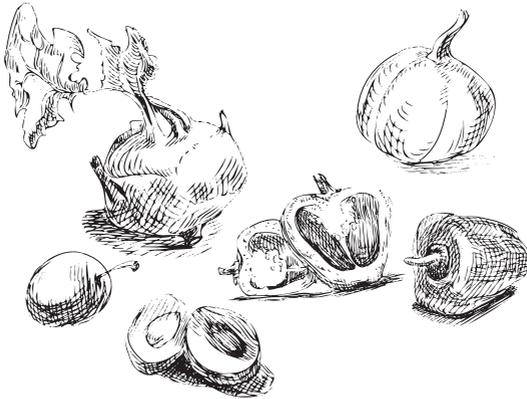


А.В. Мартыненко

М.СЫРОЕДЕНИЕ

—
ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР
СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ



АЛЬФА РЕКЛАМА
издательство печать реклама

Киев
2013

УДК 613.2
ББК 51.23
М 29

А. В. Мартыненко

М29 М.Сыроедение — осознанный выбор/А. В. Мартыненко. — К.: Альфа Реклама, 2013. — 112 с.

ISBN 978-966-288-018-2

Книга посвящена различным системам питания: сыроедению, раздельному питанию по Шелтону, голоданию по Брэггу, Аюрведе. Автором впервые описана разработанная и практикуемая им система питания — «М.Сыроедение».

В работе описываются как теоретические аспекты различных систем питания, так и практический опыт перехода на «М.Сыроедение».

Издано в редакции на средства автора.
Для широкого круга читателей.

УДК 613.2
ББК 51.23

Содержание

Введение	4
Вода — основа жизни	8
Аюрведа — принципы питания	14
Питание и группы крови	23
Раздельное питание по Шелтону	33
Голодание	37
Сыроедение	46
Личный опыт перехода на сыроедение	72
Анатомия ЖКТ, функции и Ph организма человека	88
Табличные данные	94

ISBN 978-966-288-018-2

© А. В. Мартыненко А.В., 2013
© Альфа Реклама, 2013

Введение

Рад приветствовать всех, кто держит в руках эту книгу и заинтересовался ее содержанием.

Давайте знакомиться! Я Мартыненко Александр Васильевич, к.м.н., врач с 20-ти летним стажем работы, родился в 1967 году в городе Киеве и вырос в семье медиков. То, что я опишу в данной книге — результат собственного опыта и теоретических (литературных) изысканий.

Почему название книги — «М. СЫРОЕДЕНИЕ — Осознанный выбор системы питания?» «М. СЫРОЕДЕНИЕ» — потому, что в рацион включается 10% сырых морепродуктов, а 90% — это овощи и фрукты. Подчеркиваю, **«М. СЫРОЕДЕНИЕ» это не классическое палеосыроедение**, при котором основа рациона — мясо, в том числе и мясо млекопитающих животных, плюс овощи и фрукты (гуру палеосыроедения Aajonus Vonderplanitz, США).

А почему «Осознанный выбор системы питания»? Дело в том, что в условиях сложившихся социально-культурных, этических, пищевых и прочих особенностей существования общества, только осознанный выбор иного пути (в частности иной системы питания), может реализоваться. Несмотря на то, что теория сыроедения разработана не мной, да и практических рекомендаций хватает, думаю знания, пропущенные через фильтр собственного опыта доктора, будут многим интересны.

Надеюсь, Вы заинтересуетесь предлагаемой мной системой — «М. Сыроедением». Я не буду пытаться вербовать Вас в ряды сыроедов, или приверженцев других систем питания, мне это не нужно, просто я думаю, что любые знания и опыт, в той

А.В. Мартыненко



или иной форме, должны быть доступны как можно большему числу людей. Те, кому они нужны, воспримут и получают пользу, а те, кому не нужны, пройдут мимо, забудут.

Условно «нетрадиционных, непривычных» систем питания достаточно много и, учитывая то, что каждый организм индивидуален, подобрать Вашу систему питания можно только методом проб и ошибок, количество которых можно снизить, воспользовавшись опытом и знаниями других людей. Точно могу сказать лишь то, что «привычное питание «как все» и «как обычное большинство людей» — точно не рационально с точки зрения сохранения здоровья и активного долголетия. Я не собираюсь спорить с Вами и с другими скептиками-ортодоксами, приверженцами «классической» системы питания или что-то доказывать кому-то; я просто излагаю информацию важную с моей точки зрения для Людей. Я опишу основные принципы различных систем питания и личный опыт перехода на **«М.Сыроедение»**.

Скептикам и любителям «споров ради споров», рекомендую ознакомиться с трудами следующих авторов: **Э.Н. Вайнер, Ю.С. Николаев, Г.А. Войтович, А.М. Уголев, Н. Барнард, К. Кэмпбелл, П.К. Анохин, И.Б. Фридман, А. Тер-Ованесян (Атеров), Г. Шелтон, П. Брэгг, В.А. Шемшук, Н. Кайрос, Д. Волков, В. Бутенко, М.Я. Жолондз**. Может их авторитетное мнение убедит Вас. Не забудьте про интернет.

Уточню еще одно немаловажное, на мой взгляд, обстоятельство: переход на иную систему питания это не только изменение физиологии, но и трансформация мышления, восприятия реальности, так что если Вы к этому не готовы, то и не стоит начинать. **Переход на иной тип питания сопровождается целым рядом неприятных ощущений, но результат того стоит. К моменту начала практики сыроедения у меня не было тяжелых хронических заболеваний, патологий (кроме хронического бронхита курильщика и герпеса в неактивном состоянии), наличие которых может ограничивать возможности быстрых**



изменений. Стиль моей жизни до сыроедения был обычен, с присутствием таких вредных привычек, как курение табака, питье сладкого кофе в больших количествах (около 30 сигарет в день, 3-4 чашки кофе с 3 ложками сахара на чашку), алкоголь (без фанатизма конечно, как все) и отсутствием физических нагрузок, даже на уровне обычной физкультуры. Советую не бросаться в омут с головой, важно подойти к практике сыроедения осознанно и поэтапно. Например: 1-й этап 6 месяцев отдельного питания по Шелтону, затем 2-й этап на 6 месяцев присоединяем голодание по Брэггу, исключая длительные голодовки более 7 дней, и потом переход на сыроедение. **Различные системы питания будут мной описаны, применительно к проблеме перехода на сыроедение. Особо важным является такой элемент «питания» как ВОДА, которую мы пьем. Я просто опишу теорию и практику сыроедения со своей точки зрения, включая отдельное питание и голодание, потребление жидкости — ВОДЫ, понимая то, что сыроедение, отдельное питание, питьевой режим это звенья одной цепи, приводящей к ЗДОРОВЬЮ. На самом деле, множество относительно «новых» систем питания и прочих не технических знаний, являются частями «хорошо забытого, утерянного, старого, системного знания». «Старое системное знание» разбросанно по миру в разных видах и формах, в зависимости от культурных, генетических, социальных особенностей народа носителя, климата, географических зон проживания. Одной из таких форм «старого, системного знания» является, например, Аюрведа. Под «старым, системным знанием» я подразумеваю систему ценностей, знаний, опыта, способностей человека, которые существовали до возникновения технократической цивилизации на земле, когда человек жил в гармонии с природой. Фактически, мы наблюдаем трансформацию человека как биологического вида, т.к. разрушена естественная среда обитания (загрязнение, изменение окружающей среды), исчезает естественная**



кормовая база человека (все больше синтетической пищи, ГМО-продуктов, загрязненная вода), меняется система ценностей морально-этического и психологического характера. Эта книга будет посвящена не столь широкому кругу вопросов, а лишь — рациональному питанию. Правильно говорят, что «Мы — то, что мы едим». Вспомнилась пословица: «Бог дал человеку пищу, а дьявол прислал повара, для того, чтобы он все смешал».

Благодарю всех заинтересовавшихся моей книгой. Ваш интерес вселяет в меня уверенность в том, что данный труд не был напрасным.

Отдельное огромное спасибо авторам, писавшим на тему рационального, правильного питания до меня как в печатных, так и в электронных СМИ. Благодаря Вашему труду я заинтересовался очень важной проблемой и почерпнул много полезного для себя лично и для написания этой книги.

Удачи всем, Исполнения желаний и Гармонии в жизни!



ВОДА – ОСНОВА ЖИЗНИ

ВОДА — пожалуй, самый важный и распространенный элемент в природе, обеспечивающий существование жизни на Земле. Почти 70% поверхности Земли покрыто водой. Тело человека тоже на 70% состоит из воды, а соленость внеклеточной жидкости примерно соответствует содержанию соли в морской воде. Эти три простых атома H_2O настолько важны, что наличие воды на каком-нибудь небесном теле считается почти 100% признаком существования на нем жизни. Вода входит в состав клеток любого животного и растения. В общей массе взрослого животного содержится 45-70% воды, у эмбрионов человека 97%. Практически все биохимические реакции в животных организмах и растениях могут протекать только при наличии воды. Потеря 10-12% воды тяжело сказывается на состоянии организма, проявляется слабость, жажда, дрожь, а потеря 20-25% воды — может привести к смерти.

К признакам обезвоживания организма человека относят:

- Сухость во рту.
- Снижение артериального давления, головная боль и головокружение, за счет того, что чем меньше воды, в организме, тем меньше крови.
- Мышечная усталость. Мышечная ткань содержит около 75% воды, поэтому, когда организм теряет воду, мышцы быстрее устают.
- Сухость кожи. Когда организм обезвожен, то организм стремится забрать воду из кожного покрова, чтобы пополнить внутренние запасы.
- Жажда.
- Ухудшение самочувствия, человек становится вялым и раздражительным.

Необходимо помнить, что ВОДА это не только смесь химических элементов, но и носитель, накопитель информации, а следовательно при выборе источника воды для питья необходимо учитывать не только уровень химического, биологи-



ческого, инфекционного, но и информационного загрязнения. Городскому жителю оптимально пить талую воду, настоянную на либо Шунгите, либо на Кремнии.

Шунгит — древнейший углеродсодержащий минерал на планете. В отличие от алмаза и графита шунгит имеет необычную углеродную матрицу. Молекулы такого углерода по своей структуре похожи на футбольный мяч и называются фуллеренами. Карельские шунгиты залегают в самых древних слоях земной коры, возраст которых превышает 2 млрд лет. Высокая концентрация в них фуллеренов дает возможность предположить их космическое происхождение. Такие же внеземные фуллерены были найдены в упавших метеоритах. При взаимодействии с шунгитом вода приобретает целебные свойства. Шунгит структурирует ее, передавая свою энергоинформационную матрицу. В результате воздействия шунгита, вода становится водой нового поколения.

Кремний справедливо называют «элементом молодости», так как старение в немалой степени обусловлено снижением его содержания в организме. Именно кремний обеспечивает нам гладкую кожу, красивые зубы и ногти, пышные волосы, здоровые сосуды. При снижении кремния в крови уменьшается эластичность сосудов и их способность отвечать на команды мозга к расширению или сужению. Исследования показали, что водный раствор в виде коллоидов кремния обладает бактерицидными свойствами. В нем погибают сапрофитные бактерии, простейшие, паразиты, грибки, вирусы. Настоянная на кремнии вода повышает свою прозрачность и, одновременно, нейтрализует присутствующие в воде примеси: аммиака и солей аммония, железа, нитратов, хлора, ионов тяжелых металлов, ртутных и фосфорорганических соединений, радионуклидов. Доказано, что такая вода по показателям приближается к родниковой воде.

Приготовление «воды на камнях». Перед первым применением достаточно промыть кремний или шунгит проточной во-



дой и настаивать не менее 7 дней. Сосуд с настаиваемой водой ставят так, чтобы исключить попадание на него прямых солнечных лучей. Воду с находящимся в ней кремнием кипятить запрещается! Использовать по мере необходимости для питья, приготовления пищи, косметических процедур. Нижний слой воды, покрывающий камни, желательно сливать. Периодически камни надо промывать проточной водой, чтобы удалить осевшие на них примеси. Необходимо заметить, что кремний в воде не «работает» вечно, его резервы не безграничны. Поэтому для полноценного эффекта желательно менять кремний каждые 6-8 месяцев или при появлении на поверхности кремния серого налета.

Метод получения талой воды А.Д. Лабзы. Наполните полторалитровую банку, не доливая до верха, холодной водой из-под крана. Накройте банку пластмассовой крышкой и поставьте в морозильную камеру холодильника на прокладку из картона (для теплоизоляции дна). Отметьте время замерзания примерно половины банки. Подбирая ее объем, нетрудно добиться, чтобы оно равнялось 10-12 часам; тогда вам надо повторять цикл заморозки всего два раза в сутки, чтобы обеспечить себя дневным запасом талой воды. В результате получается двухкомпонентная система, состоящая из льда (фактически чистая замерзшая вода без примесей) и водного незамерзающего рассола подо льдом, содержащего соли и примеси, которые удаляются. При этом водный рассол целиком сливается в раковину, а лед размораживается и используется для питья, приготовления чая, кофе и других блюд пищевого рациона. Это самый простой и удобный метод приготовления талой воды в домашних условиях. Вода не только приобретает характерную структуру, но и отлично очищается от многих солей и примесей.



Сколько необходимо пить воды в сутки ?

Какова норма потребления воды в день, для среднестатистического человека?

Вопрос очень важный, хотя многие об этом не задумываются.

Прежде чем разобраться в этом вопросе, уточним, что мы говорим о воде, а не о чае, соке, супе, компоте и других жидкостях, потребляемых человеком.

Каждый день мы теряем воду через дыхание, пот, при выведении мочи и испражнений. Недостаток воды в организме приводит к обезвоживанию и нарушению обменных процессов в организме, и как следствие возникновению болезней.

Факторы, влияющие на потерю воды организмом:

- характер физической активности (занятия спортом, вид труда на Вашей работе) — чем мы активнее, тем больше теряем воды;
- климат проживания — чем жарче, тем больше теряем воды;
- во время беременности и кормления грудью женщина теряет больше воды, чем обычно;
- если Вы больны (лихорадка, рвота, диарея — понос), потери воды возрастают;
- патология почек, сердечная недостаточность, болезни печени, надпочечников — уменьшают количество выведенной воды (мочи), а, следовательно, при обычном режиме потребления воды, могут возникнуть отеки.

Вышеперечисленные факторы необходимо учитывать при уточнении количества потребляемой Вами воды.

Правила приема воды:

- сразу после того, как Вы проснулись, выпейте 200 мл воды,



но обязательно минимум за 30-40 минут до завтрака;

- после еды (в зависимости от характера пищи: жирная — позднее, постная — раньше) пить воду необходимо через 2-3 часа в количестве 500-600 мл;
- в целом, воду необходимо пить до еды за 30-40 минут, после еды через 2-3 часа, и в любое другое время, не нарушая это правило, до необходимого вам объема;
- корректируйте количество потребляемой вами воды, в зависимости от наличия или отсутствия **факторов, влияющих на потерю жидкости** организмом.

Примерная суточная потребность человека в воде определяется из расчета 30 мл на 1 кг веса. Если Вы весите 70 кг, получаем: 30 мл на 10 кг = 300 мл (если Ваш вес 10 кг), затем 300 мл умножаем на 7, получаем суточную (дневную) норму потребления жидкости при весе 70 кг, равную 2,100 мл.

Пейте «правильную» воду в адекватных количествах и будьте здоровы.



АЮРВЕДА — ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Аюрведа — древнейшая из сохранившихся до наших дней всеобъемлющих медицинских систем в мире. Она возникла более, чем 5000 лет назад, когда она была подробно изложена и применялась на практике святыми мудрецами. Наше физическое тело состоит из пяти первоэлементов: воздуха, эфира, воды, огня и земли, а наш разум характеризуется 3-мя Гунами:

- **Саттва** — знания, чистота, непорочность.
- **Раджас** — действие, страсть.
- **Тамас** — инерция, невежество.

Гуны еще называют «Ментальными Дошами», так как они описывают особенности и деятельность мозга человека и определяют его характер. Если человек спокоен, доброжелателен, терпимый ко многому — то он находится в состоянии Саттвы. Если же человек материалистичный, страстный, стихийный, алчный, использующий окружающих в своих целях, стремящийся к удовлетворению похоти — он находится в состоянии Раджаса. Состояние невежества, лени, равнодушия, лживости — это состояние Тамаса.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ по Аюрведе

1. Готовьте сами.

Одна из «диетических» заповедей аюрведы гласит: ешьте свежую, только что приготовленную пищу. Ни в коем случае не подвергайте ее повторной термической обработке. Очень важен и процесс приготовления пищи: приступать к резке овощей и варке супа только в хорошем расположении духа, думая о приятных вещах. Это делает пищу вкуснее и полезнее не только для вас, но и для людей, которых вы любите (и кормите). Так что если вы обижены и злы, к готовке лучше и не приступать.



2. Питайтесь «живой» пищей.

Чтобы быть жизнеспособным, наше тело нуждается в живой пище. Это свежие натуральные фрукты, овощи и цельные зерна. Они содержат необходимые для правильного пищеварения и усвоения пищи энзимы, а также питательные вещества для нормального клеточного строительства. В поговорке «Вы — это то, что вы едите» заключена глубокая истина.

Готовьте из свежих продуктов. И ешьте как можно больше пищи в сыром виде (овощи, фрукты, зерна), поскольку при любой обработке продукты теряют значительную часть живой энергии и аромата.

3. Ешьте, когда голодны.

