

ЗДОРОВЬЕ  ОБРАЗ ЖИЗНИ

# ЖИВАЯ ЕДА

## СЫРОЕДЕНИЕ —

### ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



Юлия  
ПОПОВА



«КРЫЛОВ»

**ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ**

---



Юлия Попова

# **ЖИВАЯ ЕДА**

**Сыроедение – лекарство  
от всех болезней**

Санкт-Петербург  
ИК «Крылов»  
2010

УДК 365.48  
ББК 53.5  
П58

Попова Ю. С.

П58 Живая еда: Сыроедение — лекарство от всех болезней. — СПб.: ИК «Крылов», 2010. — 160 с. — (Серия «Здоровье — образ жизни»).  
ISBN 978-5-4226-0125-7

Мы привыкли варить, тушить, жарить, но являются ли такие способы обработки продуктов естественными? Ведь природа не создавала вареные сосиски, жареные котлеты и тушеные овощи! В результате потребления столь далекой от натурального состояния пищи страдает самое ценное, что есть у нас, — здоровье! Практически каждый человек сегодня жалуется на недомогания, связанные с работой желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. И чем дальше, тем проблем становится все больше...

Чем отличается вареная пища от сырой? В необработанных продуктах содержатся минералы, витамины, энзимы, антиоксиданты, ее клеточная вода наполняет организм силой и энергией. Тогда как вареная пища дает только преходящее чувство насыщения, вялость, склонность к болезням. А человек, питающийся сырой пищей, здоров, энергичен, полон сил, молодо выглядит вне зависимости от возраста, сохраняет ясность мысли и свежесть восприятия. Его минуют болезни, дряхлость, старение тела и духа.

Сыроедение — это еще и масса сэкономленного времени из-за отсутствия необходимости постоянно что-то готовить, а также прекрасный способ провести профилактическую очистку организма.

Сырые продукты: овощи, фрукты, зелень, орехи — вполне доступные и безусловно полезные источники неисчерпаемой энергии. Перейдя на такой рацион, вы избавитесь от болезней и всегда будете выглядеть свежо и молодо!

*Данная книга не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы  
с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-4226-0125-7 © Попова Ю. С., 2010  
© ИК «Крылов», 2010

# Оглавление

<i>Введение</i> . . . . .	9
<b>Глава 1. Что такое сыроедение</b> . . . . .	12
Сыроедение и вегетарианство . . . . .	12
Были ли наши предки вегетарианцами. . . . .	13
Вегетарианство глазами великих. . . . .	14
Причины, по которым люди становятся вегетарианцами . . . . .	19
Системы вегетарианского питания . . . . .	20
Сыроедение как особая форма вегетарианства . . . . .	21
Сыроеды бывают разными . . . . .	23
Сыроедение и принципы натуропатии . . . . .	24
Учение М. Бирхер-Беннера . . . . .	25
Растения как аккумуляторы солнечной энергии . . . . .	26
Принципы питания по Бирхер-Беннеру . . . . .	29
Система П. Брэгга . . . . .	31
Принципы сыроедения А. Атерова . . . . .	33
<b>Глава 2. Основы сыроедения</b> . . . . .	36
Почему именно сыроедение. . . . .	36
Сырая пища против болезней. . . . .	36
Витамины, минералы и активные вещества . . . . .	37
Сырая еда — незаменимый источник ферментов . . . . .	38

---

Как сыроеды относятся к животной пище . . . . .	42
Мясо . . . . .	42
Молоко . . . . .	42
Яйца . . . . .	43
Откуда брать белки . . . . .	44
Потребление белков: оптимальные пропорции . . . . .	44
Белки в растительной пище . . . . .	44
Растительные жиры . . . . .	45
Отношение к мучным продуктам . . . . .	46
О чем следует узнать перед переходом на сыроедение . . . . .	47
<b>Глава 3. Рекомендуемые продукты . . . . .</b>	<b>49</b>
Сезоны сыроедения . . . . .	50
Бобовые . . . . .	50
Орехи и семечки . . . . .	52
Злаки . . . . .	53
Достоинства . . . . .	53
Недостатки . . . . .	54
Хлопья из злаковых . . . . .	55
Проростки семян . . . . .	55
Хлеб . . . . .	57
Ягоды . . . . .	58
Дикорастущие съедобные растения . . . . .	59
Крапива . . . . .	61
Сныть . . . . .	62
Одуванчик . . . . .	63
Лебеда . . . . .	64
Подорожник . . . . .	64
Цветочная пыльца . . . . .	65
Соки . . . . .	65
Напитки . . . . .	67

---

Глава 4. Сыроедение и принципы раздельного питания . . .	68
Теория раздельного питания Г. Шелтона . . . . .	68
Принципы совместимости продуктов по Шелтону . . . .	70
Раздельное питание и сыроедение . . . . .	77
Время переваривания пищи в желудке . . . . .	79
Орехи и семена . . . . .	80
Примерное меню с учетом принципов раздельного питания . . . . .	81
Естественный переход к здоровому питанию . . . . .	82
Глава 5. Как стать сыроедом . . . . .	84
Психологическая готовность . . . . .	85
Варианты сыроедения . . . . .	87
Классическое сыроедение . . . . .	87
Строгое сыроедение . . . . .	87
Растительно-молочно-яичный рацион . . . . .	88
Рацион питания с включением хлеба . . . . .	88
Сыроедение — это система . . . . .	89
Отказ от вредных привычек . . . . .	89
Повышение активной целебной силы пищи . . . . .	89
Индивидуальный подход к диете . . . . .	89
Признаки правильного питания . . . . .	90
Правила приема пищи . . . . .	90
Подготовка условий для перехода на сыроедение . . . . .	91
Правила перехода на сыроедение . . . . .	92
Лучше плавно, чем резко . . . . .	92
Принципы составления меню . . . . .	95
Рекомендации М. Бирхер-Беннера . . . . .	95
Рекомендации Г. Шелтона . . . . .	96
Меню по Г. Шелтону . . . . .	98
Рекомендации К. Джеффри . . . . .	100
Принципы питания Кацудзо Ниши . . . . .	102
Рацион питания по А. Н. Чупруну . . . . .	104

---

Несколько слов о монотрофном питании . . . . .	105
Очистительные кризы во время перехода на сыроедение . . . . .	106
Кулинарная книга сыроеда . . . . .	107
Подготовка продуктов . . . . .	107
Нитраты . . . . .	107
Соль . . . . .	109
Специи . . . . .	109
Заменители сахара . . . . .	109
Использование сушилок для овощей . . . . .	110
Салаты . . . . .	111
Закуски . . . . .	118
Первые блюда . . . . .	125
Вторые блюда . . . . .	127
Блюда из муки, круп и бобовых . . . . .	130
Блюда из проростков . . . . .	132
Десерты . . . . .	135
Напитки . . . . .	140
Блюда из дикорастущих растений . . . . .	143
Правила обработки зелени . . . . .	143
Пасты для бутербродов . . . . .	143
Заправки для салатов . . . . .	146
Салаты . . . . .	147

# Введение

С самого сотворения мира людей занимала одна важная задача — максимальное сохранение здоровья, а в идеале — продление человеческой жизни. Мы — такие же дети природы, как и все остальные существа на нашей планете. Более того, мы — неотъемлемая часть ее великого бытия. Наши далекие предки знали, что нельзя нарушать эту теснейшую родовую связь, нельзя отступать от простых и мудрых законов природы. Великим даром для каждого из нас стала жизнь, и во многом именно от нас зависит, какой она будет — насыщенной или пустой, долгой и счастливой или короткой и приносящей страдания.

Увы, наша роль в приближении собственной смерти далеко не последняя. У каждого из нас наверняка найдутся вредные привычки, которые порой мы даже не считаем таковыми. Мы не будем здесь говорить о тяжких последствиях алкоголя и курения. Достаточно много сказано и о вреде неправильного питания.

Несмотря на широкую пропаганду разных диет, многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями пищеварительного тракта и

др. Что это, если не отступление от основных заповедей природы, которая постоянно дает нам бесценные уроки и примеры?

Стоит отметить, что великие умы древности всегда отличались привычкой к умеренности, считая, что она приближает человека к совершенству. Эпикур называл умеренную еду пиршеством. Переизбыток чего-то, как известно, хуже недостатка. Но даже умеренность в количестве еды должна сопровождаться ее соответствием нашим истинным потребностям. Но много ли мы знаем об этих потребностях?

Утоляя голод, мы редко задумываемся над тем, что и как мы едим — лишь бы было вкусно. После сытной и разнообразной еды часто с удовольствием съедаем пирожное или мороженое, запивая эти лакомства сладкими напитками. Да, пища — неотъемлемая составляющая нашей жизни, она дает нам силы, насыщает, без нее мы не представляем нашего существования. Но, как правильно говорят мудрецы, то, что нас питает, то нас и убивает.

Неправильное питание практически всегда ведет к болезням. Никто из нас не застрахован от них, и чуть что — мы бежим в поликлинику, сдаваться в руки всезнающих эскулапов, которые довольно часто оказываются бессильны нам помочь. Вот и выходит, что обивать пороги клиник — это удел незнающих, но разве мы хотим быть такими? Разве не в наших силах встать, повернуться лицом к матушке-природе, увидеть цветение и плодоношение трав и деревьев и попробовать задуматься — только ли в красоте и аромате их сила?

Еще великий Гиппократ считал, что человеку лекарством должны служить прежде всего растения, используемые в качестве повседневной пищи. Его предположения подтвердила современная наука. Ныне диетологи широко рекомендуют растительную

диету для профилактики и лечения многих заболеваний, особенно желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых, болезней обмена веществ и т. д.

Рацион питания, о котором пойдет речь в этой книге, вряд ли можно назвать диетой. Скорее, это целая оздоровительная система, максимально приближенная к естественным условиям жизни, в которых люди существовали несколько десятков тысячелетий, пока не «увязли» в тяжких последствиях так называемого прогресса. Сыроедение стало основой существования наших предков, ведь оно целиком и полностью отвечало физиологическим потребностям человеческого организма. Возвращение к этому способу питания дает человечеству надежду избавиться хотя бы от физических недугов в наше чрезвычайно сложное время.

Мы ответственны за свое здоровье, и каждому из нас необходимо понять, что грамотно подобранное питание и сопутствующий ему комплекс оздоровительных процедур могут подарить нам полноценную, радостную, здоровую жизнь.

# Глава 1

## ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДЕНИЕ

### СЫРОЕДЕНИЕ И ВЕГЕТАРИАНСТВО

Итак, давайте попробуем дать точное и краткое определение самому эффективному на нынешний день способу питания.

Сыроедение — это такая система питания, которая не допускает никакого теплового воздействия на употребляемые в пищу продукты.

Иначе говоря, сыроеды не варят, не жарят и не запекают то, что они едят. Принципы питания сыроедов очень близки к таковым у вегетарианцев. Различие заключается только в том, что вегетарианцы допускают приготовление пищи на огне.

Как и вегетарианцы, сыроеды верят в то, что самую лучшую кровь и наибольшую бодрость обеспечивают такие виды пищи, как травы, овощи, фрукты и злаки. Не считая мясо естественным и необходимым продуктом питания, сыроеды отказались от его употребления, присоединив к «лишним» продуктам также рыбу, моллюсков и — довольно часто — молочные продукты.

Как видите, сыроеды — более строгие последователи вегетарианцев, и на наш взгляд, для того,

чтобы лучше понять сыроедческую систему питания, имеет смысл поближе познакомиться с вегетарианской традицией.

### **Были ли наши предки вегетарианцами**

В соответствии с научной классификацией под вегетарианством понимают систему питания, допускающую применение в пищу только растительных продуктов. Слово «вегетарианство» произошло от латинского *vegetabilis*, что означает «растительный».

Историческая традиция утверждает, что пища первобытного человека состояла в основном из продуктов растительного происхождения: ягод, корнеев, фруктов, съедобных трав, листьев, орехов. Если это верно, то вегетарианский образ жизни человека разумного насчитывает по крайней мере несколько десятков тысячелетий. Правда, не по его собственному желанию, а по необходимости. Сложилось так. Тем более что при внимательном изучении останков древних людей археологи доказали, что их повышенная плотоядность на фоне «диких охот» — не более чем романтический миф. Согласно этим исследованиям пища первобытных людей на 65% состояла из растений и лишь на треть — из мяса диких животных.

Прогресс не стоит на месте. Медленно, но верно, в течение тысячелетий, человек продвигался от вегетарианства к употреблению пищи животного происхождения. Действительно, со временем пища стала более разнообразной, однако и болезней прибавилось — ведь генотип человеческого организма практически не изменился, и к новому меню ему пришлось приспособливаться с большим трудом.

## Вегетарианство глазами великих

О широком распространении вегетарианской диеты в древности свидетельствует масса исторических документов и преданий. Также свидетельства об этом можно обнаружить в наследии великих философов и ученых древности.

Несомненно, что у древних греков, египтян и иудеев основой питания являлись фрукты. Жрецы Древнего Египта никогда не ели мяса. В Европе одним из первых известных вегетарианцев можно считать философа Пифагора (570—470 до н. э.). Как известно, Пифагор отказался от общепринятой в то время пищи, прежде всего от мяса, еще в юности. Этим принципам он следовал всю свою долгую жизнь, но этим не ограничился. В южно-италийском городе Кротоне Пифагор организовал первую в истории Европы вегетарианскую общину, члены которой строили свою жизнь на принципах гуманности и самообладания, справедливости и умеренности. Основными законами общины пифагорейцев были общность имущества и строгая воздержанность.

«Помимо многих других средств для умиротворения души Пифагор установил и вегетарианство, — пишет греческий философ Ямвлих. — Ведь пифагорейцы, привыкнув считать убийство животных делом незаконным и противоестественным, еще более противоречащим божественному закону считали убийство человека и не участвовали в войне...»

Любопытно, что, защищая жизнь травоядных животных, Пифагор не одобрял борьбу с хищниками, напротив, он пытался изменить их природу, и безуспешно. Известно, что при помощи исключительно растительной пищи он приручил огромную медведицу, наводившую ужас на поселян, приучив ее обходиться без мяса.

Одной из центральных фигур греческой философии считается Сократ (ок. 469—399 до н. э.). Самым характерным элементом Сократовой этики является утверждение о тождестве знаний и добродетели (мудрость, храбрость, умеренность и справедливость — четыре основные добродетели древнегреческого общественного сознания). Сократ постоянно указывал на необходимость властвовать над своими страстями, подчинять их разуму. Знаменитый мудрец считал, что в еде человек должен быть умеренным и отдавать предпочтение растительной пище.

Убежденным приверженцем пифагорейской этики был Платон (428—347 до н. э.). Во второй его книге «Государство» изложены взгляды на пищу, отразившие влияние школы пифагорейцев, с которой философ состоял в самых тесных отношениях. Придавая первостепенное значение социальной стороне вопроса, Платон рассматривал пищу как один из важнейших общественных факторов.

В юности Платон стал учеником и соратником великого Сократа, находившегося в то время в зените своей славы. В 399 г. до н. э., после казни своего учителя, Платон удалился из родного города, который и раньше запятнал себя преследованием другого великого мудреца — Анаксагора. Некоторое время философ жил в Мегаре (недалеко от Афин), а потом отправился в путешествие. Во время своих странствий Платон посетил практически все очаги древней мудрости и современной ему науки, изучая языки и впитывая знания, накопленные тысячелетиями. Известно, что молодой философ в течение некоторого времени даже был храмовым жрецом в Древнем Египте. Вернувшись в Афины уже зрелым человеком, Платон открыл в этом городе свою знаменитую Академию.

Любопытны взгляды Платона на предназначение человека в мире. Наиболее определенно они выражены в его ответе на вопрос: какими качествами должен обладать истинный философ? Каковы же эти качества?

Во-первых, это жажда знания всего сущего; во-вторых — отвращение ко лжи и преданность истине; в-третьих — презрение к плотским наслаждениям; в-четвертых — великодушие и щедрость; в-пятых — справедливость и кротость; в-шестых — быстрота понимания и хорошая память; в-седьмых — ровное и гармоничное настроение души.

По мнению Платона, достичь этого можно только благодаря ведению правильного образа жизни. В идеальном городе, описанном Платоном, народ и тем более правитель придерживаются в пище разумных правил (здесь Платон подразумевал вегетарианство).

К слову сказать, греки во времена Платона, да и позже, славились среди европейцев своей воздержанностью в пище. Поэт Антифон называл их «листоедами» из-за приверженности к растительной пище. Особой умеренностью отличались спартанцы и афиняне. Так, воздержанность в образе жизни спартанцев стала нарицательной, со временем войдя в известную поговорку. Поэты-сатирики часто осмеивали это непонятное им равнодушие «к земным благам» со стороны умного и образованного аттического народа. Интересное наблюдение: в греческой литературе почти никогда не упоминается о бойнях и мясниках, в то время как литература других европейских народов (итальянцев, англичан, французов, немцев) сплошь и рядом пестрит сюжетами и картинами на эту тему.

Традиционными блюдами греков, современников Платона и Гиппократов, были мадса — род варева из

пшеничной или ячменной муки, различные хлеба, сыр, мед, бобовые, латук, салат, лук и лук-порей. Из фруктов за обедом подавали оливки, финики, фиги и др. Что же касается животной пищи, то часто употреблялись лишь блюда из рыбы.

В числе прочих следует упомянуть и великого древнегреческого врача и философа Гиппократа (460—357 до н. э.). Многие известные врачи отмечали гениальность Гиппократа и его исключительные, выдающиеся заслуги перед человечеством. Гиппократ не был вегетарианцем и не внес прямого вклада в это учение. Но основной принцип его диеттики (а он считается отцом этой науки) — умеренность в питании — до какой-то степени определил успех гуманистического учения Платона и других вегетарианцев древности. Гиппократ считал, что лучшей диетой для развития физической силы и выносливости являются ячменные лепешки с оливковым маслом.

Взгляды Гиппократа были подтверждены историческими изысканиями современных ученых. Еще сто лет назад известный врач и активная пропагандистка вегетарианства А. Кингсфорд отмечала, что в славные дни Древней Греции и Древнего Рима, пока невоздержанность и распущенность еще не погубили эти народы, сыны их питались простой растительной пищей, приготовленной из ржаной муки, фруктов и молока, и были отличными воинами. Пища римского солдата состояла из одного фунта овсяной муки, трех унций оливкового масла и одной пинты слабого вина. А римские гладиаторы, обладавшие чудовищной физической силой и выносливостью, питались главным образом ячменными лепешками с оливковым маслом.

Вегетарианцами также были видные деятели христианства. Известно, что апостолы употребляли

в основном растительную пищу: хлеб, маслины, зелень. Известны слова **Иоанна Златоуста**: «Мы походим на волков и тигров! Мы даже хуже этих зверей! Природа создала их так, что они должны питаться мясом, тогда как нас Бог одарил разумной речью и чувством справедливости».

В средневековой Европе среди известных деятелей культуры, медицины было много вегетарианцев. Великий **Леонардо да Винчи** верил, что наступит время, когда люди будут смотреть на убийство животных так же, как на убийство человека.

Вегетарианцами также были **Вольтер** и **Ж.-Ж. Руссо**. Руссо, в частности, считал противоестественным для человека питание мясом и негуманным лишение жизни животных ради вкусовых ощущений. Он писал: «Как на одно из доказательств того, что мясная пища не свойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают овощам, молочным блюдам, печениям, фруктам».

Целью жизни великого английского поэта **П. Б. Шелли** была борьба со страданием. Он считал, что, отказываясь от употребления мяса, человек становится более нравственным, физически здоровым. Сочувственно относился к идее вегетарианства и **Дж. Байрон**.

Философы **М. Монтень** и **А. Шопенгауэр** видели прямую связь между вегетарианством и более высоким нравственным уровнем человека. Оба философа задумывались над тем, имеет ли человек моральное право убивать животных, есть ли у людей обязанности перед другими живыми существами.

Когда у вегетарианца **Б. Шоу** спросили, почему он перестал есть мясо, писатель язвительно ответил: «Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь, как порядочный человек? Если бы я поедал обож-

женные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю».

Яростным противником мясоедения был Л. Толстой. Он считал, что культура и нравственность человека несовместимы с убийством и жестокостью, на кого бы эта жестокость ни была направлена. Прежде чем причислять себя к категории нравственных людей, каждый человек должен снять с себя личную ответственность за убийство живых существ, перестать есть мясо.

## **Причины, по которым люди становятся вегетарианцами**

### *Желание похудеть*

Современный человек страдает от переедания, он много ест, потому что так принято. Организм запасает лишние жиры, люди становятся тучными. Вегетарианская пища содержит меньше калорий, жиров, экстрактивных веществ. Для приготовления блюд требуется меньше соли, поэтому вода не задерживается в организме.

### *Желание избавиться от болезней*

При вегетарианском питании происходит очищение организма от токсичных веществ. Нормализуются обменные процессы, активизируются защитные силы организма. Снижается риск развития сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.

### *Стремление к активному долголетию*

По статистике среди вегетарианцев очень много долгожителей. Дело в том, что метаболические

процессы у них протекают медленнее, так как отсутствует необходимость усваивать избыточное количество белков.

### Желание стать более выносливым

Выносливость вегетарианцев давно известна. Это обусловлено потреблением большого количества углеводов, которые являются энергетическим источником для организма.

### Решение нравственных проблем

Вегетарианцами становятся люди, которые уверены: животных убивать нельзя. Переходя на растительную пищу, они не только обретают здоровье, но и поднимаются на более высокую нравственную и духовную ступень.

## **Системы вегетарианского питания**

Основной принцип вегетарианства на протяжении столетий получал различные толкования у его апологетов, что со временем неизбежно привело к возникновению нескольких отличающихся друг от друга систем вегетарианского питания. По степени ограничения пищи животного происхождения в вегетарианской системе питания выделяются два основных течения — *старовегетарианское* и *младовегетарианское*.

### Старовегетарианцы, или веганы

**Старовегетарианское течение** (или чистое, истинное, строгое вегетарианство) исключает употребле-

ние любых продуктов, которые прямо или косвенно происходят от животных, включая пчелиный мед. Рацион старовегетарианца состоит из злаков, бобовых, орехов, овощей, фруктов, ягод и зелени. Старовегетарианцы славятся своей любовью к яблокам (хотя ими допускается употребление в пищу и других фруктов, а также овощей и ягод). Известный афоризм старовегетарианцев гласит: «С несколькими яблоками в кармане уже можно предпринять далекое путешествие».

Стоит отметить, что старовегетарианцы считают вполне допустимой кулинарную обработку пищи.

Наиболее строгие старовегетарианцы предпочитают употреблять фрукты и ягоды только сырыми, заявляя при этом, что у человека, не испорченного цивилизацией, желания подвергнуть пищу тепловой обработке просто не должно возникнуть.

### Младовегетарианцы

Вторая группа вегетарианцев — так называемые младовегетарианцы — включает в свой рацион питания наряду с растительной пищей молоко и молочные продукты. Таких вегетарианцев называют *лактовегетарианцами*. Если младовегетарианцы кроме молока и молочных продуктов потребляют в пищу также и яйца, то их называют *лактооовегетарианцами*.

В современном мире насчитывается около 1 млрд сторонников вегетарианского питания.

### **Сыроедение как особая форма вегетарианства**

Среди «строгих» вегетарианцев выделяются еще более «строгие» адепты этой системы питания — так называемые *сыроеды*, совершенно отвер-

гающие какую бы то ни было тепловую обработку пищи. Сыроеды питаются исключительно растительными продуктами (реже — молочно-растительной пищей) без всякой обработки огнем или паром. Они считают, что такой способ питания позволяет усваивать вещества в их первозданном виде, так как под влиянием термической обработки и контакта с поверхностью посуды энергетическая ценность продуктов уменьшается, а часть полезных веществ разрушается.

Среди сыроедов распространены такие понятия, как «мертвая» и «живая» пища. «Мертвая» пища — это консервированные, рафинированные, подвергнутые глубокой термической обработке и приготовленные в микроволновой печи продукты. Переваривание подобной пищи требует больших энергетических затрат, что отвлекает жизненные ресурсы организма и является причиной снижения иммунитета. Кроме того, такая пища полностью не усваивается, что является главной причиной зашлакованности организма.

Принцип, на котором основывают свои умозаключения сыроеды, прост: организм не может быть живым, если он долгое время питался мертвой пищей, то есть такой пищей, в которой отсутствуют необходимые всему живому энзимы, делающие биологически активным любой продукт и способствующие его перевариванию.

Согласно представлениям сыроедов, питание сырыми растительными продуктами особенно полезно потому, что организм использует непосредственно энергию живой растительной клетки, которую она, в свою очередь, получила от солнца в процессе фотосинтеза.

Итак, мы убедились в том, что, несмотря на родственные корни, сыроедение и вегетарианство яв-

ляются различными течениями в «море» здорового питания. Однако и среди сыроедов тоже не существует единой точки зрения на то, какой должна быть идеальная пища. Связано это не столько с многообразием пищевых традиций, сколько с различными физиологическими особенностями каждого отдельно взятого человека.

### Сыроеды бывают разными

В свой рацион питания помимо овощей и фруктов сыроеды, как правило, включают семена злаков, в отношении которых из всех кулинарных приемов они допускают только один — дробление зерен. Умеренные сыроеды, наряду с семенами и фруктами, употребляют в пищу хлеб, приготовленный из цельного зерна с любыми отрубями. Такой хлеб в соединении с фруктами они считают наиболее вкусной, здоровой, питательной и чистой пищей для настоящего вегетарианца. Эти пищевые продукты, по их мнению, «не возбуждают, не расслабляют, не изнеживают и не раздражают».

Таким образом, в сыроедении, как и в вегетарианстве, существуют два направления: *абсолютное сыроедение* и *всеядность*. Абсолютное сыроедение и есть наиболее строгое и принципиальное вегетарианство, допускающее употребление только сырых фруктов, орехов и зерен злаков.

