Кэти Грант

СЫРОЕДЕНИЕ

Книга переходного периода

Дневник
Рекомендации
Рецепты

ВЕСЬ

БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Кэти Грант

Сыроедение. Книга переходного периода. Дневник. Рекомендации. Рецепты

Серия «Библиотека здоровья (Весь)»

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8632360
Грант К. Сыроедение. Книга переходного периода. Дневник. Рекомендации. Рецепты.: ИГ «Весь»; СПб; 2012
ISBN 978-5-9573-2497-3

Аннотация

Что означает название «Книга переходного периода»? Кэти Грант на собственном опыте убедилась, что полностью изменить свой тип питания без сторонней поддержки очень сложно, и решила поделиться своим уникальным опытом перехода на сырой рацион. Переход на сыроедение не так прост, как кажется. Именно поэтому тем, кто решился питаться сырой пищей, необходима поддержка. И эта книга действительно может поддержать вас! Она содержит полезную информацию о том, как подготовиться к сыроедению, как преодолеть возможные трудности при таком питании. Ведь у сыроедов-новичков возникает колоссальное количество вопросов: что

есть, как готовить, как продержаться и многие другие… Если вы решились на этот «эксперимент» – попробовать в течение сорока дней питаться только сырой здоровой пищей, советы автора будут поддерживать и подбадривать вас на этом пути, а предложенные рецепты помогут максимально комфортно преодолеть «переходный период». Рецепты будут интересны и тем читателям, кто не собирается полностью переходить на сыроедение, а хотел бы разнообразить свое питание не совсем обычными блюдами. Чем эта книга отличается от других книг по сыроедению? – Автор может дать советы, которые окажут моральную поддержку тем, кто находится в переходном периоде; – содержит информацию из «из первых рук», от человека, который сам перешел на сыроедение; – автор описывает психологические аспекты перехода на сыроедение, объясняет некоторые психологические феномены, и делает это в весьма увлекательной форме!

Содержание

Предисловие 6
Первая неделя 11
12 мая 13
13–14 мая 15
15 мая 17
16–17 мая 19
18 мая 20
Вторая неделя 28
19 мая 28
20 мая 35
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Кэти Грант
Сыроедение. Книга переходного периода. Дневник. Рекомендации. Рецепты

Доминику с любовью

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Мой эксперимент по переходу на сырую вегетарианскую пищу начался 12 мая. Такой тип питания называется «сыроедЕнием», те, кто его придерживается, употребляют только сырые продукты: фрукты, овощи, орехи, семечки, проросшие зерна и травы.

Я тогда еще не знала, как этот переход будет выглядеть и с чем мне придется столкнуться. И была недостаточно информирована в этом вопросе, потому советую сначала подготовиться «теоретически», а не бросаться в «холодную воду», как я.

Впрочем, о холодной воде. Она сначала обжигает и выталкивает, но чувство дискомфорта быстро исчезает: когда первое неприятное впечатление от воды проходит и «иголки» перестают «колоть» тело, оно расслабляется, вы начинаете дышать, дыхание становится спокойным и умиротворенным, и в этот миг начинается наслаждение и возникает чувство окрыленности достигнутым. И чем чаще вы бросаетесь в холодную воду, тем чаще вам хочется повторить этот опыт, и вы уже не мыслите свою жизнь без подобных экстремальных купаний.

С сыроедением так же. Если вы себя пересилите, войдете в это питание, никакие самые вкусные коврижки не соблазнят вас, потому что есть нечто более привлекательное, чем

коврижки, а именно – **свобода**!

Какое отношение имеет свобода к сыроедению?

А вот какое: вы становитесь не только здоровым человеком, но и чувствуете постоянный приток энергии, независимо от того, что вы делаете и как долго, энергия не уходит, а только прибавляется, и начинает казаться, что вы превратились в вечный двигатель!

У вас будет постоянно радостное настроение, не зависящее ни от каких условий. Такое настроение – это ваша натура, оно живет внутри вас и не зависит ни от каких внешних обстоятельств, потому никто вам его испортить не может.

Обстоятельства жизни, которые вы раньше могли бы обозначить как негативные, скользят мимо вас, они не затрагивают вашей божественной сердцевины, не сбивают вас с толку, не вводят в депрессии. Вы становитесь абсолютно спокойными.

Это спокойствие даст вам огромную психическую силу. В скором времени изменения заметят все ваши знакомые, они будут чувствовать ваше спокойное и сильное присутствие в своей жизни. Если временами вы чувствовали себя сломленными под натиском каких-либо обстоятельств, то теперь вы уже никогда не испытаете подобного.