Для аюрведы традиционные завтрак, обед и ужин не авторитетны. Она рекомендует принимать пищу тогда, когда вы испытываете голод. Организм лучше знает, когда следует кушать. Тем не менее, это правило не распространяется на случаи, связанные с нарушением аппетита — «Ешьте, когда вам подсказывает организм» отнюдь не означает «передайте». Единственное временное ограничение касается завтрака — первый раз рекомендуется есть до 8 часов утра.

4. Придерживайтесь принципов сочетания продуктов.

В Древней Индии хорошо знали, что сочетание продуктов в пределах одного приема пищи заметно влияет на то, насколько хорошо или плохо переваривается пища. Нужно употреблять фрукты, крахмал, белки и жиры отдельно, в разное время дня.

Вот несколько примеров:

- употребляйте молоко или йогурт отдельно от кислых фруктов или цитрусовых;
- употребляйте фрукты отдельно от картофеля и других крахмалистых продуктов (фруктоза переваривается достаточно быстро, а крахмал — нет);



- ешьте дыню отдельно от зерен и молока (дыни вообще не желательно сочетать с какой бы то ни было пищей).

5. Отдыхайте от еды.

Раз в неделю следует «отдыхать» от тяжелой пищи. По свидетельству тех, кто практикует однодневное голодание, привыкнуть к ограничениям непросто, но со временем появляется чувство легкости и «парения» и начинаешь понимать всю прелесть этого принципа.

6. Включайте в рацион все 6 вкусов.

Сбалансированная диета должна включать все шесть вкусов (сладкий, соленый, кислый, острый, вяжущий и горький) в каждый прием пищи. Однако нет необходимости перегружать одно блюдо: немного трав или острых приправ придадут недостающий оттенок вкуса. Также не рекомендуется придерживаться одного и того же набора вкусов день за днем. Позвольте своему телу наслаждаться всей палитрой вкусов, и он будет вам благодарен.

7. Не игнорируйте пряности.

Специй в индийской кухне предостаточно, а полезны они не только для вкусовых качеств блюда, но и для организма, ведь в натуральных приправах очень много ценных веществ. Однако злоупотреблять — можно легко испортить блюдо.

8. Доверяйте интуиции.

Если вы в равновесии, если живете в созвучии с природой, то вам будет хотеться именно той пищи, в которой больше всего нуждается ваш организм в данный момент. Если же вас влечет к пище, после которой возникает физический или эмоциональный дискомфорт, это означает, что равновесие нарушено. Простейший способ вернуть его — начать вновь использовать все шесть вкусов, уходя от своих однобоких пристрастий.



9. Ешьте в хорошем расположении духа.

«Когда я ем, я глух и нем», — издавна говорят на Руси. И говорят абсолютно правильно, ведь спокойный равномерный прием пищи гарантирует ее нормальное усвоение и хорошее расположение духа на весь день. Потребляемая пища впитывает энергию наших мыслей, поэтому за столом думайте только о хорошем, а если не можете справиться с негативными мыслями — откажитесь на некоторое время от еды: сейчас она вам не пойдет во благо.

10. Не спешите.

Есть медленно даже важнее, чем обращать внимание на то, что именно вы едите. Благоприятная пища, не разжеванная должным образом, не приносит пользы. А если вы не извлекаете из потребляемых продуктов все питательные вещества, вы отравляете свое тело. Если же в силу внешних обстоятельств Вам приходится есть не очень питательные продукты, но вы едите их медленно, а ваша пищеварительная система в хорошем состоянии, тело все равно извлечет пользу из пищи и выведет все токсины. Так, по аюрведе, работает система саморегуляции организма.

Три Гуны. Продукты питания.

В соответствии с воззрениями йогов, сознание формируется из самой тонкой части (или сущности) пищи. Если потребляемая пища чистая, то сознание получает необходимые строительные материалы для развития сильного и тонкого интеллекта и хорошей памяти.

Поистине человек состоит из сущности пищи.

Все в природе, включая наше питание, можно отнести к трем категориям (первичным силам), или гунам:

- САТТВА (ясность, чистота)
- РАДЖАС (энергия, движение)



• ТАМАС (инертность, косность)

Ментальный облик человека может быть оценен исходя из типа пищи, которой он отдает предпочтение. Йоги полагают, что вы — это то, что вы едите, а продукты, которыми вы питаетесь, отражают ваш уровень умственной и духовной чистоты. Поскольку с переходом на вегетарианское питание ваша жизнь будет изменяться в положительную сторону, вы увидите, что ваши пищевые предпочтения также изменятся. Питание йогов базируется на пищевых продуктах типа саттва.

Продукты типа САТТВА

Чистые пищевые продукты, которые увеличивают жизненную силу, здоровье и радость, питательные и приятные — это продукты типа саттва. Такие продукты делают сознание чистым и спокойным, помогают достичь хладнокровия, уравновешенности и миролюбия. Пищевые продукты типа саттва дают максимальную энергию, придают человеку сил, увеличивают выносливость, помогают устранять усталость даже тем, кто выполняет напряженную работу. Они способствуют доброжелательному отношению к окружающим и помогают в медитативной практике. Пищевые продукты должны быть свежими и натуральными, желательно выращенными естественно, не измененными генетически, без консервантов или искусственных добавок. И съедены они должны быть, насколько это возможно, в своем естественном состоянии — или сырыми, или приготовленными на пару.

Пищевые продукты типа саттва включают в себя прежде всего **зерновые** — такие, как кукуруза, ячмень, пшеница, неполированный рис, овес, просо, а также грубые продукты типа овсянки и хлеба с отрубями. Они хороши для зубов и челюстей, стимулируют процессы пищеварения и выделения. Зерно снабжает организм необходимыми углеводами, главным источником энергии для тела, а также содержит приблизительно по-



ловину аминокислот, необходимых для формирования белка.

Человеку нужны и **белковые пищевые продукты** типа бобовых, орехов и семян. Белки — строительные блоки тела. Ключом к здоровой вегетарианской диете служит питание таким набором пищевых продуктов, который обеспечил бы организм всем комплексом аминокислот, необходимых для создания белков.

Фрукты, как свежие, так и сушеные, равно как и натуральные фруктовые соки. Среди разнообразия пищевых продуктов фрукты занимают одно из важнейших мест в меню йогов. Удивителен лечебный эффект свежих сочных фруктов. Они наполняют организм жизненной силой, минералами, витаминами и грубыми волокнами. Их щелочная среда помогает поддерживать кровь «чистой». Весьма важны в питании овощи, поскольку они содержат много минералов, витаминов и грубых волокон. Питание должно включать очищенные от семян овощи — огурцы и тыквенные культуры, например кабачок, тыква, патиссон, а также все листовые овощи и корнеплоды или клубни. Их лучше всего есть сырыми или после минимальной кулинарной обработки.

Травы используются для приправ и травяных чаев.

Натуральные сладости — такие, как мед, патока, кленовый сироп и концентрированный яблочный сок, — значительно полезнее, чем обработанный сахар. Нерафинированный сахар — традиционная часть диет йогов в Индии, где он известен как пальмовый сахар-сырец, — вырабатывается непосредственно из тростника и не подвергается обработке. Белого сахара в здоровом питании по возможности избегают.

Молочные продукты — такие, как молоко, масло, сыр и йогурт, — традиционно составляют существенную часть питания. Но поскольку в рацион животных нередко включают гормоны и антибиотики — растительная альтернатива молоку, правильный выбор. Если вы все-таки хотите использовать молочные



продукты, рекомендуется делать это в весьма ограниченном количестве, так как они имеют тенденцию усиливать выработку слизи, которая препятствует естественному потоку дыхания.

Продукты типа РАДЖАС

Пища слишком горькая, слишком кислая, соленая, пряная, острая, сухая и горячая, такая пища вызывает страдания, несчастья и болезни.

Йоги при составлении своего рациона питания, избегают пищевых продуктов типа раджас, потому что они чрезмерно стимулируют тело и сознание. Они возбуждают страсти и неистовство, вызывают физическое и умственное напряжение, приносят беспокойство и сводят на нет баланс тела и сознания, который очень важен для счастья. В категорию продуктов типа раджас входят лук, чеснок, редька, кофе, чай, табак и стимуляторы любого рода, а также пряные и соленые продукты, в избытке приправленные искусственными химическими добавками, продукты-полуфабрикаты (замороженные, высушенные или законсервированные продукты для быстрого приготовления) и закуски. Рафинированный (белый) сахар, алкогольные напитки, готовая горчица, острые специи, сильно приправленные специями пищевые продукты, а также пища чрезмерно горячая, горькая, кислая или соленая — все эти продукты относятся к типу раджас, и их надо стремиться избегать.

Острые специи и приправы чрезмерно стимулируют сознание и раздражают слизистую оболочку кишечника. Пищевые продукты типа раджас **усиливают** похоть, гнев, жадность, себязлюбие, насилие и эгоизм — все те черты, которые отделяют людей друг от друга и от реализации божественного. Раджас — энергия, которая создает разногласия в жизни людей и приводит к войнам.



Пищевые продукты типа ТАМАС

Пища, приготовленная более чем за три часа до еды — пища разложившаяся и испорченная, состоящая из остатков и непригодных продуктов.

Пища, относящаяся к типу тамас, делает человека унылым, инертным и ленивым. Она отнимает у индивидуума высокие идеалы, цели и побуждения, усиливает тенденцию к страданиям от хронических болезней и депрессии и заполняет ум мраком, гневом и грязными мыслями. Отказ от продуктов типа тамас должен быть первым шагом при переходе к положительному образу жизни. Мясо, рыба, яйца, алкогольные напитки, наркотические вещества по своей природе относятся к типу тамас. Мясо и алкоголизм тесно связаны. Тяга к алкоголю исчезает сама собой, когда из питания исключается мясо. Несвежие, испорченные, грязные продукты, незрелые и перезрелые фрукты — все это продукты, относящиеся к типу тамас. К этому типу относятся также пищевые продукты, которые были подвергнуты брожению, засолке или обжариванию на открытом огне, продукты, много раз нагревавшиеся, готовые наполовину или готовившиеся слишком долго, продукты, прошедшие двукратную кулинарную обработку, консервированные, переработанные продукты или продукты, многократно подвергавшиеся переработке. Включены в эту категорию и грибы, поскольку они растут в темноте, и уксус, так как он является продуктом брожения и замедляет пищеварение. Пища, жаренная во фритюре, трудно переваривается. Жир, проникающий в нее, не позволяет желудочному соку воздействовать на нее. При жарке разрушаются ценные пищевые свойства необходимых для здоровья продуктов, и пища приобретает качества, свойственные типу тамас.

Так что думайте, какую пищу выбирать и как ее есть.

ПИТАНИЕ И ГРУППЫ КРОВИ



Американский врач Джеймс д'Адамо в свое время разработал особую диету, составляющие которой подбираются в зависимости от группы крови человека. Согласно этой теории, все, что мы едим, различается на благоприятную пищу для человеческого организма, неблагоприятную и пищу никак не влияющую на работу тела. Степень пользы и вреда тех или иных продуктов разная для людей, с разными группами крови (например, человек с одной группой крови от одного продукта может резко похудеть, а человек с другой группой крови наоборот — поправиться). Так происходит из-за того, что этот вид диеты влияет на тот или иной организм на клеточном уровне. Питание, зависящее от группы крови, устраняет проблему несварения и вредного воздействия пищи. Дело в том, что если человек перестает употреблять ядовитый для него продукт или еду, которая плохо усваивается, то он избавляет свое тело от вредных веществ, откладывающихся в жировом слое. Во время вывода шлаков из организма человек естественным образом теряет вес.

I группа крови (0) — «Охотник»

Самая древняя. От нее произошли все остальные группы. I группа встречается у 33,5% людей на планете. В то время, когда появилась эта кровь, люди ели мясо. Поэтому все «владельцы» I группы — прирожденные мясоеды. У них сильная пищеварительная и иммунная системы, но организм трудно адаптируется к изменениям в питании и условиям окружающей среды.

У людей I группы крови процесс обмена веществ относительно медленный. Поэтому им следует исключить из рациона те продукты, что могут замедлять его дополнительно. Мясо, кстати говоря, способствует ускорению метаболических процессов.



Сильные стороны

Сильная пищеварительная система.
Сильная иммунная система.
Системы созданы для эффективного метаболизма.

Слабые стороны

Трудно адаптируется к изменению диеты и условий окружающей среды.

Иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма (аллергии).

Группы риска

Проблемы свертывания крови (плохая свертываемость).
Воспалительные процессы — артриты.
Повышенная кислотность желудка — язвы.
Аллергии.

Диетические рекомендации

Диета высокопротеиновая — мясоеды.

Питание для I группы крови

Полезные продукты

Мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты.
Овощи и фрукты (некислые), ананасы.
Ржаной хлеб (в небольших количествах).
Зеленый чай, отвары из шиповника, имбиря, мяты, липы.

Нежелательные продукты

Капуста (кроме брокколи).
Пшеница, кукуруза и изделия из них.
Маринады, кетчуп.

Кофе и крепкие алкогольные напитки.

Чай со зверобоем, эхинацеей, листьями клубники.

Нейтральные продукты

Пиво, красное и белое вино.

Чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины.



Следует ограничить

Крупы — овсянку, пшеницу (гречка и бобовые допускаются).

Пшеничный хлеб.

Полезные продукты для похудения

Морские водоросли (бурые и ламинария).

Рыба и морепродукты.

Говядина, баранина, печень.

Зелень, салаты, шпинат, брокколи, редиска.

Витамины группы В, витамин К, кальций, марганец, йод.

Продукты, которые надо исключить

Картофель.

Мороженое, сахар.

Свежая капуста.

Бобовые, кукуруза, пшеница.

Цитрусовые.

Маринады.

II группа крови (А) — «Земледелец»

Эта группа крови появилась, когда люди перестали охотиться и стали заниматься сельским хозяйством. II группа крови у 37,8 % людей. Они хорошо адаптируются к переменам в рационе и окружающей среде, но имеют чувствительные пищеварительную и нервную системы, а так же слабый иммунитет.

Люди с этой группой крови были вегетарианцами, и диета, рекомендованная им, — растительная пища. Кислотность желудочного сока понижена, поэтому у людей с II группой крови проблемы с перевариванием мяса. К тому же мясо у них замедляет обмен веществ и способствует возникновению жировых отложений.

Сильные стороны

Хорошо адаптируется к изменению диеты и окружающей среды.



Иммунная и пищеварительная системы эффективны, если соблюдается соответствующая диета (вегетарианская).

Слабые стороны

Нежный (чувствительный) пищеварительный тракт.

Слабая иммунная система, открытая всем инфекциям.

Повышенная чувствительность нервной системы

Группы риска

Сердечные заболевания.

Онкология.

Анемия.

Заболевания печени, желчного пузыря.

Диабет.

Диетические рекомендации

Диета — полное вегетарианство.

Питание для II группы крови

Полезные продукты

Овощи, фрукты (кроме апельсинов, мандаринов, ревеня, папайи, бананов и кокосов).

Крупы, бобовые.

Рыба (кроме камбалы, палтуса, селедки, икры и морепродуктов).

Кофе, зеленый чай.

Красное вино.

Морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый соки, вода с лимонным соком.

Нежелательные продукты

Апельсиновый сок.

Черный чай.

Содовые напитки.

Следует ограничить

Сахар.



Молочные продукты — их можно заменить соевыми (соевое молоко, тофу).

Полезные продукты для похудения

Овощи.

Ананасы.

Растительные масла — оливковое, льняное, рапсовое.

Изделия из сои.

Витамины В, С, Е, кальций, железо, цинк, хром.

Травяные чаи с женьшенем, эхинацеей, валерианой, боярышником.

Продукты, которые надо исключить

Мясо (можно немного курицы, индейки).

Молочные продукты.

Мороженое, сахар.

Изделия из пшеницы.

Острый перец.

Кукурузное и арахисовое масло.

III группа крови (В) — «Странник»

Эта группа крови у 20,6% населения земли. Появилась она в результате миграции рас. Представители этой группы крови имеют сильную иммунную систему и устойчивую нервную систему, хорошо адаптируются к изменениям в питании и условиям окружающей среды.

Странники много путешествовали, поэтому привыкли к разной пище и стали практически всеядными. Но на кукурузу, гречку, арахис организм отвечает у них лишними килограммами.

Сильные стороны

Сильная иммунная системы.

Гибкая система адаптации к изменениям в диете и условиях окружающей среды.



Сбалансированная нервная система.

Слабые стороны

Нет врожденных слабых сторон, но при нарушении баланса в диете могут возникать аутоиммунные заболевания и неустойчивость к редким вирусам.

Группы риска

Диабет 1-го типа.

Синдром хронической усталости.

Аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз.

Диетические рекомендации

Диета смешанная (сбалансированная). «Кочевники» всеядны.

Питание для III группы крови

Полезные продукты

Мясо (кроме куриного и утиного).

Рыба.

Молочные продукты (лучше кисломолочные и обезжиренные).

Яйца.

Крупы (кроме гречки и пшеницы), бобовые.

Овощи (кроме помидоров, тыквы, оливок и кукурузы).

Фрукты (кроме кокосов и ревеня).

Зеленый чай, отвары из женьшеня, шалфея, листьев малины.

Клюквенный, капустный, виноградный, ананасовый соки.

Нежелательные продукты

Морепродукты.

Свинина, куриное мясо.

Томатный сок.

Содовые напитки.

Нейтральные продукты

Кофе, черный чай.



Апельсиновый сок.

Пиво, вино.