Всеядные сыроеды, помимо сырой растительной пищи, в свой рацион питания включают как молочные продукты, так и яйца и хлеб. Иногда в незначительных количествах допускается употребление отварных овощей. Обычно такая уступка делается в отношении овощей, волокна которых слишком грубы, горьки или безвкусны в сыром виде (например, кабачки, патиссоны, баклажаны и т. д.).

Разумеется, помимо этих двух основных направлений в сыроедении встречаются и другие, более-менее оригинальные течения. Сюда можно отнести такой интересный метод, как *монотрофное питание*, при котором все «сыроедческие» продукты употребляются исключительно каждый по отдельности за один прием пищи. У сторонников этого метода также есть свои обоснования, но об этом мы поговорим несколько позже.

А пока сделаем несколько неожиданный, хотя и очень простой вывод: сколько сыроедов — столько направлений в сыроедении, и это правильно, ведь в нашу задачу входит подобрать такую систему питания, которая была бы полезна именно нашему уникальному организму.

## СЫРОЕДЕНИЕ И ПРИНЦИПЫ НАТУРОПАТИИ

Как известно, основной принцип натуропатии заключается в том, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма своевременно настраиваются на борьбу с болезнями, стремясь восстановить утраченное равновесие.

Многие из нас думают, что человек — это собрание отдельных органов, связанных между собой подобно деталям некоего механизма. Испортится одна деталь — не беда, ее можно исправить или заменить. Но ученые-натуропаты убеждены в обратном. По их мнению, человек — не что иное, как часть единого потока жизни, а его тело представляет собой поле действия различных сил, являясь совокупностью общих процессов. Главная идея натуропатии состоит в том, чтобы человек сам, насколько это возможно, отвечал за состояние своего здоровья, следуя мудрому принципу — болезнь легче предотвратить, чем лечить.

Сыроедение естественным образом заложено в основу питания натуропатов. Во-первых, оно физиологически соответствует жизнедеятельности микрофлоры кишечника. Во-вторых, оно наиболее естественно для всего организма в целом, тем более если рассматривать человека как часть природы.

Кто-то может возразить, что человек может так или иначе приспособиться к самой разной пище, тем более что люди живут в разных климатических поясах, в разных природных условиях. Действительно, пища у всех нас разная, но любую приготовленную на огне пищу объединяет одно: она претерпевает необратимые, губительные для нас изменения.

Натуропаты настаивают — вареной и жареной пищи природа не знает. Как бы нас ни убеждали в том, что организм человека давным-давно приспособился к термически обработанной пище, существует достаточно много доказательств обратного. Организм человека изначально не создан для того, чтобы полностью усваивать такую еду и без труда устранять все последствия такого питания.

## УЧЕНИЕ М. БИРХЕР-БЕННЕРА

В качестве самостоятельного направления в системе вегетарианского питания сыроедение сформировалось в Европе в конце XIX в. Его основателем считается швейцарский врач Макс Бирхер-Беннер. Он создал учение, принципов которого сыроеды придерживаются и поныне. Это учение не следует путать с другими видами оздоровительных систем, в которых также имеются рационы, предусматривающие включение сырой пищи — фруктов, ягод, овощей, орехов, проросшего зерна.

В своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетике» Бирхер-Беннер писал: «Люди,

питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, овощами и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью, стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого существования».

### **Растения как аккумуляторы солнечной энергии**

Учение Бирхер-Беннера основывается на убеждении, что в растениях концентрируется энергия солнечного света. Согласно его теории в растениях эта энергия преобразуется в электромагнитную. Человек может получить энергию в этом виде только в том случае, если он употребляет растительные продукты в сыром виде, поскольку варка и жаренье приводят к ее рассеиванию.

Аккумуляторами солнечной энергии могут быть различные пищевые продукты. В зависимости от способности продуктов накапливать эту энергию, их можно отнести к трем группам.

*Аккумуляторы высшего порядка* — зелень, фрукты, ягоды, орехи, сырое молоко, сливки, сметана свежие сырые яйца.

*Аккумуляторы среднего порядка* — кипяченое молоко, сливочное масло, творог, сыр.

*Аккумуляторы низшего порядка* — продукты, подвергшиеся длительной варке, жаренью и другим видам воздействия высокой температуры.

Как видим, согласно теории Бирхер-Беннера наибольшую питательную, оздоровительную и лечебную ценность имеют сырые растительные продукты, особенно фрукты, ягоды и овощи.

В традиционной диетологии пищевая ценность продукта определялась как количество теплоты

(измеряемое в калориях), выделяемое при полном расщеплении его в организме. Бирхер-Беннер предложил заменить понятие о калорийности пищи понятием о ее питательности в зависимости от содержания в ней солнечной энергии. Правда, в отличие от калорийности содержание такой энергии в продуктах нельзя измерить в лабораторных условиях.

Учение Бирхер-Беннера о непосредственной отдаче человеческому организму солнечной энергии из растительной пищи в наше время активно развивается современными болгарскими натуропатами, среди которых очень много вегетарианцев. Сырую растительную пищу болгарские товарищи традиционно называют «солнечной пищей».

Известный бельгийский ученый Я. Дриес независимо от своих коллег установил, что растения, помимо фотосинтеза, способны поглощать солнечную энергию в виде так называемых *биофотонов*. По его мнению, эта энергия накапливается в ДНК ядра клетки, т. е. именно там, где хранится наследственная информация. Анализируя физические характеристики биофотонов сырых растительных продуктов, автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи.

### Пищевые комплексы

Все продукты растительного и животного происхождения М. Бирхер-Беннер подразделял на так называемые **пищевые комплексы** — образования, созданные самой природой и содержащие все необходимое для жизни и развития человека.

Пищевые комплексы содержат необходимую человеку солнечную энергию, белки, углеводы, мине-

ральные соли, которые включаются в обмен веществ в нашем организме. Наибольшую ценность имеют пищевые комплексы, употребляемые в сыром виде. Подверженные кулинарной или промышленной обработке, они неминуемо расщепляются, а солнечная энергия при этом растворяется в необозримом пространстве.

Так, например, если целое яблоко, которое представляет собой полноценный пищевой комплекс, протереть на терке — этот комплекс разрушится, исчезнет. Исходя из этого положения, натуропаты делают вывод: яблоко нужно есть целиком — вместе с семенной коробочкой и ее содержимым. Кстати говоря, сыроеды, как и натуропаты, придают коже и внешней оболочке фруктов, ягод и овощей особое значение: по их мнению, в них, подобно всем цветам в радуге, собрана солнечная энергия в разных ее формах.

Вот и современная наука о питании подтверждает, что пигменты овощей красного, синего, фиолетового цветов (антоцианы) участвуют в окислительно-восстановительных процессах, чрезвычайно важных для организма человека. Такими пигментами наиболее богаты столовая свекла, баклажаны, томаты.

Желтые и оранжевые пигменты (каротиноиды) относятся к незаменимым компонентам питания, поскольку они не синтезируются в организме человека. Их биологическое значение также велико: они участвуют в образовании светочувствительных соединений, обеспечивающих сумеречное зрение. Оранжево-желтый каротиноид — это провитамин А. Его особенно много в моркови сорта каротель. Чем ярче ее окраска, тем она полезнее для обычного и диетического питания. Много каротиноидов и в томатах, а родственного им пигмента — гипоксантина — в сладком перце. Следует заметить, что

пигменты овощей и плодов весьма чувствительны к высоким температурам.

Диету из сырых фруктов и овощей Бирхер-Беннер успешно использовал в сочетании с другими методами лечения для больных язвой желудка, бронхиальной астмой, с недостаточностью кровообращения и многими другими болезнями. Им были разработаны лечебные циклы для пациентов санатория — от питания в течение нескольких дней одними только соками и овощами до использования диеты из сырых фруктов, ягод и овощей с добавлением ржаного хлеба и молока (в течение нескольких недель или месяцев).

После окончания лечебного курса ученый убеждал своих пациентов не прекращать потребление сырых фруктов, овощей, корней, орехов и хлеба, избегая их тепловой обработки.

### **Принципы питания по Бирхер-Беннеру**

- Рацион питания, состоящий из растительных продуктов, служит наилучшим поставщиком солнечной энергии, витаминов, гормонов, ферментов, минеральных солей.
- Энергия жизни содержится только в сырой пище, поэтому именно эта пища должна составлять основу рациона.
- Вареная пища бедна солнечной энергией, а витамины и другие ценные вещества в ней денатурированы. Длительная тепловая обработка особенно вредна для сохранения витаминов и минеральных веществ.
- Кулинарная обработка в виде варки, жаренья заставляет человека съесть множество ненужных компонентов (специй и пряностей), содержащихся в этих блюдах, не говоря уже о чае, кофе, шо-

коладе, сахаре; в результате нарушается аппетит и человек заболевает.

- Полезны лишь те продукты, которые находятся в первозданном виде, всякая их промышленная переработка приводит к разрушению пищевого комплекса. Пшеничный хлеб лучше не есть, заменив его на ржаной. То же самое относится к обычному сахару, вместо которого надо употреблять тростниковый.
- Мясная пища бедна солнечной энергией и витаминами, поэтому она, как и рыба, медленно разрушает ткани организма.
- Особенно опасны мясные наваристые бульоны, поскольку они способствуют излишнему всасыванию в кровь кислот, самая нежелательная из которых — мочевая кислота; мясо не придает организму жизненных сил, а, наоборот, ослабляет их.
- Свежие сырые яйца можно употреблять в пищу, но их состав отвечает потребностям зародыша птицы, а не человека. Поэтому даже при ограниченном употреблении яйца могут вызывать нарушение обмена веществ и процессы гниения в желудочно-кишечном тракте.
- Фрукты, ягоды, овощи, листья и стебли растений формируют в рационе питания щелочную среду, которая должна преобладать над кислотной (ее в незначительных количествах дают зерна злаков, бобовые и семена). Идеальная диета — сырые фрукты, ягоды, овощи и зеленые листья, содержащие в себе как щелочи, так и солнечную энергию, витамины, минеральные соли.
- Отказ от горячей пищи положительно сказывается на самочувствии, поскольку только солнечная энергия, содержащаяся в продуктах, дает хорошее кровообращение.

- Необходимо свести к минимуму частоту приема пищи: основательно надо есть только один раз в сутки, а понемногу — два раза. Это — предел, все, что сверх этого — вредно; следует отказаться от привычки перекусывать между тремя приемами пищи.
- Есть нужно медленно: сырые овощи и фрукты требуют тщательного пережевывания, иначе возникнут желудочные и кишечные расстройства.

### СИСТЕМА П. БРЭГГА

Поль Брэгг был одним из первых, кто провозгласил необходимость отказа от современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводов, мясной, жирной и сладкой пищи. Всю жизнь Брэгг призывал людей совершенствовать свои физические возможности и разъяснял способы укрепления здоровья. Он умер в возрасте 95 лет, но не от старости и болезней, а в результате несчастного случая. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии.

В основе системы Брэгга лежат повседневная физическая активность, выполнение специального комплекса упражнений, пребывание на свежем воздухе, отказ от курения, алкогольных напитков. Однако основное значение в своей оздоровительной системе Брэгг придавал *рациональному питанию*. Суть его взглядов на питание можно свести к следующему: примерно 60% ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые.

Брэгг изображал состав идеального рациона питания в виде пяти пальцев руки: первые три пальца — свежие овощи и фрукты ( $\frac{3}{5}$  всего рациона),

четвертый палец — источники белка (соевые бобы, орехи, семена и др.), пятый палец — естественные жиры, естественные сахара и крахмалы.

Полю Брэггу не был ортодоксом и допускал кулинарную обработку различных продуктов, выступая только против употребления жареной пищи. Однако он считал, что по возможности больше натуральных продуктов следует употреблять в их естественном, т. е. сыром, виде. По-настоящему полезны только сырые овощи, фрукты и другие плоды. Вареная капуста, печеные яблоки и жареные орехи — это кулинарные излишества, которые, согласно Брэггу, были придуманы для ублажения вкуса, извращенного цивилизацией.

Выбор продуктов для правильного питания сам по себе достаточно широк, однако следует избегать пищи, прошедшей промышленную обработку с помощью всевозможных химикатов. Она должна быть по возможности натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, рафинированного сахара, различных синтетических компонентов.

Брэгг замечал, что ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам — кофе, табаку и алкоголю: заряд энергии, полученный за счет полноценного питания в детстве, не требует в зрелом состоянии искусственных возбуждителей. Также он утверждал, что и взрослые люди, потребляющие много сырых овощей и фруктов, гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах.

Брэгг считал, что если человек привык к мясу, то он может его есть, но не чаще трех-четырех раз в неделю. Брэгг не рекомендовал увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным мясом, не возражал против яиц, но не более трех-четырех штук в неделю. Он считал, что взрослым людям не

стоит злоупотреблять молоком, сметаной, сыром, сливочным маслом и другими животными жирами. Каждый человек неповторим, поэтому невозможно следовать какой-либо абсолютной диете, главное — исключить все извращенные продукты.

Большое значение в регулировании бактериальной флоры кишечника П. Брэгг придавал блюдам из квашеной капусты (без соли).

Очень большую роль в своей системе Брэгг отводил *оздоровительному голоданию*. Человек из-за своей неводержанности в еде и напитках умирает, не прожив и половины срока, отпущенного ему. Дикие животные, если на них не влияют неблагоприятные условия, проживают полный срок своей жизни. Человек — единственное исключение из правил. Животные инстинктивно чувствуют, какой образ жизни надлежит вести. Когда они болеют или ранены, они обычно голодают. Брэгг считал, что для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада и различных ядов достаточно проводить еженедельное суточное голодание и, кроме того, раз в три месяца — 7—10 суток голода. Во время голодания можно пить только воду.

## ПРИНЦИПЫ СЫРОЕДЕНИЯ А. АТЕРОВА

Книга Аршавира Тер-Ованесяна (Атерова) «Сыроедение, или Новый мир, свободный от болезней, пороков и ядов», изданная в Тегеране, по праву является настольной для многих современных сыроедов. Ее автор считает, что именно сыроедение является панацеей практически от всех болезней цивилизации, и приводит в пример драматическую историю собственной жизни.

Испытав глубочайшее потрясение от смерти двух своих дочерей, наступившей в результате неправиль-

ного питания и неадекватного лечения, Атеров сам оказался на волосок от гибели. Он пишет: «Мое сердце так ослабело, что инфаркт казался неизбежным. Я не мог, не задыхаясь, подняться на несколько ступенек; в течение долгих лет у меня были запоры, несварение, бессонница, изжога, головная боль, геморрой, подагра, склероз, повышенное давление, тахикардия, хронический бронхит с частыми приступами».

Начав практиковать сыроедение сам, Атеров приучил к этому и своего третьего ребенка. Питаясь исключительно сырой пищей, девочка росла на редкость здоровой, очень развитой физически и умственно. Сам Атеров в 64 года обладал здоровьем 35-летнего. У него нормализовалось давление, стабилизировалась деятельность внутренних органов, вернулись бодрость и выносливость.

Причиной многих болезней Атеров небезосновательно считал зависимость человека от так называемой «блюдомании». По его словам, люди заполняют свой желудок сверх всякой меры мертвыми и ядовитыми веществами, которые составляют лишь ничтожную и самую негодную часть из нескольких тысяч компонентов пищи. Ценность питания не в разнообразии блюд, а в разнообразии компонентов, из которых состоят продукты питания. Человек совершенно здоров, когда питается сырыми растительными продуктами, а болен он в той степени, в какой является «блюдоманом».

Для компенсации недостатка нужных компонентов люди едят в десятки раз больше, чем надо. Потребляемые ими ненужные продукты приводят к образованию клеток-дармоедов, клеток-паразитов. По-настоящему здоровые специализированные и рабочие клетки образуются только в результате потребления сырых продуктов, которые рассмат-

риваются «блюдоманами» как нечто непитательное и совершенно безвкусное. В результате перехода на сыроедение организм человека полностью реорганизуется. Избавляясь от клеток-паразитов, он постепенно входит в нормальный ритм жизнедеятельности. Медикаменты оказываются совершенно ненужными.

Но, переходя на сырую растительную пищу, человек преображается не только внешне. Полагая, что все дурные нравы и звериные наклонности человека являются закономерным результатом «блюдомании», Атеров настаивает на том, что сыроедение изгоняет все пороки, в том числе алкоголизм, наркоманию, курение и даже страсть к наживе.

Считая вегетарианцев наиболее прогрессивными из «блюдоманов», Атеров признает, что в борьбе с дурными привычками они прошли самую трудную часть пути, отказавшись от мясной пищи. По его мнению, от вегетарианства до сыроедения — лишь небольшой, но важный шаг, который может привести к конечной цели — возрождению всего организма.

## **Глава 2**

# **ОСНОВЫ СЫРОЕДЕНИЯ**

### **ПОЧЕМУ ИМЕННО СЫРОЕДЕНИЕ**

#### **Сырая пища против болезней**

Многочисленные исследования показывают, что люди, которые потребляют много овощей и фруктов, реже болеют раком и заболеваниями сердца. Свежие неваренные овощи и фрукты оказывают наилучшее воздействие на организм. Доказано, что при кулинарной обработке разрушается 30—50% всех полезных веществ, содержащихся в растительной пище. Многие из этих веществ не только создают особые, ни с чем не сравнимые вкусовые ощущения, но и защищают любителей овощей от рака. Естественные красящие соединения — каротиноиды, содержащиеся в желто-красных овощах и фруктах, темно-зеленых листовых овощах, предупреждают хронические заболевания, стимулируют защитные силы организма, препятствуют развитию опухолей.

Особенно чувствительны к термической обработке биологически активные вещества, содержащиеся в сельдерее, капусте, вишне. Теряет основную часть своих целебных свойств и чеснок. Это прежде всего эфирное масло с сильным бактерицидным действи-

ем, убивающее болезнетворные бактерии и грибы, улучшающее кровообращение.

Кроме того, сыроедческая диета сама по себе является прекрасной профилактической очисткой организма. Это — лучшее средство против вялости кишечника, запоров и геморроя, ведь в такой пище увеличено содержание пищевых волокон.

Особенно сыроедение полезно для больных почечными болезнями, оно значительно облегчает водный обмен веществ. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при подагре, освобождая организм от мочевой кислоты. Оно показано при атеросклерозе, кожных заболеваниях, ревматизме и т. д. Применение сыроедения при гипертонической болезни позволяет улучшить состояние здоровья за счет резкого ограничения поступления поваренной соли с пищей.

С помощью сыроедения можно справиться с лишним весом. Известно, что при ожирении лечение сырой пищей дает даже лучшие результаты, чем голодание. При употреблении сырых продуктов по сравнению с подвергнутыми термической обработке организм быстрее насыщается, поскольку сырая пища быстрее заполняет весь объем желудка. Необходимо помнить, что некоторые продукты обладают высокой энергетической ценностью (например, финики, орехи, изюм, дыни).

Кроме того, овощи и фрукты в сыром виде больше приносят пользы зубам, чем кашицеобразная мягкая пища. Это способствует и укреплению десен.

### **Витамины, минералы и активные вещества**

Сырые овощи, ягоды и фрукты по сравнению с вареными имеют следующие преимущества. Прежде всего в них сохраняются все водорастворимые *витамины*, которые при варке переходят в раствор и разрушаются от воздействия высокой температуры.

К водорастворимым витаминам относятся витамины С и группы В.

*Минеральные соли*, в больших количествах содержащиеся в сырых овощах, фруктах и ягодах, также при варке переходят в отвар. Кроме того, в сырых продуктах полностью сохраняются *фитонциды* — растительные противомикробные вещества, подавляющие жизнедеятельность гнилостных бактерий в кишечнике. Сырые овощи и плоды обладают так называемыми иммунными свойствами, т. е. способны повышать сопротивляемость организма инфекции. И это лишь неполный перечень полезных свойств сырых овощей и плодов.

В ряде продуктов активные вещества содержатся в особенно больших количествах. Это мед, цитрусовые, клюква, брусника, яблоки, особенно антоновка, облепиха, квашеная капуста, свежая и сухая зелень, лук и чеснок. Морская капуста содержит 39 микроэлементов. Целую кладовую витаминов, микроэлементов и аминокислот представляет собой цветочная пыльца. Маточное молочко (в аптеках продается в виде апилака) — источник пантотеновой кислоты и активный биостимулятор. Высоко ценятся у сыроедов сухие пивные дрожжи и фитин (рисовые отруби), орехи всех сортов и т. д.

В зимний период по рекомендации врача можно принимать искусственные витамины: аэровит, аевит, глутамевит, никотинамид (витамин В<sub>3</sub>), пиридоксин (витамин В<sub>6</sub>), аскорбиновую кислоту и другие витамины.

## **Сырая еда — незаменимый источник ферментов**

**Энзимы — основа нашего существования**

Один из основоположников системы естественного оздоровления доктор Э. Хоуэлл пришел к выво-

ду, что главным компонентом, отличающим сырую пищу от готовой, являются *ферменты*, или *энзимы*. Он установил, что эти вещества, которые по праву называют «единицами измерения жизненной энергии», разрушаются при температуре выше 50 °С. В пастеризованных, стерилизованных, консервированных, а также замороженных продуктах они уже мертвы.

Чем же так важны энзимы для живых организмов? Они играют непосредственную роль в обмене веществ, фактически представляя собой основу существования любого живого существа. Витамины, минеральные соли, углеводы и белки сами по себе мало что значат. Лишь ферменты способны управлять сложнейшими процессами разрушения и синтеза новых веществ. Любая химическая и биологическая реакция, протекающая в нашем организме, требует непременно участия энзимов.

Ферменты принимают участие в слуховом и зрительном восприятии, они играют важную роль в пищеварении, а также процессах очищения организма. Обновление клеточного состава крови, костей, кожи — все это и многое другое целиком определяется активностью энзимов. От них зависит также функциональное состояние защитной системы организма, которая препятствует проникновению инфекции, обезвреживает яды и удаляет продукты жизнедеятельности клеток.

В организме человека насчитывается около трех тысяч различных ферментов, причем в одной клетке печени их содержится не менее пятидесяти. В течение одной-единственной минуты один и тот же фермент может принимать участие в 36 миллионах биохимических реакций!

Известно, что энзимы человеческого организм начинает вырабатывать сразу же после рождения,

чем обеспечивается взаимодействие всех процессов, сопровождающих выделение и затрату энергии. По мере старения наши способности к выработке ферментов ухудшаются, поэтому бережное отношение к энзимам является одним из основных принципов естественного оздоровления.

### Что собой представляют энзимы?

Как правильно составить свой режим питания, чтобы не истощать резервы организма? Отвечая на этот вопрос, натуропаты в качестве примера сравнивают два ореха — сырой и жареный. Один из них живой, а другой — нет. Из одного может вырасти растение, а из другого — нет. Почему так происходит? Что есть в сыром и чего уже нет в жареном орехе? Наука дает однозначный ответ — энзимы.

Если воспользоваться простой аналогией, энзим — это своего рода маленькая передвижная фабрика с очень большой производительностью и очень узкой специализацией. В обычном орехе энзимы находятся в спящем состоянии, но стоит ему попасть во влажную и теплую среду, как энзимы включаются в работу и перерабатывают все сложные вещества, которые содержатся в орехе, питая росток всеми необходимыми компонентами для роста.

То же самое делают энзимы, когда живой продукт попадает к нам в желудок. Желудочный сок запускает процесс переработки, и нашему организму остается только впитать через стенки кишечника питательные вещества. *Энзимы поступившего живого продукта сами растворяют этот продукт.*

При употреблении в пищу термически обработанного, мертвого продукта организму приходится тратить свой ресурс на выработку собственных энзимов для утилизации поступившей пищи. Ведь все то, что неживое, воспринимается организмом как

токсин, который необходимо обезвредить и вывести из организма. Но проблема в том, что каждому продукту соответствуют специфичные для этого продукта энзимы и организм не в состоянии воссоздать весь спектр природных энзимов (на сегодня известно более 8000 этих веществ).

### **Как пища становится мертвой?**

Известно, что в процессе нагревания белок распадается, становится денатурированным, не способным выполнять никакие биологические функции и бесполезным для нашего организма. Жиры при нагревании меняют свои качества, образуя так называемые транс-жиры, которые даже бактерии не могут переработать.

Минералы, витамины в сыром продукте состоят в нужных нам соединениях, которые легко усваиваются. При термообработке эти соединения распадаются и теряют свои полезные свойства. Природа не знает вареной пищи, поэтому и биологические организмы не в состоянии приспособиться к ней.

### **Три вида энзимов**

Итак, мы выяснили, что человеческий организм знает по крайней мере два вида энзимов — те, которые вырабатываются самим организмом, и те, которые поступают к нам с живой пищей. Но оказывается, в пищеварении участвует еще один, третий вид энзимов, вырабатываемых микроорганизмами, живущими у нас в кишечнике. А эти микроорганизмы питаются исключительно сырой растительной клетчаткой. Продуктом жизнедеятельности этих микроорганизмов являются необходимые для нас витамины и незаменимые аминокислоты. Так что, как видите, именно сырые продукты, включая овощи и фрукты, богатые клетчаткой, являются

главными поставщиками витаминов и незаменимых аминокислот.

## КАК СЫРОЕДЫ ОТНОСЯТСЯ К ЖИВОТНОЙ ПИЦЕ

### Мясо

Нравственное отвращение к убийству братьев наших меньших уже само по себе может стать причиной отказа от мяса. Об этом мы подробно говорили выше. Однако у проблемы мясоедения есть и другая сторона — привычка к употреблению мяса причиняет весьма ощутимый вред нашему организму. Об этом аспекте мясоедения сказано и написано уже очень много. Скажем только, что защищать мясоедение становится все сложнее. Употребление мяса возбуждает нервную систему, вызывает раздражительность, ведет к гипертонии. Известно, что обильное мясное питание резко увеличивает заболеваемость острым аппендицитом, аллергическими заболеваниями.