Достижение одновременно ясности и силы ума и внутренней устойчивости даст возможность осознать свою врожденную мудрость, к которой у вас не было доступа, пока ум «скакал», как мартышка, а эмоции были разбалансированы.

Вы сможете почувствовать глубокую гармонию внутри себя и это совершенное чувство соединит вас с гармонией во внешнем мире – в природе, во Вселенной.

«Какое отношение это имеет к свободе?» – снова можете подумать вы.

Очень простое. Вы обретаете независимость, потому что становитесь автономным. Вы можете долгое время не есть и не испытывать при этом голода, переводить организм в подобный режим на несколько дней и быть таким же активным, как и всегда.

Само собой, улучшается память и мыслительные способности, а также «шестое» чувство – интуиция.

В книге описывается частный опыт. Этот опыт – мой, и только мой, но, вероятно, он может помочь и другим, чтобы им не пришлось «изобретать велосипед» и «наступать на те же грабли».

Эта книга – моральная поддержка для тех, кто переходит на новый тип питания. На первых порах подобная поддержка нужна и важна, но не всегда мы можем получить ее от окружающих. Близкие часто не понимают, что мы делаем и для чего, даже если мы подробно объясняем. Знаете почему?

Когда человек к чему-то относится с предубеждением, он не способен нас услышать, его уши «закрыты». Окружающие начинают понимать нас тогда, когда видят результаты. А результаты будут! Нужно только время. После этого появляется интерес, возникают вопросы. Люди созрели для того, что-

бы нас услышать.

Вы можете возвращаться к книге, чтоб обрести в ней друга, который поддержит на переходном этапе. У меня тоже был такой «друг» – книга Виктории Бутенко «12 шагов к сыроедению».

Я слышала о сыроедении, но не собиралась на него переходить, так как считала, что и так достаточно делаю для своего здоровья. Я занималась йогой несколько раз в неделю и была вегетарианкой, то есть в мой рацион не входило мясо. Молочные продукты я не употребляла из-за непереносимости лактозы.

Мне казалось, что я здорова, потому что меня окружали люди, у которых здоровье было порядком подорвано, и кроме того, тогда я не знала, что значит чувствовать себя по-настоящему здоровой. Теперь я понимаю, что, оказывается, здоровье ощущается совсем иначе, чем я привыкла.

На тот момент, когда я перешла на сыроедение, мною была прочитана только одна книга по этой теме, и я не знала ни одного сыроедческого рецепта. Мне было неизвестно, с чем я столкнусь и как весь процесс выглядит на практике.

Конечно, мой процесс перехода – это опять же только мой процесс. У каждого он будет отличаться, будут свои «проверки» на устойчивость желания преобразить свою жизнь и здоровье. Да, это удивительно, что всего лишь от замены вареной пищи на сырую меняется не только здоровье, эмоции, ментальные способности, но и жизнь в целом!

Есть некоторые факторы, которые я хочу здесь перечислить, они будут влиять на процесс перехода с вареной пищи на сырую и делать его своеобразным, индивидуальным. Здесь приведены, правда, не все подобные факторы:

- если вы занимаетесь спортом, возможно, вам будет легче;
- если у вас нет избыточного веса, вам не понадобится тратить долгое время на снижение веса и очищение тела;
- если у вас есть избыточный вес, он придет в норму;
- если ваше эмоциональное состояние стабильно, у вас не будет острой реакции на голод и очистительные процессы в организме;
- если вы страдаете депрессиями, депрессии уйдут, но для этого понадобится время; вероятно, вы уже сами поняли, что иногда внутренние органы вылечить проще, чем воздействовать на психологическое состояние;
- если вы соблюдаете посты, вам будет легче;
- если вы давно уже отказались от мяса и ваш организм относительно чист, вам будет намного легче.

И все-таки не тешьте себя надеждой, что вас организм совершенно чист! Если вы соблюдаете посты или отказались от мяса. На собственном опыте я убедилась, что вареное вегетарианское питание не является само по себе гарантией здоровья.

Первая неделя

12 мая – это, собственно, и был мой первый «сыроедческий» день. Накануне вечером я съела вафли, запивая их какао, и они как-то «не пошли». Они «лежали» в желудке, «пригревшись», и не собирались оттуда выдворяться, ни вверх, ни вниз. Мне было несносно, я ругала себя, что снова поела после 6 вечера, то есть даже не поела, а перекусила.

