

Кацудзо Ниши

ЭНЕРГИЯ ПИТАНИЯ

Сыроедение
в Системе здоровья



Кацудзо Ниши
Энергия питания. Сыроедение
в Системе здоровья
Серия «Здоровье на все 100! (Вектор)»

Текст предоставлен правообладателем
Энергия питания. Сыроедение в Системе здоровья: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-2087-9

Аннотация

«Пока человек питается в соответствии с природой, пища поддерживает его здоровье»,—утверждает Кацудзо Ниши. Один из видов природного, естественного питания—сыроедение. Оно помогает сбросить лишний вес, очистить пищевой тракт, а за ним и весь организм от накопленных загрязнений.

В книге раскрыты основные принципы сыроедения, дано описание продуктов, которые можно использовать в сыром виде, приведены рецепты, помогающие придерживаться этой системы питания.

Содержание

Важность правильного пищеварения	5
Как мы едим	7
О пользе пережевывания пищи	8
Удовольствие от еды	11
Сыроедение	12
Двадцать причин, почему я советую использовать сыроедение	15
Памятка начинающему сыроеду, или трудные вопросы	16
Полусыроедение	17
Как перейти к сыроедению	18
Продукты, используемые в сыроедении	19
Овощи	19
Артишок	19
Баклажаны	19
Дайкон (японская редька)	19
Капуста	20
Листовые капусты	20
Лук-порей	20
Морковь	20
Огурцы	21
Перец сладкий	21
Перец стручковый красный	21
Помидоры	21
Редис	21
Редька черная	21
Репа	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Кацудзо Ниши

Энергия питания. Сыроедение в Системе здоровья

© К. Ниши

© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

* * *

Важность правильного пищеварения

Я убежден, что многие болезни человека возникают из-за его пренебрежительного отношения к законам природы. Как бы ни хотел человек отделиться от природной среды, он остается ее частью и неизменно расплачивается за свои ошибки. Например, издавна считалось, что не следует строить дома на склонах гор. В этом – глубокая мудрость и народный опыт. Легко нарушить равновесие на горных склонах, погибнут деревья и травы, сойдут лавины и сели, жестоко наказывая за легкомыслие. Точно так же дело обстоит и с едой.

Пока человек питается в соответствии с природой, пища поддерживает его здоровье. Неправильное питание способно погубить здоровье даже очень крепкого человека. Большинство веществ, необходимых для питания, но не поступивших в организм, начинает синтезироваться самостоятельно, на что затрачивается дополнительная энергия, и ресурсы организма быстро истощаются.

Все, что мы едим для удовлетворения своих жизненных потребностей, должно поддерживать равновесие в нашем организме. Только в этом случае здоровье будет крепким, а долголетие – полноценным и радостным.

Безразличное отношение к еде возводит мост, по которому к человеку приходят болезни и старость. Еда приносит человеку не только силы, но и гармонию с окружающим миром. Она должна радовать сердце, быть приятной на вид и вкус.

Пищеварительный тракт – вот где сокрыты многие и многие причины болезней! Тут застойных явлений больше, чем во всех остальных частях человеческого тела.

Пища, которая должным образом не переварена и не усвоена из-за застойных процессов, приносит лишь вред. Если человек питается неправильно, то в пищеварительном тракте накапливаются шлаки, которые способны отравить весь организм, лишит человека здоровья и красоты, ускорить процессы старения.

Изучая воздействие пищи на человеческий организм, я решил питаться «мягкой» пищей, очищенной от грубых частей. Я считал, что таким образом помогаю своему организму, снимая с него часть нагрузки. Следовательно, ту энергию, которую организм затратил бы на переработку грубой пищи, он сможет потратить на собственное оздоровление. Оказалось, не все так просто. Питаясь мягкой пищей, очищая фрукты от кожуры, употребляя овощи исключительно в виде пюре, я довел себя до хронических запоров.

Тогда я стал искать эффективные и простые средства предотвращения запоров. Мое внимание привлекла теория голодания. Наблюдая за животными, я заметил, что многие болезни они успешно лечат, отказываясь от пищи. Я начал голодать по одному дню в неделю. Записывал результаты, анализировал их. Однодневные голодания несколько улучшали мое состояние, но проблему запоров они не решили. Позже я пришел к выводу, что однодневные голодания хороши как активизация защитных сил организма при простудных и вирусных заболеваниях, а также для очищения организма.

На пути изыскания здорового метода питания я испробовал и такой метод, как сыроедение – питание на основе сырых продуктов.

К сожалению, очень многие не знают, что живой организм должен получать живую пищу, и употребляют вареные, жареные и консервированные продукты. Поначалу я питался как все, но мой опыт сыроедения показал, что употребление сырых продуктов позволяет очистить организм (а значит – избавиться от болезней), насытить его живыми витаминами.