**Полезные продукты
для похудения**

Зеленые салаты.

Яйца.

Печень.

Телятина.

Пищевые добавки: магний, лецитин, эхинацея.

Продукты, которые надо исключить

Кукуруза, чечевица, гречка, пшеница.

Арахис.

Помидоры.

Свинина.

IV группа крови (AB) — «Загадка»

Эта группа крови самая молодая и есть всего у 8% людей на планете. Появилась она в результате эволюции при слиянии II и III групп.

У людей с этой группой крови чувствительная иммунная система и пищеварительная.

Людям с IV группой крови присущи признаки II и III. Отсюда и проблемы: они адаптированы к мясу, как и люди с III группой крови, но в то же время у них, как и у II группы крови понижена кислотность желудочного сока. Поэтому им нужна умеренно-смешанная диета.

Сильные стороны:

Самая молодая группа крови.

Гибкая, очень чувствительная иммунная система.

Сочетает плюсы типов A и B.

Слабые стороны:

Чувствительный пищеварительный тракт.



Слишком «открытая» иммунная система, нестойкая к микробным инфекциям.

Сочетает минусы типов A и B.

Группы риска

Сердечные заболевания.

Онкологические заболевания.

Анемия.

Диетические рекомендации

Умеренно-смешанная диета.

Питание для IV группы крови

Полезные продукты

Мясо — баранина, кролик, индейка.

Рыба (кроме морепродуктов).

Молочные продукты.

Оливковое масло, масло тресковой печени.

Бобовые.

Арахис, грецкие орехи.

Крупы (кроме гречневой и кукурузы).

Овощи (кроме перца, черных оливок, кукурузы).

Фрукты (кроме кислых).

Кофе, зеленый чай, отвары из ромашки, женьшеня, шиповника, эхинацеи, боярышника.

Нежелательные продукты

Чай с алоэ и липой.

Нейтральные продукты

Пиво, вино.

Чай из мяты, валерианы, малины.

Для похудения

Полезные продукты

Рыба.

Кисломолочные продукты.

Зелень и водоросли.



Ананас.

Витамин С, эхинацея, боярышник, валериана, цинк, селен.

Продукты, которые надо исключить

Красное мясо, ветчина, бекон.

Семечки подсолнечника.

Гречка, пшеница, кукуруза.

Острый перец.

Так что, помните – Ваша группа крови, определяет оптимальный для Вас тип питания.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

по ШЕЛТОНУ



Система раздельного питания для широкой аудитории была открыта Гербертом Шелтоном. Г. Шелтон, ссылаясь на данные, полученные академиком И.П. Павловым о связи между составом пищевого продукта и составом секретируемых при его поступлении в пищеварительную систему соков, предложил ряд единых для всех людей рекомендаций. Основной постулат системы раздельного питания Шелтона состоит в том, что при поступлении пищи одного вида, ферменты, расщепляющие ее, работают наиболее эффективно, что облегчает процесс пищеварения и дальнейшего метаболизма питательных веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуется щелочная среда, для расщепления белков — кислая. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому, если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. При употреблении традиционной смешанной пищи активность пищеварительных ферментов снижается, и процессы переваривания нарушаются, что вызывает брожение или гниение пищи, интоксикацию организма, повышенное газообразование, обменные нарушения. То есть условия, необходимые для переваривания различных видов продуктов, кардинально различаются. Исходя из вышесказанного, рационально применять следующие правила раздельного питания, при составлении своего меню.

10-ть правил раздельного питания

1. Не смешивайте пищу, богатую углеводами и кислую пищу.
2. Не смешивайте крахмалы и белки.
3. Не смешивайте разные белки.
4. Не ешьте жиры с белками.



5. Не ешьте белки с кислыми фруктами.
6. Не смешивайте крахмалы и сахара.
7. Не ешьте разные крахмалистые продукты.
8. Молоко, дыню, арбуз нельзя сочетать с какими-либо другими продуктами.
9. За 30-40 минут до приема пищи — выпейте 200 — 300 мл воды.
10. Между приемами пищи должно проходить 3-4 часа.

Основные группы продуктов

Белки: мясо, рыба, яйца, сыр, орехи, бобы, соя.

Жиры: сметана, сливки, сало, сливочное и растительное масло.

Углеводы: хлеб, крупы, макаронны, картофель, горох, бобы, сахар, сладкие фрукты.

Крахмалы: картофель, злаки, горох, макаронные изделия, хлеб, выпечка.

Сладкие фрукты: бананы, финики, изюм, инжир, хурма, чернослив.

Кислые овощи и фрукты: помидор, апельсин, грейпфрут, лимон, персик, виноград, ананас, гранат.

Каковы же плюсы и минусы раздельного питания для современного человека?

К плюсам следует отнести следующее:

- уменьшаются или исключаются риски процессов;
- брожения и гниения, это снижает интоксикацию организма;
- уменьшается нагрузка на поджелудочную железу;
- полезно такое питание при желудочно-кишечных расстройствах и заболеваниях;
- улучшается общее самочувствие;
- неплохо сбрасывается вес (эффект наступает, как правило, после 2-3 месяцев применения данной методики питания);



М.Сыроедение – осознанный выбор

- организм получает необходимые для нормального функционирования вещества.

Как минус можно рассматривать следующее:

- еда не всегда может быть по вкусу;
- для соблюдения требуются особый режим жизни и сила воли. Поменять привычный график приема пищи многим достаточно тяжело, особенно тем, кто работает в офисах и часто может только перекусывать в течение дня полуфабрикатами;
- несмотря на то, что все необходимые вещества организм получает, может испытываться чувство голода;
- по мнению критиков, применение этой методики – искусственное нарушение нормального пищеварения.

Используйте **таблицу совместимости продуктов** при составлении своего рациона питания.

Питайтесь рационально и будьте здоровы.





Арнольд де Вриз в книге «Терапия голоданием», опубликованной в 1963 году, дал такое определение голоданию: «Под термином «голодание» подразумевается полное или частичное воздержание от пищи или воды по какой-либо причине. Ученые различают **три варианта голодания** у живых существ, включая человека.

Первый вариант — вынужденное недоедание, когда человек употребляет пусть даже ничтожное количество продуктов или недостаточно качественную, неполноценную по своему составу пищу с дефицитом белков, витаминов, микроэлементов.

Второй вариант голодания — полное переключение на внутренний, эндогенный режим питания: млекопитающие находятся в состоянии спячки, а низшие живые существа — анабиоза, когда жизненные процессы замедляются либо прекращаются.

Третий вариант — это полное исключение пищевого энергоснабжения, при котором человек находится в бодрствующем состоянии, соблюдая водный и двигательный режим, до 40 дней и более. Данный вариант оказывает лечебно-профилактический эффект самого широкого спектра действия и является уникальным способом питания человека собственными резервами.

Пол Брэгг, врач и популяризатор голодания как способа очистки организма от шлаков и оздоровления. Он говорил, что для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада и всевозможных ядов надо проводить еженедельно суточное голодание. Кроме того, он рекомендовал раз в три месяца проводить 7–10 суточные голодания. Голодание по Брэггу — это, прежде всего возможность избежать самоотравления организма накапливающимися вредными веществами. Источником таких веществ является неправильное питание, загрязнение воды и воздуха, а также злоупотребление лекарствами. Он считал, что заботясь о своем организме, каждый человек



сможет прожить не менее 120 лет. Голодание — это, по словам Брэгга, великий чистильщик, но не лекарство. Брэгг не занимался лечением. «Голодание — не способ лечения какой-либо болезни или недуга. Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется для очищения и оздоровления. Голодание помогает организму помочь самому себе».

Примерная методика голодания проста:

- Однодневные голодания один раз в неделю, с потреблением 2-2,5 литров воды.
- Голодания 7 дней 1 раз в квартал с потреблением 2-2,5 литров воды.
- Голодания 21 день 1 раз в год с потреблением 2-2,5 литров воды.

Особое внимание Пол Брэгг уделяет вредному влиянию на человеческий организм соли. По его мнению, соль — опасный продукт. Для подтверждения этого он приводит следующие факты:

1. Соль — это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактива, взятого с аптечной полки.

2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию.

3. Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.

4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.



Брэгг советует питаться пищей, максимально близкой к натуральной, естественной, стараться избегать химически обработанных продуктов. Следует внимательно читать этикетки на продуктах, покупаемых в магазинах. Голодание — вот ключ к здоровью, Пол Брэгг говорит о том, что за 24—36 часов голодания можно избавиться от большинства «коммерческих ядов». А если это не поможет, следует провести семи — десяти дневное голодание, которое хорошо очистит организм. Брэгг обращает внимание на то, что коммерческие интересы не имеют ничего общего с заинтересованностью в жизни и здоровье человека. Вывести яды из организма помогает именно голодание.

Брэгг предупреждает, что переходить на иную систему питания следует постепенно, а после перехода необходимо соблюдать стабильность в питании. Он не рекомендует, есть мясо чаще трех раз в неделю, яйца чаще четырех раз в неделю, молоко и молочные продукты советует постепенно полностью исключить из диеты. Он призывает стремиться к сбалансированной натуральной диете. Формирование правильной программы питания он предлагает делать ступенчато. Первая ступень — отказ от всех мертвых продуктов цивилизации, таких, как кофе, чай, алкоголь и различные тонизирующие напитки. Это также отказ от продуктов животного происхождения. Отказы компенсируются постепенным увеличением количества свежих фруктов и овощей до тех пор, пока они не составят 50-60% диеты. Брэгг считал, что невозможно дать готовую диету и твердо следовать ей. Диета не должна быть статичной, а должна постоянно изменяться, поскольку питание — дело индивидуальное.

Продукты, из которых должна формироваться еженедельная диета:

- **Фрукты** — самая здоровая и лучшая пища человека.
- **Овощи** — очистители и защитники.
- **Орехи и семечки.**
- **Бобовые.**



- **Масла.**
- **Естественные сладости.**
- **Зерновые крупного помола:** ячмень, темный рис, гречиха, крупа крупного помола, просяная пшеница цельная, необработанная, рожь, льняное семя, просо. Могут употребляться не более 3-х раз в неделю, если ваша работа не связана с тяжелым физическим трудом на свежем воздухе.

- **Мясо.** Употребляйте любое постное мясо такое, как постного ягненка, телятину, говядину только красную. Не употребляйте любые жирные блюда, мясо из филе, расположенное по ребрам, язык, утку. Так же не употребляйте консервированную говядину, колбасу ливерную, сосиски, мясные блюда на завтрак, солонину. Эти мясные продукты содержат много соли и ядовитые химические ингредиенты, добавляемые для защиты от гниения. Из птиц самой лучшей является цыпленок и индейка, т.к. в них содержится меньше всего жира.

- **Рыба.** Отличный вид пищи 2-3 дня в неделю. Не употребляйте соленой рыбы такой, как селедка, сушеная рыба. Употребляйте устрицы, крабы, черепахи.

- **Хлеб.** Должен употребляться с большой осторожностью. Люди, желающие сбросить вес, должны отказаться от любого хлеба. Если они хотят его есть, то только очень просушенным.

- **Напитки.** Пить нужно всегда между трапезами и не разбавлять поступающую в организм пищу водой.

Из собственного опыта Пол Брэгг пришел к выводу, что кровь человека имеет щелочную реакцию. У большинства же людей она дает кислую реакцию, что является причиной большинства болезней. Для нейтрализации кислотности крови он рекомендует насыщать кровь щелочными компонентами. Для этого нужно провести 3-4-х дневное голодание, а затем переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией. К продуктам, имеющим щелочную реакцию, относятся, главным образом, овощи и фрукты. По мнению Брэгга 60% рациона человека должно состоять из овощей



и фруктов — как сырых, так и приготовленных. Перед любым приемом пищи следует есть салат из сырых овощей или свежие фрукты.

Примерные меню

Завтрак

1. Блюдо, приготовленное из какого-либо свежего фрукта, хлебное изделие из муки грубого помола с медом или кленовым сиропом, заменитель кофе или травяной чай.

2. Свежие или сухие фрукты, 1 яйцо, сваренное вкрутую; 2 кусочка сухих хлебцев из муки грубого помола, заменитель кофе или травяной чай.

3. Свежий или отварной фрукт; булочка из отрубей с медом, заменитель кофе или травяной чай

Обед

1. Сырой овощной салат; блюдо из мяса, рыбы или птицы, печеное, отварное или подрумяненное, но ни в коем случае не жареное; один или два отварных овоща; заменитель кофе или травяной чай.

2. Сырой овощной салат; печеный кусочек говядины; паровое пюре; отварные стручки; яблочное пюре, подслащенное медом; заменитель кофе или травяной чай.

3. Свежий овощной салат; кукуруза в початках; печеный картофель и печеное яблоко на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

Ужин

1. Сырой овощной салат или салат из свежих фруктов; любое блюдо из мяса, рыбы или птицы запеченное, подрумяненное или сваренное; два отварных овоща; свежие фрукты на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

2. Сырой салат из авокадо, томатов, огурцов, салат из свеклы; приправой может служить лимон, растительное масло или майонез; зеленый перец; фаршированный темным рисом;



любой на выбор отварной овощ; свежие финики, заменитель кофе или травяной чай.

3. Свежие овощи или фруктовый салат; любое блюдо из мяса, рыбы или птицы, запеченное или вареное яйцо; баклажаны, отварные помидоры, свежие фрукты на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ: рафинированный сахар, хлеб белой муки, кондитерские изделия, мороженое, сыр, холодные блюда из мяса, часто туда для сохранения цвета и вкуса добавляют стабилизаторы. Избегайте пользоваться птицей, которых подкармливали гормонами, стимулируя их рост, подвергнутого обработке молока, переработанного, плавленого сыра и шоколада.

Выход из голодовки, на мой взгляд, не менее важен, а, может, и более значим, чем сам процесс голодания.

Основные принципы выхода из голодания просты:

- дробность питания;
- постепенное наращивание количества и концентрации продуктов;
- преимущественное использование растительно-молочной пищи, исключение из рациона соли, белковых продуктов /мяса, яиц, грибов, зернобобовых/, а растительные жиры при длительном голодании не раньше 4-го дня выхода;
- продолжительность выхода из голодания должна быть не меньше половины срока голодания, а еще лучше равна сроку голодания;

Вот некоторые методики выхода из голодания:

Диета при выходе из голодания сроком 1-2 дня.

При голодании 1-2 дня значительных изменений в жизнедеятельности организма не происходит. Поэтому ошибки при



восстановительном питании не так опасны. Выход можно начать с обычный салат из капусты с морковью. В полдник — тушеные овощи, чай. В дальнейшем можно вернуться к обычной схеме питания, но лучше всего еще один-два дня провести на чисто растительной диете с использованием салатов, тушеных овощей, соков, молочно-кислых продуктов.

Диета при выходе из голодания сроком 3-4 дня.

Во время голодания 3-4 дня организм начинает переключаться на внутреннее питание, а процессы пищеварения уже в большей степени угнетены. Поэтому выход можно начать с употребления традиционного салата из капусты с морковью, тушеных овощей, соков. Питание растительно-молочными продуктами лучше всего продолжить не менее 3-4 дней.

КАК ПРЕКРАТИТЬ 7-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ! /П. Брэгг/

Когда вы проводите 7-дневное голодание, ваш желудок и кишечник сильно сокращаются. Около 5-ти часов на 7-й день очистите 4-5 томатов среднего размера, разрежьте их и положите в кипяток. Когда они достаточно остынут для того, чтобы есть, ешьте, сколько хотите. На утро 8-го дня приготовьте салат из тертой моркови и тертой капусты, приправьте соком апельсина.

После такого салата вы можете съесть чашку тушеной зелени и очищенных томатов (шпинат, артишоки, зелень, горчицу). Доведите зелень до кипения и снимайте с огня. С этой целью вы можете съесть 2 кусочка хлеба, которые предварительно подсушите так, чтобы он был сухим и превращался в руках в пудру. Это пища на утро, а днем можете пить сколько угодно дистиллированной воды. На обед тертая морковь, сельдерей, капуста, приправленная соком апельсина. Могут быть добавлены 2 вида каких-либо приготовленных овощей: шпинат, артишоки, зелень горчицы, морковь, капуста, отваренный сельдерей, тык-



ва с двумя кусочками хлеба, но все это без какого-либо масла. На 9-й день можете завтракать любым видом свежих фруктов и овощей с добавлением пророщенных зерен и подсластите, если хотите, медом не более одной столовой ложки. Днем ешьте салат из тертой моркови, капусты, сельдерея с одним отварным овощем плюс кусочек сухого хлеба.

В обед можно есть салат из лопуха, петрушки, томатов и 2-х овощей отварных.

КАК ПРЕКРАТИТЬ 10-ДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ! /П. Брэгг/

Существует небольшая разница между 7-ми и 10-ти дневным голоданием.

На 10-й день голодания около 5-ти часов можете съесть тушеные томаты, а затем следуйте той же системе, которая дана для 7-ми дневного. Очень важно не есть больше того, чем вы хотите. Помните, что вы находились без пищи, и у вас пропало страстное желание еды, и потребуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения.