Мясной бульон, который часто дают больным, представляет собой, в сущности, отвар из трупа животного, трупную вытяжку, действующую как возбудитель нервной системы из-за содержащихся в ней ядов. В бульоне содержатся мочевины, мочевая кислота, креатин, креатинин, а также многие другие яды.

### Молоко

Употребление взрослыми в пищу молока животных также нельзя считать нормальным. Да и детям его можно давать лишь с пониманием того, что по составу оно очень отличается от материнского, кото-

рым человек может питаться примерно до двухлетнего возраста. В коровьем молоке находятся десятки полезных веществ, однако в нем мало железа и меди — ведь теленок может получать их из зеленой травы с первых дней жизни. Не случайно медицине известны случаи малокровия у тех, кто в основном придерживается молочного рациона питания.

Молодые животные потребляют молоко свежим непосредственно, из вымени, без контакта его с воздухом и солнечным светом, не говоря уже о кипячении. Все это существенно снижает ценность молока животных, употребляемого человеком.

## Яйца

Яйца в сыром виде вряд ли могут служить человеку хорошей, полезной для здоровья пищей. Сырой яичный белок блокирует действие одного из витаминов — биотина, и все биохимические реакции биотинового цикла в организме прекращаются. Систематическое потребление сырых яиц, таким образом, чревато нарушением обмена веществ.

Яйца, сваренные вкрутую, по мнению некоторых специалистов, очень трудно перевариваются, в связи с чем их иногда даже называют продуктами с отрицательной калорийностью (это значит, что на их переваривание уходит больше энергии, чем содержится в них самих). А все, что долго и трудно переваривается, чаще всего становится добычей микробов кишечника. Если это белки, то гнилостные бактерии, питаясь ими, выделяют много ядовитых отходов своей жизнедеятельности, отравляя человеческий организм.

Наиболее безобидный вариант употребления яиц — варка их в течение одной-полутора минут в уже закипевшей воде.

## ОТКУДА БРАТЬ БЕЛКИ

### Потребление белков: оптимальные пропорции

Прежде всего надо определиться, сколько белков человеку надо. Традиционная диетология утверждает, что человеческому организму ежедневно требуется не меньше 1 г белков на килограмм веса тела, а растущему организму детей и некоторым другим категориям граждан и больше. Нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), следующие: мужчине весом в 65 кг требуется от 37 до 62 г белков в день, а женщине весом в 55 кг — 29—48 г.

Достаточное содержание белков в пище, по мнению вегетарианцев, — 18 г в сутки для среднего взрослого человека. В натуропатии считается, что этого вполне достаточно при условии, что белки эти будут полноценными, т. е. не денатурированными, а сырыми. Такие белки имеют в нужных пропорциях все составляющие их аминокислоты, сохраняя такие важнейшие качества, как гидрофильность (способность растворяться в воде) и ферментативную активность.

### Белки в растительной пище

Вопреки распространенным опасениям поклонники сырой пищи вовсе не обделены белками, если рацион составлен правильно. Большое количество белков содержат орехи, бобовые (чечевица, фасоль, горох и соя), шпинат, цветная капуста, кольраби и пшеница.

Прекрасный пищевой белок содержат семена подсолнуха. Мука из этих семян, после извлечения масла, содержит 88% белка.

Совершенно полноценный белок содержится не только в орехах и масличных семенах, но и в траве, которую ест корова! Причем в организме животных и человека такие белки не синтезируются. Не зря у многих сыроедов наиболее перспективными в плане получения полноценного пищевого белка считаются листья и зеленая масса растений.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ

Строго говоря, растительные жиры нельзя назвать стопроцентно полезными для нашего организма. Если еще недавно диетологи советовали делать упор в питании на растительные масла, сокращая количество животных жиров, то в наше время доказано, что нашу жизнь укорачивает не только обилие жира в пище вообще, но и растительного масла в частности. Установлено, что при его окислении (сгорании) в организме образуется много так называемых свободных радикалов — агрессивных осколков молекул, способных повреждать белковые молекулы организма, нарушать нормальный ход биохимических реакций.

С другой стороны, не все растительные масла одинаково вредны, ведь любой жир — это смесь разных жирных кислот. Так, в наиболее популярном у нас подсолнечном масле содержится около 60% линолевой кислоты, которая слишком бурно окисляется, давая много свободных радикалов. Чтобы этого избежать, следует употреблять в пищу минимум этого масла. В качестве жиров во всем мире обычно применяются смеси растительных масел: миндального с ореховым, оливкового с растительным и ореховым,

орехового со сливочным. Такие комбинации вполне рациональны, так как они обеспечивают организм всеми жирными кислотами.

Чтобы наш организм мог справиться с повышенным количеством свободных радикалов, ему требуются природные антиокислители (антиоксиданты), которыми богата сырая растительная пища. Среди них некоторые аминокислоты, различные витамины, в частности, группы В, Р, РР, С (аскорбиновая кислота), витамины А и Е, каротин, из которого образуется витамин А в нашем организме, отдельные элементы — селен, магний, цинк, медь и железо, красящее вещество свеклы, кофейная кислота (которой много в яблоках), некоторые вещества пряно-ароматических трав и растений.

Основным источником жиров для сыроеда должны являться орехи и масличные семена: в них жира даже больше, чем белка, — от 40 до 70%. К примеру, 100 г ореховых ядер дают 15—17 г белка и вчетверо больше масла.

Следует заметить, что в отличие от животных растительные жиры не содержат витамина D, влияющего на состояние костей и зубов. Без этого витамина человек обходиться не может, но к счастью для нас, он поступает в наш организм не только с пищей. Витамин D образуется и при облучении нашей кожи солнцем или искусственным источником ультрафиолетовых лучей.

## ОТНОШЕНИЕ К МУЧНЫМ ПРОДУКТАМ

Наиболее строгие сыроеды, как правило, избегают употребления хлеба, каш, других зерновых и мучных продуктов. Главный недостаток зерновых — несбалансированный по аминокислотам белок. В нем слишком мало таких незаменимых ами-

нокислот, как лизин, треонин, триптофан. В то же время в зерновых в избытке находятся заменимые аминокислоты, да только проку от них мало.

Нехватка лизина является главной причиной истощения людей в развивающихся странах, где и общее потребление белка вдвое ниже, чем в странах развитых. Коварство зерновой пищи в том, что ее несбалансированный белок нарушает нормальный синтез белков в организме человека или животного, что ведет к повышенной потребности в пищевом белке. Если же эта потребность в белке не удовлетворяется, особенно сильно проявляется токсичное действие такого белка.

## **О ЧЕМ СЛЕДУЕТ УЗНАТЬ ПЕРЕД ПЕРЕХОДОМ НА СЫРОЕДИЕНИЕ**

К сожалению, никакая, даже самая совершенная система питания не избавлена от недостатков определенного рода. То же самое относится и к сыроедению. Недостатки эти легче всего рассмотреть и проанализировать в результате сравнения сыроедения и вегетарианства, допускающего кулинарную обработку продуктов.

Растения за миллионы лет эволюции научились синтезировать в себе некоторые вещества, которые отрицательно воздействуют на организм животных и человека. Если все время питаться только сырой пищей, то эти вещества могут постепенно накапливаться и проявить себя самым неожиданным образом. При термической обработке эти вещества (или большая их часть) разрушаются.

В первую очередь сырые продукты способны вызывать развитие аллергической реакции, которая возникает обычно при употреблении фруктов и ягод.

**Внимание!** Сыроедение противопоказано при следующих заболеваниях:

- мочекаменная болезнь, особенно связанная с нарушениями обмена кальция и фосфора;
- хронический панкреатит;
- острый панкреатит;
- холецистит;
- тяжелое обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- подагра;
- некоторые хирургические операции.

Сторонники сыроедения убеждены, что в результате термической обработки плоды теряют витамины и минеральные соли. Однако правильная кулинарная обработка позволяет избежать таких неприятностей. А вот некоторые сырые овощи действительно могут лишить человека некоторых витаминов. В частности, это относится к каротину (провитамину А), который выделяется из растительных тканей только в том случае, если была разрушена не перевариваемая желудком и кишечником целлюлоза.

Морковь и прочие источники провитамина А желательно тушить с добавлением жиров, так как каротин почти не усваивается кишечником в их отсутствие. То же справедливо и в отношении прочих жирорастворимых витаминов — D, E и K.

## Глава 3

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Ассортимент продуктов питания, подходящих для сыроедения, как ни странно, богат и разнообразен, особенно летом. Он насчитывает более 120 видов, из которых почти половина легкодоступны даже для городского жителя.

Натуральные продукты отличаются разнообразием вкусовых качеств по сезонам потребления, полноценны по содержанию витаминов, органических кислот, клетчатки и пектина, группы биологически-активных веществ, оздоровительный эффект которых общепризнан. Из такого набора растений можно приготовить невероятное количество разнообразных и вкусных салатов, соков, настоев и отваров, гарниров, каш и киселей, коктейлей, порошков, концентратов и т. д.

Разумеется, переход к натуральному питанию имеет и свои трудности. Сама собой возникает необходимость постоянно иметь под рукой свежие продукты, особенно зимой. Пища из волокнистых, богатых клетчаткой растений нуждается в тщательном пережевывании, что создает немалые неудобства, особенно пожилым людям. Кроме того, переход на живую растительную пищу требует перестройки

микрофлоры кишечника, что делает его труднопереносимым для многих.

## СЕЗОНЫ СЫРОЕДИНИЯ

Меню сыроеда можно разделить по временам года на три больших периода:

- зима;
- весна и первая половина лета;
- вторая половина лета и осень.

Пищи в любой из этих периодов у сыроеда более чем достаточно. Многие проблемы начинающих сыроедов, и физиологические и психологические, происходят именно из-за того, что люди этого не знают и не включают в свой рацион продукты, которые позволят ощутить полноценность нового питания.

Начинать переход можно в любой сезон, хотя легче всего психологически это делать в период изобилия. Зимой сделать это сложнее, но тут каждому сыроеду большим подспорьем может стать традиция делать запасы на зиму. Если таковых не имеется, придется совершать закупки в магазине или на рынке, правда, в этом случае мы рискуем приобрести химически или термически обработанные продукты.

Так, зимой на нашем столе всегда могут быть яблоки, груши, виноград, привозные фрукты (хурма, мандарины, апельсины, бананы, киви, ананасы, кокосы, и т. д.), сухофрукты. Из овощей это картофель, топинамбур, тыква, кабачки, морковь, капуста, помидоры и огурцы.

## БОБОВЫЕ

**Горох.** Горох не зря называют королевским продуктом вегетарианцев. Он богат белками, ви-

таминами, минеральными веществами, но в нем много серы — больше, чем требуется организму. Поэтому горох едят в небольших количествах в комбинации с другими продуктами, что повышает его ценность при недостатке такой аминокислоты, как лизин.

**Фасоль.** Фасоль также занимает на вегетарианском столе почетное место. Она дает нашему организму ценные биоэлементы и аминокислоты, близкие по составу тем, что содержатся в яйцах. Это чрезвычайно питательный продукт, поэтому есть ее надо небольшими порциями. Небольшое количество не только утоляет голод, но и отвечает жизненно важным потребностям организма.

Как и все стручковые, фасоль бедна метионином, необходимым для биосинтеза белков в организме. Поэтому ее лучше сочетать с другими продуктами — хлебом, молоком, сыром, яйцами, орехами, кукурузой, грибами, кашами.

**Соя.** Соя — рекордсмен среди растений по содержанию белка. Соя снижает содержание в крови холестерина и зависимость диабетиков от инсулина, нормализует работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, почек. Общеизвестно, что соя — хорошее профилактическое средство от рака и сердечно-сосудистых заболеваний, она способствует повышению эрекции, стимулирует оплодотворяющую способность и предотвращает образование тромбоцитов.

Соевое молоко значительно полезнее, чем коровье. В нем нет холестеринаобразующих веществ, нет и молочного сахара — лактозы, вызывающей непереносимость молочных продуктов, аллергические реакции. Из соевого молока можно готовить такие полезные продукты, как творог, простокваша, сыр, масло.

Бобовые хорошо сочетаются с овощной зеленью, яблоками и другими фруктами, а также с молоком. Чечевица хорошо гармонирует по вкусу с зелеными листьями салата, а соя — с зеленью петрушки и сельдерея.

В то же время следует помнить, что бобовые, для здорового пищеварительного аппарата являются трудноперевариваемыми продуктами из-за повышенного содержания в них белков и крахмала. Даже в сочетании с очень простой пищей, например с салатом из овощей и зелени, это очень тяжелая пища. Гораздо легче переваривается пюре из бобовых, чем цельные бобы, так как в результате кулинарной тепловой обработки у них отделяется наружная оболочка.

**Внимание!** Бобовые, особенно соевые продукты, могут быть получены из генетически модифицированных растений. Будьте внимательны при выборе этих продуктов для своего стола.

## ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Как было уже замечено, орехи являются ценным источником белка, насыщенных жирных кислот и минеральных солей. В орехах много кальция, магния, фосфора, железа, меди. Также в них имеются витамины группы В, витамин Е, полиненасыщенные жирные кислоты. Даже самое малое количество этих продуктов делает пищу высокопитательной. Ложка тертых орехов может стать ценной приправой ко многим блюдам, ведь в них содержатся такие ценные вещества, как метионин и триптофан. Орехи можно использовать и как самостоятельное блюдо, если есть их понемногу, чтобы не набирать лишний вес.

Семечки подсолнечника служат в вегетарианском и сыроедческом меню дополнением ко множеству блюд. Эти семена — прекрасный источник

ненасыщенных жирных кислот, ценного белка, витаминов, главным образом группы В, а также витаминов С, Е, F. Из микроэлементов в них содержатся кальций и магний. Семена подсолнечника снижают уровень холестерина в крови, имеют приятный вкус и аромат. Высокая сбалансированность пропорций содержащихся в них аминокислот делает их прекрасным дополнением к блюдам из риса, грибов и стручковых, где этих кислот не хватает.

Семена льна и кунжута, предварительно подсушенные и смолотые, употребляют как добавки к блюдам из сои и фасоли. Хороши они и в качестве приправы к овощному или грибному супу, как дополнение к овощным салатам, фаршам, крокетам из риса или смеси овощей. Добавка этих семян позволяет увеличить количество и повысить качество усваиваемого белка, улучшить вкус блюд.

## **ЗЛАКИ**

### **Достоинства**

Некоторые сыроеды с большим пиететом относятся к употреблению в пищу злаковых культур, к которым относятся пшеница, рожь, гречка, перловка, кукуруза, овес, рис, просо. Эти культуры растут и созревают за короткий период, могут выращиваться в районах с недолгим вегетативным сезоном, растут там повсеместно, могут храниться практически неопределенно длительное время. По этим причинам зерновые, несмотря на многие возражения, которые может вызвать их потребление, стали основой существования целых народов. До недавнего прошлого они употреблялись почти всегда в цельном, а не очищенном, как сейчас, виде.

У злаков есть масса достоинств, но есть и недостатки, о которых мы обязательно упомянем ниже. Так, например, в кукурузе, как и в гречке, содержится такое ценное вещество, как лизин. Также в кукурузе обнаружены фосфор, калий, витамины А, Е и натуральные ненасыщенные жирные кислоты. На каждые 100 г готовой кукурузной каши приходится 4 г белка, а кальция в ней почти столько же, сколько в молоке.

Еще один ценный продукт в вегетарианском меню — пшено. Кстати, это единственная крупа, содержащая в значительном количестве дефицитный триптофан. Пшено образует щелочную среду в организме человека, что очень важно для достижения кислотно-щелочного баланса. Наряду с рисом и кукурузной кашей пшено относится к самым легкоусвояемым злаковым продуктам. Пшенная каша содержит витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>), лецитин, различные минеральные вещества — фосфор, кальций, железо, калий и редко встречающуюся в продуктах двуокись кремния. Для увеличения белковой ценности пшена его иногда сочетают с бобовыми продуктами.

### Недостатки

Строгие сыроеды, впрочем, предостерегают от употребления зерновых в естественном питании. По их мнению, злаки — это низший продукт, который вряд ли следует считать полноценной составляющей рациона. Единственная допустимая форма, в которой их можно употреблять, — это цельные зерна в сухом виде.

У такой точки зрения есть свои основания. Так, например, для овса характерен дефицит базовых солей. В пшенице очень мало натрия и кальция. У риса

также наблюдается дефицит солей, особенно кальция, натрия и хлора. Всем этим злакам недостает йода.

### **Хлопья из злаковых**

Несколько слов следует сказать о хлопьях из злаковых культур, получаемых промышленным способом. Химический анализ показывает, что кукурузные, овсяные, пшеничные хлопья обладают большой питательной ценностью. Считается, что эти продукты легко усваиваются, поскольку прошли обработку. На самом же деле это не так. Хлопья подвергаются давлению под прессом при высокой температуре, что лишает их практической ценности как питательный продукт.

### **ПРОРОСТКИ СЕМЯН**

В отличие от сухих злаков и бобовых к проросткам из них у сыроедов гораздо меньше претензий. Считается, что проросшие семена обладают особой жизненной силой, имеют высокую биологическую ценность, полностью усваиваются организмом.

Ученые установили, что 50 г любых проростков по питательной ценности эквивалентны шести стаканам апельсинового сока. Пророщенное зерно, употребляемое в пищу по 50—100 г в день, стимулирует организм, увеличивает его физические и духовные силы, улучшает зрение. Установлено, что в процессе прорастания семян углеводы, содержащиеся в них, под действием ферментов расщепляются на простые сахара. Сложные белки распадаются на аминокислоты, а жиры — на жирные кислоты, легко перевариваемые, растворимые компоненты. Витамин С и другие витамины, содержащиеся в семени в ни-

чтожных количествах, при прорастании образуются весьма интенсивно. Именно поэтому вегетарианцы считают, что введение в обычный рацион питания пророщенных семян приводит к заметному улучшению самочувствия.

В процессе набухания и прорастания в зерне также увеличивается количество железа, кальция, фосфора и магния, так необходимых нашему организму. Употребление в пищу проростков приводит к улучшению работы кишечника, стабилизации обмена веществ, повышает иммунитет, невосприимчивость организма к простудам и другим инфекциям, препятствует выпадению волос, омолаживает все системы организма.

Пророщенная пшеница является замечательным источником витамина Е и витамина В, который совершенно необходим для производства лецитина — важнейшего питательного вещества для нервной системы.

Какие зерна можно проращивать? Практически все: пшеницу, рожь, все бобовые культуры, ячмень, подсолнечник и даже арахис. Пророщенная рожь содержит растительные гормоны, масла и является отличным средством для лечения отека и воспаления предстательной железы. Она способна активизировать защитные силы организма в борьбе с различными заболеваниями. Содержат массу полезных витаминов и проростки подсолнечника. Пророщенные бобовые (люцерна, турецкий горошек, бобы) обладают большим содержанием протеина, благодаря чему отлично усваиваются организмом. Кроме того, они являются замечательным источником растительного белка.

Все виды пророщенных зерен являются стратегическим продуктом для сыроедов в конце зимы — в начале весны, когда наступает пора авитаминоза.

Любые зерна можно без всякого труда проращивать в домашних условиях. Вот самый простой способ. Зерна следует промыть охлажденной кипяченой водой, положить на трехслойную марлю или чистую ткань, накрыть сверху еще одним слоем ткани, залить небольшим количеством слегка теплой кипяченой воды и поставить в светлое теплое место. Зерна промывают два раза в день кипяченой водой. Через 2—5 суток проростки будут готовы.

Их можно есть в сыром виде, в виде салатов, в вареном виде как гарнир к мясу и рыбе (хотя, конечно, последний вариант не самый лучший, так как при варке проростки теряют часть своих полезных свойств).

Особое значение придается употреблению в пищу зеленых ростков подсолнечника. Для их приготовления на плоскую тарелку насыпают тонкий слой земли, в которую помещают вымоченные в течение 2 дней семена на расстоянии 1 см одно от другого. Приблизительно через 2 недели вырастают зеленые ростки. Когда они вытянутся, их следует срезать у самой земли, хорошо промыть и есть сырыми.

Эти ростки содержат множество аминокислот, а также такие минеральные вещества, как кальций, кобальт, йод, медь, железо, фтор, магний, фосфор, калий, цинк и натрий. Обычно по нескольку таких ростков съедают три раза в неделю для восполнения в организме запасов этих веществ.

Более подробную информацию о выращивании и употреблении в пищу проростков вы сможете найти в «Кулинарной книге сыроеда» (см. с. 132).

## ХЛЕБ

Хлеб промышленного производства практически исключен из рациона питания сыроедов. Тому есть

немало причин. Хлеб, который мы покупаем в магазине, готовят из денатурированных злаков. Он содержит соль, соду, дрожжи, маргарин и другие добавки. Его подвергают высокотемпературной обработке. Изготовленный таким образом, потребляемый ежедневно по 3—4 раза в день, да еще в больших количествах и в сочетании с другими крахмалами, хлеб становится источником ощутимых проблем со здоровьем.

В муке, подготовленной для выпекания хлеба, отсутствует практически 75% минералов, которые содержались в зернах. Вместо этих утраченных минералов в муку вмешивают ничтожное количество искусственных их аналогов. Витаминов в такой муке не остается вообще, поэтому в процессе так называемого обогащения в нее добавляют немного синтетических витаминов. При обмолоте и превращении зерна в муку удаляются и органические соли, которые не вернуть никаким «обогащением».

В свете всего вышесказанного становится понятно, почему на столе сыроеда вы не найдете хлеба, разве что это будет хлеб, приготовленный особым способом в домашних условиях.

## ЯГОДЫ

Особенную роль в рационе питания сыроеда играют ягоды. Эти особенные «дары природы» содержат большое количество зернышек, окруженных питательным составом и кожицей, в которых присутствуют почти все органические вещества, содержащиеся в крови человека. Эти вещества обогащают кровь, в то же время очищая кровеносные сосуды. Регулярное употребление в пищу ягод действует подобно энергонасыщающей системе. Также ягоды выполняют важнейшую функцию очищения кишечника, они как бы «выжигают» остатки пищи в его изги-

бах, являясь в то же время катализатором процесса пищеварения.

К сожалению, ягоды в свежем виде доступны далеко не круглый год. Время плодоношения многих кустарников достаточно коротко — месяц, от силы — два, поэтому во время летних сборов ягод стоит позаботиться о заготовке их впрок.

Замораживание, которое так популярно сейчас, уничтожает почти все питательные вещества, необходимые организму. Гораздо более эффективным методом является сушка ягод. В частности, естественный метод сушки, наиболее часто использовавшийся на Руси, максимально сохраняет клетки ягоды живой, при этом в них происходит процесс трансформации структуры воды. В частности, в коже накапливается необходимое для человека вещество — кальцекс, происходит преобразование кислот. Веками отработывались оптимальные способы сушки, при которых высушенные плоды должны содержать 12—15% влажности. Это позволяет сохранить сухие плоды даже в самые сильные морозы, когда излишки влаги могут стать губительными.

Ягодами, наиболее ценными по содержанию витаминов и биологически активных веществ, в наших широтах считаются шиповник, смородина, малина, калина, рябина, лимонник, барбарис, жимолость.

## **ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ**

В весенне-летний период с нашего стола постепенно исчезают овощи и фрукты, зато добавляются травы. Известный натуропат Г. Шелтон писал: «Зеленые листья и другие части растений обладают определенными преимуществами, которых не хватает фруктам. Опыты показали, что добавление зеленых овощей к фруктово-ореховой диете улучшает диету

в целом». Кстати говоря, в качестве примера неправильного питания Шелтон приводил вегетарианцев, которые либо занижают калорийность пищи, значительно ограничивая количество жиров, белков и крахмала в своей еде, либо бросаются в другую крайность — налегают на белки, т. е. потребляют много хлеба, злаков и бобовых.

Но злаковая и бобовая диеты при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточны, в них маловато щелочных элементов и витаминов. Такая пища содержит больше кислых элементов (как и общепринятое смешанное питание). Вдобавок большинство вегетарианцев далеко не всегда правильно сочетают продукты, от чего их здоровье оставляет желать лучшего. Поступают правильно только те из них, кто руководствуется натуропатическим учением — основой их питания служат овощные салаты с максимально возможным включением огородной и дикой зелени. По питательной ценности дикорастущие растения не уступают культивируемым, а зачастую и превосходят их. Так, например, листья лебеды по содержанию протеинов (растительных белков) равноценны шпинату. Более того, большинство съедобных дикорастущих растений обладает высокой лечебной активностью.

В среднем зелень и овощи содержат около 2% белков, немного сахаров, крахмал и органические кислоты. Обладая небольшой калорийностью, они представляют собой прекрасный комплекс витаминов и минеральных веществ, с которым не могут сравниться фрукты (зато фрукты, особенно сушеные, содержат больше сахаров и снабжают сыроеда энергией).

С самой ранней весны на нашем столе могут появляться нежные ростки культурных и дикорастущих растений. Этим неоценимым даром природы надо пользоваться при малейшей возможности, заготов-

ливая в то же время сушеную зелень на зиму. Тепловая обработка дикорастущих нежелательна, так как лишает эти растения ценных питательных свойств. Происходят неблагоприятные изменения их биологической активности, разрушается комплекс между отдельными питательными компонентами — белками, жирами, углеводами, солями, витаминами, микроэлементами. Их физиологическое действие сильно снижается, под влиянием тепловой обработки меняются и сами питательные компоненты.

Весной глаз и вкус сыроеда очень радуют свежая крапива, сныть, всевозможные салаты, сельдерей, петрушка, укроп, зелень редиса, щавель, ревень, одуванчик, лебеда, пастушья сумка, побеги камыша и папоротника. Давайте рассмотрим достоинства наиболее популярных среди сыроедов дикорастущих растений.