Только эти два фактора уже могут служить основанием для того, чтобы придерживаться такого типа питания. Возможно, использовать сыроедение всю жизнь не имеет смысла, но как способ очищения и лечения некоторых заболеваний оно вполне подходит.

Итак, я предлагаю рассмотреть одну из систем правильного питания – сыроедение.

Сначала я опишу основные принципы сыроедения и полусыроедения как подвиды сыроедения, затем дам описание продуктов, которые можно использовать в сыром виде, и, наконец, приведу рецепты, позволяющие готовить вкусные сырые блюда.

Как мы едим

Законы Природы таковы, что наш организм формируется из того, что мы едим. Человеческое тело состоит из клеток. Клетка – его основная структурная единица. А жизнь клетки как таковой в общем-то недолга. Век ее значительно короче человеческого. Клетки живут и умирают на протяжении одной человеческой жизни постоянно. Одни умирают, другие рождаются. Поэтому организм, чтобы жить, должен снова и снова создавать, воспроизводить новые клетки взамен умерших. А воспроизводить эти клетки организм может только из того, что он получает извне.

Но организм, конечно, не может использовать для строительства клеток продукты в их изначальном виде. Иначе мы все состояли бы, к примеру, из яблок или хлеба. Организм расщепляет все это до молекул и простейших элементов. И использует для строительства уже эти элементы.

Условно данный процесс выглядит следующим образом: организм получает пищу, расщепляет ее до простейших элементов, нужное употребляет для строительства клеток, ненужное выбрасывает вон. Но на практике все несколько иначе. Почему? Да потому что организму, неправильно питающемуся, никак не удастся расщепить продукты до необходимого уровня и извлечь оттуда все, в чем он нуждается.

О пользе пережевывания пищи

Говоря о сыроедении, надо обязательно упомянуть о пользе пережевывания пищи. Пережевывать сырую пищу следует очень тщательно, иначе крупные и твердые кусочки могут повредить желудочно-кишечный тракт. Этого не происходит при тщательном пережевывании, поскольку пища оказывается обильно смочена слюной. В слюне содержатся особые щелочи, предназначенные для переваривания углеводов. Если пища прожевана плохо – углеводы не расщепились, и ничего полезного из них организм уже не извлечет. Дальше пища отправится в желудок, а там она будет обрабатываться уже другими веществами – кислотами, предназначенными для расщепления белков. Это значит, непереваренные углеводы не принесут никакой пользы, частично станут «пустыми калориями», частично превратятся в трудновыводимые продукты распада.

Восточная мудрость гласит: «Жуешь 50 раз – уходят болезни, жуешь 100 раз – живешь очень долго, жуешь 150 раз – станешь бессмертным». Привычка проглатывать пищу, почти не разжевывая, способствует увеличению веса. Однако долголетие, подвижность, внешнюю (и внутреннюю) молодость некоторых пожилых людей часто можно безоговорочно отнести на счет медленного и тщательного вкушения пищи, серьезного отношения к культуре пережевывания.

Если бы люди правильно жевали, то людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нервной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями, было бы значительно меньше. Тщательное пережевывание способствует нормальной переработке поступающей пищи, укрепляет десны и внутренние органы (корни зубов с помощью нервов связаны с внутренними органами); активизирует поджелудочную железу и печень. В результате тщательного пережевывания пищи (не менее 50 раз) излечиваются гастрит, колит, понос, язва, заболевания нервной системы и некоторые другие заболевания. Таким образом, пищу надо пережевывать до того момента, пока она не превратится в жидкую однородную кашицу, не содержащую твердых включений.

Тщательно пережеванная пища меньше задерживается в желудке, хорошо переваривается и лучше усваивается. Благодаря обильному выделению слюны восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс организма, снижается нагрузка на сердце. Человек съедает меньшее количество пищи при одинаковом результате. Пережевывание пищи не менее 50 раз позволяет снять нервно-эмоциональное напряжение, повысить сосредоточенность и работоспособность.

