



# Эффективность вегетарианской диеты

## Секретный метод избавления от неизлечимых болезней

Когда пациент обращается к вышеупомянутым диетам, ему требуется выдающаяся сила воли, чтобы удержаться от соблазна вернуться к вареной пище. Сначала я думал, что организм может продержаться на таком рационе около 2–3 месяцев, но оказалось, что некоторые из моих пациентов обладают невероятной стойкостью.

Думаю, никто не удивится, если я скажу, что большинство таких людей страдают от трудноизлечимых заболеваний, и современная медицина не в силах им помочь.

Это может быть, например, миастения гравис, болезнь Бехчета, рассеянный склероз, сахарный диабет, ревматоидный артрит, рак гортани, рак груди, рак печени и т. д. Поскольку эти пациенты уже отчаялись найти волшебную таблетку, у них нет радужных ожиданий относительно исцеления всего через пару месяцев. Какая там сотня дней —

некоторые из них практикуют сыроедение в течение года, двух, а иногда и трех лет! Я уверен, что мои читатели будут впечатлены, когда дойдут до второй части книги, ведь там описан опыт людей, страдающих от неизлечимых болезней. Вы будете поражены силой вегетарианской диеты.

Я и сам был поражен, увидев, как многие диагнозы, который считаются приговором, снимаются благодаря вегетарианской диете. Целительная сила сыроедения заключается в том, что тяжелая низкокалорийная диета возвращает здоровье и продлевает жизнь на один-два года.

Вначале я часто делал анализ собственной крови, чтобы увидеть, появились ли отклонения в функции печени или признаки анемии. Однако я не нашел их ни через полгода, ни через год, а мое самочувствие тем временем было прекрасным. Я обнаружил, что целительная сила сыроедения выходит за рамки современных принципов питания. Отныне мы должны пролить свет на эту загадочную диету и разгадать ее секрет. Я надеюсь, что это произойдет уже в ближайшем будущем.

И тогда, наконец, весь мир услышит, что неизлечимые болезни перестали быть неизлечимыми.

Несмотря на небольшой опыт наших исследований, нет никаких сомнений в том, что сыроедение — секретный метод изменения конституции тела и исцеления от неизлечимых болезней. Я хочу, чтобы мои читатели запомнили одну мысль: если в будущем вам поставят страшный диагноз,

вам поможет сыроедение. Растительное питание показало свою эффективность в случаях с хроническим гепатитом, язвой толстой кишки, язвенным колитом, подагрой, диабетом, гипертонией, ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, болезнью Бехчета, миастенией, витилиго, псориазом, атопическим дерматитом, хроническим нефритом, ожирением, раком груди, раком гортани, раком печени и др.

## Особенности оздоровительного метода сыроедения

Ранее я много рассказывал о том, как сыроедение помогает справляться с серьезными недугами. В этой главе я бы хотел упомянуть еще несколько достоинств этого типа питания.

### Нужно продолжать до момента исцеления

Многие эксперты уже начали признавать эффективность лечебного голодания для изменения конституции тела и борьбы с неизлечимыми болезнями. Раньше этот секретный метод передавался от человека к человеку с запада на восток, а теперь его будут изучать в Университете Тохоку и других лабораториях. Безусловно, действенность сыроедения можно сравнивать с великолепными

мечами Масамунэ<sup>1</sup>, однако все же стоит помнить о том, что длительность диеты рассчитывается с учетом самочувствия больного и его состояния, и нередко бывает так, что пациенту необходимо сделать перерыв в процессе практики.

В такие моменты и пациенты, решительно вступившие на путь сыроедения, и их наставники чувствуют неудовлетворение. Я понимаю, каково это, ведь измученные люди начинают лечение с мыслью: «Нужно еще немного поднажать, и тогда я одержу победу над своим недугом». Но тут им приходится прерывать терапию, чтобы восстановиться для следующего этапа голодания. В это время многие срываются и начинают переедать, тем самым перечеркивая все предыдущие успехи. Затем им приходится начинать все с самого начала, а в некоторых случаях неудача и вовсе заставляет отказаться от лечения.

Не стоит спешить, прерывая диету после первых признаков улучшения. Лучше собрать волю в кулак и дождаться полного исцеления. В этом отношении сыроедение имеет особенность: необходимо доводить терапию до конца. Нужно понимать, что иногда для изменения конституции может потребоваться год, а то и два года диеты.

---

<sup>1</sup> Масамунэ (1264–1343) — один из самых знаменитых оружейников и мастеров, создавший особую технологию изготовления сверхпрочных японских мечей. — *Примеч. пер.*

## Можно продолжать даже во время работы

Когда лечение включает сложные процедуры (например, капельницы), необходима госпитализация, и неважно, придерживаетесь ли вы лечебного голодания или принимаете таблетки. В таком случае больной делает перерыв от работы на неопределенный период, да еще и получает неприятный бонус — большой счет от больницы. У сыроедения же есть преимущество: его можно практиковать дома. Нужно лишь немного вникнуть в теорию, и тогда не придется оставлять работу. Вот почему многие мои пациенты довольны этим методом, называя его «удобной терапией».