### Крапива

Крапива — широко распространенное сорное растение на многих широтах земного шара. Издавна известно, что она улучшает пищеварение, активизирует обмен веществ, увеличивает содержание гемоглобина и количество эритроцитов, а также снижает содержание сахара в крови. С ранней весны до глубокой осени крапива может служить ценной добавкой к пище, ведь по питательной ценности она не уступает бобовым культурам.

В крапиве много фитонцидов, витаминов (К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), каротиноидов, органических кислот. Один только витамин Е в крапиве содержится в огромных количествах — около 25 мг на 100 г зелени! Аскорбиновой кислоты в крапиве вдвое больше, чем в моркови; кроме того, совсем недавно были открыты содержащиеся в крапиве органические вещества, стимулирующие

пищеварение. Белков в свежей крапиве намного больше, чем в капусте, моркови, салате, поэтому ее иногда называют «растительным мясом».

Наиболее ценна крапива в свежем виде. Молодые листья крапивы наряду со снытью с самой ранней весны дополняют сыроедческие салаты. Однако ее можно заготавливать и на зиму: для этого крапиву измельчают, сушат и хранят в темных банках.

Вегетарианцы готовят из крапивы закуски, первые и вторые блюда, приправы, соусы, кондитерские изделия, напитки и еще много вкусного и полезного. Листья крапивы кладут в супы, яичницу, салаты, омлеты и другие блюда. Из молодых листьев и побегов готовят зеленые щи, а старые листья заквашивают, как капусту. Квашеная крапива имеет более пикантный аромат, чем квашеная капуста, она вкуснее и полезнее.

Как видите, кулинарные достоинства крапивы ничуть не хуже других продуктов. Нужно только уметь обращаться с ней, иначе на руках неизбежно появятся волдыри. Прежде всего крапиву следует хорошо промыть, а затем, чтобы не жглась, помять до выделения сока. Впрочем, можно вместо этого ошпарить, т. е. залить на несколько секунд кипятком, после чего перебрать, промыть и вновь залить кипятком на 10 минут. Затем крапиву откидывают на дуршлаг, дают воде стечь.

## СНЫТЬ

Сныть обыкновенная имеет наибольшее пищевое значение из всех видов сныти. Нетребовательная к условиям, она растет почти повсеместно и считается некоторыми огородниками практически неистребимой. Однако именно сныть спасала людей в неурожайные годы, в войну ее заготавливали для столовых в блокадном Ленинграде и других местах.

Эта трава ценна не только своими питательными свойствами, она еще и целебна: сныть улучшает деятельность пищеварительного тракта, обладает болеутоляющим и смягчительным действием, противовоспалительным, ранозаживляющим. Она способствует выведению жидкости из организма, а совокупность микроэлементов (железа, меди, марганца) позволяет применять ее в лечебных целях — при некоторых формах малокровия.

Сныть дает вкусную зелень с ранней весны до поздней осени. Как и крапиву, ее можно сушить и хранить в закрытых банках в темном и сухом месте.

### Одуванчик

Одуванчик — одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. Соцветия и листья этого растения содержат каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, D, провитамин А). В семенах одуванчика накапливается до 20% жирных кислот, в пыльце — много бора и марганца. В корнях одуванчика содержатся сахара, белок (15%), горькие вещества (около 10%), спирт, холин, витамин В<sub>2</sub> и пр.

В пищу используют практически все части этого растения. Из молодых листьев делают салаты, из поджаренных корней готовят заменители цикория — суррогат кофе. Сыроеды употребляют листья и цветки одуванчика в свежем виде с апреля до ноября, а в засушенном виде — зимой.

Собирать растения лучше на лугах, около рек и на полях, где они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Еще лучше выращивать одуванчик на грядках в огороде. Для снятия горечи (из-за наличия магнезии) листья предварительно выдерживают

полчаса в холодной подсоленной воде, а корни отваривают в подсоленной воде в течение 6—8 минут.

## Лебеда

Одно из самых распространенных растений в меню сыроедов — лебеда раскидистая, которую употребляли в пищу еще в Древней Греции. В дореволюционной России обедневшие крестьяне пекли из лебеды в смеси со ржаной мукой хлеб. Готовили похлебки и супы из смеси лебеды со щавелем, с крапивой, кислицей, ботвой свеклы, редиса.

Светло-зеленые матовые листья лебеды служат общеукрепляющим витаминным средством. Листья лебеды особенно богаты витамином С, в них имеется кальций и цинк, кобальт и магний.

Лучше всего есть молодые сочные верхушки побегов и листьев свежими, но опытные вегетарианцы заготавливают их на зиму и в маринованном виде. Салаты из листьев лебеды особенно вкусны с блюдами из муки, с огурцами, помидорами или стручковым перцем.

## Подорожник

Целебные свойства подорожника были известны древним грекам и римлянам. Его высоко ценили арабские и персидские врачи. Авиценна использовал листья подорожника большого в качестве кровоостанавливающего средства и для лечения крапивницы, а семена — от кровохарканья.

Молодые нежные листья подорожника используют для приготовления различных салатов, в сочетании с луком, картофелем, крапивой, хреном. Они содержат смолистые, белковые, горькие и дубильные вещества, витамины С, К, каротин, кислоты,

полисахариды, танин, минеральные соли с преобладанием калия и другие вещества.

## ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Цветочная пыльца, представляющая собой мужские половые клетки растений, является наибольшим в природе концентратом витаминов, микроэлементов, ростовых и других биоактивных веществ. Она оставляет далеко позади себя все искусственные гериатрические препараты. Ученые-геронтологи указывают на то, что цветочная пыльца по своему составу приближается к сложным поливитаминно-минеральным комплексам, которые используются для профилактики и лечения преждевременного старения.

Биологической нормой для человека можно считать потребление от 1 до 3 г цветочной пыльцы в день.

## СОКИ

Соки овощей, фруктов и ягод в сыром виде используются как в качестве очень ценного дополнительного компонента в питании, так и для того, чтобы смягчить сам по себе довольно жесткий переход к этому типу питания. В последнем случае, постепенно увеличивая количество сырых соков в рационе, добиваются определенных результатов в оздоровлении пищеварительного тракта, а уже затем вводят в еду сырую пищу. Сразу оговоримся, речь в данном случае может идти не о магазинных соках, а исключительно о свежевыжатых, причем из качественных продуктов.

Наиболее серьезным авторитетом в исследовании воздействия на организм растительных соков считается Н. Уокер, известный во всем мире ученый-натуропат. Его книга «Сырые овощные соки» содержит

всю необходимую информацию о свежевыжатых овощных и фруктовых соках, а также об их применении при лечении конкретных заболеваний.

В своих исследованиях Уокер опирался на учение о ферментах, пытаясь выяснить, как их выделить в наибольшем количестве и с максимальной пользой применить в лечебно-оздоровительной практике. Он установил, что непосредственное употребление в пищу сырых растительных продуктов далеко не всегда производит нужный эффект. Так, например, больному человеку не под силу съесть столько сырой пищи, сколько необходимо для получения достаточного количества «строительного материала» для организма. Кроме того, избыток клетчатки в растительной пище порой требует многих часов на пищеварение, а в некоторых случаях даже отрицательно влияет на организм как больного, так и здорового человека.

Уокер задался вопросом: как растительную пищу сделать по-настоящему целебной? Вскоре им было доказано, что свежевыжатые соки по своему составу и воздействию на организм человека вполне подходят под определение идеального лекарства, созданного самой природой. Вот далеко не полный перечень ценных свойств, которыми обладают соки.

Прежде всего они содержат структурированную воду, которая быстро поглощается организмом. Кроме того, в них очень мало клетчатки, которая затягивает процесс пищеварения. В соках очень много высвобожденных из клетчатки биологически активных веществ: ферментов, витаминов, минералов, белковых и углеводистых комплексов и т. п. Именно эти вещества питают клетки, ткани и весь организм человека, а употребление соков позволяет организму усваивать их очень быстро и полно. Да и энергии на это затрачивается очень мало, что особенно ценно при лечении больного или ослабленного человека.

Даже сырая пища в своей эффективности не может сравниться со свежими овощными соками! При этом сам процесс лечения проходит приятно и быстро.

В воздействии на организм фруктовых и овощных соков есть существенная разница. В частности, фруктовые соки в большей степени способствуют его очищению. Овощные соки в основном «строят» и восстанавливают ткани организма.

Фрукты, из которых отжимают соки, должны быть спелыми. Следует помнить, что как сами фрукты, так и фруктовые соки не рекомендуется употреблять совместно с пищей, содержащей крахмал и сахар.

Сок нужно пить сразу же после отжима, это связано с тем, что биологически активные вещества, быстро реагируя с воздухом и светом, теряют свою активность.

## НАПИТКИ

Обычно сыроеды не испытывают потребности в каких-либо напитках, кроме свежесжатых соков и очищенной воды. Ведь в их основной пище — фруктах и овощах — содержится достаточное количество необходимой организму жидкости.

Если чувствуете потребность в дополнительном питье, готовьте для себя настои трав, шиповника и другого растительного сырья. Они содержат много активных веществ и не зря широко и результативно применяются при лечении многих заболеваний.

Обыкновенный чай лучше не употреблять, поскольку в нем есть множество тонизирующих и даже легких наркотических веществ. Если же вы совсем не можете обходиться без ежедневной чашечки чая, попробуйте пить зеленый, который переносится легче.

## Глава 4

# СЫРОЕДЕНИЕ И ПРИНЦИПЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Сыроедение самым естественным образом сочетается с принципами раздельного питания. Необходимо отметить, что вопрос о том, как правильно подбирать продукты для одной трапезы, возникал уже очень давно. Еще Авиценна в своем «Трактате по гигиене» размышлял о совместимости различных видов продуктов: «Одна из разновидностей уравнивания относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравнивании состоят в следующем. Если за медленно переваривающейся пищей следует быстро переваривающаяся, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникать дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая пища... Время приема пищи также относится к категории уравнивания пищи. Это означает, что вторую пищу следует принимать после того, как первая успела спуститься; принимать пищу надо лишь тогда, когда чувствуется естественный голод, а не случайный и болезненный».

### ТЕОРИЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ Г. ШЕЛТОНА

Принципы раздельного питания наиболее полно и доступно разработаны известным американским

ученым Гербертом Шелтоном, основателем знаменитой «школы здоровья» в штате Техас. Именно эти принципы легли в основу более поздних оздоровительных систем.

В своей книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» Шелтон сформулировал несколько основных правил, которыми он предлагает руководствоваться при подборе продуктов для каждого приема пищи. «Убежденность людей в том, что правильно любое сочетание продуктов, которое нам нравится, основано на предрассудке или слепом фанатизме», — утверждает Шелтон.

Принципы созданной им теории Шелтон обосновывает с учетом достижений физиологии. При этом он многократно ссылается на работы нашего знаменитого соотечественника академика И. П. Павлова, который указывал, что «каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез», что сила пищеварительного сока меняется в зависимости от качества пищи.

Современные ученые доказали, что пищеварительные соки являются сложными, четко «разработанными» природой жидкостями. Пищеварительный тракт прекрасно отлажен и самым тщательным образом приспособлен к функционированию. Для каждого набора требуется и, следовательно, производится соответствующая комбинация пищеварительных секретов со специфическими свойствами. Пищеварительные железы могут значительно изменять свою работу не только в отношении количества выделяемых соков, но и в отношении их свойств. Разные классы продуктов и разные стадии процесса пищеварения одного вида пищи требуют разного количества воды, разной степени щелочности или кислотности, концентрации энзима или его полного отсутствия.

Опытным путем Павлов показал, что при скормливании собаке хлеба, молока или мяса проявляется

специфика так называемой «молочной», «мясной» или «хлебной» секреции желудочных желез. Различный характер желудочного сока, выделяющегося на определенный продукт, указывает на способность организма приспособлять секреторную деятельность пищеварительных желез к различным видам пищи. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими белок, и т. д. Эти изменения сока касаются как его концентрации, так и количества. Иными словами, желудок выделяет один вид сока, когда мы едим крахмалистую пищу, и другой вид сока — когда мы едим белковую пищу.

При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать работе пищеварительных желез. Мы получаем здоровье, силу и пользу не от того, что мы едим, а от того, что перевариваем и усваиваем. Беспрепятственное усвоение можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных сочетаний продуктов, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение. Желудок в состоянии брожения не снабдит организм калориями и витаминами, содержащимися в пище.

## **Принципы совместимости продуктов по Шелтону**

### Сочетание кислот с крахмалами

***Правило № 1. Никогда не ешьте углеводную и кислотосодержащую пищу одновременно!***

Доказано, что даже слабая кислота разрушает *птиалин* — главный пищеварительный фермент

слюны. А с разрушением птialiна прекращается и переваривание крахмала.

Таким образом, количества кислоты, содержащейся в помидорах, ягодах, апельсинах, грейпфрутах, лимонах, ананасах, кислых яблоках, кислом винограде и других кислых фруктах (а также в щавеле, ревене, кислице, квашеной капусте, клюкве и хвое лиственницы), достаточно для того, чтобы разрушить птialiн слюны и прекратить переваривание крахмала. В результате этого в желудочно-кишечном тракте возникают процессы брожения, часто ведущие к отравлению организма.

Итак, старайтесь не есть хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводосодержащие продукты в сочетании с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми плодами.

Допускается употребление кислых продуктов за 15—30 минут до основного приема пищи.

### Сочетание белков с углеводами

***Правило № 2. Избегайте одновременного употребления белковой и углеводосодержащей пищи!***

Процессы усвоения белков и углеводов (крахмалов и сахаров) нашим организмом столь различны, что, будучи смешаны в желудке, эти вещества становятся антагонистами.

Наш желудок выделяет один вид сока, когда мы едим крахмалистую пищу, и другой вид сока — когда мы едим белковую пищу. Для одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала с белком, организм может легко приспособить свои соки (в отношении силы и времени выделения) к свойствам этого продукта. Но когда съедаются два вида пищи с различными пищеварительными свойствами, та-

кое приспособление сока становится невозможным. Крахмал требует щелочной среды, а белок — кислой. Растущая кислотность содержимого желудка быстро и полностью прекращает пищеварение углеводов, за чем следует брожение. Так, если съесть одновременно хлеб и мясо, то вместо почти нейтрального желудочного сока, необходимого для переваривания хлеба, начнет немедленно выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмала резко остановится.

В практическом смысле все вышесказанное означает, что каши, хлеб, картофель и другая углеводная пища должны приниматься отдельно от мяса, яиц, сыра, орехов и другой белковой пищи.

К особой категории продуктов следует отнести *бобовые*. Как известно, бобы содержат около 25% белка и примерно 50% углеводов (крахмала). Другими словами, бобовые представляют собой пищевую комбинацию типа «хлеб и мясо», каждый из двух компонентов которой требует совершенно разного процесса усвоения. В то время как крахмал бобов находится в желудке, их белок проходит стадию усвоения и при отсутствии особо благоприятных условий бродит, выделяя газы и токсины. Не случайно большинство апологетов здорового питания настаивают на практически полном исключении бобовых из рациона питания. Это не относится к зеленым бобам, которые содержат мало крахмала.

### Сочетание белков с белками

***Правило № 3. Ешьте лишь одну концентрированную белковую пищу за один прием!***

Два белка различного вида и различного состава, требующие разных пищеварительных соков, причем разной концентрации, выделяемых в желудок в разное время, нельзя потреблять одновременно. Это значит,

что следует исключить такие белковые сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи, сыр и орехи, молоко и орехи.

Молоко, если его вообще потреблять, лучше принимать отдельно.

### Сочетание белков с жирами

**Правило № 4. Ешьте белки и жиры в разное время!**

Не следует есть одновременно сливки, сливочное масло, растительное масло и мясо, яйца, сыр, орехи и другие белки. Присутствие жира в пище снижает количество вызывающей аппетит секреции, которая выделяется в желудке, уменьшает количество химической секреции, активность желудочных желез, снижает количество пепсина и соляной кислоты в желудочном соке, может уменьшить почти в два раза желудочный тонус. Такое замедляющее действие может продолжаться два или более часов. Замечено, что те пищевые продукты, которые обычно содержат внутренний жир, такие как орехи, сыр, молоко, требуют более продолжительного времени для переваривания, чем белковые продукты, в которых жир отсутствует.

Устранить тормозящее действие жира на переваривание белка можно путем употребления с этими продуктами большого количества зеленых овощей.

### Сочетание кислот с белками

**Правило № 5. Ешьте белки и кислоты в разное время!**

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобные кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами.

Академик Павлов доказал неблагоприятное влияние кислот на пищеварение. Речь в данном случае идет как о фруктовых кислотах, так и о кислотах конечного результата (форменталин). Эти кислоты задерживают выделение желудочного сока, необходимого для переваривания белка, что в результате приводит к разложению и гниению белковой пищи.

С этой точки зрения плохими комбинациями можно считать такие распространенные сочетания, как молоко и апельсиновый сок, ананас и мясо, яйца и апельсиновый сок. Seriously препятствуют секреции соляной кислоты и усвоению белков лимонный сок, уксус или другие кислоты, используемые в качестве приправ к салатам с белковыми составляющими.

Орехи и свежий сыр — едва ли не единственные белковые продукты, которые достаточно медленно разлагаются в подобных условиях, хотя их усвоение все равно задерживается.

### Сочетание сахара с крахмалом

***Правило № 6. Избегайте одновременного употребления сахара и крахмалов!***

Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается при соответствующих условиях некоторое время в желудке. Сахара не подвергаются перевариванию ни во рту, ни в желудке, а только в тонкой кишке. Когда сахара потребляются в отдельности, они быстро поступают из желудка в кишечник. Когда сахара потребляются с другой пищей, они на некоторое время задерживаются в желудке, ожидая, пока переварится другая пища. Так как они имеют тенденцию очень быстро бродить в условиях тепла и влаги, существующих в желудке, такой тип питания почти гарантирует кислую ферментацию — брожение.

Желе, джемы, фруктовые конфитюры, сахар (белый или тростниковый, фруктовый или молочный), мед, черная патока, сиропы и др., добавляемые в пирожки, хлеб, печенье, каши, картофель, вызывают брожение. Сладкие фрукты с крахмалом также приводят к брожению. То же относится и к хлебу, содержащему финики, изюм, инжир.

Сочетание сахара с белками

**Правило № 7. Ешьте сахара и белки в разное время!**

Не зря мамы не позволяют своим детям есть сладкое перед едой — любые сахара, включая сиропы, сладкие фрукты, мед и т. д., оказывают тормозящее влияние на секрецию желудочного сока и на подвижность желудочно-кишечного тракта.

Известно, что сахара не подвергаются перевариванию во рту и в желудке, они усваиваются в кишечнике. Если их есть отдельно, они долго не задерживаются в желудке, а быстро переходят в кишечник. Но когда их едят с другими продуктами, белками или крахмалами, они задерживаются в желудке на продолжительное время, ожидая, пока переварится другая пища. Таким образом, ожидая полного переваривания белка и крахмала, они подвергаются ферментации.

Таблица 1

Сочетания пищевых продуктов

Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания	Наихудшие сочетания
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко

Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко	Сладости, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки (кроме орехов)
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Белки, фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масла, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масла, сливки, сметана
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масла, сливки
Сыр	Зеленые овощи	Крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масла
Молоко	Лучше употреблять отдельно	Белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные (сливочное масло, сливки, сметана) и растительные	Все злаковые, зеленые овощи	Белки
Дыни (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты

Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, белки, сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масла, сливки

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СЫРОЕДЕНИЕ

Итак, надеюсь, к этому моменту нашего повествования вы уже успели убедиться в несомненной пользе как сыроедения, так и раздельного питания.

Может быть, кто-то из вас уже не понаслышке знает о принципах совместимости продуктов, использовал их на практике и успел почувствовать их действенность. В таком случае не удивляйтесь, если заметите, что организм подталкивает вас к сыроедению. Это означает, что вы идете правильным путем, особенно если удастся избегать вареной крахмалистой пищи: хлеба, картофеля, риса. Если не смешивать продукты между собой, организм сам возьмет на себя заботу о необходимом ему разнообразии, подсказывая, что ему потребуется в очередной раз. В вашу же основную задачу входит защита его от вредных привычек и от продуктов, которые могут содержать вещества, чуждые природе, против которых эволюция еще не выработала надежной защиты. Эти вещества встречаются во многих переработанных продуктах, в таких, как чай, кофе, какао, шоколад, искусственные напитки, кондитерские и вообще промышленные изделия, все жареное и, конечно же, лекарства.

Нетрудно заметить, что обе эти системы прекрасно дополняют одна другую, и наше здоровье только выиграет, если мы добьемся их сочетания на практике. Сделать это несложно. Мы уже знаем, что сыроедение исключает любую животную пищу, равно как и пищу, прошедшую кулинарную обработку. Достаточно исключить из вышеприведенной таблицы эти виды продуктов, утвердить наш рацион на принципах раздельного питания, и мы без труда сможем составить меню, максимально приближенное к идеальному с точки зрения потребностей нашего организма.

В этом нам поможет еще одна таблица, в которой собраны продукты, пригодные именно для сыроедения.

Таблица 2

## Классификация продуктов питания с точки зрения сыроеда

Продуктовая группа	Продукты
Жиры	Оливковое масло, соевое масло, подсолнечное масло, кунжутное масло, кукурузное масло, хлопковое масло, ореховое масло, авокадо, орехи (большинство видов)
Белки	Орехи (большинство видов), семечки (подсолнечные, тыквенные, дынные, арбузные и т. п.), все хлебные злаки, зрелые бобовые (горох, соя, бобы, арахис), оливки, авокадо
Кислые фрукты	Апельсины, ананас, помидоры, кислые яблоки, кислые персики, грейпфрут, гранат, лимоны, кислый виноград, кислые сливы, кислица, клюква
Полукислые фрукты	Свежий инжир, сладкая вишня, сладкие яблоки, сладкие сливы, манго, груши, сладкие персики, абрикосы, черника
Сладкие фрукты	Бананы, финики, инжир, изюм мускатный, чернослив, сушеные груши, хурма
Крахмалсодержащие продукты	Зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель, каштаны, арахис, банан

Умеренно крахмалистые продукты	Кабачки, тыква, цветная капуста, свекла, морковь, брюква, козлорободник, баклажаны
Некрахмалистые продукты	Латук, цикорий, цветная капуста, шпинат, листья свеклы (зеленые), горчица, репа, коровяк, брокколи, мангольд, калужница болотная, зеленая кукуруза, огурец, сельдерей, кочанная капуста, репа, сурепка, капуста кормовая, китайская капуста, баклажаны, кольраби, петрушка, зеленый лук, лук-шалот, чеснок, побеги бамбука, спаржа, сладкий перец, зеленый горошек, кресс-салат, аспарагус, сельдерей, белокочанная капуста, брюссельская капуста, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, ревень, лук, салат, летняя тыква, редис, кислица, клюква, клевер, крапива, пастушья сумка, подорожник, лебеда, хвощ, липа (бутоны, цветы и листья), листья березы, хвоя лиственницы, медуница, бобовые (молодые побеги, цветы, бутоны и листья)

### Время переваривания пищи в желудке

Этот показатель у сыроедов считается немаловажным фактором при составлении рациона питания. Ведь от этого зависит, как быстро человек проголодается, какой объем пищи ему необходим во время очередной трапезы. Особенно это касается приверженцев монотрофного питания, которые употребляют лишь один какой-либо продукт во время очередного приема пищи.

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.

*Углеводосодержащие продукты* задерживаются в желудке совсем недолго, так как там переваривается лишь небольшое количество белков и жиров, содержащихся в них. Как правило, это касается фруктов, которые состоят в основном из воды и простого сахара. В зависимости от количества съеденных фруктов через 20—60 минут желудок снова пуст, 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. Авокадо, употребляемые монофазно на голодный желудок, перевариваются один-два часа, так как они содержат большое количество жиров.

Если вы едите только овощи без добавок, они переварятся так же быстро, как и фрукты. Но если вы привыкли добавлять к ним растительное масло, они будут перевариваться чуть дольше. Салат из разных овощей без растительного масла переваривается примерно час. Если он с маслом, нужно рассчитывать на два или даже три часа, особенно в тех случаях, когда вы едите углеводистые корнеплоды (например, морковь) с оливками.

*Белковосодержащие продукты* остаются в желудке несколько дольше, чем углеводистые. И дольше всех перевариваются жиры, тем более что большинство богатых жирами продуктов содержат и белок.

## Орехи и семена

Об этих продуктах следует сказать особо. Вы уже знакомы с понятием жизненной энергии, присущей любому из продуктов питания. Одни продукты обладают большим запасом такой энергии,

другие — меньше. Чем больше жизненной энергии заключает в себе продукт и чем большей «строительной силой» он обладает, тем хуже он сочетается с любыми другими продуктами. В первую очередь это относится к сырым орехам и семенам, сырым пророщенным зерновым всех видов и к зерноподобным семенам в пророщенном состоянии (лен, гречка, горох и т. д.).

Сразу оговоримся, что полезней всего употреблять каждый из этих продуктов как самостоятельное блюдо, вне всяких сочетаний. Если же вы еще не готовы к такому шагу, старайтесь придерживаться следующих комбинаций:

- сырые орехи и семечки с фруктами;
- сырые орехи и семечки с овощами;
- сырые пророщенные зерна с оливковым маслом.

Не стоит употреблять эти продукты в других сочетаниях. Установлено, что если мы едим орехи с пророщенными зерновыми в один день, даже с нормальной паузой в 4—6 часов, то в желудке возникает сильное напряжение, которое приводит к поражению кишечной микрофлоры и развитию кишечных грибков. В крайнем случае между приемом этих продуктов должен быть хотя бы один прием «нейтрализующей» пищи. Если вы хотите съесть эти два продукта один за другим, без промежуточной еды, то пауза между ними должна быть не менее 15 часов. Таким образом, если вы ели пророщенные зерна вечером, то орехи и семечки можно есть только в обед следующего дня.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ С УЧЕТОМ ПРИНЦИПОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

С учетом этих сочетаний предлагается следующая схема ежедневного раздельного питания.