Далее. Когда человек съедает плотный обед с преобладанием животных жиров, сахара, выпечных изделий из рафинированной муки, что с ним происходит? Он попросту блокирует течение энергии в своем организме. Тяжелая животная пища есть не что иное, как средство заблокировать свою энергетику, сделать себя неживым и малоподвижным. Такие люди физически ощущают напряжение в области спины и плеч. Напряженные мышцы блокируют ток крови. Кровь в недостаточной степени питает органы и ткани. Вместо созидательных процессов в клетках запускаются процессы разрушительные. Кроме того, животные продукты, сахар и прочая тяжелая пища плохо перерабатывается пищеварительной системой, которая Природой предназначалась для совсем других продуктов – с преобладанием злаков, овощей, бобовых. От животной же пищи больше шлаков, продуктов распада, ядов, чем пользы. Они отравляют кровь, которая распространяет их по телу и в свою очередь отравляет органы и ткани. Из шлаков не создашь новых клеток – ведь это отходы, грязь. С другой стороны, их невозможно вывести наружу. И тогда эти продукты гниения либо накапливаются под кожей, в жировом слое, либо откладываются на стенках кровеносных сосудов. Если человек попадает в какие-либо неблагоприятные условия – переохлаждается,

испытывает стресс, получает травму, – то вредные вещества атакуют ослабленный, уязвленный орган. И начинается серьезная болезнь.

Теперь мы видим, что здоровье наше зависит от того, что мы едим и как мы едим. От этого зависит состояние крови. А от состояния крови – здоровье всего организма.

Кровь должна хорошо циркулировать, без застоев и замедлений. Для этого, во-первых, должны хорошо работать капилляры. Кровь не должна быть вязкой – во-вторых. Кровь должна быть богата кислородом – в-третьих. Кровь должна иметь нормальный состав, насыщенный питательными веществами – в-четвертых. Причина вязкости крови – изменение состава жидкостной среды организма, нарушения водного баланса. Причина недостатка кислорода и некачественного состава крови – неправильное питание. Чтобы восстановить нормальную циркуляцию крови и привести в норму водный баланс, чтобы добиться нормального состава крови, надо делать упражнения для капилляров и питаться сырой растительной пищей.

В кровь не должны попадать продукты гниения, которые потом разносятся по всему организму, вызывая болезни и загрязняя сосуды, делая их хрупкими, больными, закупоренными. Причина накопления продуктов гниения в крови – неправильное питание. Каково наше питание – такова и наша кровь. Какова наша кровь – таково наше здоровье.

Еще подростком я понял, как важно для здоровья правильное питание. О том, что пищу надо очень тщательно пережевывать, я узнал достаточно рано. Но, тщательно пережевывая пищу, я при этом продолжал питаться как и прежде – есть все, что предлагало кулинарное искусство того времени. Тогда я еще не знал, что кулинарное искусство очень далеко отошло от Законов Природы. Наша кулинария, по сути, заставляет нас питаться противоестественно – совсем не так, как того требует Природа. Все противоестественное, идущее против Природы, не может быть на пользу, оно может приносить только вред.

Само собой, при таком образе жизни и при таком питании я не мог быть здоровым, и даже тщательное пережевывание пищи меня не спасало. Ненормально повышенный аппетит, доходящий до обжорства, запоры и головные боли продолжали мучить меня. Тогда я впервые задумался о взаимосвязи всех органов и систем человеческого организма. Почему запоры сопровождаются головными болями? Какая тут связь? И если пойти к врачу, то что должен будет врач лечить – голову или кишечник?

Ответ очень скоро пришел сам. Бесполезно лечить отдельно голову и отдельно кишечник. Надо приводить к здоровью весь организм в целом. Ведь ситуация предельно понятна: непереваренная пища скапливается в толстой кишке. Там она гниет и выделяет яды. Эти яды попадают в кровь, разносятся по всему организму, ухудшают качество крови, замедляют ее циркуляцию. Естественно, нарушается циркуляция крови в мозгу. Отсюда головные боли. Так я впервые понял, что пища, без которой нет жизни, может быть и ядом. Так я начал искать пищу естественную, природную, наполненную Энергией Жизни.

Когда я перешел на естественную пищу, мое состояние заметно улучшилось. Пропала тяга к обжорству, организм научился довольствоваться небольшим количеством пищи, получая оттуда все, что ему необходимо. Тогда я понял, что переедание противоестественно, и задумался о том, что же заставляет нас переедать. И пришел к выводу, что приводит к этому лишь пагубная привычка есть ненатуральную пищу.

Из ненатуральной пищи, пищи, неверно приготовленной или произведенной промышленным способом, а не Природой, организм не получает того, что ему нужно, – не получает Энергии Жизни и необходимых веществ. Организм чувствует, что чего-то недополучил. Не получая необходимого, организм пытается наверстать недополученное с помощью приема все большего и большего количества пищи, надеясь выжать из нее хоть сколько-нибудь пользы. Человек при этом испытывает ощущение голода или ложного аппетита и инстинктивно пытается извлечь из пищи необходимые элементы, увеличивая ее количество. Но эти

попытки бессмысленны. Сколько ни употребляй противоестественной пищи – пользы от нее не получить, а вот вред будет накапливаться.

