



## Что-то здесь не так...

---

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здоровыми, стройными, красивыми, успешными. А в современном обществе это естественное желание к тому же искусственно разжигается, поскольку повсюду, с экранов телевизоров и обложек глянцевого журналов, нам настойчиво навязывают эталоны красоты и успеха. Однако за звездами не угонишься, не каждому даны с рождения таланты, здоровье и модельная внешность. Да и некогда собой заниматься, рутинная засасывает: работа, быт, снова работа, круговерть...

Не успеешь оглянуться, вот и золотые годы пролетели, в какой-то спешке, в погоне за чем-то, в ожидании чего-то... Совсем недавно казалось, что все еще впереди, еще можно многого достичь, и все еще успеется. Но на самом деле, годы проходят, в сущности, бездарно, бестолково, пусто. И безвозвратно уходит молодость. Как-то неожиданно наступает время, когда, созерцая «храм

своей души», приходится с грустью констатировать: «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй, целлюлит!» Неужели это все? И осталось лишь смириться и доживать отведенный срок?

Но и для тех, кто еще в самом расцвете, все не так радужно. Молодой организм, до поры до времени, пока у него еще много ресурсов, не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить, и даже иногда бегать, водить машину, двигать руками и ногами, раскрывать и закрывать рот, совершать колебательные движения в постели, удовлетворять простейшие потребности, отправлять естественные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний организм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

Почему после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком, так тяжело? А после стандартного обеда, почему так в сон клонит? А после работы не хочется ничего, кроме как плюхнуться на диван перед телевизором? А вы не задумывались, почему, как принято считать, для того чтобы достичь хорошей спортивной формы, нужно долго и упорно тренироваться? Отчего все дикие звери обладают великолепным физическим развитием с раннего детства, и пребывают в бодрости и здравии практически всю свою жизнь, а человек влачит жалкое существование, то и дело скитаясь по больницам и аптекам?

Все, и здоровье, и красота, и молодость, действительно очень скоро кончается. Даже звезды, блиставшие когда-то с экранов и обложек, буквально на глазах увядают. В отличие от вечеринки

или праздника, которые могут повторяться снова и снова, жизнь начинается и проходит всего один раз. Как-то странно и грустно все это. Такая прекрасная штука – жизнь, и такая, в сущности, нелепая. Но может быть, здесь что-то не так? Что-то упущено, скрыто?

Ответ утвердительный. Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, многое действительно можно вернуть. Не угодно ли возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего? Обновить и улучшить внешний вид, продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а так же противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок. Для тех же, у кого этот расцвет пока еще длится, есть способ реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом.

Дело в том, что качество жизни меняется кардинально, если перестроить всего лишь одну составляющую – пищу. Это действительно фундаментальная, отправная точка, поскольку от того, что входит в человека непосредственно, зависит едва ли не все остальное. Речь пойдет не о диетах, биодобавках и прочих «увлечениях» современной моды, а о принципиально ином способе питания. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов, и как их можно взломать.

## Живая пища

---

*«Вот вы агитируете всех за сыроедение, а сами питаетесь морепродуктами. А как же идея не убивать живых существ?»*

Я никого с собой не приглашаю и уж тем более не агитирую, а просто даю информацию. Я также *не шагаю* в каком-либо *строю*, *в ногу* с кем-либо или за кем-либо. Не отношу себя ни к сыроедам, ни к блюдоодам, ни к трансерферам, ни к духовным искателям, ни к учителям, и так далее, и тому подобное, — *ни к кому*. Я сам по себе. У меня свой путь. Уникальный. Мой. И вам всем желаю того же. Понимаете?

По поводу идеи не убивать живых существ — если ее абсолютизировать, то можно и с голоду помереть. А растения вы не относите к живым существам? Морковки ведь тоже «визжат», когда их режешь на доске. Даже молекулы ДНК издают предсмертные крики, когда их поджариваешь, как было доказано российским ученым Петром Горя-

евым. Все натуральное, что нас окружает, имеет жизнь и осознанность, даже минералы. Только уровень осознанности у всех разный. Рыбы и простейшие морские животные стоят на низших ступенях осознанности по сравнению с наземными животными, поэтому не испытывают страданий в той степени и в том виде, как это происходит с высшими.

Если по своим убеждениям вы все-таки считаете недопустимым убийство *любых* живых организмов, тогда выход в том, чтобы питаться не целыми растениями, а только плодами и зеленью. При этом от корнеплодов и семян придется отказаться. В этом тоже есть свой смысл и система. Однако лично я считаю такое питание неполноценным, по крайней мере на начальном этапе, пока организм перестраивается на живую пищу. А перестройка такая может длиться годами, если до этого были долгие годы питания мертвой пищей.