Пару недель назад я прочитала книгу Виктории Бутенко «12 шагов к сыроедению. Как избавиться от пристрастия к вареной еде» Относясь с большим почтением к опыту и достижениям автора, я не собиралась переходить на сыроедение, потому что считала, что мой вегетарианский способ питания, скорее, макробиотический, самый подходящий для моего организма и стиля жизни.

После того как я из любопытства прошла сканирование всего тела аппаратом SCIO в течение 5 часов, сканирование всех систем организма, вплоть до клеточного уровня и уровня ДНК, моя уверенность несколько поколебалась. Я задалась вопросами, а их после диагностики возникло предостаточно.

● Почему при вегетарианском питании у меня наблюдается недостаток **всех** витаминов и минералов?

● Почему не произошло автоматического очищения организма и все вредные вещества были выявлены при диагно-

стике?

● Почему у меня скрипят суставы?

● Почему мучает бессонница? А иногда нужно спать по 12 часов в сутки, чтоб чувствовать себя более или менее хорошо?

● Почему не оставляют депрессии и хроническая усталость и приходится беречь силы?

Вы можете составить собственные вопросы к самому себе, размышление над ними и поиск ответов – это своеобразная медитация и, в конце концов, прощание с иллюзиями.

В моем случае я ничем не была больна, но и не чувствовала себя здоровой. Стоило над этим задуматься, что я и сделала. А непереварившиеся вафли в желудке стали импульсом попробовать реализовать то, о чем говорилось в книге Виктории Бутенко. Намечался своего рода эксперимент.

12 мая

Я решила с утра есть только сырые продукты, провести что-то вроде «разгрузочного дня», чтобы после вафель привести желудок и кишечник в порядок.

Утром я поела яблоки, в обед – авокадо. По-моему, оно было недозрелое. В любом случае, после него в желудке появились неприятные ощущения, а во рту – горечь. Я ничего этим не добилась, вместо вафель в желудке теперь мертвым грузом лежало это несчастное авокадо.

Я провела весь день сегодня дома, выехала только, чтобы закупить кое-какие продукты: на кухне ничего сырого не оказалось. Мне все время хочется есть и трясет от холода. Зябкость эта как будто распространяется из желудка. Словно это он «трясется». Что это, спазмы? Я даже не могу позаниматься йогой. Приехала из супермаркета и прилегла. В голове пусто, желудок болит, но это не какая-то острая боль, чтобы нужно было обратиться к врачу, нет, вполне терпимо. У меня и мысли нет ехать к врачу или принимать таблетки: мы не держим дома таблетки.

После обеда стало намного хуже: казалось, еще немного и полезу на стену, не думалось, не читалось, не было сил что-либо делать по дому. Я включила телевизор и тупо стала смотреть в сериал. Ирония сегодняшнего дня: на диване сидит один из героев и ест из пластикового пакета настру-

ганную свежую морковку. Его брат подходит и спрашивает: «Что ты ешь?» «Не знаю, но говорят, это полезно для здоровья!» «Что за фирма производит такую ерунду?»

Так я дожила до вечера. Выяснилось: мой желудок совсем не принимает сырую еду. А что удивляться? 40 лет его питали вареной. Какой стресс для него! В кишечнике глухо. Я уже придумала, что мне делать завтра. Мое решение: ничего не есть вообще, а поголодать пару дней. Может быть, эта «окаменелость» в кишечнике пройдет? Как знать.

13–14 мая

Это были два голодных дня. Больше трех дней я никогда не голодала, потому что у меня всю жизнь недостаток веса, зябкость и низкое давление. Однажды, когда мои родители унюхали запах ацетона из моего рта, – а это было непредвиденным следствием голодания, – они запретили мне продолжать голодовку. Думаю, это было правильно. Не нужно бездумно и фанатично к чему-либо относиться, нужно щадить свой организм и прислушиваться к нему. Но страсть к подобным «экспериментам» у меня осталась, поэтому я и собирала разную информацию, касающуюся нетрадиционного питания и оздоровления тела.

В эти два дня – пятницу и субботу – мой ум «скакал», как мартышка, и пытался придумать мне «занятие». Я прошлась по магазинам, в надежде развеяться и присмотреть что-нибудь «полезное» для выхода из голодовки.

Морковь? Яблоки? Бананы?

Конечно, это был повод, чтобы обмануть саму себя: для выхода из двухдневной голодовки не требуется ничего особенного. И поход по магазинам в голодном состоянии – это была глупая затея, ходить, смотреть на полки, уходящие вдаль на десятки метров, и глотать слюни!

Мне очень помогло, что в пятницу я сходила на массаж. Он расслабил меня и отогнал неприятные мысли. Но ведь не

станешь каждый день это делать!

