана на исследованиях доктора Эдварда Хауэлла, утверждавшего, что каждое живое существо обладает ограниченным количеством ферментов).



\* Жак-Паскаль Кузен. Секреты живого питания (*Les Secrets de l'alimentation vivante*). Albin Michel, 2012.

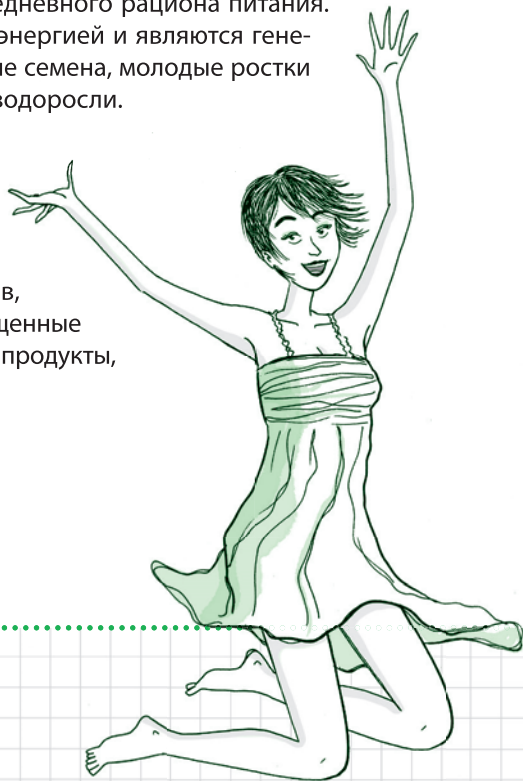


### Уровень жизненной энергии продуктов

По мнению Эдмонда Бордо Секея, пионера в области живого питания, эта шкала напоминает нам, что не все продукты одинаковы. К какой категории относится пища, которую вы употребляете?

- ✓ **Биоцидные продукты** — химически обработанные, рафинированные, облученные (подвергнутые воздействию ионизирующих лучей с целью уничтожения некоторых микроорганизмов, но снижающие питательные качества), лишенные жизненной энергии и не способные ничего нам дать, кроме пустых калорий. Они ускоряют процесс старения и в конечном итоге отравляют нас (особенно если мы склонны злоупотреблять ими). Лучше избегать их употребления.
- ✓ **Биостатические продукты** — термически обработанные продукты, снижающие нашу жизненную энергию и постепенно истощающие организм. Мы будем использовать их в умеренном количестве.
- ✓ **Биоактивные продукты** поддерживают жизненный тонус. Это органические сырые овощи и фрукты, семена и орехи, морские водоросли, которые будут частью нашего ежедневного рациона питания.
- ✓ **Биогенные продукты** заряжают энергией и являются генераторами жизни. Это пророщенные семена, молодые ростки или сок молодых ростков, микроводоросли.

**Одним словом,** биогенные и биоактивные продукты должны составлять основную часть нашего питания (около трех четвертей). Основа живого питания состоит из продуктов, богатых ферментами, таких как пророщенные семена, ферментированные молочные продукты, все свежие овощи и фрукты.



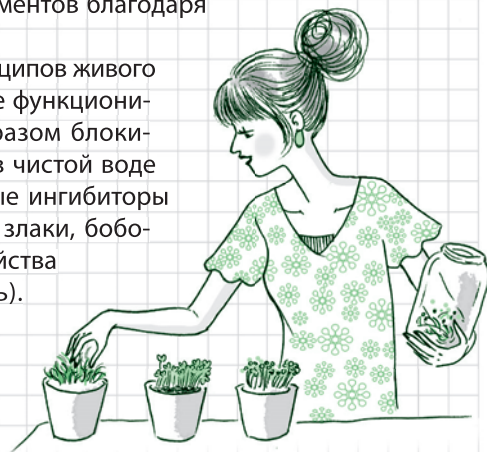
## Две ключевые техники живого питания

Данная система питания основана на потреблении продуктов повышенной усвояемости с высоким уровнем ферментов благодаря специальным практикам.