## Пойдет на пользу вашей красоте

Далее я хочу подчеркнуть, что ваша красота расцветет на фоне вегетарианской диеты. Сначала вы начинаете практиковать сыроедение, чтобы излечиться от болезни, а уже через пару месяцев видите в зеркале незнакомого человека с идеальной кожей. Уверен, это приятно удивляет. Особенно привлекателен такой эффект для женщин. Вы наверняка будете очарованы красотой собственного лица без всякого макияжа, и это придаст еще больше мотивации практиковать сыроедение.

## Пояс чемпиона по сбережению энергии

Вегетарианская сырая диета для всей семьи — финансово выгодное предложение. Во-первых, вы экономите газ, потому что не включаете плиту, а во-вторых — свое драгоценное время. Многие согласятся, что готовить еду довольно хлопотно, и будут рады использовать свои ресурсы более эффективно. Длительная практика сыроедения — это значительная экономия домашнего бюджета, ведь больше не надо покупать дорогие продукты вроде мяса, яиц и т. д. Нет сомнений в том, что ваша жизнь заиграет яркими красками, когда вы перестанете расходовать деньги на продукты и начнете тратить их на что-то другое. Подумайте, как много электроэнергии вы сможете сберечь, если будете есть сырые овощи и пить чистую воду.

## Двойная выносливость

Спустя пару месяцев после перехода на вегетарианскую диету вы начнете испытывать определенные симптомы. Не волнуйтесь, это всего лишь реакция на процесс исцеления. Наиболее часто пациенты ощущают слабость и повышенную сонливость. Иногда им сопутствует боль в плечах, озноб и сыпь на коже. Реакция на диету индивидуальна, но все же вышеперечисленные симптомы встречаются у большинства практикующих. Особенно сильно они проявляются перед моментом избавления от запора и после него.

Пациенты очень радуются, когда узнают, что им не стоит паниковать, потому что так организм реагирует на выздоровление. Нужно просто пережить этот трудный период, чтобы побороть болезнь и впоследствии чувствовать себя прекрасно. Тогда у вас исчезнет чувство усталости, вам потребуется меньше времени на сон, а работоспособность увеличится в 2–3 раза. Организм выработает поразительную выносливость, несмотря на то что диета низкокалорийная. Представьте, насколько разнообразной станет жизнь при правильном распределении полученных ресурсов! Поэтому без преувеличения можно сказать, что в сыроедении скрыт секрет достижения жизненных целей.

## Ключ к преодолению глобального продовольственного кризиса

В настоящее время человечество обеспокоено проблемами с продовольствием, которые могут ожидать нас в недалеком будущем. Даже сейчас при общей численности населения в 4,5 миллиарда человек (в 2006 году население планеты составило 6 миллиардов — примеч. ред. оригинального издания) около 400 миллионов голодает. Статистика показывает, что за следующие 40 лет наша численность увеличится в два раза. А сможет ли человек удвоить за этот срок производство продуктов питания? Существуют как оптимистичные, так и не вселяющие надежду прогнозы. Современные



японцы, живущие в сытое и мирное время, не ощущают паники при словах «нехватка еды». Однако нет никакой гарантии, что нас не накроет волна голода. Уверены ли мы, что сможем выжить, если в будущем из-за мировой войны прекратится импорт продовольствия? А если за некоей природной катастрофой последует дефицит продуктов питания? Я не сомневаюсь, что сыроедческую вегетарианскую диету можно рассматривать как один из ключей к решению этих сложных проблем.

Кроме того, я убежден, что если вся наша нация (кроме новорожденных детей) перейдет на сыроедение на основе риса и овощей японского производства, то нам хватит местных ресурсов, и импорт зерна, мяса и других продуктов не потребуется. При такой диете один человек съедает в день стакан коричневого риса (150 г) и примерно 1 кг овощей (у некоторых же ежедневная норма составляет всего 500 г). И даже если не есть ничего, кроме вышеуказанных продуктов, можно в течение года, а то и двух, не терять работоспособности. Я сам видел много пациентов, которые вели абсолютно здоровую жизнь, соблюдая такую диету, поэтому вполне уверен в своих заявлениях.

Допустим, 110 миллионов японцев съедают в среднем по 200 г сырого коричневого риса каждый день (на самом деле так много есть не нужно). Если мы округлим 365 дней в году до 400, то общее количество риса, потребляемого всеми японцами в год, составляет около 8 800 000 тонн. Сейчас Япо-

ния производит 12 000 000 тонн риса в год, так что около 3 000 000 тонн останется про запас. Осталось немного увеличить урожайность овощей, и тогда нам хватит ресурсов, чтобы накормить все население. Кроме того, на наших полях растут пшеница, картофель, батат и другие растения, а рыболовство в прибрежных водах разнообразит стол, и это наводит меня на мысль о том, что производственный кризис можно полностью преодолеть.