Сегодня я чувствую себя вообще бестелесной, как будто от меня осталась одна голова. В голове слишком много никчемных мыслей, приходится от них «отбиваться».

Желудок? Он как будто совсем перестал существовать, никаких реакций, то же самое и с кишечником. А ведь один раз в день кишечник дает о себе знать! По крайней мере, мой. Я спрашиваю себя: куда провалились эти несчастные авокадо и вафли, если кишечник молчит?

Знаю по опыту, что во время голодания все болезни, если не исчезают, то приглушаются. Мне удалось однажды «приглушить» таким образом зубную боль, но через два дня после окончания голодовки боль вернулась и все равно пришлось идти к врачу.

Поэтому неизвестно, что меня ждет завтра. А завтра в обед я собираюсь что-нибудь съесть… опять же легкое и сырое.

15 мая

Сегодняшний день начался со стакана воды и часа йоги, а голодание я закончила после обеда стаканом теплого сока манго. Меня все время тянет на манго, но в магазинах я не нашла спелых плодов, поэтому пришлось купить свежевыжатый сок в супермаркете.

Сегодня воскресенье – Международный день музеев, я пошла на выставку, в надежде встретить там сразу нескольких знакомых.

Как только мы зашли в музей, я почувствовала его воздух, такой огромный контраст между улицей и помещением: спертый воздух, несвежие запахи, хотя помещение было громадным и хорошо освещенным. Картины мне показались бесконечно безобразными, и это меня поразило. В который раз я пришла к выводу, что большая часть современного искусства больна, потому что больны художники. Теперь это происходило не на уровне понимания, а на уровне ощущений, как будто я чувствовала запахи не только людей, их потных рубашек и футболок, картины тоже пахли. Нет, не маслом и не акрилом. Они пахли печалью, болью, ненавистью, похотью, разрушением, болезнью… всем, что считается «современным» и «актуальным».

Мне было очень неприятно, что я должна была на себя «цеплять» деструктивные эмоции художников, которые из-

лечивались через акт творения или облегчали свое состояние тем, что выплескивали свою болезнь на полотно. А зрители-то в чем виноваты? Они на самом деле не созидали, а разрушали, изучая себя в процессе творчества, – эти художники.

Вечером я съела яблоко, надеясь привести в движение кишечник. Глухо! Яблоко тоже куда-то провалилось.

16–17 мая

В эти дни я не писала.

18 мая

Сегодня седьмой день моего «сыроедческого» эксперимента.

Вчерашний и позавчерашний дни прошли в некоторой эйфории, смешанной с голодом. Отчего это постоянное непреходящее чувство радости и счастья?

Вот, оказывается, как ощущается безусловное счастье! Я шла по улице… не шла, а словно летела. Ноги едва касались тротуара, еще немного, и поднимусь вверх, как гелевый шарик… Продавали такие как раз на углу, целую связку… В таком состоянии опасно хвататься за такие шарики… при первом же порыве ветра может унести в космическое пространство… безвозвратно.

Прошла, отвернувшись, мимо бельгийской кондитерской: в витрине ее, во всю стену, расставлены торты и пирожные, несколько десятков сортов. Мысль: «Когда закончится эксперимент, пойду в кондитерскую или кафе, возьму себе большую чашку капучино и кусок малинового торта со свежими взбитыми сливками».

Я не смотрю на витрину, но она так и стоит у меня перед глазами: там не столько торты и пирожные, сколько произведения искусства, а в сыроедении отсутствует эстетическое начало, и это меня тоже почему-то гложет, а не только чувство голода.

Проснулась с планом в голове: выпить стакан воды и позаниматься два часа йогой, это отвлечет от голода и зарядит энергией, улучшит настроение, потому что… Почувствовала, что не могу встать с постели. «Что за ерунда?» Вчера же было такое безмерное ощущение счастья! Я шла и думала, что не отдам такое счастье ни за какие коврижки, пусть продолжается как можно дольше! А сегодня полный паралич воли. Не хочется и не можется шевелиться, ум перебирает содержимое кухонных ящиков и холодильника.

Что на завтрак? Что на обед? Что на ужин?

«Ага, ты еще и ужин захотела?»

Приползла на кухню, в нос ударил резкий запах клубники. «Хорошо, – согласилась я, – клубника!» Я помыла ее и пошла вместе с чашкой в постель, слабость в ногах… нет, сегодня весь день придется провести в постели, вот съем клубнику и засну. Какая там йога…

Я не доела клубнику, для меня ее было слишком много. Ягод не хотелось, а есть хотелось. Взяла книжку и легла читать, странное состояние: не спалось, не елось, не двигалось. Мысли беспорядочные и бесконтрольные, я водила глазами по строчкам туда-сюда, а ум продолжал «шарить» по ящичкам и выискивал «запасы».