**Проращивание** — один из основных принципов живого питания. Почему? Потому что ферментативное функционирование многих растений естественным образом блокируется, чтобы они не портились. Замочив их в чистой воде на 8–12 часов, мы устраняем эти естественные ингибиторы ферментов. Благодаря такой трансформации злаки, бобовые, семена и орехи обретают полезные свойства (что значительно облегчает их усвояемость). В зависимости от особенностей продукта его можно употреблять в естественном виде, проращивать или измельчать (например, чтобы приготовить растительное молоко).

**Лактоферментация** позволяет сохранить скоропортящиеся продукты, повышая их жизненную энергию и ферментативную концентрацию благодаря ферментации. Так обстоит дело с сырой квашеной капустой и кимчи, употребляемой в Корее и встречающейся в корейских ресторанах в наших краях. От такой обработки могут выиграть и другие овощи, такие как огурцы, морковь, репа, сливы (например, сливы умэбоси — традиционный японский лактоферментированный продукт). Конечно, можно ферментировать овощи самостоятельно, как мы увидим это далее. Существуют также лактоферментированные напитки, такие как комбуча, фруктовый кефир или реджувелак (см. с. 49).

В магазинах можно найти лактоферментированные овощные соки высокого качества.



# Десять правил живого питания

## 1. Употребляйте органические растительные продукты в сыром виде

Подавляющее большинство из них будут составлять овощи, выращенные вами самими (у кого есть такая возможность) или купленные через короткие каналы сбыта, чтобы между моментом их сбора и попаданием к вам на тарелку прошло как можно меньше времени.

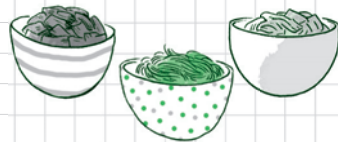


## 2. Употребляйте как можно больше хлорофилла

Хлорофилл, главный фактор жизненного цикла, во время термической обработки не выживает. Его молекулярная связь с гемоглобином человека заслуживает термина «растительная кровь». Хлорофилл обладает очень полезными свойствами для нашего организма: это основной поставщик кислорода, первоклассный кислотно-щелочной регулятор, очиститель крови и организма, энергетический источник антиоксидантов, который к тому же очень легко усваивается. Основу живого питания составляют темно-зеленые листовые овощи.

## 3. Употребляйте фрукты и ягоды в умеренном количестве

Не слишком много, но и не слишком мало (два фрукта в день)! Ешьте их в свежем виде, без добавленного сахара, в перерывах между основными приемами пищи в течение дня: свежий кокос, лайм, вишня, ягоды (черника, клюква, малина, клубника, ежевика), яблоки, груши, персики, сливы, гранаты, папайя...



## 4. Попробуйте лучшие продукты живого питания

Травяной сок (свежий или разбавленный водой порошок), энергетический суп и ред-жувелак заслуживают того, чтобы их попробовали. Иногда их можно найти в магазинах (особенно это касается травяного сока), но чаще вам придется готовить их самостоятельно. Это идеальный вариант!



## 5. Позаботьтесь о своей жизненной энергии

Как можно чаще добавляйте во все свои блюда пророщенные семена, молодые побеги, лактоферментированные овощи (в частности, сырую квашеную капусту), а также морские водоросли.



## 6. Употребляйте семена

Включите в свой рацион семена (подсолнуха, тыквы, льна, кунжута, чиа, конопли...) и орехи (миндаль, фундук, кедровые орехи и др.). Можете использовать их в естественном виде, дегидратированные, протертые, в виде растительного молока, пасты и т. д. Покупайте их в естественном виде, то есть нежареные, несоленые, и приготовьте самостоятельно с приправами, травами и качественными специями (тамари, куркумой, чесноком, петрушкой, кайенским перцем и др.).