Проблема состоит в том, что в реальности дефицит продовольствия неизбежен, и нам нужно время от времени готовить наши тела к переменам, чтобы адаптироваться постепенно, а не откладывать все на последний момент. Более того, так мы сможем предотвратить панику относительно недостаточной питательности вегетарианства и заранее провести психологическую подготовку человечества. В результате вся нация сможет спокойно практиковать сыроедение, и тогда число заболевших резко сократится, а мы войдем в чудесную эпоху минимальных затрат на сферу медицины.

## Лечебное голодание с употреблением сырых овощей

Нет ничего удивительного в том, что после перехода на вегетарианскую диету в первые пару месяцев необходимо практиковать лечебное голодание. Если человеку, страдающему ожирением, урезать норму калорий до 1000 ккал в день на 4–8 недель,

у него все равно останется достаточно физических сил, чтобы воздерживаться от пищи 7–10 дней в течение этого периода. Однако если человек, занимающийся сыроедением в течение долгого периода (год или два) и употребляющий до 1000 ккал в сутки, начнет практиковать 7–10-дневное голодание, это вызовет у всех шок. Я тоже сначала не мог себе такого вообразить. Считается, что сырую вегетарианскую диету с нормой до 1000 ккал в день и так тяжело переносить, а если придерживаться ее год или два, то она постепенно ослабит организм и в конечном итоге приведет к сильному недомоганию. С точки зрения современного питания сыроедение — «нищий» рацион. И все же вполне естественно предположить, что человек не способен отказаться от еды на 7–10 дней. Были времена, когда я тоже так думал.

Однако на самом деле это не так. Тот, кто придерживается вегетарианства пару лет, может без проблем пережить недельное голодание! Это успешно показали на своем опыте не один и не два, а пара десятков человек. Нам пора задуматься о том, что сыроедение — это уникальный инструмент исцеления, который выходит далеко за рамки современной науки о питании.

В этой диете есть какой-то секрет, до сих пор не известный ученым. Я стараюсь разгадать эту тайну и, вероятно, посвящу всю свою жизнь изучению сыроедения, потому что возлагаю на него большие надежды.

## Актуальность лечебного голодания с употреблением сырых овощей

Теперь я бы хотел более подробно рассмотреть опыт голодания пациентов, придерживающихся вегетарианской диеты. На таком рационе большинство людей прилично теряют в весе, а некоторые могут сбросить до 8 кг за месяц. Обычно такие люди жалуются на плохое самочувствие и физическую слабость. Именно у этих пациентов часто наблюдается тенденция к ухудшению функций печени, но об этом я расскажу в другой главе. Все же это исключение, ведь обычно практикующие теряют по 3–5 кг за 4 недели. Через некоторое время потери в весе уменьшаются, а затем и вовсе приостанавливаются.

Согласно принципам современного питания, сырой крахмал не переваривается организмом, что приводит к недоеданию, поэтому неудивительно, что человек худеет! Медики говорят, что необходимо прекращать такую диету как можно раньше. Однако спустя полгода сыроедения кривая потери веса загадочным образом останавливается и какое-то время не претерпевает изменений. К этому времени физическое состояние стабилизируется и пациент может вести обычный образ жизни, получая всего 1000 ккал в день, что обычно удивляет и его самого.

Затем, через 10–12 месяцев, вес начинает увеличиваться. Это и есть феномен, который современная наука о питании не может объяснить.

Изумление, которое охватывает после осознания этого факта, невозможно выразить словами. По мере набора веса растет и физическая сила, а повседневная жизнь становится комфортной и наполненной энергией.

В качестве примера я бы хотел привести опыт пациента А. Когда он приступил к сыроедению, его вес составлял 58 кг, через 4 месяца снизился до 47. Некоторое время вес оставался неизменным, а затем А. начал понемногу набирать каждые 4 недели и через год и 3 месяца восстановился до 54 кг.

Что же касается голодания, то его нельзя проводить через 2–3 месяца после начала диеты, так как в этот период уменьшается масса тела, физическое состояние нестабильно, кроме того, может появиться головокружение (реакция организма на лечение). Лучше практиковать отказ от пищи позже, уже набрав в весе и забыв о каких-либо ограничениях в повседневной жизни. Главный вопрос — сможет ли пациент соблюдать сыроедческую диету длительное время. Кстати, приверженцы вегетарианской диеты и люди, употребляющие обычную пищу, по-разному переносят голодание. Думаю, вы уже догадались, что моим пациентам отказ от еды дается намного легче. Может показаться, что лечебное голодание станет тяжелым испытанием для тех, кто уже долгое время питается по большей части сырыми овощами, но на самом деле все как раз наоборот. Тем, кто не соблюдает диету, воздержание от еды дается тяжелее.

А. не стал исключением и легко завершил свой 10-дневный отказ от пищи. Он похудел примерно на 7 кг, но через два месяца вернулся к исходным 54 кг.