В заключении хочется дать совет:

ГОЛОДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



СЫРОЕДЕНИЕ

Исходя из классических канонов, я бы дал следующее определение сыроедению. **Сыроедение** это система питания при которой потребляются исключительно сырая, «живая пища» — овощи, фрукты, злаки, семена, орехи не подвергшиеся термической обработке, в случае палеосыроедения, так же мясо животных и рыб в сыром виде (хотя есть мясо млекопитающих животных — себе подобных, с моей точки зрения не корректно). Существует множество разновидностей сыроедения, таких как:

Палеосыроедение или плотоядное сыроедение, когда допускаются к употреблению практически все растительные продукты, мясо, а также яйца, молоко, рыба, морепродукты в сыром или вяленом виде, без акцента на потребление одного вида мясных продуктов и правильное соотношение: — овощи, фрукты и мясные продукты. Питаться необходимо свежим, инфекционно-чистым мясом животных и рыб.

Вегетарианское сыроедение — предполагает использование только сырых, растительных продуктов, таких как: фрукты, ягоды, овощи, злаки, мед, перга, цветочная пыльца, орехи, растительные масла холодного отжима, бобовые.

Фрукторианство — питание исключительно сырыми плодами — фруктами и ягодами.

Смешанное сыроедение — употребление в один прием разных продуктов, например, различные овощи, фрукты, фрукты с орехами.

Монотрофное сыроедение — допускает употребление в один прием пищи только один продукт растительного происхождения: например, только апельсины, затем через какое-то время только орехи.

Теперь в классификацию можно добавить **М.Сыроедение**.

М.Сыроедение — суть в том, что пищевой рацион состоит из 10% сырых морепродуктов и морской рыбы, а 90% составляют овощи и фрукты. Так же необходимо соблюдать оптималь-



ный график времени приема пищи и количества потребляемой воды. Это моя личная система питания, которой я придерживаюсь.

Любое определение не совершенно, как и любая истинна произнесенная вслух — ложь. Но я думаю, что вопрос не в названиях: «сыроедение», «вегетарианство», «фруктоедение»,... а, в сути, **МЫ, «современные люди», убиваем живых млекопитающих существ, чтобы есть или нет. МЫ, «современные люди», — паразиты и хищники** (именно так, ибо в природе звери-хищники несут позитивную функцию, убивая слабых и больных особей, а человек единственный, кто убивает без разбора и часто для развлечения) **или создатели, творцы, несущие свет и гармонию в мир.**

А почему я думаю, что сыроедение — правильный подход к питанию?

Во-первых, не этично убивать себе подобных, млекопитающих существ, чтобы есть. Это удел животных хищников, а человек — творец по определению, следовательно, должен создавать, распространять любовь и гармонию, а не злость и убийство. Одного этого утверждения достаточно для обоснования сыроедения, но есть еще некоторые нюансы.

Во-вторых, утверждаю, что миф о незаменимости термически обработанных мясных продуктов — всего лишь огромное заблуждение и результат воздействия на организм человека паразитов. Именно им, в первую очередь нужны «не живые» мясные продукты и вещества, получаемые из них после переработки в ЖКТ человека, а не самому человеку. Сам человек получает все необходимые питательные вещества, питаясь «живой пищей».

Поговорим о паразитах — очень интересная тема! **Паразиты** (от греч. parasites — нахлебник, тунеядец) — низшие растительные и животные организмы, живущие снаружи или внутри другого организма (хозяина) и питающиеся за его счет. Паразита-



ми являются: гельминты, грибки, вирусы, простейшие, черви, паукообразные, насекомые. Открываю тайну: «современный, технократический человек» с точки зрения биогеоценоза земли такой же паразит — он только берет у природы и ничего полезного не дает взамен. Если убрать из флоры и фауны те или иные виды животных и растений, то целостный биогеоценоз разрушится, а если убрать «современного» человека, он (биогеоценоз) будет существовать в большей гармонии, так как исчезнет разрушающее действие человека на биогеоценоз Земли. **Биогеоценоз** (от греч. βίος — жизнь, γη — земля, κοινός — общий) — система, включающая сообщество живых организмов и тесно связанную с ним совокупность абиотических факторов среды в пределах одной территории, связанные между собой круговоротом веществ и потоком энергии (природная экосистема). Представляет собой устойчивую саморегулирующуюся экологическую систему, в которой органические компоненты (животные, растения) неразрывно связаны с неорганическими (вода, почва).

Подобное притягивает подобное, вот почему наше тело — место жительства и паразитирования большого количества микробов. Около 2/3 населения планеты заражено паразитами, которые не дают нам быть **ЛЮДЬМИ**, влияя на нас и диктуя нам свои потребности, выдавая их за наши. Подтвержу данную мысль фактами, которые на данный момент доказаны официальной наукой. Паразиты маскируются под ткани нашего организма, что бы иммунная система человека не могла их распознать, умеют «отключать» иммунный ответ. Например, есть такая болезнь — неспецифический язвенный колит, это когда иммунная система воспринимает ткань кишечника как чужеродную и начинает атаковать ее, вызывая воспаление вплоть до кровоточащих язв (аутоиммунное воспаление), так вот, если больному дать проглотить паразита власоглава, он отключает иммунную систему и болезнь затихает. Паразит может даже менять поведение животных и человека. Например, человек



зараженный токсоплазмой страдает снижением внимания, количество автомобильных аварий у водителей с токсоплазмозом в 2 раза выше, чем у водителей без токсоплазмы. Здоровая мышь боится запаха кошки и ее мочи, почувствовав этот запах, убегает. При заражении токсоплазмой этот запах ей нравится и привлекает; мышь сама бежит на встречу к кошке. Такое суицидное поведение зараженной мыши объясняется следующим фактом: дело в том, что цикл развития токсоплазмы от кошки к человеку (промежуточный хозяин), а для полового развития нужно — в мышь для попадания в кошку (кишечная фаза). Вот паразиту и нужно, чтобы мышь не боялась кошки.

Паразиты манипулируют поведением рыбы корюшки, делая ее заторможенной и не боящейся птицы цапли. Причина: личинка ленточного червя и его цикл развития требует птицу с ее фекалиями в воду и в рыбу, а с рыбой — в птицу. Таков цикл жизни паразита, вот он и делает корюшку не боящейся хищника цапли.

Есть паразит ришта в водоемах. Человек, выпив воды, получает паразита, он развивается, выводит личинки, но им нужна вода и личинки, вызывая у человека нестерпимый зуд, заставляют его вернуться к водоему. К. б. н. Ружена Балугян в 2005 году, методом осаждения, выделила неизвестного паразита из крови больных сахарным диабетом 2-го типа, когда паразит ввели в рыбу, в течении суток у нее поднялся сахар крови. Думаю, примеров подтверждающих, что паразиты могут управлять поведением хозяина достаточно, хотя данная проблема мало освещается в научной прессе. Я натолкнулся на два фильма на эту тему: «Паразиты в организме человека», ВВС, 2004 г., в 3-х частях и «Битва за тело», 2012 г., Россия, режиссер Тухарелли, думаю, при желании можно еще найти информацию.

В третьих, строение ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) и некоторые особенности строения тела человека, говорят о том, что он, скорее, сыроед в широком смысле, чем потребитель мертвой термически обработанной пищи. Привожу сравнительную анатомо-физиологическую характеристику мясое-



дов (плотоядных), овощефруктоедов (травоядных) и человека (см. табличные данные), с целью подтверждения утверждения о том, что современный человек как минимум — всеядный сыроед. Данное утверждение логично, с учетом, того факта, что на Земле, на данный момент времени исчезли многие представители растительного мира, служившие человеку полноценной пищей, обогащая его рацион. Как пример: древовидные плауны, папоротники. В пользу этого говорят классические доказательства как «травяных» сыроедов (длина ЖКТ у человека меньше чем у травоядных, но больше чем у хищников, следовательно, скорее всего человек — всеядный сыроед), так и опыты с аутолизом Уголева А.М.

Вот некоторые аргументы, подтверждающие всеядность человека. Для начала определимся в понятиях: питание хищника и питание травоядного. В реальности живые существа, относящиеся к отряду хищников, питаются исключительно мясом крайне редко, как правило, в их рацион входят и травы, а в рацион травоядных, как правило, входят насекомые и мелкие позвоночные. Исходя из знаний физиологии, становится ясно, что у высокоразвитых животных и человека анатомо-физиологические параметры характеризуются многогранностью выполняемых функций, в том числе и функций потребления пищи. В целом высокоразвитые организмы характеризуются высокой степенью адаптации к условиям окружающей среды, в том числе к типу потребляемой пищи. При наличии разнообразия потенциальной пищи, с учетом климатических условий обитания (число мест, где растительная пища доступна круглый год весьма незначительно), человек не может быть моноядным (либо хищник, либо травоядный).

Д-р. Д. МакАрдль — этический вегетарианец в своем интервью для «Vegetarian Journal» сказал: «Существует некоторое количество популярных мифов о вегетарианстве, не подтверждающихся научными фактами. Один из этих мифов — это утверждение, что человек от природы является вегетарианцем,



поскольку строение его тела похоже на строение тела растительных, а не плотоядных животных. На самом деле мы всеядны, то есть, способны питаться как растительной, так и животной пищей».

Соотношение объема желудка к массе тела у человека — 0,02, у коровы — 0,34. Желудочный сок человека содержит порядка 0,4 — 0,5% соляной кислоты, у собаки ее 0,45-0,55%, у лошади — 0,15-0,25%.

Короткий кишечник у хищных животных не потому, что как говорят растительные сыроеды, надо быстро выводить токсины гниющего мяса, а в связи с тем, что мясо, в основном, расщепляется в желудке и относительно быстро усваивается в кишечнике, что делает длинный кишечник ненужным.

Длинный кишечник травоядных — необходимость, ведь время прохождения пищевых масс по такому кишечнику достаточно велико для того, чтобы наиболее полно извлечь питательные вещества из длительно перевариваемой в кишечнике растительной пищи.

В-четвертых, при потреблении термически обработанной пищи разрушаются витамины, микроэлементы и главное ферменты. Ферменты (энзимы) — вещества без которых невозможно существование живого организма, так как ферменты участвуют во всех биохимических процессах в организме. Лишь ферменты способны управлять сложнейшими процессами разрушения и синтеза новых веществ. Любая химическая и биологическая реакция, протекающая в нашем организме, требует неперемного участия Ферментов. Без них наш организм не смог бы получать питательные вещества и энергетические ресурсы. Употребляя термически обработанную пищу, мы вынуждаем тратить огромное количество ферментов и сил организма для переваривания и дальнейшего всасывания пищи. Сырая пища (живая пища) содержит в себе все необходимые ферменты для переваривания и усвоения организмом (аутолиз). Необходимо так же сказать, что для переваривания мяса



в желудке (соляная кислота, пепсин) аутолиз в желудке важен, если мы едим сырое мясо, то организму проще его переварить, чем термически обработанное (опыты Уголева А.М. с сырой и вареной лягушкой в желудочном соке), а дальше в кишечнике идет всасывание аминокислот. Но если речь идет о растительной сырой пище, то ее время «пребывания, в желудке» минимально, а структура и состав определяет переваривание и всасывание в кишечнике, мало белка для расщепления до аминокислот в желудке. По сравнению с мясной пищей, растительная пища, условно говоря, вообще не требует переваривания в желудке и относительно быстро попадает в кишечник, где начинается процесс всасывания и дальнейшей обработки, с помощью как собственных ферментов (аутолиз), так и ферментов кишечника, поэтому в соляной кислоте (желудочном соке) не реально растворить зелень, орехи.

В-пятых, прошу обратить внимание на теорию Доктора Бирхера-Беннера. Доктор Бирхер-Беннер первый заговорил не только о пользе овощей и фруктов, но и об их энергетической ценности. Идея, высказанной им теории, состоит в том, что солнечная энергия переходит во всех растениях и плодах в особую электромагнитную энергию, последняя передается человеческому организму лишь в том случае, если человек употребляет в пищу эти продукты в сыром виде, так как термическая обработка «убивает» электромагнитную энергию. В интерпретации современных авторов обращается внимание на фотосинтез и хлорофилл. Бирхер-Беннер выделил три категории продуктов питания (аккумуляторов).

Аккумуляторы I порядка — продукты с самой высокой питательной ценностью, содержат максимальное количество солнечной энергии. Это зеленые листья, плоды, овощи, фрукты, корни, орехи и т. д. Детям из этой категории продуктов рекомендуется грудное молоко, а также свежее коровье молоко и куриные яйца.

Аккумуляторы II порядка — продукты, с меньшей питатель-



ной ценностью. В них содержится пониженное количество солнечной энергии, по сравнению с продуктами из предыдущей группы, соответственно, их лечебное и питательное значение не столь велико. К этой категории продуктов можно отнести термически обработанные продукты растительного происхождения, например вареные овощи, хлеб с отрубями, кипяченое молоко, молочные продукты, яйца всмятку и т. д.

Аккумуляторы III порядка — продукты с минимальной питательной ценностью. К ним относятся: белый хлеб, пшеничная мука высшего сорта, сильно термически обработанные овощи (длительная варка в большом количестве воды), консервированные продукты, сладости, мясо и мясные продукты. Бирхер-Беннер считал, что даже съеденные в большом количестве, они не в состоянии утолить голод организма, поскольку не содержат в правильном соотношении солнечную энергию, минеральные соли и прочие биологически активные вещества.

А что меняется в организме современного человека, при переходе на сыроедение?

В организме человека происходят:

1. Очищение организма от шлаков, токсинов и паразитов, начинается процесс омоложения.

2. Исчезает «пищевой лейкоцитоз» — вечный спутник «привычного питания» термически обработанной пищей, иммунитет начинает эффективнее бороться с инфекциями.

3. Меняется видовой состав микрофлоры человека.

4. Меняется в РН организме.

5. Снижается калорийность пищи (условно говоря, количество пищи, переходит в качество, калорий меньше, но усвоение полезных веществ организмом лучше, шлаков меньше).

6. При физических нагрузках активизируется процесс глюконеогенеза в толстом кишечнике (за счет микрофлоры), в печени — исходный материал — молочная кислота, доставляемая кровью из мышц (при активной физической нагрузке молоч-



ной кислоты больше). При «обычном» питании глюкоза, получаемая из сахаров и углеводов, используется на нужды организма, а избытки откладываются «про запас» в виде гликогена в печени, почках и мышцах. При необходимости печень расщепляет гликоген до глюкозы и выбрасывает в кровь, а мышцы не отдадут свой запас гликогена, но зато при физической нагрузке активно вырабатывает молочную кислоту, делая возможным процесс глюконеогенеза.

Человек отличается от животных, человечество в процессе эволюции пошло не путем отращивания специализированных органов питания (зубы, когти, многокамерные желудки и т.д.), а путем превращения себя в среду обитания для различных видов микроорганизмов. **Микрофлора** для человека — это «набор инструментов», подбираемый организмом под различные условия обитания и систему питания. Видов бактерий составляющих микрофлору великое множество. Большинство микрофлоры расположено непосредственно в ЖКТ и влияние пищи на видовой состав микроорганизмов, их активность невозможно переоценить. В ЖКТ размножаются и развиваются те, для кого условия и еда оптимальны. Изменив питание, мы постепенно перестраиваем микрофлору кишечника. Количество «гнилостной флоры», которая заселяет ЖКТ из за питания термически обработанной пищей уменьшается, если оставить ее без привычной для нее пищи. При резком **изменении системы питания («мертвая пища» — сыроедение)** некоторое время организм, питаясь запасами привычной пищи, оставшейся в кишечнике. Как только запасы иссякли, он (организм) остается без привычных источников энергии. А с поступающей сырой пищей «старая» микрофлора просто не знает что делать. Она просто не умеет извлекать из нее даже минимум, который необходим! Проявляется это в общем недостатке энергии: слабости, сонливости, отсутствии насыщаемости пищей. Организм скидывает максимум веса, т.к. чем он «легче», тем меньше его энергетические потребности. И именно эта по-



зияция дефицита и является мощнейшим стимулом для перестройки микрофлоры. «Старая флора» хочет «старой пищи», а «новая» — «новой пищи» одновременно, данное состояние часто приводит к **«истинным срывам»** (подробнее о срывах читай далее по тексту). Как только процесс построения новой микрофлоры будет завершён КПД усвоения пищи резко возрастет, все «временные неудобства» пропадут, а новая устоявшаяся микрофлора будет полностью обеспечивать тело энергией и всеми, в том числе незаменимыми витаминами, аминокислотами и прочими веществами. В разных источниках указывается, срок полной перестройки флоры и организма в целом около 1–2 лет сыроедения, сроки зависят от предшествующего сыроедению характера питания, здоровья организма и физической активности. Необходимо упомянуть о аппендиксе, функции которого до конца пока не изучены. Роль аппендикса на самом деле состоит в том, чтобы производить новые микроорганизмы и помочь пищеварительной системе работать в нормальном режиме. «Аппендикс является хорошим и безопасным домом для бактерий» и своеобразной их «фабрикой», иммунологи называют аппендикс «иммунологическим органом кишечника» и всего организма. Специалисты в области радиационной медицины считают, что именно от работы аппендикса во многом зависит реакция организма на рентгеновские лучи и радиоактивное излучение. Биоэнергетики относят червеобразный отросток к органам, определяющим напряженность ауры человека. В августе 2009 года в журнале «Эволюционная биология» были опубликованы результаты исследования медицинского факультета Университета Дьюка в Дареме, Северная Каролина, проводимые под руководством известного иммунолога Уильяма Паркера. Этот университет входит в рейтинговую десятку лучших Университетов США.

Итак, было обнаружено и доказано:

1. Аппендикс (червеобразный отросток толстой кишки) является местом обитания хороших бактерий, которые распро-



страняются по кишечнику, если другие вдруг были уничтожены в ходе атак диареи.