## 7. Забудьте о рафинированных продуктах

Сахар, соль, рафинированные зерна в процессе обработки теряют все свои волокна, витамины, минералы. Они не только не содержат ничего полезного, но и наполнены денатурированными веществами, которые приносят вред нашему организму. Их необходимо исключить из рациона!

## 8. Избегайте обработанных продуктов

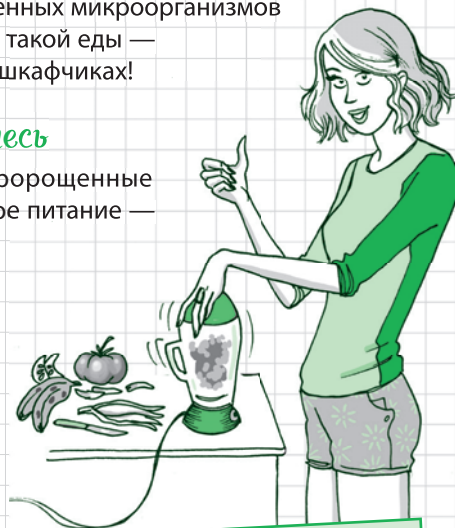
Пастеризация, стерилизация и облучение продуктов с целью уничтожения бактерий, вирусов и других потенциально патогенных микроорганизмов лишают пищу жизненной энергии. Избавьтесь от такой еды — и увидите, сколько места освободится в ваших шкафах!

## 9. Закапайте рукава и потрудитесь

Комнатное садоводство, компостирование, пророщенные семена, домашнее растительное молоко... Живое питание — это почти детская игра!

## 10. Планируйте свое меню!

Это, пожалуй, самый сложный пункт для начинающих. Большинство продуктов либо замачивается, либо дегидратируется, что требует определенного планирования и некоторых усилий. Вскоре вы к этому привыкнете, ведь результат действительно того стоит.



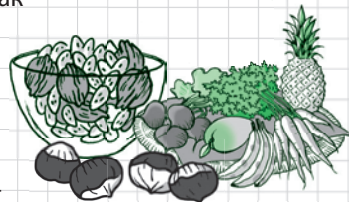
### Не всякая сырая пища является живой!

Если любой живой продукт всегда сырой, то не всякий сырой продукт обязательно живой. Мясо может быть сырым, но не живым (в энергетическом смысле)! Облученное яблоко может быть сырым, но оно больше не живое. Аналогично овощи или фрукты, собранные неспелыми, выращенные с использованием интенсивных технологий сельского хозяйства, с добавлением ГМО, растительные продукты неместного происхождения хоть и сырые, но значительно уступают в качестве органическим продуктам, приобретенным в результате короткой цепочки поставок, а потому употребляемым как можно более свежими...



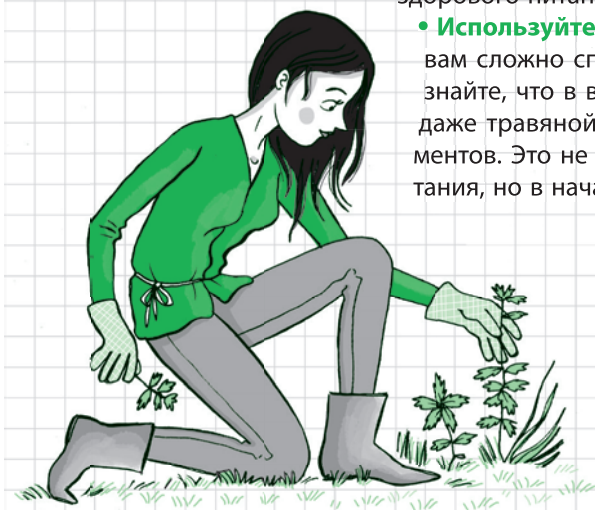
## Как мне следовать принципам живого питания?