К моменту написания этих строк я уже отказался от пищи животного происхождения и перешел на чисто растительное сыроедение, и доволен весьма. Первые впечатления: очень хороший сон, волосы шикарно выглядят, какое-то новое чувство спокойной уверенности, а еще — ощущение изначальной природной чистоты. Теперь уже полное отсутствие каких бы то ни было неприятных телесных запахов. Наоборот, у тела появился новый, незнакомый, интересный, приятный запах, который к тому же обладает свойствами афродизиака. Думаю, в дальнейшем, по мере очищения организма, проявятся еще другие открытия чудные.

Но повторяю снова: я к этому шел постепенно, не один год, и никому резких переходов делать не рекомендую. Сырые морепродукты — очень хорошая еда для переходного периода.

*«Вы писали, что у каждого живого организма есть как бы батарейка, которая расходуется на очищение организма и т.д., что мы ее разряжаем, питаемся привычным образом. По вашим словам, когда питаешься сырыми продуктами, эта батарейка не расходуется, таким образом можно продлевать жизненный запас сил и всегда оставаться бодрым и полным энергии. Но тогда травоядные животные не умирали бы и не болели, так ведь? Даже дикие животные, которые не питаются комбикормами, умирают, а к концу своей жизни слабеют».*

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже — вот ведь какая штука! Батарейка, конечно, расходуется, но с живой пищей — ощущаю медленней. Сравнить человека с животными в данном случае некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного меньше. Ограничение заложено на генетическом уровне. Человек может жить свыше ста лет. Сколько именно — по разным данным, от ста шестидесяти до трехсот или больше. Но уж никак не семьдесят.

*«Уже несколько лет думала о том, что хорошо бы на сыроедение постепенно перейти, но как? Где взять силы? Как можно отказаться от бутер-*

*бродов с сыром? В книге «Вершитель реальности» прочитала главу про сыроедение, и с тех пор (уже полгода) я сыроед примерно на 95%. Все стало понятно, а главное, так убедительно, что теперь мне сыроедом быть проще, чем бутербродоедом. Я жертва картошки и тушеных овощей, просто салат хорошо, но... рыбки, грибков тоже хочется. И как насчет баланса, чтоб не перегнуть палку?»*

Когда переходите на питание натуральной растительной пищей, не занимайтесь максимализмом. Будьте особенно осторожны, если почувствуете сильный физический или психический дискомфорт. Я не сторонник крутых экспериментов с организмом. Все нужно делать постепенно и в меру. Если прекращаете употреблять продукты животного происхождения, обязательно включайте в рацион цветочную пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водоросли, иначе результат получится обратный ожидаемому. Не спешите отказываться от сыра, слабосоленой морской рыбы и яиц всмятку (а лучше сырых желтков), прощайтесь с ними только когда почувствуете, что можете без них обойтись.

Лично у меня бывали и срывы, и откаты назад, но ничего, кроме разочарования, это не приносило. Когда в каждодневном меню только живая еда, во всем теле ощущается чистота и энергия. И тарелки чистые, и внутри ты чистый, и снаружи, и легкость, и ясность ума. Но стоит снова попробовать мертвую пищу, как ис-

пытываешь отвращение, словно соприкоснулся с чем-то грязным, от чего нужно поскорей отмыться. А ведь не так давно я сам, будучи, как и все, «блюдоедом», не мыслил свое существование без общепринятой и привычной пищи, а ко всяким чудачествам в области питания относился насмешливо и брезгливо. Но теперь уже почти ничего из прежних продуктов мне не хочется, и вам тоже со временем перестанет хотеться. Не спешите.

*«Очень хочу перейти на сыроедение, но не знаю как. Напишите, в каких книгах можно об этом прочитать. Только чтобы все было очень подробно и с самого начала».*

Лучшие книги, по моему мнению, у Виктории Бутенко: «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни». Их можно найти и заказать в Интернете, например, здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/4886494>. Эти книги действительно помогут и многое объяснят.

Лично я не считаю нужным придерживаться каких-то строгих правил при переходе на сыроедение. Каждый должен устанавливать эти правила для себя сам. Могу только предупредить, что чем жестче и требовательней вы будете к себе относиться, тем хуже у вас будет все получаться. Если заставлять себя и насиловать по принципу «надо», наступит момент, когда жесткий стержень сломается, и вы вернетесь к старым привычкам. Лучший принцип здесь — *постепенность*.