Это невероятно! Я наблюдал за тем, как мой пациент примерно за два месяца набрал 7 кг, несмотря на то что он сидел на низкокалорийной диете (1000 ккал в сутки). Я бы никогда не поверил, если бы не видел все это своими глазами, но это факт. Сыроедение скрывает в себе невероятную силу! В будущем я планирую собрать все свои отчеты по схожим случаям в одну книгу. Как я уже упоминал ранее, вы можете практиковать отказ от еды, сидя на вегетарианской диете. Раз уж сыроедение и лечебное голодание — каждое по отдельности — считаются секретной методикой для изменения конституции и исцеления от неизлечимых болезней, то в совокупности они превращаются в Самсона, способного разорвать льву пасть! Неудивительно, что с их помощью возможно победить даже серьезные недуги.

# Меры предосторожности во время сырой вегетарианской диеты

И наконец, тем, кто полон решимости действительно попробовать сыроедение, я хотел бы дать несколько рекомендаций, которые я вывел за много лет своей работы.

## Не останавливаться на полпути

Если вы вступили на путь сыроедения, то нужно следовать ему до тех пор, пока вы не достигнете намеченной цели или же не растратите все силы. Очень часто через пару недель после начала диеты мои пациенты чувствуют себя вялыми, с вождением смотрят на любимую еду или даже позволяют себе съесть кусочек. Многих к вегетарианству приводит отчаянная решимость избавиться от тяжелой болезни, но голод — сильное искушение, и если поддастся ему, то все может пойти под откос. Самый важный период в сыроедении — первые несколько месяцев, ведь мало кому известен истинный вкус необработанных овощей, и каждый прием пищи может приводить к разочарованию, а не удовольствию.

Кроме того, в начале терапии как ответ на лечение появляются различные неприятные симптомы,

ухудшающие качество жизни. В этот критический момент многие решают бросить диету, поэтому я хочу, чтобы вы были готовы к нему с самого начала. Это позволит вам благополучно преодолеть самый тяжелый период сыроедения.

Потом наступает время, когда волноваться и сомневаться в правильности выбора заставляет серьезная потеря веса. Человека начинают одолевать мысли: «Все ли в порядке? Возможно, мое тело ослабло из-за недоедания, и я могу умереть...», вместе с тем усиливается и тревога. Более того, все окружение человека начнет довольно бесцеремонно задавать вопросы и выражать свое беспокойство: «Что с тобой не так? Ты сильно похудел!» Я помню, как мои родственники твердили мне: «Ты уже три месяца сидишь только на овощах и рисе! Ты потеряешь сознание! Пора остановиться». Это сильно влияло на мое эмоциональное состояние и не давало мне чувствовать себя уверенно.

Так или иначе, однажды наступает момент, когда больной стоит на перепутье, и в это время очень важно получить совет от грамотного наставника.

К счастью, среди нашей исследовательской группы, изучающей растительное питание, немало тех, кто пришел к сыроедению самостоятельно и практикует его уже много лет. Эти специалисты уверены в методе и прилагают много усилий для популяризации вегетарианской диеты. Пациенты, которые остаются на связи с наставниками, получают соответствующие рекомендации и обычно добиваются успеха. Поэтому



я хочу, чтобы вы не теряли надежду и делали все возможное ради достижения заветной цели. Проблемными становятся случаи, когда человек сильно худеет, теряет силы и больше не может продолжать диету. Например, необходимо прервать терапию, если мужчина достигает веса в 40 кг, а его лицо и ноги опухают (таких случаев немало), а женщина достигает отметки в 36 кг. Никогда не игнорируйте сигналы своего тела. Лучшим решением в такой ситуации станет перерыв и восстановительная диета, а потом можно приступать ко второй попытке.

## Меры предосторожности при отрицательной конституции

Итак, что же делать человеку с отрицательной конституцией, страдающему от птоза брюшной стенки или кишечника, если ему рекомендовано сыроедение? У меня есть несколько мыслей по этому поводу. «Отрицательным» людям не стоит резко переходить на вегетарианскую диету, особенно при тяжелом птозе. У таких больных большое количество воды вызывает несварение, и живот начинает издавать булькающие звуки. Излишек сырых овощей и фруктов вызывает у них болезненные ощущения в желудке.

Спешка здесь ни к чему. Таким пациентам нужен рацион, помогающий работе ЖКТ и включающий в себя отварной рис или кашу из коричневого риса. Кстати, еще раз рекомендую вам ознакомиться с мо-

ими книгами «Наука голодания» и «Лечение диетой и голоданием» («Дандзики Сё:сёку кэнко:хо:»), чтобы ближе познакомиться с низкокалорийной диетой. В любом случае, если вы будете есть небольшими порциями на протяжении долгого времени (это может занять год или два, в зависимости от человека) и принимать слабительное «Суимагу», то это избавит вас от запора, а следовательно, ваше тело приспособится легко переносить сыроедение.