Вы считаете, что это слишком сложно? Пустяки! Узнайте, как черпать вдохновение из заповедей живого питания, не слишком усложняя себе жизнь.



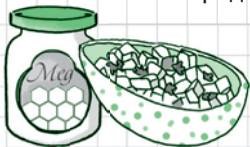
- **Приобретайте растительные продукты как можно ближе к месту их сбора.** Ходите на фермерские рынки, заказывайте овощи через интернет, выращивайте ароматические травы на своем балконе...
- **Реактивируйте семена и орехи.** Это должно войти у вас в привычку. Перед употреблением просто положите семена или орехи в миску с водой комнатной температуры. Вот и все. Это сделает их гораздо более усвояемыми и, прежде всего, создаст впечатление, что вы употребляете свежий продукт. Совет: замачивайте миндаль в миндальном молоке. Благодаря этому вы почувствуете вкус свежего миндаля...
- **Покупайте сухие водоросли в рассыпчатом виде.** Они готовы к употреблению. Все, что вам нужно сделать, — это посыпать сухими водорослями салаты или добавить их в приправу.
- **Делайте ставку на пророщенные семена.** Они составляют основу живого питания. Нет желания заниматься комнатным садоводством? Пророщенные семена можно купить в магазинах здорового питания. Теперь вы не сможете найти никаких отговорок!
- **Найдите свои лактоферментированные продукты.** Квашеную капусту можно купить в обычном магазине, а что касается лактоферментированного овощного сока, то в готовом виде его можно приобрести в магазине здорового питания.

• **Используйте пищевые добавки.** Если поначалу вам сложно справиться с новым образом жизни, знайте, что в виде пищевой добавки можно найти даже травяной сок, являющийся источником ферментов. Это не совсем в стиле данного режима питания, но в начале пути вполне может вам помочь.



## Сыроедение или живое питание: что выбрать?

Без сомнения, живое питание предъявляет больше требований, чем сыроедение: никакого глютена, продуктов животного происхождения, соли, допускается совсем немного сахара или сладких продуктов, полностью исключаются некоторые фрукты, овощи и орехи (например, кешью, которые так популярны у сыроедов). Этой немного радикальной системы питания (но полезной для здоровья) необязательно придерживаться круглый год. Вы уже принесете много пользы своему здоровью, если будете проходить более или менее длительные курсы, а затем возвращаться к «нормальному» режиму. Поэтому вопрос заключается не в выборе между сыроедением и живым питанием, а в умении разумно сочетать эти два подхода, учитывая собственные потребности, желания и ощущения.



Я считаю, что вклад живого питания в мир сыроедения и питания в целом является значительным, особенно в том, что касается акцента на проращивании, ферментации, употреблении овощей, богатых хлорофиллом — основой живого питания...

Добавив живой пищи в свою тарелку и свою жизнь, вы только выиграете!

### Хотите порадовать себя? Откройте для себя «живое» розовое шампанское!

Смешайте 4 столовые ложки меда (разумеется, непастеризованного!) с 1 литром достаточно концентрированного реджевелака (см. с. 49). Хорошо перемешайте, затем накройте и настаивайте в течение двух дней при комнатной температуре. Непосредственно перед подачей добавьте сок сырой свеклы, который придаст вашему шампанскому легкую сладкую нотку и красивый розовый цвет. Употребляйте этот сладкий напиток в умеренном количестве, даже если он не должен вскружить вам голову!

### Кем была Энн Вигмор?

Эта американка победила рак кишечника, добавив в свое питание сырые продукты и различные травы. Убедившись в их эффективном воздействии на здоровье, она решила посвятить свою жизнь изучению натурального питания, богатого ферментами и витаминами, и познакомить с результатами своих исследований весь мир. Энн Вигмор создала Институт здоровья имени Гиппократ в Бостоне, разработала знаменитый энергетический суп, сок ростков пшеницы, а также реджевелака — основу живого питания.

