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

«Крылов»
2010

Попова Ю. С.

Живая еда. Сыроедение – лекарство от всех болезней / Ю. С. Попова — «Крылов», 2010 — (Здоровье – образ жизни)

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.

© Попова Ю. С., 2010
© Крылов, 2010

Содержание

Введение 6
Глава 1 8
СЫРОЕДЕНИЕ И ВЕГЕТАРИАНСТВО 8
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Юлия Сергеевна Попова
Живая еда: Сыроедение – лекарство от всех болезней

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 существова-

ния 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 недомоганий 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, кореньев, 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 приспосабливаться 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 беззаконным 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 небезуспешно. 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 Гиппократа, 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 диетики (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 обожженные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю».

Яростным противником мясоедения был Л. Тол стой. 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 употребление 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 *лактоововегетарианцами.*

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 отвергающие 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 являются 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.

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.