### **Завтрак**

**Фрукты.** Можно использовать любой фрукт по сезону. Желательно есть не более трех видов фруктов за один прием (например, виноград, спелые бананы, яблоко).

Лучше чередовать завтраки по степени кислотности продуктов: сегодня вы, к примеру, едите кислые фрукты, а завтра — сладкие.

В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь.

Идеальный завтрак зимой — виноград, инжир, груши. В это время свежие фрукты можно заменить сухофруктами — инжиром, финиками, изюмом, черносливом и т. д.

### **Обед**

Овощной салат (без помидоров в этом салате), один вареный зеленый овощ и крахмальный продукт.

### **Ужин**

Большая порция салата из сырых овощей. Если в него включены орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры. Два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПЕРЕХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ**

В процессе привыкания к новому способу питания вы почувствуете, как сама собой отпадает потребность в продуктах, которые нельзя назвать полезными для нас. Так, вы заметите, что ненужным становится любое масло, тем более что это не еда как таковая, а приправа к привычным блюдам. Если же и без масла что-то не съедается, значит, организму это просто не нужно. Если же организм нуждается в жирах, он сам может их синтезировать из белков и углеводов.

Постепенно становятся лишними хлеб, супы. Все, что содержится в супах, можно с гораздо большей пользой употреблять по отдельности. Правда, к этому приходят не сразу, а пройдя этап овощных салатов.

Если вы пока совсем не можете обходиться без мяса, замените колбасу и котлеты вареными (но не жареными!) мясом и рыбой. Но помните — их следует употреблять без гарнира. Гарнир лучше съесть в другой раз — в качестве самостоятельного блюда. Прислушивайтесь к потребностям своего организма — он сам подскажет, что ему больше нравится, гречневая или пшеничная каша, а может быть, это будет проросшая пшеница. Что касается орехов, фруктов, дынь, арбузов, то они и так чаще всего употребляются отдельно.

Ассортимент подходящих продуктов вызывает затруднения только в самом начале, а потом он быстро расширяется и перестает быть проблемой. Старайтесь, чтобы разные продукты не смешивались в желудке, давайте больше времени на их переваривание. Если вы сильно проголодались, вы будете есть с большим удовольствием, что станет причиной лучшего усвоения пищи, повышения коэффициента ее использования. Со временем вам станет вполне хватать двухразового питания, а далее иногда будет достаточно и одного раза. Помните: раздельное питание — это не застывший режим, а естественный процесс постепенного совершенствования организма!

Кстати, раздельное питание особенно полезно для детей. Оно поможет предотвратить многие детские болезни, выработать привычки, которые станут защитой от влияния отрицательных сторон цивилизации, сформируют фундамент здоровья и здоровый образ жизни.

## Глава 5

# КАК СТАТЬ СЫРОЕДОМ

Многие из людей, интересующихся здоровым образом жизни и стремящихся привести свое тело и психическое состояние в оптимальную форму, рано или поздно приходят к сыроедению. Это не случайно, ведь эта система питания не только является наиболее естественной среди прочих, но и позволяет избавиться от большинства болезней. К сожалению, многие из этих попыток оканчиваются неудачей. Иногда во время перехода на сыроедение возникает эффект, противоположный ожидаемому; неожиданно вдруг проявляются физические или психические недомогания. Чаще же всего человек, не выдержав окружающих его соблазнов и давления общества, просто возвращается к традиционному рациону. Разумеется, сразу же возникает вопрос: так ли уж верна теория естественного питания? Может быть, все же не следует отказываться от привычного образа жизни?

Такого рода проблемы часто сопутствуют практически всем начинаниям, связанным с переменой образа жизни. И, как во всех этих случаях, важно уяснить, что любые такие начинания должны основываться на четком соблюдении всех предписываемых правил, с обязательным учетом индивиду-

альных особенностей организма. Сыроедение — это прежде всего система, стройная и строгая система, которая предполагает дисциплину, умение отказаться от всего вредного и всячески привлекать в жизнь все полезное.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Если вы, совершая вроде бы добровольный переход на сыроедение, вдруг начинаете считать себя мучеником идеи, производящим тягостное впечатление на окружающих, вам лучше вернуться к прежней, привычной для вас пище. Нельзя навязывать себе или кому бы то ни было другой образ жизни. Для того чтобы стать сыроедом, требуется определенная психологическая подготовка, которая поможет человеку принять решение о переходе на сыроедческую диету просто и безболезненно, без всякого принуждения.

Основной сложностью для человека, решившегося на перемену образа жизни, становятся психологические проблемы — привычки, отношения с людьми, нечеткие цели и отсутствие планов их осуществления.

Для начала необходимо понять, что культ еды является едва ли не самым главным культом цивилизации. Люди тысячелетиями привыкали получать удовольствие от всего, что связано с едой, — от ее разнообразных вкусов, ощущения сытости, от церемонии трапезы, от общения с друзьями во время еды, от разговоров о еде, от процесса приготовления пищи, от посещения кафе и ресторанов... А отказаться от привычных удовольствий очень сложно.

Оцените свои душевные силы. Можете ли вы окончательно расстаться со своими вредными привычками? Пытались ли бороться с ними раньше и

с каким успехом? Это важно, ведь для успеха всего предприятия вам придется бросить курить, пить алкогольные и другие вредные напитки, отказаться от мясных продуктов, перестать есть жареное. Готовы ли все пожертвовать всем этим ради хорошего здоровья, незамутненного сознания, снижения риска ранней смерти от инсультов и инфарктов?

Примите решение, культивируйте в себе мысль об отказе от всех привычных ядов. Это избавит вас от сомнений и страданий каждый раз, когда будет возникать желание съесть что-нибудь любимое или вкусненькое.

Как только в уме появилась мысль о привычной еде — прогоняйте ее. Делайте это каждый раз, и вредная мысль забудет дорогу в ваше сознание. Научитесь контролировать свои мысли! Если не удастся прогнать пагубное воспоминание, заменяйте его мыслями о своем здоровье, о том, ради чего вы вообще собрались поменять свой образ жизни. Очень важно осознавать свои цели и средства.

Кроме того, следует принять во внимание, что переносимость той или иной пищи — дело строго индивидуальное. Есть люди, которые скверно чувствуют себя, поев мяса, а есть такие, у кого недостаток в рационе продуктов животного происхождения вызывает слабость и угнетенное состояние. Поэтому, делая выводы о преимуществе того или иного характера питания, в частности вегетарианских и сыроедческих рационов, необходимо учитывать степень переносимости конкретным человеком определенной диеты. При этом учитываются возраст и состояние здоровья. Если выбор такой диеты происходит в пожилом возрасте, то опять-таки важно знать, какого именно варианта хотели бы вы придерживаться: строгой сыроедческой, умеренной или растительно-молочно-яичной диеты. Последние две вполне при-

емлемы в пожилом возрасте и являются лечебными, оздоровительными при многих недугах.

## ВАРИАНТЫ СЫРОЕДЕНИЯ

Отношение к различным продуктам у опытного сыроеда, придерживающегося к тому же принципов раздельного питания, зависит не от теоретических соображений, а от потребностей его организма. У каждого человека эти предпочтения индивидуальны и со временем могут меняться. Диетологи определили следующие варианты питания сыроедов.

### Классическое сыроедение

При таком способе питания все продукты употребляются без предварительной тепловой обработки. В пищу «классического» сыроеда входят сырые овощи, фрукты и ягоды; высушенные на воздухе фрукты и ягоды; съедобные дикорастущие растения, орехи, сырые семена масличных и других растений; проросшие зерна; размоченные в холодной воде цельные зерна или близкие к цельному зерну крупы; растительные масла, полученные методом холодного прессования; натуральный мед.

Вода при таком рационе питания является незаменимым напитком, в то время как все остальные напитки, в том числе фруктовые и овощные соки, считаются видами пищи.

### Строгое сыроедение

По составу этот способ натурального питания близок к предыдущему, но в нем преобладают главным образом свежие сырые фрукты. Это направление в сыроедении так и называется — *фрукторианизм*.

Из рациона исключаются зерна и крупы, размоченные в холодной воде, квашеные овощи, а зачастую и растительное масло.

### **Растительно-молочно-яичный рацион**

Название тут говорит само за себя. Фактически дублируя набор продуктов для классического сыроедения, этот рацион питания включает в себя также сырое молоко, простоквашу, ряженку, сливки, сметану, творог. Разумеется, все кисломолочные продукты должны быть изготовлены в домашних условиях, а не куплены в магазине. Ведь абсолютно все молочные продукты, продающиеся в магазине, в той или иной степени уже подвергнуты термической обработке, и многие из них содержат искусственные химические вещества (например, консерванты), которых поклонники этой теории питания не приемлют.

Некоторые сыроеды включают в свой рацион питания и сырые яйца (разумеется, при отсутствии риска заражения сальмонеллезом). Употребляемые в небольших количествах, яйца не вызывают неприятностей. Другое дело, что при полноценном сыроедческом питании интерес к ним обычно не возникает, что говорит о том, что этот продукт не является самым необходимым для человека.

### **Рацион питания с включением хлеба**

Этот вариант питания сыроедов полностью повторяет классический и растительно-молочно-яичный рационы. При этом допускается употребление в пищу хлеба, испеченного из цельного зерна и без применения дрожжей. Этот рацион, как и предыдущий, строгими сыроедами расценивается как отклонение от правил истинного сыроедения.

## **СЫРОЕДЕНИЕ — ЭТО СИСТЕМА**

### **Отказ от вредных привычек**

В первую очередь из вашей жизни должны уйти такие «вредности», как алкоголь, табак, пряности, чай, кофе, шоколад. Избегайте переизбытка в рационе питания белковых продуктов — мяса, яиц, сыра, грибов и бобовых. И вообще, старайтесь не переесть — это правило касается всех групп продуктов. Снижайте количество соли в вашей пище, для начала обычную поваренную соль можно заменять морской.

### **Повышение активной целебной силы пищи**

Активная целебная сила пищи самым естественным образом возрастает с увеличением количества натуральных продуктов, входящих в ежедневный рацион питания. Речь, разумеется, идет о фруктах, овощах, орехах, салатах, т. е. о классической пище сыроедов.

Температура пищи в любое время должна быть комнатной: нельзя есть блюда, только что извлеченные из холодильника или принесенные с мороза. Приготовленные сырые блюда (салаты) не следует долго хранить.

Восстанавливайте и поддерживайте в себе чувство здорового аппетита. Ешьте только при появлении естественного физиологического голода. Старайтесь увеличить ваше пребывание на свежем воздухе, занимайтесь спортом и гимнастикой.

### **Индивидуальный подход к диете**

Изложенные выше основы сыроедения применимы ко всем людям и при всех болезнях, ведь в наши

планы входит не поиск особой диеты для каждой болезни, а разработка системы питания, идеально подходящей для каждого из нас. В этом-то и заключается индивидуальный подход к самому естественному способу питания.

### **Признаки правильного питания**

Гармоничное сосуществование отдельно взятого индивидуума с окружающим миром складывается из трех составляющих — самого организма, пищи, которая его питает, и среды, в которой он пребывает. Не следует основным результатом правильного питания считать меняющийся вес тела, самыми надежными его признаками являются в первую очередь хорошее самочувствие и высокая работоспособность.

### **Правила приема пищи**

Эти правила можно назвать универсальными практически для всех систем оздоровительного питания. Как нельзя лучше подходят они и для сыроедения.

Принимайте пищу не более трех раз в течение суток. Сырую растительную пищу перед употреблением лучше измельчить. Ешьте медленно, старательно пережевывая пищу, иначе она просто не усвоится. Прекращайте есть до того, как почувствуете полное насыщение.

Нельзя пить непосредственно перед едой и сразу после нее. Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после обеда. Лучше всего их есть на пустой желудок.

## ПОДГОТОВКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ПЕРЕХОДА НА СЫРОЕДЕНИЕ

В первое время держитесь как можно дальше от традиционных трапез. Избегайте ресторанов, дней рожденья и прочих праздников в компании. Если вы все-таки решили пойти на такую встречу, подумайте о том, что вы будете там есть, и, если это необходимо, возьмите с собой что-нибудь съедобное.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме было большое количество разнообразных сырых продуктов. Выберите несколько самых любимых из них и питайтесь некоторое время только ими. Как только почувствуете, что ничего из этого вам уже не хочется, поменяйте ассортимент или его часть. Это поможет избежать появления «зверского» аппетита, в результате которого человек начинает бездумно опустошать холодильник. Обычно такое состояние появляется из-за того, что организм привык к ядам, содержащимся в термообработанной пище, и требует, чтобы вы дали ему очередную дозу. Давайте же ему вместо этого здоровую и разнообразную пищу, но не ждите слишком быстрого результата — на восстановление всех функций организма нужно время.

Сырая вода, которую вы будете пить, должна быть чистой, отстоянной в течение нескольких часов, отфильтрованной. Лучше использовать минеральную или питьевую воду из бутылок.

Существует замечательное правило: за один прием пищи есть только один продукт. Количество этого продукта можно не ограничивать (разумеется, в разумных пределах). Ешьте не торопясь, чтобы почувствовать его вкус, наслаждайтесь самим процессом.

Между приемами пищи выдерживайте паузу от 30 минут до 1—2 часов. Этот промежуток зависит от того, какую пищу вы ели. Если вы нарушаете это правило, внимательно следите за реакцией организма и за всеми своими ощущениями. Постепенно вы научитесь интуитивно регулировать порядок чередования продуктов, их количество и величину паузы между приемами пищи.

## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА НА СЫРОЕДЕНИЕ

### Лучше плавно, чем резко

Переход с обычного питания на сыроедение должен быть осторожным и постепенным, чтобы организм мог привыкнуть к совершенно новому способу питания. Резкий переход может быть крайне опасным: это не только тяжело психологически, но и станет сильным стрессом для всего организма.

Лучше в первые дни и недели не отказывать себе в желании съесть что-либо из прежнего рациона. Кстати говоря, по мере приспособления организма к новому типу питания такого рода желания будут возникать все реже. Однако есть продукты, от которых следует отказаться уже на этом этапе: кондитерские изделия, экстрагированные вещества (например, мясной бульон), мучные супы и макаронные изделия.

### Полусыроедение

Следующим шагом к сыроедению должен стать отказ от мяса животных и птиц, затем от рыбы. Далее, по желанию, из рациона могут быть исключены яйца. Питание, состоящее из сырых и вареных растительных и молочных продуктов с добавлением яиц, называется полусыроедением.

К молочно-растительному режиму сравнительно легко переходят сразу те, кто уже отвык от мяса и потребляет мало животных продуктов. Если же вы до этого и дня не могли прожить без мяса или рыбы, для вас этот переход будет довольно мучительным. У взрослых людей такой переход должен быть особенно осторожным и постепенным.

Количество времени, необходимое для перехода на сырую пищу, зависит от возраста, здоровья, характера человека, его профессии и других факторов. Приспособление может длиться годами, так как привычки организма меняются с большим трудом. Кроме того, в период привыкания к сырой пище возможны общие недомогания, неприятные ощущения и даже расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта.

При полусыроедении рекомендуются различные комбинации сырой и вареной пищи.

На завтрак и ужин употребляются сырые продукты; в обед рекомендуется сырая и вареная или только вареная пища.

На завтрак и ужин — вареная пища, днем — обед из сырых продуктов.

Во время каждого приема пищи сначала съедают сырое блюдо, затем — вареное. Фрукты и орехи надо есть перед основным приемом пищи, а не после него, тогда они лучше усваиваются организмом.

Большинство людей не нуждаются в завтраке, в таком случае можно ограничиться двумя приемами пищи: около 11 и 17 часов. В дополнение к этому утром и вечером рекомендуются одни жидкости: разбавленные водой соки, растительное «молоко», сырые «чай» из трав, листьев, корней или цветков.

В переходный период допустимо потребление бездрожжевого хлеба, испеченного из цельного дробленого зерна или из муки грубого помола с добавле-

нием отрубей. Некоторые сыроеды включают такой хлеб в свой постоянный рацион.

Двигаясь от полусыроедения к полному сыроедению, из своего установившегося рациона вы можете постепенно исключать сначала яйца, потом молочные продукты, далее молоко, параллельно заменяя вареную пищу сырой.

### Пробное сыроедение

Для тех, кто успел привыкнуть к полусыроедению, рекомендуется провести небольшой курс (2—3 недели) пробного сыроедения. Сыроеды считают, что даже такой короткий курс настоящего сыроедения очищает, оздоравливает и омолаживает организм, давая ему отдых и обеспечивая солидную витаминную поддержку. Человек ощущает необыкновенную легкость в движениях, ясность ума и бодрое настроение. Масса тела почти всегда снижается, нормализуясь окончательно в результате приспособления организма к новому типу питания.

Время, наиболее подходящее для пробного сыроедения, — конец лета и осень, лучше всего в период отпуска. В этот период первое время лучше есть мало, чем много, и только при появлении аппетита. Желательно питаться преимущественно сезонными продуктами данного времени года. Исключительно важное значение имеет тщательное пережевывание сырой пищи, а при плохом жевательном аппарате некоторые сырые продукты (например, орехи) надо мелко дробить, перемалывать или протирать.

Не следует есть после питья и пить во время еды. В холодное время года сырую пищу надо отогреть в теплой комнате до температуры воздуха данного помещения. Приготовленные сырые блюда нельзя оставлять надолго. Поваренную соль, уксус, пряно-

сти, приправы следует заменять на томатный, лимонный, клюквенный и другие соки.

Разумеется, эти правила сохраняют свое значение и при полном переходе на питание, состоящее из сырых фруктов, ягод, овощей, орехов, семян, проросшего зерна и т. д., т. е. на абсолютное сыроедение.

Удачное время для полного перехода на сыроедение — после непродолжительного 1—3-дневного голодания. Приблизительно через 3—4 месяца соблюдения подобной диеты усиливаются вкусовые ощущения и обоняние. Вскоре вы перестанете воспринимать «неправильные» продукты в качестве еды, и они окончательно отойдут в прошлое, как и другие вредные привычки.

## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ

### Рекомендации М. Бирхер-Беннера

Составляя рацион питания для своих пациентов, швейцарский ученый, разумеется, учитывал индивидуальные особенности состояния здоровья каждого из них. В общем виде меню диетического рациона из сырых плодов и овощей, рекомендованное Бирхер-Беннером, выглядит примерно так.

#### Завтрак

Салат из яблок, 20—30 г орехов (их подают отдельно или вводят в салат), 100—200 г свежих фруктов, чай из сушеных плодов шиповника.

#### Обед

150—250 г свежих фруктов, 50—100 г зеленого салата, 100—150 г свежих овощей, 20 г орехов, свежие соки фруктов и овощей.

#### Ужин

Обычно повторяет завтрак.

Для постоянного применения Бирхер-Беннер рекомендовал менее строгое меню, в котором допускались вегетарианские супы, тушеные овощи и блюда из яиц. Вот пример такого меню.

#### **Завтрак**

Салат из яблок, орехи, молоко, ржаной хлеб с маслом, фрукты.

#### **Обед**

Фрукты и орехи, вегетарианский суп (через день), тушеные овощи, картофель, приготовленный в кожуре, периодически — блюда из яиц, сыра, гороха, фасоли. Свежие фрукты и овощи. Вегетарианский суп чередовался с десертом (печенье, пудинг или компот).

#### **Ужин**

Обычно повторяет завтрак.

Второй рацион Бирхер-Беннера, как видим, значительно отличается от первого и к строгому сыроедению имеет весьма отдаленное отношение. По типу питания его скорее можно отнести к полусыроедению, не случайно его часто используют для постепенного перехода на сырую еду.

### **Рекомендации Г. Шелтона**

Герберт Шелтон — один из немногих натуропатов, которые рекомендуют резкий, моментальный переход к сыроедению. Шелтон, правда, предупреждает, что в результате такого перехода человек почти всегда поначалу будет ощущать нехватку питания. Возможны головокружения и ощущение слабости, потеря веса, болезненное состояние. Все эти симптомы могут быть следствием того, что вы все еще потребляете больше пищи, чем вам нужно. Самый легкий способ перейти на питание сырой пи-

щей — провести кратковременное голодание, которое ускорит перестройку организма.

Разнообразие пищи часто приводит к перееданию, поэтому Шелтон рекомендует ограничить свой рацион питания всего лишь несколькими видами продуктов. Таким образом, вы съедите ровно столько, сколько требуется организму.

День лучше всего начинать с приема в пищу свежих, сочных фруктов. За день нужно съесть не менее одной или двух порций салата. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех видов овощей. Следует отказаться от использования в них соли, уксуса, масла и иных приправ. Не следует часто употреблять овощи с острым вкусом (лук, редис). Всевозможная зелень полезна в любых количествах — ее не могут заменить даже фрукты.

В качестве главного источника белков и легкоусвояемых жиров лучше всего использовать орехи.

Сырая пища идеальна для нас, но если вы захотите съесть что-нибудь готовое, варите этот продукт недолго. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее. **Не ешьте консервов.** Избегайте животных продуктов: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Из напитков пейте только воду, и то когда почувствуете жажду. Все остальное расценивается как пища или яды (кофе, чай, какао, вино). Вода должна быть не холодной, а прохладной.

Откажитесь от соли, перца, специй и приправ. Рафинированный сахар — это «белая смерть», равно как белая мука и полированный рис.

Будьте умеренны в еде, употребляя пищу в правильных сочетаниях. На стол следует подавать один, в крайнем случае два вида обработанных овощей вместе с салатом и белковой или крахмалсодержащей пищей.

## Меню по Г. Шелтону

При составлении своего варианта рациона естественного питания Шелтон руководствовался своей знаменитой теорией раздельного питания.

### Завтрак (на выбор)

Три апельсина.

Грейпфрут без сахара.

Виноград (200 г) с яблоком (1 шт.).

Груши (2 шт.) и высушенный на солнце инжир (8 шт.).

Предварительно замоченный чернослив и яблоко или груша (1 шт.).

Груши (2 шт.) и финики или инжир, высушенные на солнце (1 горсть).

Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы.

Яблоко (1 шт.) или виноград (200 г), финики или сливы (1 порция).

Арбуз.

Дыня.

Персики.

Ягоды.

### Обед (на выбор)

Овощной салат (морковь, свекла, шпинат).

Овощной салат и один стакан сухих злаков с репой.

Сельдерей (или редис) и белокочанная капуста.

Овощной салат, морковь и зеленый горошек.

Салат из кислых фруктов и очищенные ядра орехов (100 г).

Овощной салат (цветная капуста, листья цветной капусты), свежая кукуруза.

Овощной салат (сырая репа) и деревенский сыр.

Овощной салат (сырой шпинат) и орехи.

**Ужин (на выбор)**

Овощной салат, шпинат, листья цветной капусты

Салат из сырых фруктов, яблоки, орехи.

Овощной салат, капуста китайская, авокадо.

Овощной салат, белокочанная капуста (свекольная ботва), орехи.

Овощной салат, редис (с ботвой), орехи.

Салат из кислых фруктов, деревенский сыр (100 г).

Для тех, кто включает в рацион питания овощи печеные или приготовленные на пару, Шелтон предлагает другой вариант меню.

**Завтрак (на выбор)**

Дыня сладкая.

Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников.

Виноград (200 г), финики (10 шт.) и груша (1 шт.).

Грейпфрут и апельсины.

Виноград (200 г), финики и чернослив.

**Обед (на выбор)**

Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат (приготовленный на пару) и печеный картофель.

Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару).

Зеленый салат, лук, швейцарская капуста и зеленый горошек.

Зеленый салат, белокочанная капуста, огурцы, свекла (на пару) и кусок хлеба с маслом.

Зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный) и кусок хлеба с маслом.

Овощной салат, картофель (печеный) и капуста кудрявая (на пару).

**Ужин (на выбор)**

Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль и орехи.

Овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы и орехи.

Сельдерей и редис, белокочанная капуста (на пару), горчичная ботва и яйца.

Зеленый салат, зеленый перец, свекольная ботва, лук (на пару) и орехи.

Стручковые бобы, редис, ботва репы и деревенский сыр.

Зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару) и яйца.

Зеленый салат, цветная капуста (на пару), листья швейцарской капусты (на пару) и грецкие орехи (300 г).

К сожалению, не все овощи и фрукты, рекомендуемые Шелтоном, доступны нашему столу, поскольку у нас не произрастают. Если же вы решите взять на вооружение его принципы составления рациона питания, просто замените одни овощи их местными аналогами.

Напомним, что в свете теории отдельного питания Г. Шелтона наиболее благоприятными считаются сочетание хлеба с маслом, любых каш и картофеля с любыми жирами (растительным и сливочным маслом). Морковь, свекла, цветная капуста, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются с любой крахмалистой пищей — хлебом, блюдами из круп, картофелем. Продукты, содержащие большое количество белка (творог, сыр, яйца, бобовые), лучше всего сочетаются с такими сочными овощами, как капуста (белокочанная, брюссельская, листовая), кабачки, зеленый салат, огурцы, редис, петрушка.

### **Рекомендации К. Джеффри**

Довольно интересны идеи сторонника естественных методов оздоровления и пропагандиста вегета-

рианского питания К. Джеффри. Джеффри рассматривает питание как одну из составляющих оздоровительного комплекса, обеспечивающего человеку здоровье и бодрость. В этот комплекс входят также водные процедуры, лечебное голодание, правильное дыхание и пр.

Джеффри довольно категоричен в отношении состава продуктов, подходящих для естественного питания. В качестве таковых он признает исключительно сырую растительную пищу, подразделяя ее на шесть категорий (списков), в зависимости от воздействия на организм человека. В каждом списке рекомендуемых продуктов он указывает процент, который должна составлять в рационе питания та или иная категория продуктов.

### 1. Фрукты и ягоды

Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

Все фрукты нужно есть в сыром виде.

Рекомендованное количество — 50% от общего объема пищи.

### 2. Овощи

Помидоры, огурцы, редис, морковь, лук-порей, зеленый салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др., за исключением картофеля.