2. Аппендикс помогает производить белые клетки крови и обучать их тому, как бороться с заражением организма болезнетворными микробами.

3. В подслизистом слое стенок аппендикса ученые обнаружили большое количество лимфатических фолликулов, защищающих кишечник от инфекции и онкологических заболеваний. За обилие лимфоидной ткани аппендикс даже иногда называют «кишечной миндалиной».

Какую роль аппендикс играет в нашем организме?

1. Именно аппендикс является барьером при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, тем самым играя одну из самых важных ролей в иммунной защите.

2. При кишечных инфекциях, сопровождающихся диареей, содержимое кишечника вместе с нашими бактериями-симбионтами покидает наш организм не очень приятным способом. Но часть бактерий остается в червеобразном отростке, и может дать начало новой популяции. Если же аппендикса нет, то после перенесенной инфекции развивается дисбактериоз, который и встречался столь часто у детей с удаленным в младенчестве отростком.

Найдена причина воспаления аппендикса. Оказывается, аппендикс воспаляется из-за неправильной еды, в большей степени это угрожает тем, кто отдает предпочтение мясной, жирной и жареной пище (она вызывает застой в кишечнике и способствует гниению и брожению), что в свою очередь убивает полезные бактерии и вызывает застой ферментов в аппендиксе.

Но есть выход! Каждый из нас может уберечь своего защитника от воспаления и удаления, а следовательно сберечь свой иммунитет и свое здоровье!



Выявлено, что употребление сырых овощей и свежих фруктов — т.е. пищи не обработанной термически, защищает аппендикс от воспаления и нормализует его работу.

Почему? В свежих овощах, фруктах, ягодах, орехах содержатся естественные живые энзимы — ферменты, которые участвуют в самопереваривании живой пищи. В свою же очередь эти самые энзимы активируют выработку ферментов аппендикса, в результате чего орган функционирует нормально, не воспаляется, не теряет свою функцию, повышает свои защитные свойства.

Как же происходит очищение организма, смена всех тканей и омоложение организма. Есть три вида токсинов, которые нашему организму нужно вывести:

1. Водорастворимые — для их выведения необходимо пить больше воды и кушать сочные фрукты, при этом водорастворимые токсины покидают организм вместе с потом и мочой.

2. Жирорастворимые — они растворяются в жире, проходят через желчный пузырь и печень, затем попадают в кишечник. Если в кишечнике присутствует клетчатка, то с помощью нее все эти токсины выйдут из организма, т.к. она является своего рода абсорбентом. Клетчатка содержится во всей сырой растительной пище, если же человек получает мизерные дозы клетчатки, то токсины и желчь снова всасываются его организмом.

3. Нерастворимые — процесс сходен с процессом вывода жирорастворимых токсинов.

Фактически процесс очищения организма происходит благодаря:

- снижению нагрузки на пищеварение тяжело перевариваемой пищи и смесей;
- обилию клетчатки, которая делает возможным вывод жирорастворимых и нерастворимых токсинов;
- дополнительному притоку жидкости в организм, что позволяет наладить многие внутренние механизмы и выве-



сти водорастворимые шлаки. Это достигается большим присутствием в рационе «водянистой пищи»;

- высвобождению иммунитета в результате отказа от вареной и жареной пищи;
- смене микрофлоры.

Сыроедение позволяет, условно говоря, быстрее очиститься, чем загрязняться.

Есть еще одна особенность деятельности организма человека, которые проявляются при голодании и сыроедении. Ученым из Гарварда, Корнелла и американского Национального института здоровья под руководством гарвардского доцента Дэвида Синклера удалось выявить два фермента, которые мобилизуют митохондрии, часто именуемые «энергетическими фабриками», в тяжелые для клеток времена. Это и позволяет продлить жизнь клетки и отодвинуть ее гибель. Митохондрия — клеточный органоид, обеспечивающий клеточное дыхание, в результате которого энергия высвобождается или аккумулируется в легко используемой форме аденазинтрифосфорной кислоты (АТФ). В опубликованной статье журнала Cell ученые показали, что голодание, а в случае сыроедения снижение калорийности пищи, приводит к активизации белка, который способствует насыщению митохондрий молекулами кофермента никотинамидадениндинуклеотид (НАД) — одного из главных переносчиков энергии в клетке. Именно обилие НАД, по мнению исследователей, позволяет в полной мере использовать кодируемые SIRT3 и SIRT4 «ферменты молодости» митохондрий — вместо естественного угасания деятельности оргanelл, неминуемо ведущего к смерти всей клетки, митохондрии не просто восстанавливают свою работоспособность, а начинают работать лучше, чем когда бы то ни было. Повышенная отдача, с которой митохондрии начинают производить энергию, позволяет существенно замедлить процесс старения клеток, практически отключая естественный механизм самоубийства старых клеток. Более того, активизация митохондрий способна



на время компенсировать потерю всех остальных источников жизни в клетке.

Пищевой лейкоцитоз — реакция иммунной системы организма на внедрение чужеродных, термически обработанных белков пищи — антигенов, «острый иммунный ответ» клеток на инородные антигены, который возникает в течении нескольких минут после воздействия на слизистую ЖКТ термически обработанной пищи. Периферический пул лимфоцитов и моноцитов, расположенных в слизистой оболочке кишечника, служит сенсорным механизмом, который обнаруживает посторонние включения и таким образом мобилизует нейроэндокринный адаптивный ответ. Иммунной системе приходится направлять все свои силы на обезвреживание вредных веществ. На процессы борьбы с инфекциями и другими заболеваниями у организма практически не остается «сил», ведь возможности иммунной системы не безграничны. Исследования Института клинической химии (Лозанна, Швейцария) показали зависимость соотношения белых кровяных телец (лейкоцитов) в крови человека от потребления термообработанной пищи **Пол Кучаков (Paul Kouchakoff), Швейцария, д-р медицины, Институт клинической химии, Лозанна, Швейцария. Кстати лейкоцитоз снижает уровень тестостерона.**

Выводы, к которым пришли ученые, после ряда экспериментов (более чем 300 экспериментов с 10 подопытными разного возраста и пола), **следующие:**

1. Увеличение количества белых кровяных телец и изменение процентного соотношения между ними, которое наблюдается после каждого потребления пищи и до сих пор считалось физиологическим феноменом, есть в действительности патологическим феноменом. Он вызывается попаданием в организм продуктов питания, которые подвергались воздействию высоких температур, а также продуктов, полученных в результате сложных превращений обычных продуктов, созданных природой.



2. После потребления свежих сырых продуктов, созданных природой, наш состав крови не меняется никогда, независимо от комбинаций продуктов.

3. После потребления природных продуктов, измененных под воздействием высокой температуры, наблюдается увеличение общего количества белых кровяных телец, но процентное соотношение между ними остается постоянным.

4. После потребления природных продуктов, которые были изменены производственным процессом, происходит как увеличение общего количества белых кровяных телец, так и изменение процентного соотношения между ними.

5. В здоровом организме невозможно, потребляя любой продукт, изменить процентное соотношение между белыми кровяными тельцами, не увеличивая их общего количества.

6. Продукты питания, кажется, не имеют никакого влияния на переходные и полиморфно-ядерные эозинофилы, и процентное соотношение между ними не изменяется.

7. Мы можем влиять на наш состав крови в нужном нам направлении, придерживаясь определенного образа питания.

8. Анализ крови может иметь какой-нибудь диагностический смысл лишь в случае, если он сделан натошак (как и делают во всех лабораториях — примечание автора).

9. Явление пищевого лейкоцитоза говорит нам о том, что вареная пища вошла в наш быт относительно недавно, а наши предки совершенно ее не употребляли, даже в качестве пробы. В противном случае, у людей выработались бы, адаптивные реакции и организм не воспринимал бы вареную пищу как чужеродную.

Ph — важный показатель

Ph — попросту говоря, это баланс между кислотой и щелочью в воде. Наш организм на 65% состоит из воды. Первоочередная задача организма не допустить даже малейшего закисления внутренней среды и крови, потому что даже незна-



чительное закисление может вызвать слабость, головные боли, ослабление иммунитета и прочие недомогания. У человека показатель кислотности рН крови должен находиться в норме в пределах 7,35-7,47. Если рН меньше 6,8 (очень кислая кровь, сильнейший ацидоз), то наступает смерть организма (БСЭ, т. 12, с. 200). В настоящее время большинство людей страдает от повышенной кислотности организма (ацидоза), имея рН крови ниже 7,35. Здоровый организм для пищеварения вырабатывает щелочные пищеварительные соки. Пищеварение в двенадцатиперстной кишке происходит в щелочной среде под действием соков: панкреатический сок, желчь и сок слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Все соки имеют высокую щелочность (БМЭ, изд. 2, т. 24, с. 634). Панкреатический сок имеет рН=7,8-9,0. Ферменты панкреатического сока действуют только в щелочной среде. Желчь в норме имеет щелочную реакцию рН=7,50-8,50. Секрет толстого кишечника имеет сильно щелочную среду рН=8,9-9,0 (БМЭ, изд. 2, т. 12, ст. Кислотно-щелочное равновесие, с. 857). При сильном ацидозе желчь становится кислой рН=6,6-6,9 вместо нормы рН=7,5-8,5. Это ухудшает пищеварение, что приводит к отравлению организма продуктами плохого пищеварения, образованию камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках. В кислой среде спокойно живут глисты описторхоза, острицы, аскариды, цепни и др. В щелочной среде они гибнут. В кислом организме слюна кислая рН=5,7-6,7, что приводит к медленному разрушению эмали зубов. В щелочном организме слюна щелочная: рН=7,2-7,9 (Справочник терапевта, 1969, с. 753) и зубы не разрушаются. Учитывая важность вопроса, еще раз уточню: соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе называется кислотно-щелочным равновесием (КЩР), хотя физиологи считают, что более правильно называть это соотношение кислотно-щелочным состоянием. КЩР характеризуется специальным показателем рН (power Hidrogen — «сила водорода»), который показывает число водородных атомов в данном растворе. При



рН равном 7,0 говорят о нейтральной среде. Чем ниже уровень рН — тем среда более кислая (от 6,9 до 0). Щелочная среда имеет высокий уровень рН (от 7,1 до 14,0). Кстати чем среда крови более кислая, тем ниже уровень тестостерона, он превращается в эстроген.

Неправильное питание — причина хронического закисления организма.

Питание современного человека характеризуется дисбалансом ионов водорода и бикарбоната, что вызывает пожизненный, слабовыраженный, болезнетворно (патогенно) существующий системный метаболический ацидоз (закисление). По данным антропологов рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер.

Положительные эффекты и отрицательные стороны сыроедения.

К положительным эффектам следует отнести:

1. Очищение организма.
2. Повышение иммунитета и снижение частоты болезней.
3. «Субъективно ощущаемое» повышение работоспособности и легкости.
4. Улучшение обонятельных и вкусовых ощущений.
5. Естественный отказ от вредных привычек — потребления алкоголя и табака.
6. Экономия времени на приготовлении пищи.

К отрицательным сторонам сыроедения следует отнести:

1. Психологические и физиологические сложности перехода на сыроедение, длительность полного перехода к сыроедению;
2. Часто неадекватное восприятие окружающими, как родственниками, так и социумом;
3. Наличие «срывов». **Срыв** — возвращение к обычной пище на какой-то период, или просто одноразовое употребление каких-либо приготовленных блюд или продуктов (курения, ал-



коголя...)). На мой взгляд, необходимо выделить два основных вида «Срывов»:

а) **Истинный срыв** — обусловлен психофизиологическими реакциями организма при переходе на сыроедение, связанными с перестройкой биохимических, физиологических процессов в организме, в том числе очистительный срыв;

б) **Ложный или Социальный срыв** — обусловлен давлением социума, необходимостью участвовать в различных мероприятиях, которые не совместимы с сыроедением, при отсутствии потребности со стороны организма в возвращении к питанию термически обработанной пищей и прочим «нарушениям».

А что есть сыроеду и как?

Стандартная, классическая пища сыроеда — овощи, фрукты, злаки, семена, орехи, не подвергшиеся термической обработке. Но существует ряд продуктов вне вышеперечисленных групп, которые важны в рационе сыроеда.

Мед — единственный продукт, полезность которого не вызывает сомнения, при условии что это натуральный мед, а не мед полученный путем кормления пчел сахаром. Важно так же количество меда, которое пчеловод отбирает у пчел, им ведь тоже нужно жить и питаться. Так что в умеренных количествах **мед рекомендуется включать в рацион М. Сыроеда**. О пользе меда — см. табличные данные.

Пророщенные семена (проростки) — весьма полезный продукт, обладающий целым рядом положительных характеристик, помогающих организму быть здоровым. Как иллюстрация привожу таблицу содержания витаминов и микроэлементов в проростках пшеницы (см. табличные данные). Технология проращивания зерен пшеницы весьма проста, промойте зерна пшеницы водой, всплывшие зерна выкиньте, залейте отстоянной или талой водой (не используйте водопроводную воду) и оставьте на ночь, затем слейте воду и накройте семена марлей, сверху добавив чуть воды, для сохранения влажной среды для



семян. Обычно через сутки семена прорастают и готовы к употреблению. **Добавляйте проростки в рацион, они дают заряд бодрости и энергии.**

Зеленые коктейли (зеленуха) готовятся с помощью блендера из любых зеленых овощей и фруктов, что дает организму возможность потреблять очень полезный для организма человека продукт — хлорофилл. Методика приготовления зеленых коктейлей и детальное описание положительных свойств описано многими авторами, рекомендую прочитать книгу В. Бутенко «Зелень для жизни» и **включить зеленые коктейли в свой рацион.**

Грибы — продукт, который может содержать в себе токсины и яды из окружающей среды, почвы, что не позволяет с моей точки зрения рекомендовать грибы к употреблению в пищу при сыроедческой практике. Кроме вышесказанного по сути своей грибы являются паразитарными сущностями, а МЫ то, что МЫ едим (хотя это вопрос личного выбора). **Мой совет не есть грибы.** Справедливости ради необходимо отметить, что некоторые виды грибов обладают уникальным сочетанием различных веществ и весьма эффективны при лечении и профилактике многих заболеваний. Как пример: Чага — березовый гриб, Рейши (Линг Чжи, Маннентаке, Трутовик лакированный, Ганодерма), Кордицепс китайский (лат. *Ophiocordyceps sinensis*).

Морская рыба и морепродукты — мой совет в сыром или подсоленном виде не только можно, но и нужно, это не классическое сыроедение, а **М. сыроедение**. С утра грамм 100 форели, тунца, креветок съесть полезно, для этого заранее с вечера залить лимонным соком или соевым соусом, добавить 10-20 мл растительного масла, холодного отжима (кунжутного, льняного, горчичного, конопляного, кедровых орехов), 1 зубок чеснока или половину средней луковицы, поставить в холодильник морепродукты, а утром съесть или приготовить утром если не лень и съешь. Все ингредиенты порезать ножом максимально



мелко — по типу форшмака (о пищевой ценности морепродуктов см. табличные данные).

Важным элементом, получаемым организмом с пищей, является комплекс **омега-6 и омега-3**. В большинстве продуктов преобладает омега-6, в разных соотношениях (омега-6 к омега-3 около 10-20:1), оптимально 3 к 1, а еще лучше 1 к 1. Исходя из этого, настоятельно рекомендую добавлять в рацион:

1. Конопляное масло (соотношение 2,7:1).
2. Грецкий орех (соотношение 4,2:1).
3. Фасоль стручковая, зеленая (1 чашка), омега-3 в 1,6 раза больше, чем омега-6.
4. Салат зеленый, листовой, омега-3 в 2,4 раза больше, чем омега-6.
5. Шпинат (340 гр), омега-3 в 5,3 раза больше, чем омега-6.

Эти продукты позволят скорректировать дисбаланс комплексов омега-3 и омега-6.

6. Тунец, сельдь, лосось и морепродукты, в большинстве которых соотношение омега 3 и 6 наиболее оптимально для человека (с учетом стандартного переизбытка омега 6 в большинстве продуктов), если вы придерживаетесь М. Сыроедения, по моему правилу: — овощи, фрукты и морепродукты в соотношении 90% на 10% пищевого рациона.

Отдельно следует упомянуть поваренную соль NaCl. Действительно, **Na и Cl** важны для организма человека эти микроэлементы (натрий и хлор) поддерживают кислотно-основное равновесие в организме, участвуют в водно-солевом обмене. Но данные микроэлементы можно получить потребляя не только поваренную соль, но и различные продукты. **Натрий содержится** в морской капусте, зелени, просе а так же мидиях, лобстерах, осьминогах, осетре, кальмаре, креветках, сардинах, корюшке, анчоусах. **Хлор содержится** в зеленом горошке, гречке, а так же рисе, тунце, хеке, горбуше, камбале, сазане, карасе, скумбрии. Учитывая распространенность йодированной соли,



привожу данные содержания натрия, хлора и йода в некоторых продуктах питания (см. табличные данные).

Вот некоторые факты о соли:

1. Соль — усилитель вкуса, за счет раздражения рецепторов ротовой полости (в первую очередь языка).

2. При Советском Союзе, в Московском институте пищевой промышленности проводили исследования соли. Суть эксперимента заключалась в том, что подопытным людям давали строго определенное количество соли, и изучали, как она распространяется по организму. Ученые и специалисты института были сильно удивлены тому, что практически вся соль, которая употреблялась — выходила из организма через выделительную систему и потовые железы. А в организме не усваивалась.