Вначале вам лучше пить зеленый сок, выжатый из овощной кашицы. А чтобы избежать несварения — солить еду. Также нужно немного уменьшить количество выпиваемой воды или чая из листьев хурмы. На этой диете ваше тело избавится от запора, станет более «положительным» и научится пить сколько угодно жидкости без последствий для ЖКТ. Состояние вашего желудка улучшится, опорожнение кишечника будет проходить легко, и вы почувствуете, что полностью переродились.

Кроме того, в процессе терапии необходимо периодически практиковать лечебное голодание длительностью по 2–4 дня. Это способствует выведению каловых масс из организма и, соответственно, быстрой смене конституции тела на положительную. Это значит, что люди, которые раньше могли осилить только пару стаканов воды в день, смогут выпивать по 7–8. Походы в туалет станут комфортными, руки и ноги перестанут мерзнуть, а тело наполнится энергией. В таком состоянии есть сырые овощи станет еще легче. Но наберитесь

терпения, ведь спешка может привести к неудаче. Не слушайте тех, кто будет говорить вам, что людям с отрицательной конституцией нельзя пить много жидкости. Если «отрицательный» человек научит свое тело есть сырые овощи, то результат — крепкое здоровье — будет поистине великолепным. Никогда нельзя терять надежду.

## Ухудшение функции печени на сыроедении

Лечебное голодание часто приводит к ухудшению функций печени во время или сразу после терапии, даже если изначально показатели были в норме. Это касается и пациентов, страдающих хроническими заболеваниями печени, например гепатитом. Нередко результаты анализов фиксируют изменения в худшую сторону на фоне диеты. Вот почему современные специалисты говорят, что людям с нарушениями работы печени воздержание от пищи противопоказано. У меня же было собственное мнение относительно этого вопроса, поэтому я назначал голодание всем пациентам без исключения. Благодаря моему клиническому опыту я убедился, что при верных рекомендациях даже люди с заболеваниями печени получают прекрасные результаты. Я описал их в книге «Как побороть болезнь печени» («Кандзо:бё: кокуфуку но кимэтэ») и рекомендую ее к прочтению.

Итак, у многих людей с началом вегетарианской диеты анализы показывают ухудшение функций пече-

ни. Основываясь на результатах своей практики, могу сказать, что такое происходит у одного из нескольких человек, поэтому это действительно нередкое явление. Обычно происходит так: до терапии результаты были в норме, а спустя пару месяцев после ее начала увеличиваются показатели АСТ и АЛТ. Обычно у таких пациентов наблюдаются неприятные симптомы: общее недомогание, слабость, сонливость и т. д. Возможно, это происходит потому, что печень работала неправильно еще до начала диеты. Вполне вероятно, что у пациента изначально были отклонения, которые не выявлялись анализами, а сыроедение помогло, пусть и временно, обнаружить скрытые проблемы. Тем не менее я считаю это разновидностью реакции организма на лечение в процессе исцеления.

Также примерно в одно время с появлением симптомов пациент резко теряет вес, что может привести врача на мысль о гепатите. На самом деле очень многим практикующим был поставлен такой диагноз после того, как они попали в обычную клинику, и это вызывает у меня беспокойство. Они были госпитализированы и получали ежедневное лечение в виде капельниц.

К сожалению, мои взгляды расходятся с мнениями современных специалистов, которые говорят об этом симптоме как о признаке ухудшения здоровья. Думаю, что многие мои коллеги были удивлены рассказами о «докторе, назначающем сыроедение».

Я даже предполагаю, что некоторые пациенты жаловались на «ужасного мясника из клиники Коды». Я сосредоточился на изучении диеты, способной вер-

нуть здоровье, и потратил на это долгие годы, поэтому мне жаль, что иногда так происходило. Когда пациент, отказавшийся от сыроедения, попадает в больницу, его начинают обильно кормить питательной едой, добавляя к этому капельницы. Неудивительно, что человек набирается сил и набирает вес. Затем доктора самодовольно говорят: «Вот как выглядит настоящее лечение. Мы смогли восстановить ваше здоровье», а больной отвечает: «Я смог поправиться только благодаря вашим усилиям. Я бы уже лежал в гробу, если бы продолжил есть одни лишь овощи». Дальше стандартное: «Да-да, вы чуть не пропали, но удача оказалась на вашей стороне. Однако впредь будьте осторожны и больше не занимайтесь всякими странностями». В конце концов я со своими методами остаюсь в проигрыше. И все же мне ясно, что, создавая что-то новое для мира, критики не избежать, поэтому с самого начала нужно быть готовым к нападкам.

Думаю, я должен ответить на вопрос, действительно ли можно умереть, питаясь только сырыми овощами? Мой ответ — нет, это невозможно. Давайте я расскажу про один случай в качестве доказательства своих слов.