Все овощи нужно съесть в сыром виде, причем вместе с кожурой.

Рекомендованное количество — 35% от общего объема пищи.

### 3. Крахмалсодержащие продукты

Бананы, картофель, различные злаки, продукты из цельной пшеницы, соевые бобы, кукуруза, нешлифованный рис.

Эти продукты нужно съесть сырыми или слегка обработанными термически.

Рекомендованное количество — 10% от общего объема пищи.

4. Продукты с высокой концентрацией веществ (сахаров, белков, жиров)

Изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, очищенный миндаль, орехи, семечки.

Рекомендованное количество — 5—10% от общего объема пищи.

5. Отварные овощи

Рекомендуется употреблять только 1—2 раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время.

6. Приправы

Растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки, соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей.

Рекомендуемое количество — 1% от общего объема пищи.

Джеффри рекомендует двухразовое питание: в полдень и около 6 часов вечера. Кстати говоря, эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в период от полудня до 6 часов вечера, весьма благоприятный для приема пищи.

Ежедневно следует потреблять в среднем около 1,5 кг пищи, корректируя эту норму в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но во всех случаях принцип должен оставаться один — есть как можно меньше, чтобы только утолить голод.

## Принципы питания Кацудзо Ниши

Согласно «Системе здоровья» знаменитого Кацудзо Ниши, вобравшей в себя сыроедение, голодание, йогу, биоэнергетику и другие методики, начинать

день надо с сочных фруктов, которые следует есть в сыром виде и целиком — с кожурой и семенами. Неразумно делать из них соки. В зимнее время можно замачивать сушеные фрукты и употреблять их как отдельное блюдо вместе с настоем.

Если для вас пока затруднительно совсем отказаться от вареной пищи, обязательно сочетайте ее с сырыми овощами и фруктами. Сырых продуктов при этом должно быть в три раза больше, чем вареных.

После еды К. Ниши рекомендует принимать контрастный душ или воздушные ванны.

### **Завтрак**

Сырые фрукты по сезону (2—3 апельсина, или 200 г винограда и одно яблоко, или 2 груши и т. д.). Эти продукты можно сочетать с замоченными сухофруктами.

### **Обед**

Салат из сырых натертых или мелко нарезанных овощей (морковь, капуста, репа и др.) с зеленью. По желанию можно добавить растительное масло. Вместо овощей можно использовать кислые фрукты и ягоды, присовокупив к ним 100 г орехов или масличных семян (подсолнечника и др.).

### **Ужин**

Овощной салат, орехи (семена) или комбинация из зеленого салата, зеленого или красного перца, свекольной ботвы и орехов. Вместо овощей можно есть фрукты, как на завтрак.

Зимой в салаты К. Ниши рекомендует добавлять сушеную зелень, смолотые в порошок семена и ягоды (рябина, черника и др.).

Летом стоит засушить сныть, крапиву, другие дикорастущие растения. Целесообразно использовать ядра абрикосов, цветочную пыльцу (2—3 г на прием). Сырые овощи можно сочетать с растительным маслом, фрукты и сухофрукты — с медом. Све-

жие фрукты можно заменить свежеприготовленными соками из овощей.

### Рацион питания по А. Н. Чупруну

В нашей стране также немало сторонников сыроедения. Одним из наиболее известных из них по праву считается журналист Александр Николаевич Чупрун. Переход на питание сырой растительной пищей помог ему избавиться от тяжелого хронического заболевания, приведшего к инвалидности.

По мнению А. Н. Чупруна, ежедневный рацион питания сыроеда должен выглядеть так: дважды в день следует съесть большую порцию салата из зелени и овощей с добавлением 100—200 г масличных семян (неочищенные семена подсолнечника, смолотые в кофемолке, кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или любых орехов.

Кроме салата можно съесть немного ядер абрикоса или 2—3 г цветочной пыльцы, зимой ее можно заменить травяной мукой из заготовленных летом сушеных трав и листьев ( $1/2$  стакана).

За один прием пищи допускается съесть один из салатов в сочетании с зерновыми продуктами, кашей или с отварным картофелем.

Самой полезной крупой для сыроеда является гречка. Ее можно не варить, достаточно замочить на ночь водой и есть сырой, а если и варить, то очень недолго и употреблять полусырой.

Зерновые продукты, в особенности хлеб, — нежелательная еда для сыроеда из-за несбалансированности в них белка.

Еще один прием пищи — фрукты. Их нельзя смешивать с другими продуктами. Целесообразно съедать фрукты (свежие или сушеные) на завтрак.

На ужин можно выпить травяной чай с медом или фруктами.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МОНОТРОФНОМ ПИТАНИИ

Установлено, что время перестройки обмена веществ при переходе на сыроедение составляет 5—10 месяцев. Это довольно тяжелое время: наестся поначалу трудно, отчаянно тянет на привычную пищу. Продержаться и не сорваться в этот непростой период жизни поможет так называемое **монотрофное питание**, или **строгая монодиета**.

По мнению многих опытных сыроедов, одним из главных факторов адаптации является однородность, простота пищи. Наше тело может приспособиться к любому питанию, найти и включить все внутренние резервы для этого перехода. Но оно должно «видеть», к чему именно адаптироваться. Постоянные непредсказуемые повороты в питании в виде употребления смешанных блюд не дают ему это сделать. Привыкая съедать лишь один продукт за один раз, вы без труда решите сразу все главные проблемы адаптации к целебному питанию.

У этого метода естественного питания есть ряд и других преимуществ. Во-первых, привычка к монотрофному питанию не позволит съесть больше, чем нужно вашему телу.

Во-вторых, монодиета значительно облегчает процесс пищеварения — после еды вы не чувствуете никакой тяжести и дискомфорта в желудке. Быстро и легко восстанавливается нормальная работа желудочно-кишечного тракта. Монотрофное питание поможет вам избавиться от многих болезней, нормализовать стул. При этом ваш организм постепенно очищается, происходит восстановление печени, почек, т. е. оздоровление идет полным ходом!

Монодиета научит вас распознавать сигналы вашего тела, отличать хорошее от плохого, что избавит вас от чувства ложной потребности в пище. Нала-

женное в процессе монотрофного питания пищеварение позволит вам полностью усваивать все самые ценные вещества, содержащиеся в продуктах.

## **ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КРИЗЫ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕХОДА НА СЫРОЕДЕНИЕ**

Свежие овощи и фрукты, а в особенности пропущенные семена, обладают исключительным очищающим свойством. Следует отметить, что по мере перехода на сырую пищу может возникнуть один или несколько очистительных кризисов, во время которых происходит обострение старых болезней. Не стоит беспокоиться и пытаться как-то лечить болезненные проявления. Они свидетельствуют о том, что организм наконец избавляется от хлама, накопленного за многие годы, и перестраивается на нормальный режим работы. Единственная мера, которая будет полезна во время кризиса, — это голодание на дистиллированной (кипяченой) воде в течение одного или нескольких дней.

В принципе, если здоровье не очень запущено, на стопроцентное сыроедение можно перейти сразу. В таком случае очистительный кризис будет проявляться ярче, но у всех это бывает по-разному. Может наблюдаться значительное снижение веса. Это означает, что организм избавляется от мертвой ткани и возрождается заново.

Главное при этом — не беспокоиться. Организм очистится и придет в норму. Но ему надо помочь: обязательно включив в рацион морские водоросли, цветочную пыльцу и льняное масло, что позволит в течение переходного периода компенсировать временный дефицит необходимых веществ.

# Кулинарная книга сыроеда

## ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

Следует особо подчеркнуть, что приготовление блюд из сырых продуктов требует тщательного соблюдения санитарных норм. Овощи и плоды надо обязательно промывать проточной водой. Для удаления червей и яиц глистов из салата, капусты и другой лиственной зелени и овощей их следует погружать в подсоленную воду (50 г соли на 1 л воды). Некоторые фрукты и овощи с грубой кожурой можно для обезвреживания от микробов и глистов бланшировать, т. е. погружать на 3—5 минут в кипящую воду.

### Нитраты

Нитратами, скапливающимися в современных продуктах питания, нас пугают уже не одно десятилетие. И небезосновательно — попадая в наш организм с пищей или питьевой водой, эти соли азотной кислоты восстанавливаются в соли азотистой кислоты (нитриты) и быстро всасываются в кровь. Соединяясь с гемоглобином, они мешают ему переносить кислород, вызывают кислородное голодание

организма. Это проявляется чаще всего синюшностью ногтей, кончика носа, губ, учащением дыхания и сердцебиения. В более тяжелых случаях возникает острое отравление с поражением пищевого тракта, центральной нервной системы. Естественно, от нитратов особенно следует оберегать детей и беременных женщин.

Принято считать, что наибольшее количество зловредных нитратов скапливается в растительной пище — в овощах, фруктах, зелени, дынях, арбузах. Что же делать, если именно эти продукты являются основными в сыроедении? Обычные советы отварить их и слить воду неприемлемы для сыроедов. Срезать кожуру с картофеля и огурцов более толстым слоем, чем обычно, — значит терять самые ценные их части.

У сыроедов есть несколько приемов, помогающих снизить пагубное воздействие этих веществ на организм с минимальной потерей полезных свойств продуктов. Прежде всего они избегают тепличных овощей и зелени. Перед употреблением в пищу капусты они избавляются от кочерыжки с прилегающими к ней листьями.

Следует хорошо мыть огурцы и редис. Морковь лучше всего очистить от кожуры. Зелень и листовые овощи перед употреблением, как правило, замачивают не более чем на полчаса в большом количестве воды, затем промывают.

Важно знать, что при долгом хранении овощей количество нитратов в них снижается, а в конце зимы их вообще практически не остается. Овощи и плоды надо выбирать неповрежденные и, что очень важно, спелые. Листовые овощи и зелень, если вы сами их собираете, срезайте в вечерние часы, и содержание нитратов в них будет ниже, по крайней мере на треть, а то и на все 40%!

Установлено, что некоторые витамины (А, Е и С) мешают нитратам превращаться в ядовитые нитриты. Поэтому сыроеды допускают использование в качестве полезных добавок поливитаминовые препараты.

### **Соль**

От обычной поваренной соли лучше отказаться. Если это трудно, замените ее морской солью в количестве вдвое меньшем или приправой, состоящей из толченого чеснока, тертой редьки или хрена с лимонным соком и растительным маслом.

### **Специи**

Специи, используемые разумно, могут поддерживать или даже улучшить пищеварение, с их помощью организм легче переваривает тяжелую, холодную, с высоким содержанием воды, пищу, которую часто употребляют сыроеды. Кроме того, многие специи имеют лечебные свойства.

### **Заменители сахара**

Если нет возможности отказаться от сладкого, используйте природные заменители сахара.

#### **Нерафинированный сахар**

Речь идет о коричневом сахаре, который производится только из сахарного тростника, по технологии, существенно отличающейся от производства свекловичного сахара. В таком сахаре остаются природные биологически активные вещества и микроэлементы, содержащиеся в сахарном тростнике.

В черной патоке, которая входит в состав коричневого сахара, можно найти огромное количество ценных минералов. В коричневом неочищенном сахаре есть такие ценные для организма микроэлементы, как калий, железо, кальций, медь.

### **Сухофрукты**

Вместо сахара в пищу можно добавлять финики (самые сладкие из сухофруктов), курагу, изюм, чернослив, инжир и др. Нарезьте их кубиками, при необходимости замочив заранее в кипятке, и добавляйте в десертные блюда или выпечку. Жидкость, в которой замачивались сухофрукты, также можно использовать в выпечке, десертах и других сладких блюдах вместо воды и молока.

### **Виноградный сок**

Сладкий виноградный сок также можно использовать вместо воды и других жидкостей в выпечке и сладких блюдах.

Сок следует выжать на соковыжималке, уварить на медленном огне (вплоть до сиропообразного состояния), разлить по банкам. Такой сок хорошо сохраняется в холодильнике или в закупоренном состоянии в прохладном месте.

Аналогично можно использовать яблочный и другие фруктовые соки.

### **Чай из трав**

В этих же целях используются чаи из солодки, фенхеля, аниса, ромашки.

## **Использование сушилок для овощей**

В сыроедческой практике допускается использование специальных электрических приборов, пред-

назначенных для высушивания в домашних или дачных условиях овощей, фруктов, ягод, грибов, лекарственных трав, сухарей. Сушка в таком приборе производится путем подачи разогретого воздуха, без «пережаривания», что позволяет полностью сохранять все вкусовые качества продуктов, витамины и активные вещества.

Серьезным подспорьем для сыроеда все чаще становятся дегидраторы — приборы, которые буквально за несколько мгновений поглощают из овощей и фруктов воду. Прощедшие подобную обработку овощи и фрукты могут храниться в течение года при обычной комнатной температуре. Интересно, что, помещенные в воду, они вновь обретают свою первоначальную форму, не теряя при этом витаминов.

Самым эффективным среди таких приборов считается дегидратор «Экскалибур», максимально приспособленный для мягкой сушки продуктов с сохранением энзимов.

В нашей кулинарной книге вы найдете уникальные рецепты, составленные нашими зарубежными коллегами. Это хлеб, сухарики, печенье, пироги, крекеры, которые можно приготовить с помощью электрической сушилки.

## САЛАТЫ

### Классический салат

Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, мелко нарезать сладкий перец, помидоры, капусту и огурцы, все это перемешать, добавить лимонный или гранатовый сок, растительное масло, приправить салат ароматной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, базиликом).

### **Зеленый салат**

Мелко нарезать зеленый салат, огурцы, зелень укропа, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной водой.

### **Салат из пряной зелени**

Мелко нарезать портулак, зелень кинзы или петрушки, добавить растертый чеснок, лимонный сок и растительное масло. Так же можно приготовить салат из свекловичной ботвы.

### **Салат из тыквы и свеклы**

Натереть на терке тыкву и свеклу, добавить сушеный чернослив, корицу и растительное масло.

### **Салат из моркови и перца**

К натертой на крупной терке моркови добавить мелко нарезанные сладкий (болгарский) перец, помидоры, лук, зелень. Заправить салат растительным маслом.

### **Салат из моркови и редьки**

Натереть на терке морковь, редьку и кислые яблоки и перемешать с мелко нарезанной зеленью. Заправить салат растительным маслом.

### **Картофельно-свекольный салат**

Натереть на терке картофелину, нарезать свеклу средней величины, нашинковать капусту, добавить помидор, лук, растительное масло.

### **Салат из шпината и помидоров**

Мелко нарезать шпинат, зелень петрушки, чеснок, репчатый лук, добавить помидоры, растительное масло или лимонный сок.

### **Салат из капусты и яблок**

Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, добавить растертый чеснок, зелень укропа, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

### **Спаржевый салат**

Мелко нарезать спаржу, капусту, зелень и лук, добавить растительное масло.

### **Салат из помидоров и проросшей пшеницы**

Мелко нарезать лук и помидоры, добавить зелень петрушки, чуть проросшую пшеницу, лимонный сок и растительное масло.

### **Салат из моркови с кабачками**

Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), добавить зелень петрушки, укропа, растительное масло и лимонный сок.

### **Салат из шпината и свеклы**

Нарезать сырой шпинат, натереть на терке немного свеклы, добавить зелень петрушки, укропа, чеснок и растительное масло.

### **Салат из капусты и репы**

Нашинковать капусту, натереть репу и морковь, добавить немного меда и растительное масло.

### **Сладкая морковь**

Натереть морковь, добавить толченые орехи и мед.

### **Острая морковь**

Натереть морковь, немного хрена, нарезать зелень сельдерея, добавить толченые орехи и расти-

тельное масло. Орехи и масло можно заменить семенами подсолнечника.

### **Салат из капусты с редькой**

Нашинковать капусту, натереть редьку, добавить зелень укропа или петрушки, лимонный сок или кислое яблоко и растительное масло.

### **Салат из моркови и зеленого горошка**

Натереть морковь, добавить свежий или консервированный зеленый горошек, лук, растительное масло и лимонный сок.

### **Свекольный салат**

Натереть свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и лимонный или гранатовый сок или кислые яблоки.

### **Салат из цветной капусты**

Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень, добавить растительное масло.

### **Свекольно-морковный салат**

Натереть на терке свеклу, морковь, добавить орехи, мелко нарезанные лук, чеснок и антоновское яблоко. Орехи можно заменить растительным маслом.

### **Салат из кабачков и капусты**

Нарезать тонко капусту, выложить в широкую посуду, помять руками, чтобы вышел сок. Натереть на крупной терке огурец, сырой кабачок, смешать с капустой. В качестве заправки можно использовать зелень, специи, травы.

### Салат из яблок и сельдерея

Стебли сельдерея мелко нарезать, добавить тертое яблоко (лучше зеленое) и морковь. Заправку добавить по вкусу.

### Морковь с орехами

Натертую на мелкой терке морковь смешать с толчеными орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек или миндалем.

### Салат из яблок и овсяных хлопьев

*Ингредиенты: овсяные хлопья — 1 ст. ложка, сок половины лимона или другого кислого фрукта, вода — 3 ст. ложки, молоко (кефир или мед) — 1 ст. ложка, яблоки — 2 шт., любые орехи.*

Овсяные хлопья замочить на 12 часов в воде, после чего смешать с другими ингредиентами. Измельченные яблоки и орехи можно подать отдельно.

### Салат из свеклы и чернослива

*Ингредиенты: тыква — 100 г, свекла — 1 шт., сушеный чернослив — 100 г, растительное масло — 1 ст. ложка, корица на кончике ножа.*

Натереть отдельно на терке тыкву и свеклу. Размочить в воде чернослив, перемешать с овощами, добавить масло и корицу. Снова перемешать.

### Салат из тыквы и яблок

*Ингредиенты: тыква — 400 г, яблоки — 200 г, измельченные грецкие орехи (или лесные орехи, или арахис) — 1 ст. ложка, сахар или мед — 40 г, цедра апельсина, лимонный сок для приправы.*

К натертым на крупной терке тыкве и яблокам добавить ядра мелко истолченных орехов, сахар,

мелко натертую апельсиновую корку и лимонный сок. Все хорошо перемешать.

### Салат из моркови, свеклы, кольраби и лука

*Ингредиенты:* морковь — 2 шт., кольраби — 100 г, свекла — 1 шт., пучок зеленого лука, растительное масло — 1 ч. ложка, сок лимона — 2 ст. ложки, мед — 1 ч. ложка.

Отдельно натереть овощи, не смешивая их по цвету. В круглой салатнице выложить горкой кольраби, вокруг уложить слоями морковь, нарезанный зеленый лук, свеклу и затем еще один слой лука. Полить все смесью масла, лимонного сока и меда.

### Салат из редьки

*Ингредиенты:* крупная редька — 1 шт., морковь — 2 шт., измельченные грецкие орехи — 2 ст. ложки, чеснок — 1 шт., клюквенный сок — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, тертая цедра лимона — 1 дес. ложка.

Вымытые корнеплоды натереть на мелкой терке. В ступке растолочь грецкие орехи и чеснок. Смешать все ингредиенты и заправить клюквенным соком и оливковым маслом. Цедру лимона натереть на мелкой терке и посыпать ею готовый салат.

### Сальса

*Ингредиенты:* зеленый болгарский перец — 1 шт., красный болгарский перец — 1 шт., крупный помидор 1 шт., репчатый лук — 1 шт., половина острого перца, кинза.

Перец и помидор нарезать небольшими кубиками, добавить мелко нарезанные лук, кинзу.

Помимо указанных продуктов в сальсу можно добавлять любые овощи и фрукты по вкусу. Например,

манго или персики, оливки и маслины, молодую сырую кукурузу.

### Салат из кольраби, моркови и свеклы

*Ингредиенты: свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., 1 небольшая капуста кольраби, оливковое масло, лимонный сок, мед — для заправки, укроп.*

Овощи очистить, натереть на терке или нарезать соломкой. Смешать оливковое масло, лимонный сок и мед, заправить салат. Хорошо перемешать, добавить измельченный укроп, посолить и поперчить по вкусу. Дать салату настояться 10—15 минут, чтобы овощи дали сок.

Салат можно посыпать очищенными семечками.

### Ореховый салат

*Ингредиенты: измельченные грецкие орехи — 1 стакан, миндаль — 1 стакан, пеканы (или грецкие орехи) — 1 стакан, чеснок — 4 зубка, измельченный свежий шалфей — 2 ст. ложки, измельченная свежая душица — 2 ст. ложки, измельченный розмарин — 2 ст. ложки, измельченная петрушка —  $\frac{1}{4}$  стакана, репчатый лук — 1 шт., стебли сельдерея — 6 шт., яблоки — 1—2 шт., соль по вкусу.*

Орехи замочить как минимум на 6 часов в отдельных мисках. Слить, хорошо промыть. В комбайне или мясорубке смешать чеснок и травы. Измельчить в комбайне орехи до размера риса. Измельчить в комбайне сельдерей и лук. В миске сначала смешать орехи, потом добавить лук, сельдерей, травы с чесноком и измельченные яблоки.

### Салат с авокадо

*Ингредиенты: огурцы — 2 шт., помидоры — 5 шт., авокадо — 2 шт., пучок зелени (петрушка*

или укроп), чеснок — 2—4 зубка, семена подсолнуха, тыквы, половина луковицы, лимонный сок, соль, специи по вкусу.

Все ингредиенты измельчить и смешать.

## ЗАКУСКИ

### Сэндвичи

*Ингредиенты для фарша:* любые орехи — 400 г, морковь — 400 г, репчатый лук — 1 шт., мед — 1 ст. ложка (или изюм, или спелый банан), растительное масло — 1 ст. ложка, сухая приправа (любая) — 1—2 ст. ложки, соль по вкусу, дрожжи — 2—3 ст. ложки.

*Дополнительные продукты:* большие спелые помидоры — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., листья шпината, сухарики.

Орехи измельчить в кухонном комбайне. Добавить в комбайн все остальные ингредиенты, тщательно смешать. Если смесь вышла слишком жидкой, можно добавить сухой укроп, или сухой чеснок, или сухой лук, или сухую петрушку, или перемолотые льняные семечки. Из полученной смеси сформовать 10 котлеток.

Нарезать кружками помидоры и луковицу кольцами. Вымыть 10 листочков свежего шпината. Положить лист шпината на сухарик, на шпинат положить котлетку, на котлетку — кружок помидора и кольцо лука.

### Сухарики

*Ингредиенты:* семя льна — 2 стакана, репчатый лук — 1 шт., стебли сельдерея — 3 шт., чеснок — 4 зубка, помидоры — 2 шт., тмин — 1 ч. ложка, семя кориандра — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

В кухонном комбайне или мельничке перемолоть в муку семя льна.

Смешать в блендере остальные ингредиенты, добавив 1 стакан воды. Смесь из блендера вылить в миску и вмешать туда льняную муку. Миску накрыть марлей или салфеткой и оставить в теплом месте на ночь, чтобы смесь немного забродила.

Утром намазать тесто на листы дегидрататора или сушилки, разделяя его на квадратики. Чем дольше будут сушиться сухарики, тем более хрустящими они будут.

### **Крекеры**

*Ингредиенты (берутся в произвольных пропорциях): семя льна, кунжут, вода, соль по вкусу, чеснок.*

Залить семя льна водой и оставить на несколько часов. Когда лен набухнет, измельчить его в блендере, добавить соль, кунжут, чеснок. Еще раз перемешать. Смесь должна получиться густой и тягучей.

Выложить смесь тонким слоем на противень, постелив бумагу для выпечки. Сушить в духовке или дегидрататоре при температуре 40 °С.

### **Хлебцы из гречки и пшена**

*Ингредиенты: пшено — 1,5 стакана, гречка — 2 стакана, измельченные лесные орехи — 1 стакан, изюм — 1 стакан, мед — 3 ст. ложки, корица — 1 ч. ложка.*

Замочить с вечера пшено, гречку и орехи. Утром размять гречку и пшено с помощью скалки. Крупу переложить в миску, добавить лесные орехи и остальные ингредиенты. Все тщательно перемешать.

Намазать смесь на листы дегидрататора или сушилки, нарезать квадратиками. Сушить при температу-

ре 38 °С около 10—12 часов. Подавать с ореховым молоком.

### Хлеб

*Ингредиенты:* семя льна измельченное — 1 стакан, проростки пшеницы (проращивание до одного дня) — 1 стакан, грецкие орехи (замоченные накануне вечером) — 1 стакан, стебли сельдерея измельченные — 1 стакан, тмин (замоченный накануне вечером) — 2 ч. ложки, семена кориандра — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., вода —  $\frac{1}{2}$  стакана, оливковое масло —  $\frac{1}{2}$  стакана, изюм —  $\frac{1}{2}$  стакана, сок одного лимона, соль — 1 ч. ложка.

Измельчить вымоченные грецкие орехи, пшеницу и лук в кухонном комбайне, выложить в миску и смешать с размолотыми льняными семечками. Затем перемешать в блендере сельдерей, оливковое масло, изюм и воду. Вылить в ту же миску и хорошо перемешать. Добавить соль, кориандр, лимонный сок и тмин и еще раз перемешать. Тщательно вымешать тесто.

Сформовать из теста небольшие буханки хлеба, посыпать их маком или молотыми орехами и положить на листы дегидратора или в сушилку. Сушить хлеб при температуре 38 °С в течение 24—36 часов. Через 12—15 часов буханки следует перевернуть на другую сторону для равномерного подсыхания.

### Икра баклажанная

*Ингредиенты:* баклажаны — 2 шт., помидор — 1 шт., водоросли любые — 3 ст. ложки, оливковое масло — 50—100 г, репчатый лук по вкусу, зелень петрушки.

Нарезать баклажаны крупными кубиками, замочить на ночь в соленой воде под грузом. Утром в блендере измельчить до однородной массы вымо-

ченный баклажан, помидор, водоросли, смешать с оливковым маслом. Мелко нарезать лук и петрушку, смешать с содержимым блендера.