Через несколько минут такого чтения я закрыла книгу и положила голову на подушку. Уже было около десяти. Ум начал меня запугивать, у него так много трюков, чтобы не дать нам выйти за привычные границы. Он взял себе слиш-

ком много власти.

Я откинула одеяло и, для начала, села на пол. Надо было положить коврик и включить диск с йогой, мне нужен был кто-то извне, кто бы ободрил меня, дал импульс, мне нужны были эти музыка и голос…

Я занялась йогой. Женщина на экране лэптопа говорила: «крос ё легс» и прочие вещи, но я не чувствовала поддержки, ее слова меня раздражали и хотелось цепляться к каждому из них, все было не так, как надо. Ум говорил: «Ты умрешь с голоду», и прочие вещи, а я не знала, как от него отвязаться, через несколько минут во мне уже бушевала ярость… «Надо же, что во мне есть!» – поразилась я и решила сделать упражнения для сердечной чакры.

Постепенно я вовлеклась в процесс, делая привычные и любимые мной упражнения. Я поняла, что все не так просто, и нужно щадить себя, но все время хотелось наградить себя какой-нибудь едой… А если не едой, то чем?

«В пятницу снова пойду на массаж – решила я, а сейчас – в душ, постою под теплой водой и внутри станет спокойнее».

Душ помог, одновременно я поняла, что есть клубнику с утра пораньше было ошибкой, это не для меня. Клубника была кисло-сладкая, вместо чувства сытости в желудке возникли неприятные ощущения, насыщение я испытала, съев банан и очень сладкий виноград. Может быть, он и не был очень сладким, но таким мне показался. Он успокоил желудок, и я смогла уснуть.

На самом деле мы никогда не совершаем ошибки, мы проводим эксперименты и приобретаем своеобразный опыт. Нужно только помнить, что за их результат несем ответственность мы и никто другой.

В 12 часов, выходя из душа, я уже думала, чем бы пообедать. Вчера купила банку морской капусты. Дело в том, что на этикетке было написано: она содержит уксус. Уксус, лук и чеснок были для меня «ядовитыми» продуктами, по крайней мере, для моего желудка. Поэтому я не была уверена в том, что смогу есть капусту, а также в том, что она совершенно сырой продукт.

Открыла банку и попробовала «водичку», она была совсем не «уксусная», если б знала, купила бы сразу три. Я съела полбанки капусты, предварительно побрызгав на нее соком лимона и полив маслом. Семечки я не стала добавлять. Почему-то семечки мне не подходят, после них начинается сильная жажда. Я ожидала, что когда «чистка» закончится, жажда будет меньше и я смогу есть семечки.

На почве голода могут развиться галлюцинации. Вчера вечером я посмотрела очередную серию «Доктора Хауса», им привезли пациентку со всеми признаками помешательства, врачи решили, что это от недостатка калия… В каких продуктах есть калий?

Это все от ума, все эти страшилки. Найдем и калий… Я поедала морскую капусту с огромной скоростью, не желая остановиться и прожевать, хотя отлично знала, что по мно-

гим причинам нужно жевать медленно. Я внушила себе, что ем спагетти, да, это холодные спагетти с маслом… я ела такие. В спагетти добавляют сок шпината, и они становятся зелеными. Действительно, наелась. В качестве второго блюда съела небольшой огурец, прежде разрезав его поперек и посолив. Огурец был очень свежим и сладким.

Ум «хотел» чего-то сладкого.

Я заглянула в большую кружку, в которой вчера замочила миндаль. Он раздулся, набух от воды, еще немного и лопнет, а вода стала коричневой. Я собиралась делать из него «молоко». Как же делать молоко, когда он дает такого цвета воду? Оно что, будет такое же коричневое? Мой ум пытался отговорить меня от этой бредовой затеи.

Я решила его не слушать, в конце концов, надо что-то есть, а я оказалась информационно совсем не подготовленной, понимая, что должны быть какие-то сыроедческие рецепты, но они мне еще неизвестны. Да и многое придется, вероятно, изобретать самой, ориентируясь на реакцию своего собственного организма.

Я слила коричневую воду из кружки с миндалем, размышляя о том, что клубника на завтрак – это была глупая идея, ее запах на кухне начал меня раздражать. Мне хотелось побыстрее выпить молока, чтобы «залить» и этот запах, и этот вкус, который как будто продолжал держаться во рту. Надо же, морская капуста «пошла» лучше.