Удовольствие от еды

Принимать пищу надо с удовольствием. Во время еды думайте не о том, как это полезно и как это нужно, чтобы насытиться, а только о том, что вы делаете это ради собственного удовольствия. Когда мы стараемся получать удовольствие от еды, мы автоматически начинаем есть правильно – должным образом пережевывать ее, медленно, долго, не спеша. Помните: полезно лишь то, что делается с удовольствием. Все остальное вредно.

Почаще думайте о том, чем можно порадовать себя. Но опасайтесь ложных радостей. Иногда человек думает, что, объедаясь, он таким образом себя радует. Но это самообман. Ведь после такой «радости» обычно становится совсем не радостно, а, напротив, очень плохо и телу, и душе. Помните: истинная радость – эта та радость, которая и проходя оставляет о себе приятное воспоминание и доброе самочувствие. Придерживайтесь таких радостей и выбирайте для себя только те удовольствия, которые не оборачиваются потом плохой стороной – муками душевными и телесными. Если для вас переход на питание сырыми продуктами будет мучителен, если вы будете страдать без пищи, приготовленной с помощью огня, то сыроедение не принесет вам ни здоровья, ни молодости. Необходимо настроить свой организм на сыроедение, проникнуться тем, что это важно для вас, почувствовать, что питание сырыми продуктами доставляет радость душе и легкость телу, что сыроедение – это не изнуряющее голодание, а удовольствие, приносящее вам благо.

Сыроедение

Все животные на нашей планете питаются сырой пищей, ею питались и древние люди, поэтому наши желудки вполне приспособлены к перевариванию и утилизации сырой пищи. Многие сторонники сыроедения утверждают, что такое питание позволяет усваивать питательные вещества в первозданном виде, так как под воздействием термической обработки их усвояемость затрудняется. В Японии изначально сыроедение было отчасти вынужденным, так как достать топливо японцам всегда было трудно. К тому же сыроедение является естественным для человека, поскольку весь желудочно-кишечный канал от зубов до конца прямой кишки анатомически и физиологически устроен для переваривания плодов, как у всех травоядных животных. Изначально природа предназначила человеку самую изысканную пищу – фрукты и плоды растений.

В Японии использовать сыроедение наиболее просто, так как вся наша традиционная кухня направлена на максимальное использование продуктов, не прошедших термической обработки. Все знают, что основу нашей кухни составляют растительные продукты, овощи, рис, рыба, морепродукты. Мясо употребляется, но не является при этом основой питания. Большое значение придается блюдам из бобовых, из сои. Большинство японских национальных блюд подается с острыми приправами, которые готовятся из свежих редьки, редиса и зелени. Пользуются популярностью соленые и квашеные овощи. Большое внимание в нашей стране уделяется вкусу пищи. Наибольшим вкусом обладают свежие, сырые продукты.

В сырой пище нет ни мочевой кислоты, ни трупных ядов, как в мясе, ни продуктов брожения и гниения, как в сыре.

Русский ученый Н. Тарасов писал: «Углеводистая пища лучше и легче усваивается, чем белки и жиры, и является необходимой для физической работы. Вся мышечная работа происходит при участии углеводов. Углеводистая пища не обладает раздражающими свойствами ни для желудка, ни для кишечника, ни для нервной системы. Белок – только строительный материал для замены истраченного мышечного белка, а не горючий материал для развития тепла и сил. Поэтому калорийность пищи и забота о достаточном количестве белка не представляют большой важности при питании человека. Работник умственного труда или человек, ведущий сидячий образ жизни, должны ограничиваться 25–20 и даже 15 граммами белка в день: это количество белка при сыроедении может покрыть 100 граммов миндаля или орехов».

Большое же количество белка для организма вредно, так как «белок является главным источником гниения ядов, что вызывает различные болезненные явления: нервность, головные и ревматические боли, невралгии и другие недомогания».

Отрицательно относится Тарасов и к жирам. Он говорит: «Потребление больших количеств жира вызывает симптомы отравления: плохое самочувствие, головные боли, неполадки со стороны кишечника».

Одним из важных аргументов в пользу сыроедения является то, что при варке растительные продукты освобождаются от солнечной энергии, которую они сконцентрировали за время своего созревания под влиянием солнечных лучей, то есть они теряют энергию Ян. Остановлюсь подробнее на вопросе о солнечной и лунной энергии, заключенной в продуктах, то есть о продуктах Ян и Инь.



Рис. Инь и Ян

Итак, во Вселенной существуют две энергии: активная, солнечная, зарождающая (*Ян*) и пассивная, лунная, возвращающая (*Инь*). Силы Инь и Ян меняются местами, то одна наверху, то другая, затем они соединяются и вместе образуют гармонию. Четыре времени года сменяют друг друга, они то холодные, то жаркие, то короткие, то длинные, то суровые, то мягкие. Все вещи появились из Великого начала и развились благодаря силам Инь и Ян.