### **Фаршированные грибы**

*Ингредиенты: шампиньоны — 45 шт., кедровые орехи — 1,5 стакана, маслины без косточек — 1 стакан, чеснок — 2 зубка, по одному пучку укропа и кинзы, сухая горчица —  $\frac{1}{4}$  стакана.*

В кухонном комбайне размолоть кедровые орехи, добавить зелень и чеснок, измельченные маслины и горчицу. Все смешать в комбайне.

Грибы вымыть, срезать ножки. С помощью чайной ложки заполнить получившейся смесью каждую шляпку. Фаршированные грибы можно запечь в духовке или поставить в сушилку на несколько часов.

### **Кус-кус из цветной капусты**

*Ингредиенты: цветная капуста — 300 г, сок половинки лимона, оливковое масло —  $\frac{1}{4}$  стакана, молотый перец (черный или белый) — 1 ч. ложка, соль по вкусу, зелень петрушки — 1 стакан, измельченная мята —  $\frac{1}{2}$  стакана, измельченная кинза —  $\frac{1}{2}$  стакана, черные оливки без косточек —  $\frac{1}{2}$  стакана.*

Цветную капусту измельчить в кухонном комбайне до размеров мелкого кус-куса (чуть меньше рисового зерна). Выложить в миску, добавить соль, масло, сок лимона, перец, перемешать. Добавить измельченные оливки и зелень, снова перемешать.

### **Кабачки в гречневой муке**

Нарезать кабачки дольками толщиной 1 см, залить их растительным маслом и обвалить в гречневой муке. Можно полить лимонным соком.

### Суфле из гречневых проростков

*Ингредиенты: огурцы — 3—4 шт., зеленый перец —  $1/2$  шт., пророщенные зерна гречки — 2 стакана, шпинат, чеснок, оливковое масло, зелень по вкусу, лимонный сок — 1 ст. ложка, базилик.*

Огурцы нарезать кружочками, перец — крупными ломтиками.

Приготовление суфле: хорошо перемешать в блендере проростки гречки, листья шпината или другую зелень, оливковое масло, чеснок, соль, лимонный сок. Измельчить петрушку и (или) укроп. Все тщательно перемешать. Намазать суфле на кусочки огурцов и перца, посыпать сверху сухим или свежим базиликом.

### Паста с хреном

*Ингредиенты: хрен и помидоры в равной пропорции (или в пропорции 1 : 2), соль по вкусу.*

Хрен и помидоры пропустить через мясорубку. Все тщательно перемешать, посолить. Хранить в холодильнике.

### Паштет из грецких орехов

*Ингредиенты: грецкие орехи — 3 стакана, финики —  $1/2$  стакана, чеснок — 3 зубка, лимонный сок —  $1/4$  стакана, оливковое масло —  $1/4$  стакана, измельченная зелень кинзы —  $1/4$  стакана, соль по вкусу.*

Грецкие орехи замочить на ночь. На следующий день все ингредиенты измельчить в кухонном комбайне. Паштет можно использовать для фаршировки перца, капустных листьев и т. д.

### Паштет из орехов и семечек

*Ингредиенты: грецкие орехи —  $1/2$  стакана, семечки подсолнуха — 2 стакана. Чеснок — 3 зубка,*

стебли сельдерея — 1 стакан, соль по вкусу, оливковое масло —  $\frac{1}{3}$  стакана, лимонный сок —  $\frac{1}{2}$  стакана, сушеный базилик — 1 ст. ложка.

Семечки и грецкие орехи замочить на ночь. На следующий день все ингредиенты смешать в кухонном комбайне в однородную массу.

### Хумус

*Ингредиенты:* соевые бобы — 2 стакана, оливковое масло по вкусу, помидоры — 1 стакан в нарезке, сельдерея — 1 стакан в нарезке, соль по вкусу или соевый соус, свежий или сушеный укроп или базилик, лимонный сок — 1—2 ст. ложки, острый перец по вкусу, чеснок — 2—5 долек.

Соевые бобы замочить на сутки. Все ингредиенты смешать в кухонном комбайне. Перед подачей на стол украсить измельченной зеленью.

### Сыр из орехов и семечек

*Основные ингредиенты:* орехи и семечки любые — 2 стакана, вода — 1 стакан.

*Ингредиенты для придания вкуса (на выбор):* чеснок, лимонный сок, кинза, укроп, петрушка, базилик, помидоры, лук, соевый соус, оливковое масло, морская соль.

Замочить на ночь орехи и семечки. Утром процедить и промыть. Вымоченные орехи положить в блендер, залить водой, смешивать до получения однородной массы. Готовую смесь поместить в марлевый мешочек и подвесить, чтобы стекла вода. Оставить для ферментации при комнатной температуре на 8—12 часов. Готовый сыр переложить в миску и смешать с приправами.

Такой сыр может храниться в холодильнике до 7 дней.

### Острый сыр из миндаля

*Ингредиенты:* измельченные миндальные орехи — 2 стакана, оливковое масло —  $\frac{1}{4}$  стакана, лимонный сок —  $\frac{1}{2}$  стакана, соль по вкусу, свежий или сушеный укроп, измельченный репчатый лук —  $\frac{1}{2}$  стакана, измельченный красный перец —  $\frac{1}{2}$  стакана.

Тщательно смешайте в блендере или миске все ингредиенты. Сыр можно украсить ломтиками помидора.

### Универсальный рецепт для соуса

*Ингредиенты:* растительное масло —  $\frac{1}{3}$  стакана, мед — 1 ч. ложка (или изюм, или спелый банан), семечки (подсолнечные, тыквенные) или орехи (миндальные, грецкие) —  $\frac{1}{3}$  стакана, лимонный сок или яблочный уксус — 2 ст. ложки, вода —  $\frac{1}{3}$  стакана, измельченные стебли сельдерея или свежая зелень (петрушка, базилик, кинза) — 1 стакан, чеснок, горчица, имбирь, острый перец — по вкусу, соль —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки (вместо соли можно использовать сушеные морские водоросли, соевый соус).

Налить в блендер растительное масло. Добавить остальные ингредиенты, смешать до получения однородной массы.

### Томатный соус

*Ингредиенты:* измельченные помидоры — 3 стакана, чеснок — 2—4 зубка, свежий базилик —  $\frac{3}{4}$  стакана, сок 1 лимона, оливковое масло — 2 ст. ложки, финики (или изюм) — 4 шт.

Все ингредиенты смешать в кухонном комбайне до получения однородной массы.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Суп холодный из салата и простокваши

*Ингредиенты: зеленый салат — 150 г, простокваша — 250 г, измельченные грецкие орехи — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 100 мл, чеснок — 2 зубка, уксус, соль по вкусу.*

Взбить простоквашу, добавить в нее масло, уксус, соль, толченый чеснок и мелко нарезанный салат. Разбавить смесь холодной водой. Перед употреблением посыпать мелко нарезанным укропом и орехами.

### Борщ

*Ингредиенты: свекла — 3 шт., морковь — 4 шт., стебли сельдерея — 2 шт., апельсины — 3—4 шт., 1 небольшой корень имбиря, чеснок — 3—4 зубка, яблочный уксус — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, оливковое масло —  $1/2$  стакана, грецкие орехи —  $1/2$  стакана, капуста — 0,5 кг, зелень петрушки, вода — 1 л, лавровый лист, соль по вкусу.*

Измельчить в кухонном комбайне свеклу, имбирь, чеснок, лавровый лист. Добавить 0,5 л воды. Готовую смесь перелить в кастрюлю.

Затем измельчить в комбайне 2 моркови, сельдерея, апельсины, очищенные от кожуры и косточек. В смесь добавить мед, уксус, оливковое масло, соль, залить 0,5 л воды. Добавить грецкие орехи и еще раз смешать все в комбайне. Полученную смесь соединить с предыдущей.

Мелко нарезать капусту, оставшуюся морковь, зелень петрушки. Добавить измельченные ингредиенты в готовую смесь, размешать и подавать на стол.

### Простой чаудер

*Ингредиенты:* кокосовая стружка — 1 стакан, орехи кешью — 1 стакан, оливковое масло —  $1/2$  стакана, мед — 1 ч. ложка, измельченные стебли сельдерея — 1 стакан, острый перец по вкусу, несколько долек чеснока, вода — 0,5 л.

В течение 2 минут смешивать в миксере кокосовую стружку с 1 стаканом воды. Добавить кешью, после чего смешивать ингредиенты еще полминуты. В полученную смесь добавить остальные ингредиенты. Еще раз все хорошо перемешать. Перед подачей на стол посыпать измельченной петрушкой.

### Овощной чаудер

Для разнообразия вкуса в простой чаудер можно добавлять грибы (свежие или сушеные), капусту, томаты, морковь, кукурузу, зеленый горошек.

### Гаспаччо

*Ингредиенты для основы:* вода —  $1/2$  стакана, оливковое масло —  $1/4$  стакана, спелые помидоры — 5 шт., чеснок — 2 зубка или острый перец по вкусу, мед — 1 ст. ложка (или финики, или изюм), лимонный сок —  $1/4$  стакана, соль по вкусу, 1 пучок свежего базилика.

*Дополнительные продукты:* авокадо — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., стебли сельдерея — 5 шт., репчатый лук — 1 шт.

Смешать в миксере ингредиенты для основы гаспаччо. Нарезать кубиками авокадо, сладкий перец, сельдерей и лук. Соединить все ингредиенты в большой миске, посыпать измельченной петрушкой.

### Овощная лапша

*Ингредиенты:* кокосовая стружка —  $1/2$  стакана, стебли сельдерея — 300 г, соевый соус — 2 ст. ложки,

чеснок — 1 зубок, перец по вкусу, вода — 0,5 л, морковь — 1 шт., зелень петрушки, картофель — 2 шт., грибы по вкусу.

Смешивать в миксере в течение 1—2 минут кокосовую стружку с водой. Добавить в миксер измельченный сельдерей, соевый соус, чеснок и перец. Смешивать в течение 1 минуты. Готовую смесь вылить в большую миску. Измельчить на терке морковь и картофель. Мелко нарезать зелень и грибы. Соединить все ингредиенты.

### Чили

*Ингредиенты:* вода — 1 стакан, помидоры — 300 г, финики или изюм —  $1/2$  стакана, оливковое масло —  $1/2$  стакана, сушеные грибы — 1 стакан, измельченные стебли сельдерея — 1 стакан, соль по вкусу, сухая приправа любая — 1—2 ст. ложки, лимонный сок — 1—2 ст. ложки, острый перец по вкусу, чеснок — 2—5 зубков, 1 пучок базилика, проростки бобовых (гороха, чечевицы или бобов) — 200 г, зелень петрушки.

Смешать в миксере все ингредиенты, кроме проростков бобовых. Вылить в большую миску, добавить проросшие бобы. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Банановая каша

*Ингредиенты:* замоченная на сутки пшеница — 1 стакан, банан — 1 шт., лимонный сок — 1—2 ч. ложки.

Замочить пшеницу на сутки (до прорастания), желательно менять воду дважды в день или чаще, промывая пшеничные зерна. Готовые зерна помес-

тить в блендер, добавить банан, все хорошо перемешать. В готовую кашу добавить лимонный сок.

### Овсяная каша с финиками

*Ингредиенты:* овсяные хлопья — 1 стакан, финики без косточек или изюм —  $\frac{1}{4}$  стакана, растительное масло по вкусу — 1 ст. ложка, соль по вкусу, любые свежие фрукты или ягоды.

Овсяные хлопья залить с вечера  $\frac{3}{4}$  стакана воды.

Утром смешать в блендере овсяные хлопья, измельченные финики, растительное масло и соль. Перед подачей на стол добавить свежие фрукты или ягоды.

### Карпаччо из кабачков

*Ингредиенты:* кабачки — 2 шт., сок лимонный — 1 ст. ложка, оливковое масло — 1 капля, специи, приправы по вкусу.

С кабачков снять кожицу, нарезать их вдоль тонкими пластинами. Положить в глубокую посуду, посыпать солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Дать постоять 30 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать выступившей жидкости стечь.

Разложить кабачки на широком плоском блюде, украсить любыми овощами — помидорами, корншопами, свежей зеленью.

### Голубцы

*Ингредиенты для начинки:* грецкие орехи —  $\frac{1}{2}$  стакана, семена подсолнуха (замоченные с вечера) — 2 стакана, чеснок — 3 зубка, стебли сельдерея нарезанные — 1 стакан, соль —  $\frac{1}{4}$  ч. ложки, оливковое масло —  $\frac{1}{3}$  стакана, лимонный сок —  $\frac{1}{2}$  стакана, приправа по вкусу — 1 ч. ложка.

Дополнительные ингредиенты: половинка плода авокадо, половинка крупного сладкого перца, зеленый лук — 2 шт., листья белокочанной капусты.

Смешать ингредиенты для начинки в кухонном комбайне до получения однородной массы. Нарезать длинными тонкими полосками авокадо, сладкий перец, зеленый лук.

Положить начинку на капустный лист и добавить нарезанные овощи. Свернуть капустный лист в трубочку, скрепить зубочистками.

### **Спагетти из тыквы**

*Ингредиенты: тыква, паприка, растительное масло по вкусу, зелень петрушки.*

Нарезать тыкву длинными тонкими полосками, похожими на спагетти. Перед подачей на стол посыпать паприкой и сбрызнуть растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

### **Пицца**

*Ингредиенты для теста: семя льна — 2 стакана, вода — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., стебли сельдерея — 3 шт., помидоры — 2 шт., чеснок — 4 зубка, соль — 1 ч. ложка.*

*Ингредиенты для начинки: орехи любые — 0,5 кг, помидоры — 2 шт., изюм —  $\frac{1}{2}$  стакана, сок 1 лимона, оливковое масло — 2 ст. ложки, сушеный базилик — 1 ст. ложка.*

*Дополнительные ингредиенты: по 1 ст. ложке сушеных лука и чеснока, пищевые дрожжи — 2—3 ст. ложки, любые овощи и зелень.*

Размолоть семя льна в кухонном комбайне. В блендере смешать измельченные лук, сельдерей, помидоры, чеснок, соль и воду. Смесь выложить в миску, соединить с льняной мукой, тщательно вымешать. Выложить тесто на противень, разделить

на квадраты любого размера. Подсушить до сухого, но не ломкого состояния.

В блендере смешать ингредиенты для начинки, добавив небольшое количество воды. Готовую смесь вылить в миску. Добавить сушеный лук, сушеный чеснок, дрожжи. Все хорошо перемешать.

Готовую начинку положить на лепешки, украсить зеленью, кусочками томата, грибов, оливок.

### Пирог

*Ингредиенты для теста: миндаль — 1 стакан, семечки подсолнуха — 2 стакана, измельченный инжир —  $1/2$  стакана, корица — 1 ч. ложка.*

*Ингредиенты для начинки: измельченные яблоки — 4 стакана, корица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, грецкие орехи — 1,5 стакана.*

Миндаль предварительно замочить на 12—48 часов, семечки и грецкие орехи замочить на 6—8 часов.

Для приготовления теста вымоченные орехи и семечки измельчить в кухонном комбайне или блендере. Затем добавить в блендер инжир и корицу. Полученную массу выложить в форму для пирога.

Для приготовления начинки измельчить в блендере все ингредиенты, кроме орехов, а потом добавить и их. Готовую начинку выложить на тесто и поставить в холодильник. Пирог станет гораздо вкуснее, если его сверху смазать медом.

## БЛЮДА ИЗ МУКИ, КРУП И БОБОВЫХ

### Гречневая болтушка

*Первый вариант:* гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), добавить измельченные ядра грецких орехов, мелко нарезанные

лук и чеснок. Можно добавить зелень кинзы или петрушки.

*Второй вариант:* гречневую муку развести водой (дистиллированной), подслащенной медом, до густоты сметаны, добавить растительное масло и ваниль.

*Третий вариант:* гречневую муку и молотые орехи развести гранатовым соком, подслащенным медом, добавить ваниль.

*Четвертый вариант:* гречневую муку залить водой и оставить на 5—6 часов. Когда крупа разбухнет, добавить мелко нарезанные лук и зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.

### **Овсяная болтушка**

*Первый вариант:* овсяную муку развести водой, подслащенной медом, добавить натертые ядра грецких орехов (или семена подсолнечника), лимонный сок и ваниль.

*Второй вариант:* овсяную муку развести водой, добавить мелко нарезанные зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно добавить чеснок и растительное масло.

### **Геркулес с орехами**

Овсяные хлопья («Геркулес») залить разведенным водой медом, добавить толченые орехи. По желанию можно добавить кислое яблоко.

### **Геркулес с чечевицей**

Заранее замоченные овсяные хлопья «Геркулес» процедить, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, мелко нарезанный лук и лимонный сок.

Отцеженную из размоченных овсяных хлопьев жидкость заправить мелко нарезанными луком и

морковь, добавить протертое кислое яблоко и мелко нарезанную зелень петрушки.

### Гречневые голубцы

К размоченной гречневой крупе добавить молотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2—3 часов) и зелень. Полученную массу завернуть в виноградные или капустные листья.

### Котлеты из бобовых

Пропустить через мясорубку размоченные чечевицу и горох, добавить молотые орехи, мелко нарезанные лук, чеснок, зелень и растительное масло. Из полученной массы сформовать котлеты.

## БЛЮДА ИЗ ПРОРОСТКОВ

Существует несколько способов проращивания семян. Самый простой из них мы привели выше, а сейчас рассмотрим несколько более сложный. Для замачивания семян вам понадобится литровая или трехлитровая банка.

Нужно взять 2 ст. ложки любых зерен или семян (из расчета на литровую банку) или полстакана семян для трехлитровой банки. С семечек и орехов кожуру нужно удалить перед первым замачиванием.

Положите семена в банку, залейте их прохладной водой и оставьте на ночь (в среднем на 6—12 часов). Независимо от емкости банки уровень воды в ней должен быть на 6—7 см выше поверхности зерен. При замачивании семена будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом.

Банку накройте марлей, горлышко затяните резинкой. Утром воду нужно слить. Она будет темной,

горьковатой на вкус, со специфическим запахом. В ней находятся те вредные вещества, которые содержатся во всех зернах.

После сливания воды промывайте зерна до тех пор, пока вода не станет светлой. Промывая зерна, нужно следить за тем, чтобы на дне не оставалось воды (банку можно потрясти, чтобы вылились последние капли). Семена, лежащие постоянно в воде, могут начать гнить.

Затем банку с зернами нужно положить набок, накрыть чем-нибудь так, чтобы зерна находились в полной темноте. При этом позаботьтесь о том, чтобы доступ воздуха к ним был бы достаточным. Ежедневно зерна нужно промывать три раза в день, не вынимая из банки, прохладной водой.

Для того чтобы зерна проросли, обычно требуется 3—5 дней. Затем банку нужно поставить на окно примерно на 2 дня, чтобы ростки набрали хлорофилл — зазеленели. Хлорофилл способствует восстановлению клеток и тканей в организме. Не держите ростки на окне более 3 дней — они станут горькими.

Кстати говоря, в воде, остающейся при вторичном промывании зерен, содержится большое количество полезных веществ. Поэтому этот раствор лучше сохранить и пить, добавляя понемногу в любые фруктовые или овощные соки.

### **Салат из пророщенных зерен**

Взять любые пророщенные зерна, тщательно промыть их. Прокрутить через мясорубку, добавить немного воды, мед, изюм, тертую морковь.

### **Проростки пшеницы с лимоном**

Проросшую пшеницу (росток должен быть не более 1—2 мм) и лимон с кожицей пропустить через

мясорубку, замесить гречневой мукой, добавить толченые орехи и измельченные финики, или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.

### **Проростки пшеницы с яблоками**

Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (его можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, выложить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Яблоки можно заменить «джемом» из пропущенных через мясорубку предварительно замоченных сухофруктов.

### **Проростки пшеницы с орехами**

Проросшую пшеницу перемешать с заранее размоченной гречневой крупой, добавить мед, выложить массу на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и измельченными финиками.

### **Проростки пшеницы с корицей**

Проросшую пшеницу перемешать с размоченной гречневой крупой, добавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.

### **Салат из ростков сои**

Промыть ростки, обдать их кипятком, остудить и посолить по вкусу. Добавить яблоко, болгарский перец, сахар и растительное масло.

### **Салат из ростков сои с майонезом**

Натереть на терке морковь, добавить к ней хорошо промытые ростки сои, мелко нарезанный ки-

тайский салат и зеленый горошек. Заправить салат майонезом.

## ДЕСЕРТЫ

### Мюсли

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 1 ст. ложка меда, 1 лимон, 2 яблока, 1 ст. ложка толченых грецких орехов (миндаль или арахис), 3 ст. ложки прохладной воды.

Овсяные хлопья замочить на 12 часов в кипяченой прохладной воде. Перед подачей на стол добавить мед, лимонный сок. Смесь тщательно размешать. Натереть яблоки вместе с кожицей (можно использовать другие фрукты в зависимости от сезона). Выложить фрукты на овсяные хлопья. Сверху мюсли посыпать толчеными грецкими орехами, миндалем или арахисом.

### Яблочный десерт

*Ингредиенты:* 1—3 яблока, 1—2 ст. ложки овсяных хлопьев, сок половины лимона (не стоит класть в детские блюда), 1 ст. ложка сгущенного молока, 1 ч. ложка меда или фруктового желе.

В размягченные хлопья добавить сгущенное молоко и лимонный сок, тщательно перемешать. Яблоки мелко нарезать, положить их в готовую смесь, еще раз перемешать и тут же подавать на стол.

### Яблочно-ореховый десерт

*Ингредиенты:* 1—3 измельченных яблока, 1—2 ст. ложки овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, 1—2 ч. ложки тертых грецких или лесных орехов.

Способ приготовления аналогичен вышеприведенному.

### Десерт из яблок и моркови

*Ингредиенты:* 1—3 измельченных яблока, 1—2 ст. ложки овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, 1—2 ст. ложки тертого миндаля, 1—2 ст. ложки тертой моркови.

Способ приготовления аналогичен вышеприведенному. Вместо яблок можно употреблять размоченный и измельченный чернослив (200—300 г).

### Ягодный десерт

*Ингредиенты:* 200—300 г ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1—2 ст. ложки овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока.

Залить овсяные хлопья водой и дать набухнуть. Слить лишнюю воду, положить ягоды. Заправить лимонным соком, при желании — добавить сгущенное молоко.

### Восточные сладости

*Вариант первый:* пропустить через мясорубку финики, добавить растительное масло, молотые орехи, немного корицы, гвоздики и, размешивая, постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку крупного помола. Выложить массу на тарелку и сверху украсить изюмом и миндалем.

*Вариант второй:* пропустить через мясорубку финики и немного апельсиновых и лимонных корок, добавить корицу и растительное масло. Выложить массу на тарелку, нарезать ромбиками.

*Вариант третий:* финики пропустить через мясорубку (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее).

Посыпать стол гречневой или пшеничной мукой, чтобы масса не прилипала, раскатать ее в прямоугольный пласт размером 15 × 5 см и толщиной 1 см,

положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой, подобно рулету.

Нарезать кусочками желаемой длины.

### **Фаршированные финики**

Финики, очищенные от косточек, начинить любыми орехами или миндалем. Вместо орехов можно использовать молотые в электрической кофемолке семена кунжута.

### **Трюфели**

*Ингредиенты: грецкие орехи — 1 стакан, финики без косточек —  $1/2$  стакана, сок молодого кокоса —  $1/4$  стакана, какао — 4 ст. ложки.*

Грецкие орехи и финики смешать в кухонном комбайне, добавить какао и кокосовый сок. Из ореховой массы скатать шарики, обвалить их в какао, украсить кусочками фруктов.

### **Клюквенное печенье**

*Ингредиенты: измельченные яблоки — 2 стакана, морковный жмых (оставшийся после выжимки морковного сока) — 2 стакана, изюм или финики — 2 стакана, клюква — 1 стакан, мед — 2 ст. ложки, миндаль — 2 стакана, семя льна — 1 стакан, оливковое масло —  $1/2$  стакана.*

Измельчить яблоки, изюм, орехи. Семена льна размолоть в блендере, добавив стакан воды.

Готовые ингредиенты перемешать вручную. Выложить ложкой на противень сушилки или дегидратора. Подсушить до готовности при температуре 38—40 °С.

### **Тыквенное печенье**

*Ингредиенты: тыква очищенная и нарезанная кубиками — 4 стакана, изюм — 1 стакан, апель-*

син — 1 шт., мускатный орех —  $1/2$  ч. ложки, корица — 1 ч. ложка, мед — 3 ст. ложки.

Тыкву измельчить в кухонном комбайне, переложить в миску. Затем там же смешать изюм с апельсиновым соком. Смесь из комбайна смешать с тыквенной массой, добавить остальные ингредиенты и тщательно вымесить. Тесто выкладывать ложкой на противень дегидратора или сушилки. Сушить при температуре 38—40 °С в течение 12—15 часов.

### Миндально-апельсиновое печенье

*Ингредиенты:* миндальные орехи — 4 стакана, изюм — 2 стакана, апельсины — 2 шт., яблоки — 2 шт., соль —  $1/2$  ч. ложки.

Миндальные орехи замочить на ночь. С апельсинов снять кожуру и измельчить ее. Все ингредиенты смешать в кухонном комбайне до получения однородной массы.

Тесто выкладывать ложкой на противень дегидратора или сушилки. Сушить при температуре 40—45 °С в течение 20 часов. Украсьте каждое печенье орехом или изюмом.

### Пирог из орехов и сухофруктов

*Ингредиенты:* миндальные орехи — 1 стакан, сухофрукты в произвольных пропорциях (инжир, курага, чернослив), мед, корица.

Миндальные орехи и сухофрукты замочить по отдельности на 12 часов. Слить избыток жидкости. Орехи перемолоть в мельнице или блендере и выложить в форму для пирога. Поверх орехов выложить размоченные фрукты (инжир, курагу или чернослив на ваш выбор).