Вставила блендер в кружку – она была эмалированной – и

ошметки размолотого миндаля полетели по всей кухне, припечатываясь кое-где на стенах. «Что за свинство! – это уже было вслух. – И что, это каждый раз так будет – еда по стенам?» Продолжила молоть миндаль, и он превратился в такую интересную липкую массу, что возникла мысль – надо что-то из нее сделать…

Для молока я отделила немного миндаля в другую кружку и залила его очищенной водой. Теперь нужно было процедить миндаль, но у меня не было ситечка. Мне пришло в голову использовать вместо него бумажные пакетики, через которые я фильтровала чай, для этого они, собственно, и были предназначены. Когда я процедила эту жидкость, она уже не напоминала о миндале и перестала быть неопределенной «жидкостью».

Молоко было действительно белым, точнее – цвета слоновой кости, и достаточно «жирным». С большим удивлением я смотрела в кружку: получилось! И это была первая радость за последние дни. Поникшие мои крылья немного «приподнялись», и одновременно я ощутила сильный прилив энергии… ничего себе! Я подумала, что в дальнейшем нужно замачивать несколько пакетиков и делать сразу литра два – с запасом, может быть, и близкие захотят попробовать и проникнутся моими идеями.

На настоящий момент я лишь сообщила им, что занимаюсь весенней очисткой организма, и это было на меня похоже. Никто не углублялся в вопрос, в чем заключается «чист-

ка» и как долго она будет продолжаться. Я все время думала о своих близких, пока была одна дома днем, мечтая, что они, возможно, захотят попробовать. О да! Они попробуют, ни о чем не догадываясь, я не буду мучить их теориями и доказательствами, просто однажды, когда мы все вместе будем в очередной раз смотреть «Доктора Хауса», я принесу из кухни большое блюдо с сыроедческими сладостями и они будут дегустировать и… и им понравится.

Пока что я готовила им обычную пищу, но не пробовала ее, давно научившись варить без этого, только спрашивала, достаточно ли сахара или соли. И все с удовольствием ели. Я знаю, что могу приготовить вкусно… из чего угодно.

Воодушевившись этой идеей, в оставшийся протертый миндаль я добавила мед, выложила массу на доску, побрызгала соком лимона и начала месить. Масса походила по консистенции на песочное тесто. Месила некоторое время, зная, что мои любовь и энергия останутся в этом «тесте». Потом села, почувствовав резкий упадок сил. Подумала, как же после обеда я пойду по делам?

Я не могу посвящать все время еде и своему голоду, мне нужно и другими вещами заниматься, меня не будет дома до самого вечера. Зазвонил телефон, руки были грязными, и поэтому я не смогла записать то, что мне сообщили, хотя обычно стараюсь фиксировать информацию точно… Меня очень удивило то, что и по прошествии многих часов я помнила сообщенные цифры. Кажется, память тоже обост-

рилась, а не только чувство голода и обоняние.

Из теста получились шарики. Жаль, не было кокосовых стружек, можно было посыпать ими «конфетки». Вспомнила про кэроб, нужно позвонить знакомой и спросить ее, где она его покупает. Это такое растение, его размельчают, превращая в порошок, абсолютно неотличимый от какао.

Мне уже виделась картина: я делаю целую банку миндального молока, добавляю в холодное молоко кэроб, получается «какао». Какао из магазина я не хотела брать, потому что чаще всего оно не на 100 % натуральное, а с добавлением молочного порошка и эмульгаторов.

Миндальные шарики я положила на блюдо и поставила в холодильник, я еще не знала, смогу ли их есть и понравится ли мне вкус, однако кое-что было, наконец, ясно: мой завтрак должен отныне состоять из чашки миндального молока и одного банана. Уф, хотя бы с завтраком что-то прояснилось.

Мне нужно было идти по делам. Весь день я чувствовала то резкий прилив сил, то резкий упадок, как будто кто-то невидимый раскачивал меня на качелях, кружилась голова.

Вторая неделя

19 мая

Вчера, вернувшись в восемь часов домой, я съела банан и выпила немного воды. Время, что я отсутствовала, прошло очень быстро и без каких-либо мыслей о еде, исключая один раз, когда я проходила мимо бельгийской кондитерской. «Если зайду сейчас и закажу пирожное, то уже не остановлюсь, закажу и второе, и третье, и четвертое… сорвусь», – вот в чем заключалась коварная мысль. Я благополучно перешла на другую сторону дороги, не заглядывая в витрину. Очень хорошо.