*«Вроде получается держаться, но сила привычки иногда толкает в ресторан, а там все соответственно — вкусно. Как вы справлялись с этим желанием пойти и «по-человечески» поесть?»*

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все *очень невкусно*. Правда, такая реальность наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы начнете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то что просить — капризно требовать чего-нибудь вкусенького из прежнего рациона. Это не потому, что ему катастрофически не хватает колбасы или жареной картошки, а потому, что мертвая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты состоит из пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышленным ребенком — умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Организм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины и уж намного легче и безвредней жареного мяса. Организм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце, за несколько минут, в бульон добавить капусты и

морковки с луком и приправами — отличная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое время, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо сочетается только свежая зелень, да она к тому же и полезна весьма, так почему бы не заменить ею вареные овощи? Организму эта идея нравится, он уже входит во вкус, ему даже становится интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, особенно если колой запьешь. Так не лучше ли приготовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жареной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нравиться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на природу. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и дипломатично разводите свой организм — вместо привычной свинины или баранины (фу, какие слова противные) вы готовите форель или семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса! Да нет, даже лучше, — радуется организм. Ему больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких вкусных рыбных блюд — ну просто объеденье! А потом, почитав однажды Зеланда (на голодный желудок желательно), организм загорается идеей: а не попробовать ли сырых креветок

или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом виде с приправами — разве не еда? И снова озарение — оказывается, морепродукты совсем ни к чему готовить на огне — в сыром виде они куда вкуснее и легче!

Вот в таком духе продолжаем и дальше. Обратите внимание, на что направлено намерение: не на *отказ* от одних продуктов, а на *замену и вытеснение* их другими. Это две большие разницы! Вы не насилуете себя, а постепенно трансформируете свои убеждения и пристрастия. Хочется сладкого? Да ради бога, только зачем непременно с сахаром? Почему не с медом? Ваша мотивация состоит в том, чтобы питаться все более безвредной пищей, которая не засоряет, а, наоборот, очищает организм. Например, каши. Они полезны? Нет — это миф. Они засоряют организм? Да. Вы этого не знали? Тогда вам нужно интересоваться продуктами, которые очищают организм и питают его всем необходимым.

В книге «Вершитель реальности» уже рассказывалось о том, чем можно заменить привычные каши и макароны. Пророщенные бобовые — фасоль, маш, нут, бобы, чечевица — не только полезнее, но и вкуснее. К тому же они прекрасно очищают организм. А по мере очищения отвалятся и крючки маятников — ненужные пристрастия. Организм уже сам захочет живой пищи, его не потребуется ни уговаривать, ни заставлять.

Главное, правильно ориентировать вектор своего внимания: *не на отказ от вредных продуктов, а на поиск полезных*. Это как с вредной привыч-

кой — когда вы боретесь с ней, у вас ничего не получается. Борьба с зеркалом или маятником всегда ведет к поражению. Когда же вы становитесь одержимы чем-то противоположным — здоровьем, хорошей физической формой, энергией, — привычка сама отваливается. Понимаете, что происходит? Вы отрываете внимание от зеркала и переключаете его на новую цель.

Точно так же и с едой. Вас должен увлекать уже сам процесс перехода на все более чистое питание. Вас теперь интересует не столько вред каких-то одних продуктов, сколько польза, которую можно получить от других. Ведь оно того стоит. Вы уже не деградируете, как все окружающие, а развиваетесь — им на зависть, а себе в удовольствие. Пусть сегодня в вашем рационе еще имеется доля мертвой пищи, но ее становится все меньше, с каждым днем ваш организм все больше очищается и омолаживается, и у вас появляется то, чего нет у других, — энергия, ясность, осознанность, свобода.

*«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»*

Можно, если очень хочется. Следует только знать, что резкий переход сопровождается очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обостряются старые болезни или откуда-то появляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже депрессивные состояния. У всех

по-разному. Конечно, все со временем нормализуется. Однако именно кризисный период, когда вместо ожидаемых улучшений наступает, наоборот, ухудшение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращаются к мертвой пище. Кризисный период может длиться довольно долго, возможно, даже до нескольких лет. С зависимостью легко справляться, когда все функции организма в норме. Но если ломка сопровождается еще и плохим самочувствием, удержаться очень сложно. Вот что пишет Виктория Бутенко:

*«Все 132 больных раком, которых я встретила в Институте Здоровья, почувствовали себя лучше на сырой диете. Они все приняли решение стать сыроедами, т.к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели поступить в колледж или стали искать новую работу. Но когда они вернулись домой и встретились с искушениями, когда наступило Рождество или пришел день рождения, они не удержались на сыроедческой диете. Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей и любимых только потому, что не смогли противиться своей зависимости от вареной еды. И это горькая правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как проращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они все имели поддержку своих семей. Но зависимость от вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Синди из Мичигана. Она работала учительницей в школе. Ее три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди го-*

*ворил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она умерла. Вот вам еще одно доказательство, что вареная еда является зависимостью.*

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

Есть смысл переходить на сыроедение сразу, если у вас такая болезнь, что медицина умыла руки, либо если у вас очень сильная мотивация. Хотя второе необходимо и в первом случае. Нужно действительно очень захотеть. Иначе все ваши благие намерения скоро угаснут. Поэтому я и рекомендую путь обходной, но надежный, — тише едешь, дальше будешь.