3. Соль NaCl попадая в наш желудок, образует соединение, которое является мощным антибиотиком. Такие соединения начинают убивать в желудке как «плохую» — паразитов так и «хорошую» микрофлору.

4. Так что думайте сами, отказываться от соли или добавлять ее в рацион (но не более 2-х грамм в сутки). **Мой совет — отказаться от соли.**

При составлении графика питания, необходимо учитывать график активности различных органов и систем человеческого организма, а так же время переваривания различных продуктов в ЖКТ.

Итак, **с 7 до 9 утра активен желудок** и в это время нужен плотный завтрак.

С 9 до 11 утра период активности селезенки и поджелудочной железы. Необходимо исключить сладкое и если и завтракать в это время, то очень легкими продуктами.

С 11 до 13 часов активно сердце. Людям, не занятым физической работой, лучше вообще не есть.

С 13 до 15 — активен тонкий кишечник, и самое время дать организму отдохнуть, а также исключить любые волнения — стрессы очень вредны.



С 15 до 17 активизируется мочевой пузырь. Полезно много пить, особенно напитки, полезные для мочевого пузыря. Все жидкости можно употреблять вплоть до 19 часов, когда будут активны почки.

С 17 до 19 — почки. Полезен курс массажа рефлексных зон стопы.

После 19 часов старайтесь меньше пить, особенно вредны какао и молоко.

С 19 до 21 часа активно кровообращение. В это время хорошо заниматься умственной деятельностью.

С 21 до 23 часов — накопление энергии, она приходит в движение и человеку крайне важны положительные эмоции.

С 23 до 1 часа ночи время активности желчного пузыря. Если вы регулярно просыпаетесь в это время, то вам надо отказаться от жирной пищи.

С 1 до 3 часов ночи активна печень. Дайте печени в это время отдохнуть, крайне вредны в это время алкоголь и никотин. Печень восстанавливается и производит очищение организма только во сне.

С 3 до 5 утра — легкие. Не курите в это время!

С 5 до 7 утра — толстый кишечник. Если вас в это время настигает диарея, то проблема в тонком кишечнике, если запор, то в толстом. В это время можно поддержать работу толстого кишечника, выпив стакан чуть теплой воды или съев несколько сухофруктов.

Легкие просыпаются они в 3 часа утра и активны до 5. Многие курильщики утром начинают кашлять — это происходит процесс очищения легких. Это время максимального потребления кислорода и подзарядки мозга. Кислород распределяется по организму, а так же выводятся избытки газа. В это время хорошо заниматься дыхательной гимнастикой.



Как долго пища переваривается в желудке.

Из книги Хеннинга Мюллера-Бурцлера «По следам питания Мефусаила»: «Время переваривания отдельных продуктов и комбинаций из продуктов в желудке может быть очень разным. С одной стороны оно зависит от вида и количества пищи, с другой — от силы пищеварения. У здорового человека лучшим признаком пустоты желудка является естественный голод.

Углеводистые продукты задерживаются в желудке совсем недолго, так как там переваривается только небольшое количество белков и жиров, содержащиеся в них. Продукты, содержащие белок остаются в желудке дольше. А дольше всех перевариваются жиры, к тому же большинство богатых жирами продуктов содержат и белок.

Фрукты, состоящие в основном из воды и простого сахара, обычно недолго задерживаются в желудке. В зависимости от количества съеденных фруктов, через 20-60 минут желудок снова пустой, при условии, что и перед едой он был пустым, и были съедены только фрукты. При этом бананы перевариваются дольше, чем сочные водянистые фрукты. Это же касается и сухофруктов. Фруктовые соки, принятые на голодный желудок, покидают его через 20-30 минут.

Если вы едите только **овощи** без добавок, они также быстро перевариваются, как и фрукты. Но если вы добавляете к ним растительное масло, они перевариваются чуть дольше. Салат из разных овощей без растительного масла переваривается примерно час. Если он с маслом, нужно рассчитывать на 2 или даже 3 часа, особенно в тех случаях, когда вы едите углеводистые корнеплоды (например, морковь) с оливками.

Авокадо, употребляемые монотрофно на голодный желудок, перевариваются 1-2 часа, т.к. они содержат большое количество жиров».



Примерные паузы, которые должны быть выдержаны после употребления сырых орехов и семян:

- после 10 г орехов или семян: 45 минут;
- после 25 г орехов или семян: 1,5 часа;
- после 50 г орехов или семян: 2,5 часа;
- после 75 г орехов или семян: от 3,5 до 4 часов;
- после 100 г орехов или семян: от 4,5 до 5 часов;
- после 125 г орехов или семян: от 5 до 5,5 часов;
- после 150 г орехов или семян: от 5,5 до 6 часов.

Пауза должна начинаться тогда, когда съеден последний орех.

Примерные паузы после употребления пророщенных зерновых:

- после 10 г пророщенных зерен: 45 минут;
- после 25 г пророщенных зерен: 1 час;
- после 50 г пророщенных зерен: от 2 до 2,5 часов;
- после 75 г пророщенных зерен: от 3 до 3,5 часов;
- после 100 г пророщенных зерен: от 4 до 4,5 часов;
- после 150 г пророщенных зерен: 5 часов;
- после 180 г пророщенных зерен: 5,5 часа;

Пауза начинается после окончания приема пищи.

Примерные паузы при употреблении рыбы

Рыба типа трески, камбалы переваривается около 40 минут.

Рыба типа лосось, форель, тунец — около 60 минут.

Креветки, морской окунь, мидии, кальмары — от 2 до 3 часов.

Мои правила М.Сыроедения:

1. Переходите на М.Сыроедение постепенно: 1-й этап 6-ть месяцев отдельного питания по Шелтону, затем 2-й этап на



6-ть месяцев присоединяем к отдельному питанию голодание по Брегу, исключая длительные голодовки более 7 дней и потом переход на сыроедение.

2. Соблюдайте водный режим, помните о пользе талой воды (при таянии куска льда на 2\3 получаем «правильную, живую» воду — ее и пьем, а оставшийся кусок не растаявшего льда — 1\3 от исходного — «мертвая вода», не пейте ее).

3. Разнообразие продуктов овощей, фруктов и морепродуктов, в соотношении 90% к 10% пищевого рациона это **М. сыроедение** — залог успеха.

4. График приема пищи строй исходя из ритма активности органов и систем, а так же времени переваривания пищи. Помните пословицу: — «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» (данный принцип важен при любых системах питания).

5. Моносыроедение — один продукт за один прием пищи оптимальный подход к питанию.

6. «Соль и сахар — белые враги человека», исключить сахар и соль в рационе правильная идея при любых системах питания.

7. Воскресенье — «зеленый день», для зеленых коктейлей (зеленухи).

8. Помните о гигиене полости рта, зубная нитка и полоскание рта после еды, плюс зубная щетка без зубных паст утром.

Прислушивайтесь к своему организму он, в зависимости от уровня Вашего духовного развития и физического состояния, подскажет Вам, правильный для Вас тип питания, но это возможно только, когда человек осознанно откажется от «мертвой, термически обработанной» пищи.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПЕРЕХОДА К СЫРОЕДЕНИЮ

Нужно сказать, что я достаточно долго не мог перейти к **М.Сыроедению** и не потому что не верил в правильность этого выбора или не хотел, просто не хватало силы противиться поводам нарушить начатое. Месяца два сыроедения прерывались застольями с друзьями, мясом и возвратом к «привычному» образу питания, кроме этого я не мог бросить курить (хотя не мог не совсем правильно, наверное, не хотел, ведь если человек хочет изменить себя — он может). Но однажды просто после застолья простудился и провалялся в постели с температурой 39 °С около 4-х дней (до этого лет двадцать со мной такого не было), вот я и решил, что хватит играть и мучить свой организм. На самом деле, то, как я питаюсь формально можно отнести к **М.Сыроедению** (название придумал сам). Переход на **М.Сыроедение** начал с перехода на обычное сыроедение, без применения моих правил (8 месяцев, 1 из которых — М.Сыроедение). Считаю, что переход на **М.Сыроедение** состоялся и длился 7 месяцев.

Начал я с того, что с утра вошел в легкую голодовку с потреблением 3-х литров обычной бутилированной, негазированной воды «Моршинская» на 3 дня, а затем просто перешел к сыроедению, заодно прекратил курить. Я написал «просто перешел», но это не совсем так, переход к сыроедению сопровождался «срывами» — поеданием мяса, например. Я не фанатик по сути своей, читая в интернете отчеты большинства сыроедов, понял, что «срывы» — достаточно распространенная вещь и без внешних раздражителей (друзья, застолья). **До принятия решения о переходе на сыроедение, мой вес составлял 100 кг, при росте — 188 сантиметров.**

Итак, **1-й — 3-й день голодовки (1.12.2012 — 3.12.2012):**

В **первый день** проблем с желанием поесть не наблюдалось вообще, правда я курил 15 сигарет в день (до начала 30 сигарет), пил 3 литра бутилированной воды. **Второй день** — очистился кишечник (два раза в сутки), появилось сильное желание



съесть острый перчик с мясом, но достаточно легко поборол его мелкими глотками воды. Выкурил 10 сигарет. **Третий день** — без особых отрицательных эмоций, питьевой режим тот же, выкурил 6 сигарет. Один раз очистился кишечник. На самом деле такая легкая реакция на голодание, скорее всего, связана с тем, что ранее, лет 20 назад года два я сидел на периодических голодовках по Брегу. В течение последующего периода старался придерживаться принципов раздельного питания по Шелнону (не учитывая нарушений во время застолий по поводу каких либо событий и дат). Так что, наверное, мой организм был «морально готов» к изменениям.

4.12.2012 — ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЫРОЕДИЕНИЯ

4.12.2012 — 7.12.2012. Утром на завтрак либо 300-400 мл воды с 1 столовой ложкой меда (мед в воду вечером, к утру он хорошо растворяется) или коктейль «Зеленуха». На работе что-то одно из фруктов: яблоки, груши, авокадо не смешивая, вечером сырые орехи арахис. В течении дня выпивается 2 литра воды. Чувства голода практически не было. Курение: пока не бросил — 5-7 сигарет в день выкуриваю, но желание курить постепенно исчезает, скорее всего, осталась «плохая привычка», чем потребность. Кишечник опорожняется 2 раза в сутки, стул — очень мягкой консистенции, но не до уровня поноса.

8.12.2012. Поел мяса телятина и салаты. Прием мяса привел к следующим ощущениям: через 30 минут почувствовал тяжесть в животе, легкое головокружение, сонливость, уснул на 2 часа. Вечером вяленый судак и банка пива.

9.12.2012. Вода и мандарины с утра, в 12:00 куриный рулет, хлеб «Украинский», салат из помидор, сладкого перца и лука репчатого. Особого желания есть мясо не было, просто 2 дня питался как обычно до сыроедения. Завтра на анализы. Стул 2 раза в сутки.

11.12.2012. Проснулся, выпил «Зеленуху», через час — 500 мл воды, затем съел 2 апельсина, выкурил 3 сигареты.



13.12.2012. По поводу курения, не все так просто: 3-4 сигареты все же выкуриваю. Утром 400 мл воды со столовой ложкой меда, по дороге на работу купил 4 больших хурмы, съел с 12:00 до 13:00, выпил 1,5 литра бутилированной воды с 14:00 до 17:00, вечером в 19:30 съел 2 авокадо. Орехи есть не стал, слишком «тяжелые» они на ночь сегодня (просто не хочу). Никакого чувства голода нет вообще (хотя в сети многие на это жалуются). Нос дышит как у младенца, ранее был слегка «забит» слизью, даже без простуды. Завтра банкет-застолье, закуску в виде свежих овощей и фруктов заказал, наверное, придется выпить пару рюмок водки (хотя совсем не хочется).

15.12.2012. Утром мед и вода, в 11:00 три яблока. В 14:00 начало застолья у меня **День рождения**, выпито 300 мл водки (качественной, на зерновом спирте). Закуска: помидоры, огурцы и около 150 граммов соленой осетрины, вареный желудок в китайском ресторане — «социальный срыв». Классическим его не назовешь, не было тяги к водке, осетрине, мясу, просто я поддержал компанию с одной стороны, а с другой — было интересно, как организм отреагирует на алкоголь. Поймал себя на мысли, что «приятно» пить водку только первые 3 рюмки, потом даже с некоторым отвращением. Наверное, существует четкая взаимосвязь между «стандартным питанием» и употреблением алкоголя, на сыроедении желание пить пропало совсем. Опьянение субъективно практически процентов на 50% ниже, чем при таком же количестве алкоголя на «обычной еде». Выкурил 5 сигарет. Стул (оформленный) перед сном, 1 раз в сутки. Лег стать в 24:00 и проснулся в 6:00 следующего дня, без каких бы то ни было неприятных ощущений после приема алкоголя, выспался на все 100%.

16.12.2012. Утром 500 мл воды, с 12:00 до 15:00 — съедено 4 яблока, выпито 1,5 литра воды. Состояние отличное, никаких «похмельных синдромов» и прочих «последствий». Ощущение того, что незачем травить свой организм, хотя он и легко справляется с нагрузкой. Выкурил 3 сигареты — это вообще не



понятно зачем и почему, совсем без радости, по половине сигареты. ВСЕ, с завтрашнего дня никаких сигарет. Вечером с 19:00 до 21:00 съедено 2 яблока. Лег спать в 22:30 в хорошем расположении духа и тела.

17.12.2012. С утра вода и мед, где-то в 13:00 огромное чувство голода. Сделал салат: огурцы (2 шт.), помидоры (2 шт.), сладкий лук (1 шт.), масло кунжута, грамм 50. Попустило, вечером повторил салат (тот же состав по 1-й штуке).

18.12.2012. Утром вода с медом. В 12:00 салат: помидоры, огурцы и лук с маслом кунжута. Поймал себя на мысли, что чистых овощей не достаточно и необходимо добавлять фрукты в обязательном порядке. Съел две хурмы «Королек» в 15:30. Вечером — жменя арахиса.

20.12.2012. Чувствую себя хорошо, никаких побочных эффектов перехода на сыроедение не наблюдается, но и особого прилива энергии я не заметил. Утром 300-400 мл воды без меда, в 12:00 — 3 королька, вечером 3 яблока. В течении дня — 1,5 литра воды. На ночь орехи есть не стал, просто не хотелось. Хотя оптимально, с учетом времени переваривания и всасывания орехов в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), есть их на ночь, не смешивая с овощами и фруктами. Стул раз в сутки, оформленный, нормальной консистенции. Сон с 23:00 до 7:00, высыпаюсь.

23.12.2012. Часов с 12:00 безумное желание съесть мяса, выпить алкоголь (водки) и закусить килькой. Как у Булгакова в рассказе Морфий: «...Каждая клеточка организма страдает, жаждет чего-то, воздух не сытный...» Вот это и есть настоящий «истинный срыв», а не для эксперимента «из любопытства». Вечером с 19:00 до 3:00 утра салат из помидоров и огурцов, 2 куриные ноги; острые, консервированные перчики; хамса слабосоленая и 400 мл водки. Выкурил 10-15 сигарет. На следующий день проснулся в 11:00 — отрицательных ощущений нет, очень хочется пить (воды), стул 3 раза за день, острота перчиков ощущается и в слизистой прямой кишки, сильно печет



анус при акте дефекации, запора нет, но выскочил геморрой, на туалетной бумаге — кровавый след. Срыв — вещь полезная — позволяет понять, что овощи и фрукты лучше мяса, водки и сигарет. Учитывая то, что срывы, приводящие к поеданию мяса млекопитающих животных, мне не очень нравятся, а также то, что я живу в социуме, в котором окружение провоцирует «социальные срывы». Я для себя вывел простую формулу питания: овощи фрукты и морепродукты в соотношении 90% (сырые овощи фрукты) на 10% (морепродукты), вместо мяса млекопитающих.

25.12.2012. Мед и вода, за день около 100 граммов меда и 2,5 литра воды.

26.12.2012. Добавил в рацион проростки пшеницы — 3 раза за сутки, на фоне потребления 2 литров воды.

Январь месяц прошел на фруктах с постоянными (1 раз в неделю) срывами как социальными, так и физиологическими. Курение — 1-3 сигареты в день.

17.02.2013 — встретил Новый Китайский год (который наступил 10 февраля 2013 г.) входом в 7-ми дневную голодовку, с 18.02.2013 возвращаюсь к сыроедению, через потребление соков (2 дня). К данному моменту времени во время голодовки не курю, надеюсь, не буду больше травить свой организм никотином.

18.03.2013 — Процесс перехода на живую пищу не проблема (во всяком случае, для меня), но сегодня (несмотря на то, что достаточно долго не курил — сижу на работе) состояние как при синдроме отмены — абстинентный синдром. Абстинентный синдром — тягостное, часто болезненное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно вводимого в организм наркотика, алкоголя, и других психоактивных веществ, способных вызывать привыкание. При отказе от курения проявления абстинентного син-



дрома называют никотиновой абстиненцией, которая может проявляться тревогой, напряженностью, бессонницей, депрессией, головокружением, потливостью, аллергические реакции возможны сильный кашель.

У меня, конечно же, не по «полной программе», но сильное желание закурить. Резко возникшее чувство раздражительности было четко выражено и настроение «грустное». Данные симптомы возникли резко вроде бы ни с того, ни с сего. Сходил купил сигарет и кофе, покурил, выпил кофе — попустило. Еще один физиологический срыв, надеюсь, последний.