Есть четкое разграничение растительных продуктов по их энергетическому началу Инь и Ян: темное (светлое), большое (малое), мягкое (твердое), легкое (тяжелое), пассивное (активное), психологическое (физическое), холодное (теплое), сладкое (соленое), женское (мужское), отрицательное (положительное) и т. д.

Водянистые, охлаждающие, растения Инь произрастают в теплом климате Ян, а более плотные и жесткие растения Ян растут в климате Инь. В продуктах Инь больше воды.

Те продукты, в которых преобладает энергия Ян и мало Инь, считаются продуктами Ян. Те, в которых преобладает Инь и мало Ян, – продукты Инь. Те продукты, в которых энергии сочетаются гармонично, считаются продуктами с равновесной энергией.

Выбирайте еду, учитывая возраст, пол, месяц рождения, старые пищевые привычки, самочувствие, физическое состояние, выполняемую работу.

При заболеваниях также учитывайте энергию пищи. Острые воспалительные заболевания (*Ян*) лечат охлаждающей пищей (*Инь*). Общую слабость, переутомление (*Инь*) лечат согревающей пищей (*Ян*).

Пища Инь охлаждает тело, делает его мягким и слабым. Если ее есть часто и помногу, то человек теряет аппетит, движения его замедляются, он становится замкнутым, молчаливым.

Пища Ян согревает тело, делает его твердым, движения ускоряются, укорачивается сон. Если пища Ян принимается в избытке, то возникает ощущение напряженности, раздраженности, которая со временем переходит в агрессивность.

Помните, чем дольше хранится еда, тем чаще уклоняется она в сторону Инь. Правильным хранением и правильным приготовлением можно регулировать энергию продуктов, добавляя им нужные на данный момент качества.

Как из куколки рождается бабочка, так из продуктов мы должны сотворить свою ежедневную еду, чтобы обрести здоровье, мудрость и долголетие. Легче всего регулировать поступление в организм продуктов с той или иной энергетикой, систематически употребляя сырые продукты.

В разделе, где описаны продукты, наиболее подходящие для сыроедения, я укажу их принадлежность к Инь или Ян. Но помните, что продуктов, относящихся абсолютно к Инь или Ян, не существует, в каждом продукте присутствует определенная доля и той и другой энергии.

Основоположником сыроедения можно назвать швейцарского врача М. Бирхер-Беннера. Он разработал систему сыроедения и применял ее сам. В его трактовке древнегреческий миф о Прометее звучит примерно так: «Боги разгневались на Прометея за то, что он им дал огонь, и с тех пор люди варят и жарят себе пищу, чем портят свое здоровье.

Следовательно, нужно вернуться к сырой пище». (Конечно, это несколько вольное изложение мифа.)

Существует несколько видов сыроедения.

Веганское сыроедение – исключаются любые продукты животного происхождения. Это наиболее распространенный тип сыроедения.

Вегетарианское сыроедение – исключаются мясо и рыба, но допускаются к употреблению сырые яйца и/или молоко, сметана, творог, простокваша, кефир.

Всеядное сыроедение – допускается добавление в рацион любых видов пищи, в том числе мяса, рыбы, морепродуктов, молока, яиц (все это – только в сыром или вяленом виде). Иногда молоко исключается, остаются только сырые мясо, рыба и растительная пища.

Фрукторианство – питание только сырыми фруктами и ягодами.

Плотоядное сыроедение – употребление сырых продуктов животного происхождения. Наименее распространенный тип сыроедения.

Каждый человек может и должен выбрать для себя тот тип питания, который больше подходит ему для улучшения здоровья.

Двадцать причин, почему я советую использовать сыроедение

1. Продукты используются в их первозданном виде, сохраняя при этом все свои полезные качества, цвет и запах, чего не бывает у пищи с термической обработкой. Физиологами доказано, что вареная пища, лишенная солей, несмотря на большое содержание белков и жиров, не может поддерживать правильное питание человека, она вызывает авитаминоз и другие заболевания, в частности сердечную и мышечную слабость, вялость пищеварительных процессов.

2. При сыроедении в организме налаживается кислотно-щелочной обмен. При варке увеличивается кислотность пищи, происходит переокисление организма.

3. Отказ от варки продуктов ведет к тому, что человек начинает употреблять меньше соли, несущей свой вред организму. Поясню: при варке пища изменяет свой вкус, делается пресной, ее хочется досолить. Сильно соленая пища приводит к почечным, сердечным, кожным заболеваниям.