Итак, на ужин был банан. Он показался мне очень сладким. Вечером мы все вместе сидели на диване и смотрели очередную серию «Доктора Хауса». Он и его команда продолжали «травить» своих пациентов, но, в конце концов, возвращали их на этот свет, пользуясь методом «тыка», таким же образом я научилась работать на своем компьютере.

Мы сидели на диване, перед нами на журнальном столике стояло блюдо с орехами, изюмом и финиками. Вообще-то я уже отвыкла что-либо есть после шести часов, но сегодня позволила себе отступление от правил. Если бы я не съела грецкие орехи с финиками, и миндальные – с изюмом, то

не смогла бы уснуть из-за чувства голода, не важно, какого характера был этот голод, реальный или надуманный.

Мой голод чаще всего надуманный, я уже давно не ела так много, как сейчас… Это фокусы моего ума и его «страшилки». Вспоминается первый день перехода на сырое питание, после которого я срочно начала голодание. В тот день я съела по объему и калорийности еды не меньше, чем обычно, скорее даже больше, но мне все время казалось, что я голодна. И это объясняется только тем, что пища была на 100 % сырой.

Таким образом я «объелась» (с точки зрения объема съеденного) настолько, что мне стало плохо. Поэтому и пришлось устроить разгрузку – «голодные» дни.

Сегодняшний день начался со стакана воды и одного часа йоги вместо двух часов. Я отметила про себя, что язык чист и нет такой сильной жажды, как прежде. Проводя «инспекцию» своей кожи, обнаружила гнойнички на груди и спине. Это признаки очищения организма, хорошо – значит, очищение продолжается. От гнойничков помогают ванны с содой и морской солью.

Что касается йоги, я занималась ею «в полноги», мне было трудно делать некоторые упражнения, требующие силы и дисциплины. Куда подевалась дисциплина? Это была проверка моей силы воли. Хотелось лечь на коврик и уйти в транс или сон. Но нужно было шевелиться: в такое время упражнения и движение просто необходимы, они помогают выводить токсины из мышц, которые иначе будут болеть.

Когда я встала утром с постели, мои ноги, особенно ступни, были словно ватные, на таких «подушках» я и добралась до туалета. Моча продолжала оставаться очень темной и густой. Была мысль купить лакмусовые бумажки для определения кислотно-щелочного баланса (или дисбаланса).

После я приготовила кофе и какао для своих домашних, они закусили бутербродами и отправились по делам, в то время как я начала заниматься в спальне йогой. Не хотелось, откровенно не хотелось. Мысли были далеко, птицы щебетали за открытым окном – и я словно оказалась в парке, ветерок донес до меня запах вареной еды – и я тотчас уже «была» в холодильнике.

Встала и закрыла окно. Не дай бог, моя соседка опять начнет жарить котлеты. Она рассказывала, что жарит за один раз до 40 котлет, а потом замораживает их и держит в морозилке. Чтобы котлеты были полезными, она все время меняет масло при жарке. Что сказать, у каждого свои представления о здоровой пище… запах жареного говяжьего фарша мне противен.

У меня кружится голова во время йоги. Мой вес снизился, я знаю это, наблюдая за состоянием своей кожи, но на сколько именно – точно мне неизвестно, потому что я не держу дома весов, мой вес не является причиной перехода на сырую пищу. Он всегда был скорее недостаточным.

Причина поисков другого способа питания заключается в неудовлетворительном состоянии организма.

После йоги я съела абрикос, но он был слишком кислым, и так я еще раз убедилась, что мне не подходит кислая пища с утра пораньше и на голодный желудок. Наоборот, банан мне показался «теплым», его мякоть напоминала по консистенции вареную пищу. Потом я съела несколько грецких орехов и фиников: они мне не надоедают, как это случилось с авокадо в первый «сыроедческий» день.

С завтраком было покончено. Чем заняться теперь? Я приготовила обед для своих: гуляш из куриного мяса и спагетти. У нас никто не ест говяжъе или свиное мясо, только куриное, иногда яйца в виде яичницы или в составе теста для блинов, иногда рыбные палочки. Я не ела мясо много лет, а запах моей тушеной капусты на кухне вызывал всеобщее возмущение, но и с ней теперь было покончено: кто знает, сколько остается в ней питательных веществ после обработки?

Моя сырая пища не воняет.