Ко мне обратилась женщина 40 лет по имени О. С осени 1975 года она страдала от витилиго. Стойкие белые пятна в основном появлялись на руках, ногах и шее (более подробно см. во второй части книги в соответствующей главе). Она пробовала разные методы лечения, но они не помогали. Отчаявшись, она обратилась в мою клинику (это произошло

9 июля 1980 года). Я посоветовал ей перейти на сыроедение. О. серьезно взялась за дело и смогла довольно долго выдерживать диету. Прогресс был налицо: пятна исчезали, а красота возвращалась.

Что же касается анализов печени, то, как вы видите в таблице 6, показатели пациентки упали где-то на третьем месяце терапии. И хотя четвертый месяц — ноябрь — был худшим, тесты, проведенные в пятом месяце — декабре, — показали, что организм перестроился и вернулся к нормальным значениям. Как раз к ноябрю у О. появились симптомы реакции на лечение (стоматит, воспаление языка, общее недомогание и т. д.), но уже в начале декабря ее самочувствие улучшилось, и меня не могло не радовать ее физическое и психологическое состояние. После этого ни один анализ не выявил нарушений функции печени.

Как я уже говорил ранее, ухудшение показателей на фоне сыроедения — временное явление (обычно длится 2–3 месяца), и о нем не стоит сильно беспокоиться. Я считаю, что это лишь одна из реакций организма на лечение, которая показывает изменения в состоянии печени. Тем не менее я хочу, чтобы вы уделяли себе особое внимание в период, когда теряете вес и испытываете неприятные симптомы вроде недомогания, сонливости, головной боли и т. д.

Важно отметить, что вам следует по возможности избегать посещения современных клиник. Впрочем, может случиться так, что вы, не выдержав беспокойства окружающих по поводу вашего здоровья, решите пойти в больницу.

**Таблица № 6.** Изменение показателей печени на фоне сырой вегетарианской диеты

Показатель	Единицы измерения	День проведения исследования до диеты · Во время диеты · После диеты						Референсные значения		
		До	Во время	Во время	Во время	Во время	После			
		9.06.1980	18.09.1980	20.10.1980	16.11.1980	17.12.1980	9.03.1981	11.06.1981	4.02.1983	
АСТ	ед.	20	21	38	151	31	27	25	21	8-40
АЛТ	ед.	16	13	39	143	25	19	21	16	5-35
HUT (гемоглобиновых единиц в тирозиновом эквиваленте)	ед.	1,2	0,8	1,0	1,1	2,5	0,8	1,2	1,4	0-5
Цинксульфатная турбидиметрическая проба	ед.	7,5	6,8	7,0	7,2	11,5	8,7	6,2	5,8	4-12
Щелочная фосфатаза	ед/л	4,4	3,7	3,9	5,2	6,2	4,9	3,6	4,1	2,7-10
АГ (альбуминово-глобулиновый индекс)		1,65	1,70	1,52	1,55	1,62	1,46	1,51	1,57	1,3-2,0
Холинэстераза	ед/л	1,22	1,16	1,64	1,60	1,45	1,72	1,42	1,21	0,7-1,3
Флокуляция цефалина, холестерина, лецитина	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)

Кобальт в сыворотке	R	3 (x)	3 (x)	3 (x)	4 (x)	4 (x)	3 (x)	4 (x)	3 (x)	3 (x)	R2-4
Белок общий в сыворотке	г/дл	7,2	7,0	7,4	8,1	8,2	7,7	7,5	7,7	7,7	6,5-8,3
Холестерин в сыворотке	мг/дл	198	193	248	290	220	228	225	203	203	130-240
Билирубин в сыворотке	мг	0,5 <sup>(0,3)</sup> <sub>(0,2)</sub>	0,6 <sup>(0,3)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0,7 <sup>(0,4)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0,8 <sup>(0,4)</sup> <sub>(0,4)</sub>	0,4 <sup>(0,2)</sup> <sub>(0,2)</sub>	0,6 <sup>(0,3)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0,7 <sup>(0,4)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0,6 <sup>(0,3)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0,6 <sup>(0,3)</sup> <sub>(0,3)</sub>	0~0,5 (0,2~0,6)
Уровень глюкозы	мг/дл	88	75	102	104	101	89	77	89	89	60-110
Мочевина	мг/дл	18	7	14	17	15	11	13	18	18	8-22
Гамма-глобулин	%	1,73	1,70	1,52	1,60	16,9	19,7	17,7	16,5	16,5	12-20
Эритроциты	10 000/мм <sup>3</sup>	418	403	371	374	410	389	380	392	392	Мужчины 400-540 Женщины 360-500
Лейкоциты	/мм <sup>3</sup>	5700	5900	5200	5400	6400	4300	5500	5100	5100	4000-9000
Гемоглобин	г/дл	12,6	12,4	11,4	12,6	13,5	12,6	12,2	12,7	12,7	Мужчины 12,5-17,0 Женщины 11,5-16,0
Гематокрит	%	36,0	35,7	34,3	35,6	39,0	36,7	35,5	35,8	35,8	Мужчины 34-50 Женщины 32-47



Велика вероятность, что там врач поставит вам неправильный диагноз. Вы, в свою очередь, начнете волноваться, сомневаться — и откажетесь от сыроедения. Я прошу вас проявить в этот момент особую осторожность. Вспомните мои рекомендации и ни в коем случае не прерывайте диету самостоятельно.