4. Отказ от мяса ведет к усилению жизненных сил организма. Если человек ест много мяса, он обедняет свой организм солнечной энергией и витаминами. Мясо и рыба способствуют всасыванию в кровь кислот, что приводит к нарушениям обмена веществ.

5. Фрукты и овощи являются по своему составу щелочной пищей, соответственно, сыроедение чрезвычайно полезно тем людям, у которых повышена кислотность желудка.

6. Сырая пища помогает легко согреться, так как происходит быстрое сгорание богатых солнечной энергией продуктов, попадающих в организм.

7. Сырая пища способствует нормализации массы тела.

8. Приготовление сырой пищи требует меньше времени, затрат на топливо, на посуду.

9. Улучшается цвет лица.

10. Усиливаются вкус и обоняние.

11. Обостряются слух и зрение.

12. Мышцы укрепляются.

13. Исчезает зловонный запах пота.

14. Улучшается кровообращение.

15. Успокаиваются нервы.

16. Становится лучше память.

17. Повышается выносливость.

18. Употребление холодной пищи не приводит к ожогам слизистых оболочек рта, пищевода, желудка, что часто происходит при употреблении горячей пищи.

19. Сырая пища помогает укреплять, упражнять и развивать зубы, челюстные мышцы, кости и слюнные железы. Очищается язык. Исчезает плохой запах изо рта.

20. Тщательное и медленное пережевывание сырых продуктов способствует лечению болезней желудочно-кишечного тракта, зубов. В Японии считается, что долголетия и красоты можно достигнуть просто тщательным пережевыванием пищи. Чем дольше пища пережевывается, тем больше внутренней энергии получит организм от пищи.

Внимание! Сыроедение не рекомендуется применять при обширных язвах желудка и кишечной непроходимости.

Памятка начинающему сыроеду, или трудные вопросы

Можно ли подкислять пищу уксусом? Можно добавлять немного яблочного или другого фруктового уксуса. Для придания блюдам кислоты можно использовать соки кислых фруктов и овощей: лимонный сок, сок лайма, юзу, клюквенный сок, сок щавеля, свежеприготовленный томатный сок и др.

Можно ли солить? Нет, настоящие сыроеды не подсаливают пищу, а если немного подсаливают, то только морской солью.

Полезно ли сыроедение детям? Дети тоже могут питаться сырыми продуктами. Многие родители замечали, что дети не хотят есть мясо, картошку, кашу, но зато с удовольствием едят груши, яблоки, бананы, орешки. Даже совсем маленьким деткам, едва они начнут самостоятельно питаться после отлучения от груди, можно давать протертые сырые орехи, смешанные с фруктовыми соками, тертыми яблоками, медом, пропущенной через сито намоленной овсяной крупой. Можно давать детям размоченные сухофрукты, тертую морковь, шпинат. Но если ребенок ослаблен, часто болеет, то лучше не переводить его на сыроедение или попробовать провести оздоровление детского организма с помощью сырых продуктов в течение недели, не более.

Что можно пить? Сыроеды пьют травяные настои, соки, но чаще всего чистую воду.

Нельзя пить зеленый чай? Любой чай заваривается кипятком, а сыроеды признают только свежие виды пищи, соответственно, мой ответ – нет.

Можно ли есть сырое мясо? Сырое мясо имеет более тонкий аромат и приятный вкус, чем мясо, которое подверглось тепловой обработке. Но я не советую включать в рацион блюда из сырого мяса: слишком велика опасность заражения различными кишечными инфекциями и паразитами.

Можно ли есть сырую рыбу? Сырую рыбу употреблять в пищу можно, но только если вы уверены, что рыба не заражена кишечными инфекциями и паразитами.

Чем заменить сахар в меню сыроеда? Сахар-рафинад можно заменить медом, сладкими фруктами или сухофруктами, в небольших количествах допускается использование тростникового (коричневого) сахара.

Что такое полусыроедение, чем отличается от сыроедения и зачем оно нужно? Вначале перейти на сыроедение бывает сложно, и многие решаются на это, только пройдя путь вегетарианства и полусыроедения.

Полусыроедение

Полусыроедение — это питание пищей, состоящей из сырых и вареных растительно-молочно-яичных продуктов. Такой тип питания намного проще, он хорошо подходит тем, кто только переходит на сыроедение. Им легко могут воспользоваться пожилые люди, страдающие какими-либо тяжелыми недугами, а также дети. К тому же такой тип питания подойдет в тех случаях, когда нет уверенности в хорошем качестве сырых продуктов. Так, например, использовать яйца и молочные продукты в сыром виде можно только проверенного качества, лучше прямо из деревни, если же нет уверенности в их свежести, то все-таки лучше их сварить.

Помните! Так же, как и сырые продукты, вареные блюда можно использовать только свежими, их повторный разогрев недопустим!