21.04.2013 — Был в гостях у друга — плов с бараниной, алкоголь, опять курил. Ощущения после плова — как будто сейчас лопну — слабость, головокружение (алкоголь не в счет, выпито всего 3 рюмки). Наверное, правильно при социальных срывах — рыба и морепродукты даже термически обработанные, на них срыв проходит легче.

22.04.2013 — Появилась легкая, ноющая боль в спине и правом суставе.

26.04.2013 — 3-х суточное голодание.

5.05.2013 — Встреча с друзьями в китайском ресторане, социальный срыв с мясом и китайской водкой (около 250 мл), хотя именно эти люди готовы безоговорочно поддержать меня в моем начинании сыроедения. Сам захотел, так что нечего оправдываться социальным срывом. Важным, на мой взгляд, является следующий нюанс. В тот момент, когда уже отсутствуют физиологические срывы и Вы готовы полностью перейти на сыроедение, посещение знакомых, друзей, дней рождений приводит к тому, что Вы съедаете мясо или «мертвую» пищу, выкуриваете «пару» сигарет, выпиваете 1-2 рюмки водки просто за компанию, не понимая зачем (ведь у Вас нет в этом потребности). В этот момент важно сказать себе: «Никаких нарушений, я — сыроед. Я ем только «живую пищу», как дышу воздухом, а не гелием, например. Я не курю и не пью алкоголь, и никакие



поводы не должны мне мешать жить, так как я хочу. Если этого не сделать, то можно всю жизнь нарушать, нарушать и нарушать, а это значит, что Вы никогда не станете сыроедом, все это просто игра в модную тему». Забудьте, ну или переставайте играть и живите, трансформируйтесь. Никаких завтра, прямо в этот момент или никогда.

11.05.2013 — Спустился в магазин за водой и купил 5 средних картофелин, 200 гр. балыка и 2 пучка зеленого чеснока. Картошку сварил и все это съел в 17:00. Зачем — не знаю, острой тяги не было. Через 1 — 1,5 часа наблюдаю следующую реакцию организма, которую я назвал «**Острый пищевой лейкоцитоз**»: — повышение температуры тела до 38,1 градусов, насморк, головная боль, боль (ноющего характера) во всех мышцах. Лег спать в 24:00.

12.05.2013 — Утром проснулся в 8:00, все симптомы исчезли. Питался 2 раза — «Зеленуха» и пил много воды — 3 литра.

23.05.2013 — Начал питаться 2 раза в сутки: с 7:00 до 9:00 утра первый прием пищи (сырые морепродукты), с 13:00 до 15:00 второй прием — овощи и фрукты, при желании мед с водой. Вечером после 17:00 только вода.

1.07.2013. Таким образом, формально я **М.Сыроед, т.к. включаю в рацион питания не только овощи и фрукты — 90%, а и 10% сырых морепродуктов, рыбы.** Утром, около 6:00 сырые морепродукты промываются водой, кладутся в пиалу, заливаются соком половины лимона или соевым соусом, зубок мелко нарезанного чеснока или лука, немного молотого перца. Через 30 минут — утренний завтрак готов. Поедание мяса млекопитающих считаю не целесообразным. Кстати, у многих народов мира блюда из сырого мяса и рыбы считаются деликатесами, а иногда составляют основу рациона. Например:

«**Севиче**» — латиноамериканская закуска из сырой рыбы, маринованной в соке цитрусовых. Для севиче используется морская рыба, например, тунец.



Ингредиенты:

- филе Тунца — 800 г;
- лайм — 2 шт;
- апельсин — 3 шт;
- красный острый перец;
- 2 красные луковицы;
- кинза или укроп.

Рыбу нарезать кубиками, выжать сок из лаймов и 1 апельсина и залить рыбу, оставить мариноваться около 3-х часов. 2 апельсина очистить и мелко порезать, перец измельчить, лук нарезать кольцами. Добавить овощи и зелень в маринованную рыбу.

Корейское блюдо — «ХВЕ» из сырой рыбы

Ингредиенты:

- рыба свежая 600 г;
- уксус 3%-й 150 г;
- чеснок 40 г;
- редька 300 г;
- морковь 300 г;
- перец красный молотый;
- соль по вкусу.

Приготовление.

Кусочки сырой рыбы залить уксусом, добавить перец, соль, чеснок, мелко нарезанные морковь и редьку.

Выдержать 20 минут.

«Сашими» — японское блюдо из сырой рыбы.

Сашими — это блюдо из сырой рыбы, нарезанной кубиками или полосками с добавлением приправ.

Ингредиенты:

- 500 г филе лосося или тунца;
- 2 ложки арахисового масла;
- 2 ложки сезамового масла;
- 1 ложка соевого соуса;



- сок целого лимона;
- 2 ложки порезанного свежего зеленого лука;
- 2 мелко порезанных зубчика чеснока;
- 1 маленький перчик чили;
- 1 маленькая морковь;
- 1 белый редис дайкон;
- 1 свежий огурец.

Описание приготовления продукта

Филе рыбы положить в морозилку и подождать, пока оно не станет настолько твердым, чтобы его можно было ровно порезать. Порезать филе тонкими кусочками поперек волокон. Почистить редис, морковь и огурец. Овощи мелко порезать. Рыбу разложить на тарелке и украсить порезанными овощами. Очищенный чеснок, перец и зеленый лук следует хорошенько порубить. Далее подогреваем на сковороде сезамовое и арахисовое масло вместе с соевым соусом. Филе посыпаем луком, чесноком, перцем и поливаем лимонным соком. Соус подогреваем на сковороде до кипения и поливаем им кусочки филе.

«Карпаччо» (Carpaccio) — итальянское блюдо из тонко нарезанных кусочков сырого мяса. Сегодня термин «карпаччо» употребляется применительно практически к любому тонко нарезанному продукту питания, включая мясо, рыбу, морепродукты, грибы, фрукты, овощи и многое другое.

Описание

Вырезку завернуть в пленку, положить в морозилку, чуть подморозить мясо. Нарезать тонкими ломтиками, выложить в один слой на пленку, сбрызнуть маслом, накрыть пленкой, слегка отбить. Переложить на тарелки, поперчить, посолить, посыпать наструганным сыром, сбрызнуть маслом. Подавать с рукколой и ломтиком лимона.

Ингредиенты на 2 порции: 200 г говяжьей вырезки; 3-4 ст.



л. оливкового масла; 2 ломтика лимона; сыр пармезан; крупная соль, черный перец

«Тартар из говядины» — традиционное блюдо **Французской кухни**, которое готовится очень быстро. Для этого блюда возьмите самое лучшее мясо — огузок или филе. Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты на 4 персоны:

- говядина постная 900 г;
- яичный желток 4 шт.;
- лук репчатый (крупный) 1 шт.;
- уорчерский соус (можно заменить на соевый).
- каперсы или маринованный огурчик 50 г или 2-3 шт.
- соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Удалите с мяса весь жир и жилки.
2. Пропустите мясо через мясорубку. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Выложите фарш на 4 тарелочки в форме горок.
4. В каждой горке сделайте углубление и положите желток.
5. Вокруг каждой горки выложите, чередуя, мелко нарезанный лук и каперсы, либо измельченные маринованные огурчики.
6. В отдельную пиалу вылить соус.
7. Едят тартар сырым, смешивая с желтком и приправами.

«Строганина» и «Долбанина» — традиционные блюда **Чукотской кухни**

«Строганина»

Замороженную заднюю часть оленины строгают соломкой. В отличие от коряков, ненцев здесь к строганине подают заправку, состоящую из воды, уксуса, соли, перца. Едят строганину руками, обмакивая мясо в приправу. Точно так же готовят строганину из рыбы.



«Долбанина»

Хорошо замороженное сырое мясо или рыбу долбят до мукообразного состояния и употребляют в таком виде.

Классическое блюдо украинской кухни — свиное сало с чесноком — в представлении, на мой взгляд, не нуждается.

8.07.2013. Когда морепродукты и морская рыба надоест, обязательно из любопытства попробую мясо рептилий: лягушки, змеи, крокодила (ну, если найду сырые в продаже, пока не попадались на глаза).

Уточняю:

1. Я рекомендую 90% рациона (900 г) — овощи, фрукты и 10% рациона (100 г) — морская рыба и морепродукты — **«М. Сыроедение»**, если Вы поклонник мяса млекопитающих, то мой совет 90% (900 г) рациона — овощи фрукты и 10% (100 г) рациона — мясо млекопитающих животных. Если Вы занимаетесь спортом, тяжелой физической работой и Вам не хватает калорийности пищи, добавьте 10% орехов в рацион. Даже любителям мяса рекомендую отказаться от свинины (уж очень много органов свиньи — сердце, печень) и многое в физиологии этого животного, идентично организму человека.

2. Важно, на мой взгляд, понять, что при решении вопроса: «Чем, с точки зрения здоровья, оптимально питаться человеку?», нужно осознать, что вопрос не в том, есть животный белок или питаться только растительной пищей; и даже не в соотношении мяса и растительной пищи. Важно то, чем питается человек — «живой пищей» (сырой) или ест «мертвую пищу» (термически обработанную) с огромным содержанием химических консервантов и прочих неестественных добавок. Да и анатомо-физиологически у человека присутствуют признаки, как хищника, так и травоядного. Человек — другой вид живого существа и механическое сравнение его с животным миром не корректно.

С моей точки зрения Современный Человек — М. Сырод. Данное утверждение логично, с учетом того факта, что на Земле, на данный момент времени исчезли многие предста-



вители растительного мира, служившие человеку полноценной пищей, обогащая его рацион (как пример: древовидные плауны, папоротники), а морепродукты отлично дополняют пищевую ценность овощей и фруктов. Естественной потребностью является правильное соотношение пропорций морепродуктов и растительной пищи, времени питания, количества и времени потребляемой воды.

Отдавая дань калорийной теории сбалансированного питания, из любопытства давайте прикинем пищевую ценность моего суточного рациона. Сейчас **20 июля 2013 г.:**

Примерный суточный рацион при «М. Сыроедении» (без учета воды 2,5-3 л. в сутки, а обед бывает разный: авокадо, яблоки, мед и т.п.).

Завтрак (7:00 – 9:00)		
Продукт	Количество	Калорийность
Тунец	100 г	139 ккал
Лук репчатый	50 г	20,5 ккал
Масло кунжутное	20 г	179,8 ккал
Соевый соус	20 г	10,2 ккал
Обед (13:00 – 15:00)		
Персики	1000 г	430 ккал
Мед пчелиный	50 г	164 ккал
Общая калорийность суточного рациона примерно равна 943,5 ккал.		

Учитывая то, что у меня сидячая работа, спортом я не занимаюсь, данного рациона хватает, чувствую себя хорошо. Если вместо персиков потребляется более калорийная пища, например бананы, то мед я не ем. По воскресеньям у меня «зеленый день» для **Зеленых коктейлей («Зеленуха»):** листья зеленого салата, пучок шпината, петрушка, кинза. Для людей, которых относительно небольшое количество килокалорий смущает совет — добавьте орехи и жирные сорта рыбы, таким образом, Вы увеличите калорийность, без вреда своему организму. Может,



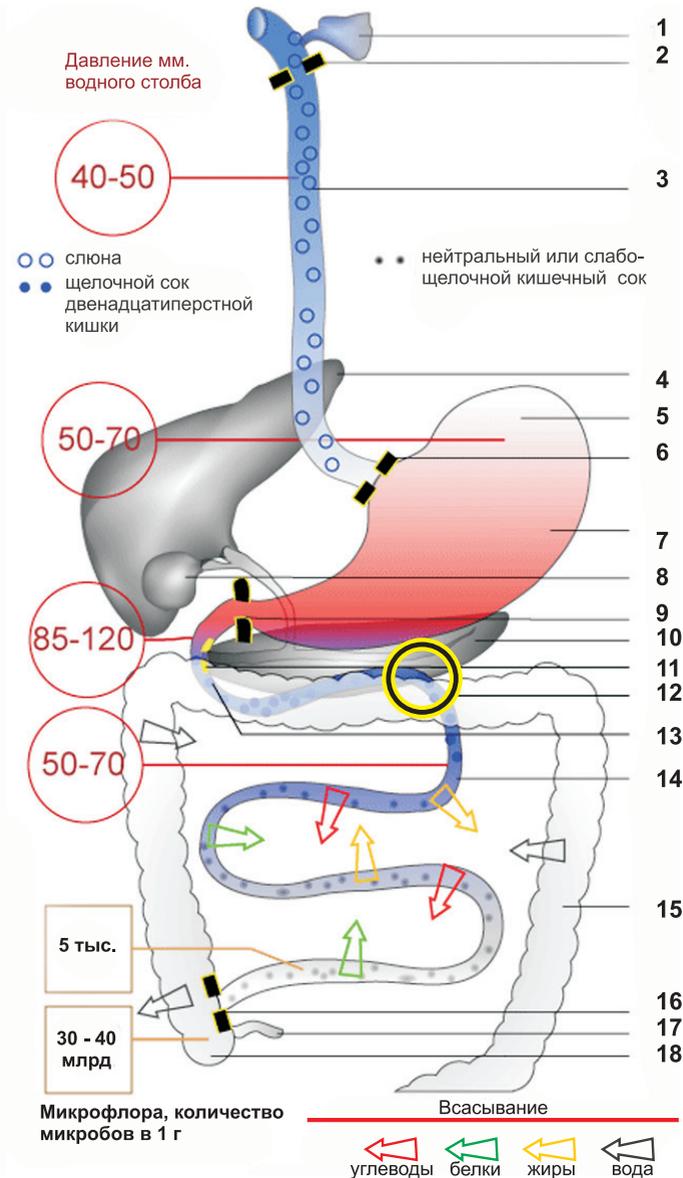
и я когда-нибудь вместо тунца буду есть другую рыбу или морепродукт, а зимой — грецкие орехи, проростки семян — увеличу калорийность. Но помните — большое количество калорий — причина избыточного веса и многих заболеваний. Часто люди делают одну очень грубую ошибку: ведут сидячий образ жизни, а питаются так, как будто они занимаются тяжелым физическим трудом. По поводу иллюзорной нехватки белка, в организме, даю справку. Д.М. Хегштед доказал, что суточная потребность в белке взрослого человека составляет 0,5 грамм на килограмм веса (максимум около 50 грамм). Исследования ученика И.П. Павлова, физиолога И.П. Резникова, 1948 г., показали, что в желудке и кишечнике человека перерабатываются не только белки, поступающие извне с пищей (экзогенные), но и белки, выделяемые в ЖКТ из внутренней среды организма (эндогенные). Его ученик (И.П. Резникова) д.м.н. Г.К. Шлыгин, 1997 г., установил, что соотношение экзогенных и эндогенных белков составляет 1:1. Таким образом, съедая 100 грамм тунца (в которых 24,4 грамма белка), с учетом эндогенного белка организм получает 48,8 грамм белка в сутки, не учитывая белок овощей, фруктов, орехов и проростков семян. На данный момент времени: **29.07.2013 года, мой вес составляет 86 кг. При росте 188 сантиметров.** Что является физиологической нормой.

После того, как лишний вес сброшен (Ваш оптимальный вес легко рассчитать, в интернете достаточно информации), если далее нет потери веса, то калорийность можно не увеличивать. Если Вы теряете вес и дальше, необходимо увеличить количество морепродуктов, на пример до 200 грамм в сутки, а овощей и фруктов до 1800 грамм в сутки. В результате получите большую калорийность рациона, без дефицита белка. Всё зависит от Вашего образа жизни, интенсивности физических нагрузок и реакции Вашего организма. Фанатизм, без учёта физиологических потребностей среднестатистического организма, может привести к истощению и кахексии. Будьте рациональны, не впадайте в крайности.

Так что удачи Вам в выборе своей системы питания и здоровья!



Схема строения желудочно-кишечного тракта человека



1. слюнные железы
2. глоточный клапан
3. пищевод
4. печень
5. воздушный пузырь желудка
6. кардиальный клапан
7. желудок
8. желчный пузырь
9. привратник (клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой)
10. поджелудочная железа
11. большой дуоденальный сосок (клапан между двенадцатиперстной кишкой и желчными протоками)
12. дуоденально-еюнальный клапан (клапан между двенадцатиперстной и тощей кишкой)
13. двенадцатиперстная кишка
14. тощая кишка
15. толстая кишка
16. илеоцекальный клапан
17. аппендикс
18. слепая кишка



Анатомия ЖКТ, функции и Ph Организма человека

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) человека начинается с **полости рта**, где происходит измельчение пищи, формируется пищевой комок и начинается всасывание углеводов. Далее пища по **пищеводу** поступает в **желудок**, где начинается переваривание белков, из желудка пища попадает в **двенадцатиперстную кишку**, куда открываются протоки поджелудочной железы и общий желчный проток. Ферменты поджелудочной железы попадают в кишечник в неактивной форме и активируются желчью. В двенадцатиперстной кишке происходит переваривание углеводов, жиров и белка с последующим всасыванием. Тонкий кишечник переходит в толстый кишечник. **Толстый кишечник** является последним участком ЖКТ и состоит из шести отделов:

- слепая кишка (цекум, сесум) с аппендиксом (червеобразным отростком);
- восходящая ободочная кишка;
- поперечная ободочная кишка;
- нисходящая ободочная кишка;
- сигмовидная кишка;
- прямая кишка.

В толстой кишке осуществляется дополнительное переваривание клетчатки и соединительной ткани под воздействием бактериальной флоры. Подавление бактериальной флоры может привести к авитаминозам, поскольку она участвует в образовании витаминов. В толстом кишечнике в основном всасывается вода, что приводит к образованию плотных каловых масс. Кроме того, в просвет толстого кишечника могут выделяться соли железа, ртути, висмута, кальция и токсины.