*«В чем состоит опасность резкого перехода на сыроедение?»*

Я еще раз напоминаю, вас ожидает кризисный период с физическими и психическими расстройствами, который будет длиться неопределенно долго. Сколько именно и в какой форме — у каждого это индивидуально, в зависимости от состояния здоровья и степени загрязненности организма. Может, год, может, два, но может быть и так, что ничего особенного не случится.

Решение нужно принимать осознанно и ответственно. Если вы все же решаетесь на резкий переход, следует наблюдать за своим психическим состоянием и контролировать себя, если появляется раздражительность или наступает депрессия. Сможете ли вы с этим справиться? Ко мне иногда приходят письма от «воинствующих» сыроедов, в которых они злобно обвиняют меня в том, что я пропагандирую натуральное питание, а сам не придерживаюсь строгих правил.

Спрашивается, откуда берется агрессия? Ведь у сыроеда должно быть совсем наоборот — спокойная уверенность, приятие и умиротворенность? Когда встречаешь людей, которые рьяно всех агитируют принять их веру и при этом очень болезненно и враждебно реагируют на непонимание, то сразу возникают ассоциации с фанатизмом и сектантством. Но поскольку движение сыроедов — это никакая не секта, тогда вывод остается один: такие люди переживают кризис либо питаются безграмотно, неполноценно, отчего и психика закономерно выходит из равновесия.

Мой вам совет — спокойно следуйте своим путем, не оглядываясь на окружающих и никого не хватая за локти. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

*«Почему резкий переход сопровождается ухудшением самочувствия?»*

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сформулировать

следующим образом: *элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

Звучит странно, не правда ли? Что это означает и что из этого следует?

Наличие токсинов и шлаков в организме зависит от того, что в него поступает с водой, воздухом и пищей. Живая пища практически не загрязняет организм (конечно, если она натуральная, а не химическая). Более того, живые растительные продукты обладают чудесным свойством — *они запускают механизмы самоочищения.*

С вареной пищей все обстоит совсем наоборот. Наибольшее количество всевозможной ядовитой грязи производится бактериями внутри организма, если пища подвергалась тепловой обработке (см. пример с кучей компоста из книги Виктории Бутенко). Так Природа наказывает человека за то, что он нарушает ее законы.

Но это еще не все. Мертвая пища, в отличие от живой, обладает свойством *блокировать функции элиминации токсинов.* Организм становится будто парализован. Он рассовывает всю эту грязь куда попало — на стенки сосудов, в жировые ткани, в межклеточные пространства, а вот избавиться, вывести не может.

А что происходит с человеком, который потребляет продукты, вызывающие интоксикацию? Он становится наркоманом. С наркотиками, алкоголем, табаком — абсолютно такая же картина, что и с мертвой пищей. *Никакой разницы нет.* Это означает, что *люди испытывают не столько*

*чувство голода, сколько наркотическую абстиненцию.*

Когда наступает перерыв между очередными дозами, организм выходит из оцепенения и начинает интенсивно избавляться от токсинов. Это на физическом плане. А на тонком плане еще и маятник сосет энергию — возвращает свой кредит. В результате возникает очень неприятное, иногда просто невыносимое состояние — ломка.

Человеку хочется принять еще, и именно того продукта, токсины которого в данный момент выводятся. Если он принимает очередную дозу, элиминация приостанавливается и появляется чувство комфорта. Жизнь снова прекрасна! Так возникает замкнутый порочный круг, который крутится до тех пор, пока организм не умирает, отравившись своими же отходами.

Когда вы резко переходите с мертвой пищи на живую, начинается интенсивная перестройка и вывод всевозможной грязи из самых дальних уголков организма. Токсины при этом попадают в кровь, оттого и самочувствие ухудшается.

Естественно, все это сопровождается пищевой абстиненцией. Вам постоянно хочется чего-нибудь съесть, особенно того, что уже под запретом. Процесс перестройки и очищения может длиться довольно долго. Ведь засорение тоже длилось годами. Но вы должны знать, что в конце концов все нормализуется и приведется в порядок. Так что, если вы ощущаете такое вот «пищевое похмелье», воспринимайте это с воодушевлением — ваш организм очистится и вздохнет свободно.