Как перейти к сыроедению

Переходить от обычного питания к сыроедению трудно, могут возникнуть различные неприятные болевые ощущения, тошнота, головокружение. Поэтому следует соблюдать одно главное правило: переход должен быть плавным, позволяющим осторожно приучить организм к новой пище. В первые два месяца постепенно следует отказаться от мяса. Во вторые два месяца исключают яйца и молочные продукты, затем – приготовленную растительную пищу. Следует учитывать, что переход с вегетарианской вареной пищи на сырую проходит значительно легче. Сколько потребуются времени для того, чтобы перейти с обычного питания на сыроедение, однозначно сказать трудно, поскольку многое зависит от состояния здоровья человека, его возраста, характера, жизненных обстоятельств, места проживания и работы.

Основные правила переходного периода

- Чтобы стать сыроедом, надо иметь нормальный желудочно-кишечный аппарат.
 - При переходе на сыроедение первое время лучше есть меньше. Строгая умеренность в пище облегчает работу всех органов.
 - При еде надо брать в расчет не количество, а качество продуктов.
 - Есть следует только при появлении аппетита, который, по выражению одного французского ученого, есть «голос свободного желудочного сока, говорящего, что он готов для переваривания».
- Люди – единственные существа, додумавшиеся до того, чтобы есть без аппетита и пить без жажды. Потеря аппетита – это мудрое предусмотрительное средство природы для защиты организма.
- Продукты надо отбирать только свежайшие, для этого можно использовать не только зрение, но и обоняние, как это происходит у животных.
 - Питаться надо преимущественно сезонными продуктами и по возможности традиционными для страны проживания.
 - Сырая пища должна быть разнообразна и вызывать аппетит.
 - Принимать пищу надо в хорошем настроении, по возможности избегая блюд, приготовленных раздражительными и недовольными собой людьми.
 - Не следует пить воду до и сразу после еды.
 - В холодное время сырую пищу необходимо отогревать естественным образом до комнатной температуры.
 - Можно есть сушеные фрукты и травы, но не соленые или маринованные.
 - Приготовленные сырые блюда нельзя оставлять надолго, лучше съесть сразу после приготовления.

Продукты, используемые в сыроедении

Овощи

Артишок

В сыром виде используют небольшие шишки этого травянистого овоща. Свежую сердцевину артишока нарезают тончайшими кусочками и добавляют в салаты. Артишоки хорошо сочетаются с рисом. По вкусу сырые артишоки напоминают грецкий орех. Артишок полезен для больных подагрой и желтухой. Он спасает от отеков и является желчегонным овощем. Свежий сок артишока полезен для увеличения полового влечения. Люди, часто употребляющие артишоки, могут не беспокоиться о запахе пота, обычно он у них отсутствует. Артишок очень полезен пожилым людям, больным атеросклерозом, способствует похудению.

Внимание! При гастритах с пониженной кислотностью артишоки есть не рекомендуется! Блюда из артишоков обязательно надо съедать в день приготовления!

Энергия – Инь.

Баклажаны

Баклажаны в Японии любят. И не зря. Баклажаны обладают свойством снижать содержание холестерина в крови, препятствуют развитию атеросклероза. Усиливают выведение из организма солей мочевой кислоты, поэтому их полезно употреблять в пищу при заболеваниях печени, почек и при подагре. Минеральные соли, содержащиеся в баклажанах, способствуют нормализации водного обмена в организме, улучшая работу сердца.

Энергия – Инь.

Дайкон (японская редька)

Я не представляю свой день без дайкона. Его питательные и целебные свойства замечательны, он великолепен на вкус и всегда радует мой глаз. Мое сердце смеется, когда я вижу осенью белоснежный дайкон, повсюду развешенный для сушки: на стенах домов, перед домами и в полях на специальных подставках. Едят дайкон каждый день в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. О его питательных и целебных свойствах японцы знают уже на протяжении многих веков. Неслучайно дайкон входит в состав ежедневного рациона каждого японца.

Дайкон содержит соли калия, выводящие из организма лишнюю жидкость, ферменты, улучшающие пищеварение, кальций, клетчатку, витамины, пектиновые вещества и вещества, сдерживающие рост бактерий.

Дайкон легко усваивается организмом, способствует более полному усвоению жиров, белков и углеводов. Он очень полезен для печени и почек, так как очищает их, растворяет камни.

Дайкон можно есть в сыром виде. Если дайкон едят с тэмпура (это мелко нарезанные морепродукты, которые окунают в жидкое бездрожжевое тесто, а затем жарят во фритюре),

он способствует усвоению жиров, а нарезанный ломтиками и подаваемый с сасими – белка. Тертый дайкон съедают сразу же, иначе он потеряет целебные свойства. Еще дайкон используют для украшения, вырезая из него листья, ирисы, розы.