## **Меры предосторожности при язве желудка или двенадцатиперстной кишки**

Здесь я хотел бы поговорить о правилах терапии для людей с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Таким пациентам не стоит резко начинать есть сырые овощи. Сначала необходимо пару месяцев посидеть на диете из каши из коричневого риса, вылечить язву и только после этого вводить в рацион сырые овощи. Обычная диета приведет к воспалению слизистой желудка, даже если вы будете пить только отжатый зеленый сок. Мука из неочищенного коричневого риса также может привести к ощущению дискомфорта после еды. К счастью, диета на каше помогает безопасно и надежно вылечить язвы, поэтому с нее и нужно начинать.

Я понимаю, что вы хотите избавиться от запора как можно скорее, но не нужно торопиться. Лучше уберечь себя от опасности и пойти проверенным путем. Во время моей сыроедческой терапии мне показалось подозрительным выделение стула черного

цвета. Я провел рентгенологическое исследование и обнаружил кровоточащую язву в привратнике желудка. Поэтому я рекомендую всем людям со слабым ЖКТ заранее пройти подробное обследование на наличие язв.

## Меры предосторожности при анемии

Если вы страдаете анемией, то важно понимать степень заболевания. Когда количество гемоглобина в крови составляет 12,5 г/дл для мужчин и 11,5 г/дл или менее для женщин, а эритроцитов — 4 млн мм<sup>2</sup> для мужчин и 3,5 млн мм<sup>2</sup> или менее для женщин, это считается анемией. Вы можете практиковать сыроедение, если ваши анализы показывают близкие к норме результаты, например гемоглобин 10–11 г/дл.

В моей клинике был случай, когда женщина с показателями гемоглобина 9 г/дл соблюдала вегетарианскую диету, и ее анемия прошла. При тяжелой степени заболевания (7–8 г/дл или меньше) в рацион, в дополнение к сырым овощам, нужно добавлять немного куриной, свиной или говяжьей печени — это запустит процесс выздоровления. Однако мы не проводили клинических испытаний для пациентов с гемоглобином менее 6 г/дл, поэтому я не могу гарантировать безопасность. Количество печени варьируется в зависимости от тяжести заболевания, но обычно я рекомендую употреблять около 150 г в день.

## Меры предосторожности при переходе на восстановительную диету

Необходимо помнить, что даже те, кто успешно закончил курс сыроедения, освободился от многолетнего груза тяжелой болезни и вернулся к наполненному радостью здоровому телу, все равно сталкиваются с некоторыми препятствиями. Вареная еда все еще представляет угрозу вашему организму, особенно после долгого периода терапии необработанными овощами. Проблема состоит в том, что на время диеты вы во многом себя ограничивали и изо всех сил старались не поддаваться соблазну. Однако лечение заканчивается, вы чувствуете облегчение и расслабляетесь. Вы понимаете, что пищевые запреты исчезли, и у вас появляется желание есть все подряд.

•  
•  
• **ПРИМЕР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЫ**  
•  
•

• *Восстановительная диета А (первые 4 дня)*  
•

• **Завтрак** пропускаем (как и раньше).  
•

• **Обед**  
•

- 1. Зеленый сок (более пяти видов овощей):  
• 1 стакан.  
•

- 2. Мука из коричневого риса: 70 г (добавляем 2 стакана воды и варим) → Каша из коричневого риса (добавляем немного соли).
- 3. Добавка к рису: половинка тофу.

### **Ужин**

Меню идентично обеденному.

*Восстановительная диета В (следующие 4 дня)*

### **Обед**

- 1. Зеленый сок (более пяти видов овощей): 1 стакан.
- 2. Мука из коричневого риса: 80 г (добавляем 2,5 стакана воды и варим) → Каша из коричневого риса (добавляем побольше соли).
- 3. Добавка к рису: половинка тофу + белая рыба 80 г.

### **Ужин**

Меню идентично обеденному.

*Восстановительная диета С (следующие 4 дня)*

### **Обед**

- 1. Зеленый сок (более пяти видов овощей): 1 стакан.
- 2. Мука из коричневого риса: 80 г (добавляем 2,5 стакана воды и варим) → Каша из коричневого риса (добавляем 1 яйцо, солим).

- 3. Добавка к рису: половинка тофу + белая рыба 100 г.

### **Ужин**

Меню идентично обеденному.

*Восстановительная диета D (возвращаемся к привычному питанию)*

### **Обед**

1. Зеленый сок или смесь из измельченных овощей (более пяти видов овощей): 1 стакан.
2. Коричневый рис: 200–250 г.
3. Добавка к рису: 2 вида на выбор.