Растворы и жидкости в отношении их кислотности считаются:

- нейтральными при $pH = 7$;
- кислыми при $pH < 7$;
- щелочными при $pH > 7$.



В целом голодание и потребление мясной пищи приводит к сдвигу рН в кислую сторону, а потребление овощей и фруктов, к сдвигу рН в щелочную сторону.

Таблица величин рН для некоторых продуктов и воды

Продукт	Кислотность, ед. рН
Лимонный сок	2,1
Вино	3,5
Томатный сок	4,1
Апельсиновый сок	4,2
Черный кофе	5,0
Чистая вода при 100 °С	6,13
Чистая вода при 50 °С	6,63
Свежее молоко	6,68
Чистая вода при 22 °С	7,0
Чистая вода при 0° С	7,48

Кислотность слюны и полости рта

Кислотность слюны зависит от скорости слюноотделения. Обычно кислотность смешанной слюны человека равна 6,8–7,4 рН, но при большой скорости слюноотделения достигает 7,8 рН. Кислотность слюны около ушных желез – 5,81 рН, подчелюстных – 6,39 рН.

Кислотность в пищеводе

Нормальная кислотность в пищеводе 6,0–7,0 рН.

Кислотность в желудке.

Нормальная кислотность в просвете тела желудка натошак 1,5–2,0 рН. Кислотность на поверхности эпителиального слоя, обращенного в просвет желудка 1,5–2,0 рН. Нормальная кислотность в антруме желудка 1,3–7,4 рН.



Кислотность в кишечнике

Нормальная кислотность в луковице двенадцатиперстной кишки 5,6–7,9 рН. Кислотность в тощей и подвздошной кишках нейтральная или слабощелочная и находится в пределах от 7 до 8 рН. Кислотность сока тонкой кишки 7,2–7,5 рН. При усилении секреции достигает 8,6 рН. Кислотность секрета дуоденальных желез – от рН от 7 до 8 рН.

Кислотность сока толстой кишки 8,5–9,0 рН.

В нижних отделах толстой кишки значения рН кислотности постепенно возрастают, достигая максимального значения рН в области ректосигмоидального перехода.

Таблица кислотности в сигмовидной и прямой кишках здорового человека.

Точка измерения	Кислотность ед. рН
Проксимальный отдел сигмовидной кишки	7,9±0,1
Средний отдел сигмовидной кишки	7,9±0,1
Дистальный отдел сигмовидной кишки	8,7±0,1
Надампулярный отдел прямой кишки	8,7±0,1
Верхнеампулярный отдел прямой кишки	8,5±0,1
Среднеампулярный отдел прямой кишки	7,7±0,1
Нижнеампулярный отдел прямой кишки	7,3±0,1

Кислотность кала

Кислотность кала здорового человека, питающегося смешанной пищей, обусловлена жизнедеятельность микрофлоры толстой кишки и равна 6,8–7,6 рН. Нормальной считается кислотность кала в диапазоне от 6,0 до 8,0 рН.

**Кислотность крови**

Кислотность плазмы артериальной крови человека колеблется в пределах от 7,37 до 7,43 рН, составляя в среднем 7,4 рН.

Кислотность мочи

У здорового человека при нормальном питьевом режиме и сбалансированном питании кислотность мочи находится в пределах от 5,0 до 6,0 рН, но может колебаться от 4,5 до 8,0 рН.

Кислотность влагалища

Нормальная кислотность влагалища женщины колеблется от 3,8 до 4,4 рН и в среднем составляет 4,0–4,2 рН. За поддержание кислотной среды и подавление роста условно-патогенных микроорганизмов во влагалище отвечают лактобактерии (лактобациллы).

Кислотность спермы

Нормальный уровень кислотности спермы находится в пределах от 7,2 до 8,0 рН. Отклонения от этих значений само по себе не рассматривается как патология. При закупорке выводных протоков обоих семенных пузырьков отмечается кислая реакция спермы (кислотность 6,0–6,8 рН). Оплодотворяющая способность такой спермы снижена. В кислой среде сперматозоиды теряют подвижность и погибают.

**Кислотность других биологических жидкостей человека**

Биологическая жидкость	Кислотность в норме, ед. рН
Цитоплазма клеток	около 7,45
Слез	от 7,3 до 7,5
Ликвор (спинномозговая жидкость)	от 7,35 до 7,8
Желчь	от 8,0 до 8,5
Женское молоко	от 6,9 до 7,0
Панкреатический сок	от 7,5 до 9,0
Синовиальная жидкость (коленный сустав)	от 7,3 до 7,6
Сок предстательной железы	от 6,6 до 6,8



Сравнение анатомии и физиологии хищников (мясоеды), травоядных и человека.

ТАБЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Хищники (мясоеды)	Травоядные (вегетарианцы, сыроеды)	Человек (смешанное питание)
Присутствуют когти, для разрывания мяса	Отсутствуют когти, для разрывания мяса	Отсутствуют когти, для разрывания мяса
Отсутствуют поры на теле, для охлаждения тела, охлаждение за счёт языка	Присутствует огромное количество пор на теле, для охлаждения тела и потоотделения	Присутствует огромное количество пор на теле, для охлаждения тела и потоотделения
В наличии острые резцы и клыки в ротовой полости, нет задних плоских зубов для разжевывания растительной пищи	В наличии тупые резцы, нет клыков в ротовой полости, есть задние плоские зубы для разжевывания растительной пищи	В наличии относительно острые резцы и есть клыки в ротовой полости, но есть и задние плоские зубы для разжевывания растительной пищи
Относительно плохо развиты слюнные железы для предварительного переваривания растительной пищи (питаются в основном мясом)	Хорошо развиты слюнные железы для предварительного переваривания растительной пищи (питаются растительной пищей)	Хорошо развиты слюнные железы для предварительного переваривания растительной пищи (питание смешанное)
Кислая слюна не содержит Птиалин — фермент, расщепляющий крахмал и др. полисахариды до мальтозы	Щелочная слюна содержит Птиалин — фермент, расщепляющий крахмал и др. полисахариды до мальтозы	Щелочная слюна содержит Птиалин — фермент, расщепляющий крахмал и др. полисахариды до мальтозы



Концентрированная соляная кислота в желудке, для переваривания мясной пищи	Концентрация соляной кислоты в желудке в 10 раз меньше чем у хищников, для теоретически возможного переваривания мясной пищи (в природе не едят мясо)	Концентрация соляной кислоты в желудке в 10 раз меньше чем у хищников, но переваривает сырое мясо (опыты с аутолизом Уголева А.М.) и в реальности ест мясо
Длина ЖКТ в 3 раза больше, длинны тела, что позволяет быстро выводить разлагающееся мясо из тела. Желудок не многокамерный.	Длина ЖКТ в 10-15 раз больше, длинны тела, что необходимо для переваривания растительной пищи, которая разлагается медленнее мяса. Желудок многокамерный (у коров желудок – целая фабрика).	Длина ЖКТ в 8 раз больше, длинны тела, что необходимо для переваривания растительной пищи, которая разлагается медленнее мяса. Желудок не многокамерный.
Мало вкусовых рецепторов , к примеру у кошки около 500.	Много вкусовых рецепторов , около 9000.	Много вкусовых рецепторов , около 9000.
Витамин В12 и аминокислоты (в том числе незаменимые) не вырабатываются в организме.	Витамин В12 и аминокислоты в том числе незаменимые вырабатываются в толстом кишечнике.	Витамин В12 и аминокислоты (в том числе незаменимые) могут вырабатываются в толстом кишечнике при вегетарианском питании.
Оба глаза смотрят вперёд , расположены по центру головы.	Оба глаза смотрят в обе стороны , расположены по с обеих боков головы.	Оба глаза смотрят вперёд , расположены по центру головы.



Содержание микроэлементов натрия, хлора, йода на 100 г веса (1 мг=1000 мкг)

Микроэлемент	Натрий	Хлор	Йод
Абрикос	3 (мг)	1 (мкг)	1 (мкг)
Ананас	24 (мг)	-	-
Апельсин	13 (мг)	3 (мкг)	2 (мкг)
Банан	31 (мг)	-	-
Гранат	2 (мг)	-	-
Киви	4 (мг)	47 (мкг)	2 (мкг)
Мандарин	12 (мг)	-	-
Персик	30 (мг)	2 (мкг)	2 (мкг)
Слива	18 (мг)	-	4 (мкг)
Яблоко	26 (мг)	2 (мкг)	2 (мкг)
Морская капуста (Ламинария)	3,12 (мг)	10,56 (мг)	0,25 (мг)



Количество некоторых химических элементов и витаминов в различных продуктах и проростках (мг)

Продукт 100 г	Кальций	Калий	Магний	Фосфор	Железо	Цинк	Тиамин (В1)	Рибофлавин (В2)	Никотиновая кислота (В3)
Белый хлеб	18	Нет данных	0,5	87	0,7	Нет данных	0,1	0,07	0,67
Мука высшего сорта	22	122	16	92	1,1	Нет данных	0,18	0,13	1,0
Пшеничное зерно	44	350	146	329	3,9	4,1	0,45	0,23	5,3
Пророщенное пшеничное зерно	71	850	340	1100	10	20	2,0-3,0	0,7	Нет данных



Преобразование пищевых веществ в органах пищеварения

Отделы пищеварительного тракта	Ферменты	Действие фермента	Условия работы ферментов
Ротовая полость (слюнные железы, выделяющие слюну)	1. Птеолин. 2. Амилаза. 3. Мальтаза.	1. Крахмал до глюкозы 2. Полисахариды (крахмал, гликоген) до мальтозы (дисахарида) 3. Действует на мальтозу и расщепляет ее до глюкозы	Слабощелочная среда, при 37-38°С
Желудок (желудочный сок)	1. Пепсин 2. Желатиназа	1. Расщепляет белки до аминокислот 2. Расщепляет желатин и коллаген – основные протеогликаны мяса	Кислая среда, температура 37°С
Двенадцатиперстная кишка (секрет поджелудочной железы)	1. Липаза 2. Трипсин, Химотрипсин 3. Амилаза	1. Жиры до глицерина и жирных кислот 2. Белки до аминокислот 3. Крахмал до глюкозы	Щелочная среда, температура 37°С

**Калорийность некоторых рыб**

Рыба	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Дорада	90,00	19,8	1,2	0,00
Пагр	102,00	20,70	2,10	0,00
Морской волк (Sea Bass)	93,00	19,80	1,50	0,00
Окунь морской (группер)	112,00	19,90	3,60	0,00
Тунец	96,00	22,50	0,70	0,00
Лосось	269,00	21,50	20,50	0,00

Калорийность морепродуктов

Морепродукты	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Устрицы, 6 шт.	120,00	11,0	2,75	0,00
Кальмары	110,00	18,0	4,20	0,00
Креветки	95,00	18,90	2,20	0,00
Криль	98,00	20,60	1,70	0,00
Крабы	96,00	16,00	3,60	0,00
Моллюски	83,00	10,00	1,75	0,00
Мидии	50,00	9,10	1,50	0,00



**Содержание омега-3 ПНЖК
в некоторых морских продуктах**

Вид рыбы	Омега-3 ПНЖК, % от веса
Скумбрия (Mackerel)	1.8–5.3
Сельдь (Herring)	1.2–3.1
Лосось (Salmon)	1.0–1.4
Тунец (Tuna)	0.5–1.6
Форель (Trout)	0.5–1.6
Палтус (Halibut)	0.4–0.9
Креветки (Shrimp)	0.2–0.5
Треска (Cod)	0.2–0.3

**Содержание микро и макроэлементов
в морской рыбе и морепродуктах**

Продукты питания	Содержание макро и микроэлементов в 100 граммах, мг													
	K	Ca	Mg	Na	P	Fe	I	Co	Mn	Cu	Mo	F	Zn	Se
	МОРЕПРОДУКТЫ													
Морская капуста	970	40	170	520	55	16	0,5	-	-	-	-	-	-	-
Кальмары	280	40	90	110	-	1,1	-	0,095	0,17	1,5	0,02	-	1,8	-
Креветки	260	135	60	450	220	2,2	0,11	0,012	0,11	0,85	0,01	0,1	2,1	-
Крабы	310	100	50	130	260	4,3	-	-	-	-	-	-	-	-
Мидии														



МОРСКАЯ РЫБА														
Горбуша	335	20	30	100	200	0,2	0,05	0,02	0,05	0,11	0,004	0,43	0,7	-
Минтай	420	40	55	120	240	0,8	0,15	0,015	0,1	0,13	0,004	0,7	1,12	-
Мойва	290	30	30	130	240	0,4	0,05	0,008	0,05	0,21	0,004	0,43	1,08	-
Сайра	310	60	30	100	280	1	0,04	0,04	0,12	0,17	0,004	0,38	0,9	-
Сельдь	310	60	30	100	280	1	0,04	0,04	0,12	0,17	0,004	0,38	0,9	-
Треска	340	25	30	100	210	0,65	0,135	0,03	0,08	0,15	0,004	0,7	1,02	-
Ставрида	350	65	40	70	260	1,1	0,03	0,02	0,09	0,11	0,004	0,43	0,9	-
Тунец	350	30	30	75	280	2	0,05	0,04	0,13	0,01	0,004	1	0,7	-



Окунь	300	120	60	160	220	2,6	0,06	0,03	0,1	0,12	0,004	0,14	1,5	-
Скумбрия	280	40	50	100	280	1,7	0,045	0,02	0,1	0,21	0,004	1,4	0,7	-
Икра минтаевая	190	35	35	-	-	1,5	-	0,17	0,55	0,4	0,03	-	-	-



Мед Пищевая ценность на 100 г продукта
Энергетическая ценность 304 ккал 1272 кДж

Вода	17.10 g
Белки	0.3 g
Жиры	0 g
Углеводы (дисахариды)	82.4 g 82.12 g
Рибофлавин (В2)	0.038 мг
Ниацин (В3)	0.121 мг
Пантотеновая кислота (В5)	0.068 мг
Пиридоксин (В6)	0.024 мг
Фолацин (В9)	2 мкг
Аскорбиновая кислота (вит. С)	0.5 мг
Кальций	6 мг
Железо	0.42 мг
Магний	2 мг
Фосфор	4 мг
Калий	52 мг
Натрий	4 мг
Цинк	0.22 мг
Расчёт на 100 г, т.е. приблизительно на 5 ст. ложек	



Калорийность меда

Продукт (на 100 г про- дукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергоцен- ность (ккал)
Мед гречишный	0,65	0,00	78,38	304,00
Мед липовый	0,80	0,00	80,30	314,00
Мед пчелиный	0,80	0,00	80,30	328,00



Таблица совместимости продуктов по Шелтону

	Хорошо совместимы – «Х»						Нормально совместимы – «Н»						Плохо совместимы – «П»			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Мясо, рыба, птица (постн.)	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Х	П	П	П	П	П
Зерновые, бобовые	П	П	Н	Х	Х	П	Н	П	П	Х	Х	П	П	П	П	Н
Масло сливочное, сливки	П	Н	П	Н	П	П	Х	Х	П	Х	Н	П	Н	П	П	П
Сметана	П	Х	Н	П	Н	П	Х	Х	Н	Х	Х	Х	Н	Н	П	П
Масло растительное	П	Х	П	Н	П	П	Х	Х	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х
Сахар, кондитерские изделия	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Х	Х	П	П	П	П	П



Хлеб, крупы, картофель	П	Н	Х	Х	П	П	П	П	П	Х	Х	П	П	П	П	Н
Фрукты кислые, помидоры	П	П	П	Х	Х	П	П	П	Н	Х	Х	П	П	П	П	Х
Фрукты сладкие, сухофрукты	П	П	П	П	Н	П	Н	Н	П	Х	Х	Х	П	П	П	Н
Овощи зеленые и некрахмалистые	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
Овощи крахмалистые	Н	Х	Х	Х	Х	П	Х	Н	Н	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
Молоко	П	П	Н	П	П	П	П	П	Н	П	П	П	П	П	П	П
Творог, кисломолочные продукты	П	П	П	Х	П	П	П	Н	Х	Х	Х	П	Х	П	П	Х
Сыр, брынза	П	П	Н	Н	П	П	Н	Х	П	Х	Х	Х	П	П	П	Н
Яйца	П	П	П	Н	П	П	П	П	П	Х	Х	П	П	П	П	П
Орехи	П	Н	П	П	Х	П	Н	Х	Н	Х	Х	Х	Х	Х	Х	П



М. Сыроедение – осознанный выбор

Науково-популярне видання

Мартиненко Олександр Васильович

М.СИРОЇДІННЯ – УСВІДОМЛЕНИЙ ВИБІР
СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ

Коректор *Шмидко Т.*

Верстка *Ткаченко Е.*

Дизайн обкладинки *Лисенко О.*

Підп. до друку 02.08.13. Формат 60x84/16.

Папір офсет. №1. Гарнітура PetersburgС.

Друк цифр. Ум. друк. арк. 6,4

Тираж 100 пр. Зам. № 0105/АР

Видавництво ТОВ «Альфа Реклама»

Україна, м. Київ, вул. Червоноармійська, 139

Тел.: (044) 529-06-14,

(096) 218-99-63

www.izdat-knigu.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК №3421 від 11.03.2009

Надруковано СПД-ФО Рудник В. А.

Україна, м. Київ, вул. Червоноармійська, 139