Энергия – Ян.

Капуста

Капуста помогает при малокровии, подагре, цинге. Белокочанная капуста губительно действует на туберкулезную палочку, золотистый стафилококк и другие микробы. Особенно полезны салаты из свежей капусты. Уникальная способность белокочанной капусты долго сохраняться в свежем виде делает ее чрезвычайно полезным продуктом.

Значительное содержание в капусте серы и клетчатки иногда может вызывать повышенное газообразование в кишечнике. Этих веществ меньше в цветной капусте, которая содержит больше белков, витаминов и железа и легче переваривается.

В квашеной капусте сохраняются все витамины и минеральные вещества. Но ввиду того что в ней много поваренной соли, употребление которой при многих заболеваниях приходится ограничивать, квашеную капусту предварительно отжимают и промывают.

Кольраби очень полезна детям, беременным женщинам и людям пожилого возраста. Однако мало кто знает, что кольраби можно есть в сыром виде.

Энергия – Инь.

Листовые капусты

Листовые капусты – пак-чой, пекинская и другие – очень полезны для организма, они не содержат грубых волокон, раздражающих больной желудок. Помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях желудка, печени и селезенки.

Энергия – Ян.

Лук-порей

Очень полезно есть при нарушении обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения деятельности печени, пищеварения, повышения аппетита, как мочегонное средство. Помогает снять переутомление. Те, кто ест много лука-порея, имеют хорошую память. В пищу употребляются листья и луковицы: их едят сырыми.

Энергия – Ян.

Морковь

Морковь вкусна, полезна и красива. Фигурками из моркови украшают супы, десерты и вторые блюда. Систематическое употребление моркови в пищу налаживает работу желудочно-кишечного тракта, активизирует желчевыделение, сырая морковь помогает продвижению пищи по всему пищеварительному тракту. Морковь полезна при ухудшении зрения и малокровии, при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний нервной системы, артритах. Она улучшает работу почек и состояние кожных покровов.

Энергия – Ян.

Огурцы

Огурцы малокалорийны, поэтому полезны людям, страдающим ожирением. Огурцы повышают аппетит, улучшают усвоение жиров и белков. Обладают легким послабляющим действием. Имеют желче- и мочегонные свойства. Способствуют выведению жидкости из организма, что положительно сказывается на работе сердца.

Энергия – Инь.

Перец сладкий

Сладкий перец повышает прочность кровеносных сосудов, помогает при авитаминозе, способствует лечению нервных заболеваний. Полезен при гипотонии, выпадении волос, болезнях кожи и ногтей.

Энергия – Инь.

Перец стручковый красный

Обладает антибактериальным, спазмолитическим, вяжущим, ветрогонным, потогонным, возбуждающим действием. Нормализует артериальное давление, стимулирует кровообращение. Повышает половую активность. Способствует пищеварению.

Энергия – Инь.

Помидоры

Считается, что в вареном и консервированном виде они способствуют образованию и росту камней в почках и мочевом пузыре. Помидоры очень богаты витаминами. Они усиливают деятельность пищеварительных органов, подавляют болезнетворную деятельность микробов в кишечнике. Их полезно употреблять при нарушениях кровообращения и старческом ухудшении зрения. Сок желательно пить при болезнях печени, гипертонии, нервных срывах. Томатный сок улучшает деятельность сердца и обладает противовоспалительным действием.

Энергия – Инь.

Редис

Редис возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Редька оказывает мочегонное и желчегонное действие, способствует выведению из организма избыточного количества холестерина.

Энергия – Ян.

Редька черная

Редька способна устранить малокровие и жировые отложения в суставах. Редька обладает мочегонным, желчегонным, улучшающим пищеварение действием.

Внимание! Редьку не следует употреблять людям, страдающим воспалительными заболеваниями печени, язвенной болезнью желудка, тяжелыми сердечными недугами (инфаркт миокарда, стенокардия,

кардиосклероз, порок сердца). Редька может вызывать отрыжку. Вредна редька и для зубов.

Энергия – Ян.

Репа

Репу едят в свежем виде, тертую и нарезанную длинными полосками, вареную, пареную, из нее готовят пюре. Она улучшает переваривание пищи и ее усвоение, действует как мочегонное средство и помогает при простуде и кашле. Возбуждает сердце. Хорошее профилактическое средство от цинги. Во многих странах репа считалась еще и лакомством: раньше ее припасали для детей как вкусный, хрустящий и сладкий десерт. Репу лучше всего употреблять в натуральном, сыром виде. В салаты можно добавлять и листья репы.

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.