Позвонила знакомая и я рассказала ей, как делала вчера миндальное молоко. Миндальные конфетки, кстати, так и не затвердели – ни в холодильнике, ни в морозилке. Ана Мария заинтересовалась рецептом миндального молока, сказала, что тоже попробует. Я была немного удивлена, потому что мы с ней никогда не беседовали на тему альтернативного питания, мы разговаривали совсем на другие темы. Еще более я удивилась, когда услышала от нее о передаче, в которой рассказывали о том, что в молоке нет никаких полезных

веществ, даже в том, которое стоит в супермаркетах в холодильнике, а также их нет и в наборах свежих салатов, упакованных в пакеты и готовых к применению. Листья салата посмотрели под микроскопом и обнаружили целые колонии разных личинок, они благополучно размножались в «парниковой» среде. «Ничего себе, – подумала я, – называется здоровое питание!» Мы тоже покупали такие наборы.

Подозреваю, что представления о здоровом питании придется пересмотреть.

Далее она мне пересказала содержание французского документального фильма, его показывали по французскому каналу, который у нас не подключен. Фильм был посвящен пластмассе и пластикам, которые используют для упаковки продуктов. Пластик не является нейтральной средой и выделяет токсичные вещества. Куда именно выделяет?

Выделяет в воду, если она разлита в пластиковые бутылки, во все шипучие напитки, в молочко для новорожденных, если они на искусственном питании. «Раньше бутылочки для малышей были стеклянными, и хорошо, если бы они таковыми и оставались, – добавила Ана Мария, – когда женщину-ученого спросили, стала бы она давать своему ребенку молоко из пластиковой бутылочки, она сказала: нет, не стала бы».

Так стоит ли удивляться, что дети заболевают раком? Они получают вещества, вызывающие рак, с самого рождения.

Я рассказала Ане Марии, что пила до недавнего времени

чай с крапивой, чтобы «очистить» кровь, купила в супермаркете чай в пакетиках. У нас здесь вряд ли найдешь хорошую крапиву в свежем виде. На это Ана Мария мне ответила, что пила чаи из настоящей крапивы целыми литрами, пока не заработала себе тромбофлебит: крапива очень сгущает кровь.

«Все хорошо в меру», – подумала я.

На прощание она посоветовала мне пить масло Aman Prana, это смесь натуральных масел с высоким показателем единиц Бови, и на этом мы попрощались.

В масле Aman Prana 18 000 единиц Бови, в этих единицах измеряется энергетика мест сил, а также самого человека. Интенсивность излучения места силы, рядом с которым я живу, с помощью физических приборов было определено как 17 000 единиц Бови, в то время как энергетика здорового человека – 7000–8000 единиц.

Я была поражена сообщением Аны Марии. Все больше людей начали задумываться о том, чем они наполняют свое тело. Я – в том числе.

После нашего разговора я стала собираться на работу. Вышла раньше на час, чтобы зайти в парк и посидеть на скамье: невозможно было оставаться дома. Ноги все время несли меня на кухню, шла туда, сама не замечая. Уж лучше побыть на природе и отвлечься.

На ужин снова будет банан, и еще мне вспомнился мой любимый итальянский салат. Ура! Он сырой.

Когда я выходила из дома, по радио передавали песню

Forewer young.

20 мая

Сегодня мне намного легче, и я не понимаю почему, ведь ничего особенно не изменилось. Хотя нет такого просветления, как в те два дня, когда я наивно полагала, что это состояние никогда не исчезнет.

Теперь я спокойна и осознаю, что так быстро не удастся перейти к здоровой жизни. Придется потрудиться.

Мой день начался, как обычно, со стакана воды. Сильная жажда продолжается, пью в два раза больше, чем прежде, а ведь и раньше никуда без бутылки воды не выходила. Всех своих проводила и занялась йогой, всего один час.

После вчерашнего поняла, что нужно себя щадить, если не хочу сорваться. Разрешить себе больше тишины, молчания, спокойной музыки, больше сна.

Одновременно нужно чем-то занять ум, чтобы он не вспоминал постоянно о еде. Надо же, никогда я так много не думала о еде, как в эти дни!

Делаю упражнения, в основном – предназначенные для сердечной чакры. Эти упражнения успокаивают, умиротворяют и дают ощущение любви и приятия себя, людей и ситуаций. Как раз этого мне и не хватает сейчас.

Насколько я понимаю, параллельно «чистке» моего организма происходит нечто тонкое и не такое явное. Я осознала это, находясь на выставке. Меня чрезвычайно поразили

ла мысль: «Я не принадлежу больше этому миру». Конечно, что-то подобное должно было уже давно вызревать во мне – другие приоритеты и взгляд со стороны дали мне возможность посмотреть под иным углом на то, что я вообще делаю в жизни… Но мне не хочется, чтобы эти перемены происходили слишком быстро.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.