Украсить пирог можно медом или сгущенным молоком с добавлением корицы. Пирог поставить на несколько часов в холодильник.

### **Вкусный пирог**

*Ингредиенты для основы: миндальные орехи — 1 стакан, семечки подсолнуха —  $1/2$  стакана, финики — 150 г, цедра 1 апельсина, вода — 1—2 ст. ложки.*

*Ингредиенты для крема: спелые бананы — 2 шт., апельсин — 1 шт., семя льна — 2 ч. ложки.*

Миндаль замочить на ночь, семечки подсолнечника замочить на 2 часа. Финики, вымоченные орехи и семечки измельчить в комбайне или мясорубке. Снять кожицу с апельсина, измельчить. Соединить все ингредиенты, тщательно вымесить тесто.

Для приготовления крема апельсин измельчить в блендере или мясорубке, слить немного сока. Добавить размятые бананы. Для желеобразности в крем добавить смолотые на кофемолке семена льна.

Пирог смазать кремом и поставить в холодильник как минимум на 2 часа.

### **Кокосовый торт**

*Ингредиенты для теста: грецкие орехи — 1 стакан, финики без косточек —  $1/2$  стакана, кокосовый сок —  $1/2$  стакана, какао — 4 ст. ложки, небольшая папайя или груша — 1 шт.*

*Ингредиенты для крема: мякоть кокоса — 1 стакан, мед — 1 ст. ложка.*

Орехи и финики смешать в кухонном комбайне до получения однородной массы. Добавить какао и кокосовый сок. Выложить на плоскую тарелку первый слой теста. Разместить на нем кусочки папайи или груши. Сверху выложить еще один слой теста.

Для приготовления крема смешать в блендере мякоть кокоса, мед и немного воды — до получения

густой массы. Готовым кремом смазать торт, украсить кусочками фруктов и орехами.

## НАПИТКИ

### Зеленый сок

*Ингредиенты: шпинат (или другая зелень) — 1 пучок, яблоки — 2 шт., лимон — 1 шт., вода — 1 стакан.*

Зелень, яблоки и лимон измельчить. Все ингредиенты смешать в блендере с водой. Полученную смесь процедить через марлю.

### Напиток из шиповника с овощами

В сок шиповника положить мелко нарезанные лук, редьку, капусту, морковь, огурец, зелень петрушки, укропа.

### Фруктово-овощной сок

*Ингредиенты: капуста — 1 лист, яблоки — 1—2 шт., лимон — 2 кружка, половина корня петрушки, морковь — 1—3 шт., свекла —  $\frac{1}{4}$  шт., тыква —  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$  шт., картофель молодой — 1 шт., помидор — 1 шт.*

Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.

### Фруктовые коктейли

Готовятся из смеси двух различных соков в пропорции 1 : 1.

Варианты смесей: вишневый и апельсиновый, вишневый и абрикосовый, персиковый и вишневый, апельсиновый и черносмородиновый, апельсиновый и ежевичный, яблочный и черносмородиновый соки.

Употреблять следует только свежеприготовленные соки. Слишком сладкие соки можно разбавлять

водой по своему вкусу. Главное условие: вода должна быть родниковой, очищенной или минеральной.

### **Сырой компот из сухофруктов**

*Ингредиенты: сухофрукты — 1 стакан, вода — 2 л, мед по вкусу.*

Сухофрукты промыть, залить водой, оставить на несколько часов. В несладкие сухофрукты добавить мед.

### **Коктейль бодрости**

*Ингредиенты: корень имбиря — 1 куб. см, яблоки — 2 шт., морковь — 3 шт.*

Пропустить через соковыжималку сначала имбирь, затем яблоко и морковь. Коктейль сразу же выпить.

### **Освежающий коктейль**

*Ингредиенты: корень имбиря — 1 куб. см, лимон —  $1/2$  шт., огурец —  $1/2$  шт., красные яблоки — 2 шт., морковь — 3 шт.*

Очистить лимон от кожуры. Сначала пропустить через соковыжималку имбирь, затем лимон, огурец, яблоки и морковь.

### **Имбирно-грушевый коктейль**

*Ингредиенты: спелые груши — 2 шт., грейпфрут — 1 шт., корень имбиря — около 2 см.*

Очистить грейпфрут от кожуры. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку.

### **Бананово-грушевый коктейль**

*Ингредиенты: апельсины — 2 шт., бананы — 2 шт., клубника.*

Смешать в блендере измельченные апельсины и бананы. Украсить свежей клубникой.

### **Молоко из орехов или семечек**

*Ингредиенты: любые орехи или семечки — 1 стакан, вода — 2 стакана, соль по вкусу.*

Орехи или семечки замочить с вечера. Все ингредиенты смешать в блендере. Процедить через марлю.

### **Молочный коктейль**

*Ингредиенты: миндальное молоко — 3 стакана, клубника —  $\frac{1}{2}$  стакана, апельсин — 1 шт., банан — 1 шт., мед — 2 ст. ложки или финики без косточек —  $\frac{1}{4}$  стакана, ваниль, соль по вкусу, лед.*

Апельсин очистить от кожуры, нарезать. Все ингредиенты смешать в блендере. Перед подачей на стол положить лед.

### **Кефир из орехов или семечек**

Такой кефир можно приготовить из кунжутных семечек, миндаля, лесных орехов, кешью, подсолнечных семечек и любых других орехов и семечек и их комбинаций.

Варианты комбинаций: кешью и кунжутные семечки, кешью, миндаль и кунжутные семечки, кешью и подсолнечные семечки, кунжутные семечки и миндаль, подсолнечные семечки и миндаль, pekan и миндаль, грецкие орехи и кедровые орехи, кунжутные семечки и лесные орехи.

*Ингредиенты: любые орехи или семечки, вода — 1,5 стакана.*

Орехи или семечки замочить с вечера. Вымоченные орехи тщательно измельчить в блендере, добавляя воду до получения консистенции густых сливок. Полученную жидкость процедить через марлю, вылить в банку и накрыть марлей. Банку поставить в теплое место на 6—12 часов. Чем дольше кефир стоит в тепле, тем кислее он будет.

Для вкуса можно добавлять мед, лимонный сок, морскую соль, ваниль и т. д.

## БЛЮДА ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

### Правила обработки зелени

Свежесобранную зелень следует сначала промыть в чистой холодной воде, затем мелко нарезать. Нельзя мыть измельченную зелень, так как витамин С легко растворяется в воде.

### Пасты для бутербродов

Пасты можно употреблять как самостоятельное блюдо, так и для приготовления бутербродов.

#### Паста из свежей зелени

*Ингредиенты:* одуванчики — 2 пучка, петрушка, сельдерей и зеленый лук — по 1 пучку, семена подсолнуха —  $1/2$  стакана, соль по вкусу.

Все ингредиенты смешать в блендере, посолить.

#### Паста с творогом, снытью и огуречной травой

*Ингредиенты:* сливочное масло — 100 г, плавленый сыр — 100 г, нежирный творог — 2 ст. ложки, сныть (молодые листья с черешками) — 50 г, огуречная трава — 75 г.

Молодые листья сныти и огуречной травы промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и потолочь деревянной толкушкой. Добавить плавленый сыр, творог. Положить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать и взбить смесь.

#### Паста из огуречной травы

*Ингредиенты:* сливочное масло — 70 г, плавленый сыр — 100 г, огуречная трава — 200 г, рубленая

*зелень укропа — 1 ч. ложка, майонез — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.*

Огуречную траву вместе с сыром пропустить через мясорубку, добавить в смесь сливочное масло, зелень укропа, майонез, соль, перец, тщательно перемешать.

Вместо огуречной травы можно использовать молодые листья с черешками борщевика сибирского, сныти, купыря, первоцвета весеннего, медуницы, мальвы, пастушьей сумки, осота огородного, кипрея узколистного.

### **Паста из огуречной травы с морковью**

*Ингредиенты: сливочное масло — 50 г, плавленый сыр — 100 г, огуречная трава — 75 г, соль, перец по вкусу.*

Морковь натереть на терке, сыр и огуречную траву пропустить через мясорубку, все смешать, добавить сливочное масло, соль, перец, массу тщательно взбить.

### **Паста с листьями первоцвета весеннего**

*Ингредиенты: жирный творог — 4 ст. ложки, плавленый сыр — 100 г, свежие листья первоцвета весеннего — 10 г, укроп, соль, по вкусу.*

Листья первоцвета весеннего промыть, обсушить, мелко нарезать, растереть толкушкой, смешать с творогом, плавленым сыром, добавить мелко нарезанный укроп, перемешать, смесь взбить. Вместо свежих листьев можно взять порошок из листьев первоцвета.

### **Паста с листьями мальвы**

*Ингредиенты: брынза — 100 г, творог — 60 г, мальва (курчавая, пренебрежная или лесная) — 200 г, рубленый укроп — 1 ст. ложка, чеснок — 4 дольки.*

Листья мальвы промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить чеснок, растереть деревянной толкушкой, добавить брынзу, творог, укроп, перемешать, массу взбить.

#### **Паста из молодых побегов кипрея узколистного**

*Ингредиенты:* сливочное масло — 80 г, брынза — 60 г, молодые верхушки кипрея — 100 г, рубленый укроп — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Молодую зелень кипрея (иван-чая) мелко нарезать, посолить, потолочь деревянной толкушкой, добавить тертую брынзу, размягченное сливочное масло, перемешать, массу взбить.

#### **Паста со свербигой восточной**

*Ингредиенты:* свербига — 200 г, сыр — 100 г, сливочное масло — 50 г, зелень сельдерея и петрушки — по 20 г, соль по вкусу.

Молодые стебли свербиги, собранные до цветения, очистить от кожицы, вместе с сыром, зеленью сельдерея и петрушки пропустить через мясорубку, посолить, смешать с размягченным сливочным маслом.

#### **Паста из корней лопуха и яблок**

*Ингредиенты:* корни лопуха — 200 г, яблоки — 100 г, сливочное масло — 100 г, горчица —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки, соль по вкусу.

Подготовленные корни лопуха большого отварить в подсоленной воде, протереть. Яблоки очистить, натереть на терке, смешать с пюре из лопуха, положить в смесь размягченное сливочное масло, горчицу, посолить, массу взбить.

#### **Паста из листьев мальвы с яблоками и морковью**

*Ингредиенты:* морковь — 100 г, яблоки — 100 г, листья мальвы — 50 г, сметана — 60 г.

Очищенные яблоки и морковь натереть на терке, добавить мелко нарезанные листья мальвы и заправить сметаной.

### Заправки для салатов

#### Заправка из уксуса и растительного масла

*Ингредиенты:* уксус — 100 г, растительное масло — 50 г, сахар — 1 ч. ложка, молотый перец —  $\frac{1}{8}$  ч. ложки, соль по вкусу.

Сахар, соль, перец хорошо протереть, постепенно вливая растительное масло. Затем добавить уксус и все тщательно перемешать. Готовую заправку слить в бутылку и закрыть пробкой. Перед тем как залить салат, заправку тщательно взболтать.

#### Заправка из растительного масла и лимонного сока

*Ингредиенты:* растительное масло — 3 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Все ингредиенты смешать и взбить до образования однородной массы. Этой заправкой тотчас залить салат.

#### Заправка из редиса

*Ингредиенты:* редис — 150 г, сметана — 1 ст. ложка, зелень, соль и уксус по вкусу.

Редис натереть на мелкой терке, смешать с мелко нашинкованной зеленью лука, укропа, петрушки, посолить, положить сметану и перемешать. Можно добавить немного уксуса.

#### Горчичная заправка с чесноком

*Ингредиенты:* майонез — 200 г, чеснок — 4 зубка, готовая горчица — 2 ч. ложки, соль и сахар по вкусу.

Очищенный чеснок растереть с солью, добавить горчицу и майонез, заправить солью и сахаром, все тщательно перемешать.

### Заправка по-французски

*Ингредиенты:* растительное масло —  $\frac{3}{4}$  стакана, 3%-ный уксус —  $\frac{1}{4}$  стакана, чеснок — 1 головка, неполная чайная ложка соли, черный перец —  $\frac{1}{4}$  ч. ложки.

Все ингредиенты тщательно перемешать до получения однородной массы и сразу залить этой заправкой подаваемое блюдо. Рекомендуется заправку смешивать в блендере или в посуде, герметически закрытой крышкой.

## Салаты

Для салатов зелень следует подбирать по вкусу, и чем она будет разнообразнее, тем лучше. Хорошо промытую, отсортированную зелень мелко нарезать и залить заправкой.

### Салат из дикорастущей зелени с портулаком

*Ингредиенты:* разная зелень (щавель, одуванчик, фенхель, подорожник, дикая редька, гулявник) — 400 г, портулак — 200 г, соль, чеснок — 1 зубчик, оливковое масло — 4—6 ст. ложек, лимонный сок — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт.

Дикорастущую зелень и портулак перебрать, вымыть и дать стечь жидкости. В большой кастрюле вскипятить достаточное количество соленой воды. Приготовить миску с ледяной водой. Зелень и портулак двумя порциями бланшировать в течение двух минут, затем быстро опустить в холодную воду и положить в дуршлаг, чтобы дать стечь каплям. Зубчик чеснока разделить пополам и натереть им четыре

глубокие тарелки. Еще теплую зелень разложить по тарелкам, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить. Лимон разделить на четыре части и положить в качестве приправы.

### Летний огородный салат

*Ингредиенты:* дикая зелень, включая одуванчик, — 6 пучков, мелко нарезанные яблоки — 2 шт., ранняя зеленая капуста — 1 небольшой кочан, несколько редисок.

*Для заправки:* растительное масло или соус (лимонный сок, соль, 1 ч. ложка меда, молотые семечки или кунжут, оливковое масло).

Все нарезать, смешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом или соусом.

### Салат из подорожника и крапивы

*Ингредиенты:* измельченные листья подорожника —  $\frac{1}{2}$  стакана, измельченные листья крапивы —  $\frac{1}{2}$  стакана, измельченный зеленый лук —  $\frac{1}{2}$  стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, измельченный укроп — 1 ст. ложка.

Вымытые листья подорожника и крапивы бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин. Зеленый лук вымыть и вместе с остальной зеленью мелко порубить. Все перемешать, заправить салат растительным маслом. Укроп вымыть, обсушить, встряхивая, мелко порубить и посыпать им готовый салат.

*Противопоказания:* хроническая почечная недостаточность.

### Салат из лебеды и щавеля

*Ингредиенты:* измельченные листья лебеды — 1 стакан, измельченные листья щавеля — 1 стакан, измельченный укроп — 2 ст. ложки, расти-

тельное масло — 4 ст. ложки, картофель — 6 средних клубней.

Лебеду, укроп и щавель вымыть, бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты, после чего мелко порубить и перемешать. Картофель очистить, ополоснуть холодной водой и отварить. Готовый картофель нарезать ломтиками. Когда картофельные кусочки остынут, посыпать их зеленью и полить растительным маслом.

*Противопоказания:* болезни почек.

### Салат из медуницы

*Ингредиенты:* измельченные листья медуницы — 2 стакана, измельченный зеленый лук —  $1/2$  стакана, укроп — 2 ст. ложки, капустный сок — 3 ст. ложки, мята — 10 листочков.

Медуницу, зеленый лук и укроп вымыть и мелко порубить. Все перемешать, заправить капустным соком. Украсить салат листочками мяты.

*Противопоказания:* хроническая почечная недостаточность, острый гастрит, острый панкреатит, острый энтероколит.

### Салат из медуницы и Melissa

*Ингредиенты:* измельченные листья медуницы — 2 стакана, измельченные листья Melissa — 4 ст. ложки, измельченный зеленый лук — 1 стакан, измельченный укроп — 2 ст. ложки, купажированный овощной сок — 1 стакан.

Листья медуницы, Melissa и перья зеленого лука вымыть, мелко порубить, посолить и перемешать. Готовый салат заправить любым купажированным овощным соком. Укроп вымыть, обсушить, встряхивая, мелко порубить и посыпать им салат.

*Противопоказания:* тяжелые заболевания печени и почек.

### Легкий летний салат со сладким соусом

*Ингредиенты:* большой пучок листьев одуванчика, большой пучок листьев горчицы и (или) салата, морковь — 1 шт., репчатый лук —  $1/2$  шт., свежавыжатый апельсиновый сок —  $1/4$  стакана, оливковое или льняное масло —  $1/4$  стакана, чеснок — 1 зубок, имбирь, соль по вкусу.

Приготовление соуса: в блендере смешать апельсин, растительное масло, имбирь, чеснок и соль до получения однородной массы.

Основные ингредиенты мелко нарезать и соединить с готовым соусом.

### Салат из огуречной травы и сладкого перца

*Ингредиенты:* листья огуречной травы — 200 г, сладкий перец свежий или консервированный — 200 г, капуста квашеная — 200 г, масло растительное — 30 г, соль по вкусу.

Вымытую огуречную траву измельчить ножом, соединить с ломтиками сладкого перца, добавить капусту и заправить маслом.

### Салат из сныти и гулявника

*Ингредиенты:* гулявник — 150 г, сныти — 200 г, огурец — 1 шт., сметана или майонез — 4 ст. ложки.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1—2 минуты. Зелень гулявника мелко нарезать, огурец порезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

### Салат из иван-чая

*Ингредиенты:* молодые побеги иван-чая с листьями — 400 г, зеленый лук — 200 г, тертый хрен — 50 г, сметана — 80 г, лимон — 1 шт., перец молотый черный и соль по вкусу.

Побеги и листья растений опустить на 1—2 минуты в кипяток, процедить и нарезать. Затем добавить измельченный лук и хрен, посолить, перемешать и заправить сметаной с лимонным соком.

### **Салат из лопуха**

*Ингредиенты: листья лопуха — 600 г, лук зеленый — 200 г, хрен — 100 г, сметана — 80 г, соль по вкусу.*

Листья лопуха опустить на 1—2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Затем перемешать с измельченным луком, тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

### **Салат из медуницы с хреном**

*Ингредиенты: медуницы — 800 г, хрен тертый — 100 г, сметана — 100 г, укроп, соль по вкусу.*

Подготовленную медуницу измельчить ножом, посолить, перемешать, сверху положить тертый хрен и полить сметаной.

### **Салат из медуницы с редькой**

*Ингредиенты: 600 г медуницы, редька — 400 г, сметана — 120 г, соль по вкусу.*

Медуницу измельчить ножом, соединить с тертой редькой, посолить, перемешать и заправить сметаной.

### **Салат из листьев цикория**

*Ингредиенты: листья цикория — 200 г, измельченный укроп — 1 ст. ложка, сметанная заправка — 100 г, яблоки, морковь, сок лимона и соль по вкусу.*

Для удаления горечи листья цикория залить теплой водой и выдержать 20 минут. Промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Нашинковать и заправить сметанной заправкой.

К салату можно добавить зелень пряных трав, сок лимона или раствор лимонной кислоты, а также яблоки или морковь, натертые на крупной терке.

### **Салат из цикория с зеленым горошком**

*Ингредиенты:* листья цикория — 200 г, зеленый горошек — 100 г, измельченные свежие яблоки — 100 г, соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Салат приготовить так, как указано выше. Добавить к нему молодой зеленый горошек и тертые яблоки.

### **Салат из одуванчиков**

*Ингредиенты:* листья одуванчиков — 400 г, лук зеленый — 200 г, зелень петрушки — 100 г, масло растительное — 60 г, уксус, укроп, соль по вкусу.

Листья одуванчиков выдержать в холодной воде 30 минут и нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

### **Салат из корня свербиги и первоцвета**

*Ингредиенты:* корень свербиги — 100 г, первоцвет — 50 г, подсолнечное масло — 2 ст. ложки.

Корень свербиги, выкопанный до распускания листьев, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Зелень первоцвета порезать, смешать с корнем свербиги. Заправить маслом или сметаной. С маслом салат получится более острым.

### **Салат из свербиги и зелени**

*Ингредиенты:* корень свербиги — 100 г, укроп и петрушка — по 50 г, подсолнечное масло — 2 ст. ложки.

Молодые корни свербиги очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Зелень укропа и пет-

рушки порезать, смешать с корнем свербиги. Заправить маслом или сметаной.

### **Подорожник с творогом и свежими огурцами**

*Ингредиенты: листья подорожника — 10 шт., огурцы средней величины — 3 шт., нежирный творог — 100 г, растительное масло — 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Огурцы промыть и нарезать вдоль на 4—6 частей. Подорожник промыть, мелко порубить, добавить творог, соль, растительное масло и все перемешать. В тарелку уложить огурцы, а рядом — приготовленную массу.

### **Салат с подорожником и одуванчиком**

*Ингредиенты: листья подорожника — 10 шт., листья одуванчика — 10 шт., немного кислицы, лук репчатый, растительное масло или сметана, соль по вкусу.*

Листья подорожника вымыть холодной кипяченой водой, одуванчик обдать 2 раза кипятком. Траву мелко нарезать, добавить кислицу, немного репчатого лука. Приправить растительным маслом или сметаной, солью.

### **Салат с тысячелистником**

*Ингредиенты: зелень тысячелистника — 120 г, квашеная капуста — 400 г, зеленый лук — 100 г, растительное масло — 60 г, соль и специи по вкусу.*

В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

**Юлия Сергеевна Попова**

**ЖИВАЯ ЕДА**

**Сыроедение — лекарство от всех болезней**

Ответственный редактор *Ю. Л. Лысанюк*

Подписано к печати 10.10.2010. Гарнитура Школьная.

Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.

Тираж 2500 экз. Заказ №67.93

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2 — 953000

ИК «Крылов».

Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.

ak@vkrylov.ru

Отдел сбыта: тел./факс (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21

E-mail:

sales@vkrylov.ru

sales\_vkrylov@mail.ru

<http://www.vkrylov.ru>

По вопросам размещения рекламы в книгах ИК «Крылов»  
обращайтесь: тел.(812) 714-48-97, e-mail: ep@vkrylov.ru

Отпечатано по технологии СтР  
в ООО «Северо-Западный печатный двор».  
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 456.

ОТДЕЛ СБЫТА: тел./факс: (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21  
e-mail: sales@vkrylov.ru, sales-vkrylov@mail.ru, www.vkrylov.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН: «Книжный дом «Невский проспект»  
Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон № 37

**КНИГА-ПОЧТОЙ:**

198207, СПб, Ленинский пр., д.115, а/я 62  
тел.: 8 (921) 634-62-33, 8 (905) 272-64-02,  
e-mail: zakaz@krylovclub.ru, www.krylovclub.ru

Город	Фирма	Контакты
Москва	Хит-книга	(901) 524-52-50, (812) 290-95-84, (812) 973-49-01
	Амадеос	(495) 513-57-77, 513-57-85, 513-55-03
	Лабиринт	(495) 231-46-79, www.labyrinth-shop.ru
	Интеллект	(495) 554-51-51, 554-30-02 (доб. 112)
	Триэрс	(499) 157-43-95
Санкт-Петербург	Буквоед	(812) 601-0-601, www.bookvoed.ru
	СПб ДОМ КНИГИ ТФ	(812) 448-23-57, www.spbdk.ru
Воронеж	Амиталь	(4732) 26-77-77, mail@amital.ru, www.amital.ru
Екатеринбург	Люмна	(343) 264-23-61, 264-23-62
Иркутск	Продалить	(3952) 51-30-70, www.prodalit.ru
Казань	Таис	(843) 272-34-55, 72-01-81
Краснодар	Когорта	(861) 262-54-97, 210-36-27, 262-20-11
Новосибирск	Топ-Книга	(383) 336-10-26, 336-10-27
Пятигорск	Твоя Книга	(8793) 39-02-54, 39-02-53, www.kmv-book.ru
Ростов-на-Дону	Магистр	(863) 279-39-11, 299-98-96, 263-53-31, www.booka.ru
Рязань	Барс	(4912) 93-29-55
Самара	Чакона	(846) 331-22-33
Смоленск	Книжный Мир	(4812) 38-37-71, 38-29-96
Тверь	Мир книг	(4822) 45-06-66, 42-26-13
Уфа	Мир книги	(3472) 25-56-30
	Азия	(3472) 50-39-00
Хабаровск	МИРС	(4212) 22-71-24, www.bookmirs.ru
Челябинск	Интерсервис	(351) 247-74-01, 247-74-02, www.intser.ru
УКРАИНА	ЧП Петров	1038 (044) 230-81-54, petrov-kiev@svitonline.com
	Библос	1038 (044) 599-77-36, www.biblos.kiev.ua
<b>ПРОДАЖА КНИГ</b>		
<b>ВЕВРОПЕ</b>		
	Атлант	+49 (0) 721-183-12-12, www.atlant-shop.com, atlant.book@online.de
<b>ИЗРАИЛЬ</b>		
	Спутник	+972-9-7679996, zakaz@sputnik-books.com, Тель-Авив, ул.Хель-Аширион, 79
<b>Украина</b>		
<b>ИНТЕРНЕТ</b>		
	Библос	1038 (044) 599-77-36, 599-26-18
	Озон www.ozon.ru	



**ЗДОРОВЬЕ -  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

# **ЖИВАЯ ЕДА СЫРОЕДЕНИЕ — ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

Сыроедение, по мнению многих диетологов, является идеальным, целительным и, очевидно, единственно возможным путем к поддержанию истинного здоровья! Это то самое "золотое правило" потребления продуктов, при котором ваш организм получает максимальное количество полезных для здоровья веществ: витаминов, минералов, энзимов, антиоксидантов. Сырые продукты — овощи, фрукты, зелень, орехи — вполне доступные источники неисчерпаемой энергии, бодрости и здоровья. Тогда как пища, прошедшая тепловую обработку, дает только преходящее чувство насыщения, вялость, склонность к заболеваниям. Хотите избавиться от болезней и всегда выглядеть свежо и молодо? Прочтите эту книгу!

*Питайся правильно!  
Живи, а не лечись!*

**Юлия  
ПОПОВА**



«КРЫЛОВ»



9 785422 601257

[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)