Важно! В качестве добавки к рису можно использовать тофу, мороженный тофу «Коя»<sup>1</sup>, соевую спаржу, сейтан<sup>2</sup>, соевые бобы, черные соевые бобы, белую рыбу, мелкую высушенную сардину, большую сушеную сардину, пресноводных моллюсков, венерупис филиппинский<sup>3</sup>, устриц, водоросли комбу, вакамэ или хидзики<sup>4</sup>, грибы шиитакэ.

### **Ужин**

Меню идентично обеденному.

<sup>1</sup> Сорт тофу. — *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Продукт питания, изготавливаемый из пшеничного белка. — *Примеч. пер.*

<sup>3</sup> Двустворчатый моллюск. — *Примеч. пер.*

<sup>4</sup> Съедобные бурые водоросли, растущие на скалистых берегах Японии, Кореи, Китая. — *Примеч. пер.*

Точно так же люди чувствуют себя после завершения практики лечебного голодания. Очень важно справляться с этими порывами, задействуя всю свою силу воли, иначе результаты тяжелой сыроедческой диеты пойдут насмарку. Не зря говорят: «Дисциплину держать — значит побеждать». Тем не менее такие неудачи вовсе не редкость, поэтому я считаю, что в вопросе восстановительной диеты после сыроедения и лечебного голодания невозможно перебдеть.

Даже те, кто гордится своей силой воли, совершают ошибки, а потом раскаиваются из-за собственной глупости. Убедитесь, что вы соблюдаете предписания врача должным образом, не переедаете, не прикасаетесь к сладкому или алкоголю и не ложитесь спать, сожалея о своей несдержанности.

Наверняка вы уже ознакомились с меню восстановительной диеты. Я бы хотел, чтобы все практикующие вегетарианство серьезно следовали ему. Однако помните, что продолжительность терапии высчитывается в зависимости от конкретного человека. Во внимание принимаются возраст, состояние здоровья, физическая подготовка и т. д., поэтому граммовка назначается индивидуально. Приступайте к восстановительной диете, учитывая вышеописанные факторы.

Строго соблюдайте рекомендации по питанию. Однако если вы аллергик, откажитесь от животной пищи и некоторое время употребляйте только вегетарианские продукты. В таком случае можно

есть комбу и шиитаке, а от анчоусов и стружки тунца лучше отказаться. Если не довести терапию до конца, а значит не завершить трансформацию конституции, то при употреблении пищи животного происхождения снова появятся неприятные симптомы. К сожалению, в своей практике я часто сталкивался с подобными случаями.

Выбирайте гарнир с повышенным содержанием белка, например тофу, сардины, фасоль, семена кунжута и т. д., и ешьте две тарелки вместо одной.

Тем, кто страдает от проблем с ЖКТ, лучше пить зеленый сок, а не есть измельченные овощи, как предполагает обычная восстановительная диета.

Выше был приведен пример стандартного рациона при реабилитации после сыроедения. При наличии каких-либо нарушений в работе организма восстановительную диету необходимо корректировать. Кроме того, очень важно продолжать воздушные ванны, водолечение и оздоровительные упражнения, указанные на с. 94–95. Упорно работайте в помощь своему телу, пока это не превратится в вашу ежедневную привычку. Для кардинального изменения конституции необходимо полностью избавиться от вредных пристрастий, одолевавших вас на протяжении многих лет.

# Заключение

Я надеюсь, все рассказанное мной убедило вас в том, что сыроедение — это действительно секретный метод изменения конституции тела и лечения тяжелых заболеваний. Каждый день вокруг меня становилось все больше желающих восстановить здоровье и побороть неизлечимые для современной медицины болезни.

Эти люди хотели сформировать группу по изучению сыроедения, чтобы эта методика получила распространение не только как терапия, но и стала одним из принципов здравоохранения для всей нации, а затем и для всего человечества. 3 мая 1981 года на свет появилась первая исследовательская группа. Мы надеемся, что ее создание предоставит возможности для общения и дружеского соперничества между ее членами, а также окажет дополнительную поддержку тем, кто испытывает соблазн вернуться к отварной и жареной пище. Сыроедение повышает выносливость, возвращает красоту и помогает очистить разум, поэтому я надеюсь, что оно найдет отклик у широкой общественности.

Уверен, в ближайшем будущем все поймут, что эта диета — ключ к преодолению глобального продовольственного кризиса, и она вызовет большой резонанс не только в медицине, но и в экономике. Однако наша первоочередная задача — взять под



## Часть I. Эффективное употребление сырой пищи

крыло тех, кто уже отчаялся получить помощь от современных докторов, и дать им надежду на выздоровление. Я бы хотел, чтобы в будущем сыроедение признали официальным видом терапии, предполагающим полноценный больничный и домашнее лечение. Я возлагаю большие надежды на перспективную деятельность и развитие исследовательской группы по сыроедению.