"Сырые фрукты и, при желании, сырые зеленолистые овощи формируют идеальную пищу человека. Это - безслизистая диета."

Арнольд Эрет.

СЫРОЕДЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ.

Записки сыроеда.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. От автора.

2. В поисках здоровья.

3. Сыроедение и раздельное питание - составляющие здоровья.

4. Преимущества сыроедения.

5. Мой путь к сыроедению.

6. Сыроедение и мотивация.

7. Подготовительный период к переходу на сыроедение.

8. Последовательность, решительность, терпение, настойчивость.

9. Сыроедение и вес.

10. Зелень - живительная сила.

11. Мой сыроедческий опыт.

12. Сыроедение и спорт.

13. Влияние сыроедения на организм. (Эксперимент).

14. Влияние срывов на организм.

15. Сухое голодание.

16. Мой опыт сухого голодания.

17. Лимон - волшебная сила.

18. Очищение организма лимонами.

19. Мой опыт очищения лимоном.

20. Очистительные кризисы на сыроедении.

21. Рак последней стадии излечим.

22. Как организм лечит себя на сыроедении.

23. Сыроедение и окружающие.

24. Практика сыроедения в семье.

25. Где брать энергию на сыроедении.

26. Сыроедение и мышцы.

27. Выбор жизненного образа.

1. ОТ АВТОРА.

Практически каждый человек, стремится в этой жизни к лучшему.

Давайте посмотрим внимательно на свою жизнь. Мы полны мечтаний, стремлений, надежд, желаний. Мы в душе всегда хотим изменить свою жизнь в лучшую сторону. Мы, казалось бы, горы готовы свернуть для этого.

Но проходят дни, месяцы, годы, а жизнь практически не меняется, наши сокровенные желания не исполняются. Мы живём как будто на черновик, откладывая счастливую жизнь, о которой мы мечтаем на потом, забывая, что "потом" может и не быть…

Почему наши желания часто не исполняются? Давайте зададим себе вопрос: "А что я сделал, для того, чтобы мои желания исполнились"?

Ведь просто пожелать для себя чего-то хорошего и ждать когда это исполнится – глупо. НАДО ЕЩЕ И ДЕЙСТВОВАТЬ!

Ответьте себе искренне - готовы ли Вы рисковать и менять свою жизнь, отказаться от привычной и предсказуемой жизни, способны поверить в себя и в свои желания, имеете ли силы и средства, чтобы «оплатить» исполнение своих желаний? Только честно ответив себе на эти вопросы, осознав все свои дальнейшие действия, Вы сможете сделать первый шаг к себе, к изменениям в своей жизни.

Так сколько стоит твое желание? И Готов ли ты к его исполнению?

Как здорово сказано: "ЕСЛИ ТВОЁ ЖЕЛАНИЕ НЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ, ЗНАЧИТ, ОНО ЕЩЁ НЕ ОПЛАЧЕНО".

За всё в этой жизни надо платить. Хочешь быть здоровым, красивым, энергичным, успешным - будь им! Результат зависит только от цены - чем ты готов пожертвовать во имя исполнения цели? И готов ли вообще платить?

Я всегда плачу за свои успехи большую цену.

Эта цена - ЖЕЛАНИЕ, ВОЛЯ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ТЕРПЕНИЕ, УМЕНИЕ ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА...

Так и здоровье, молодость, красота... Цена за них не малая, длиною - В ЖИЗНЬ! Достигаются только огромным желанием, волей, самодисциплиной, ограничениями в удовольствиях, аскетизмом... Цена высока, но по-другому не получится.

На протяжении десятков лет, изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год, я плачу за своё желание быть здоровым, энергичным, активным.

Моя цена за это – здоровый образ жизни, правильное питание, интенсивные тренировки, физическая активность – всё то, что заставляет меня выйти из зоны комфорта.

Может кому-то это всё покажется слишком скучным, обыденным, однообразным, но другого пути к истинному здоровью и физической активности в любом возрасте – просто нет.

Мой нынешний путь к сыроедению - это тоже цена за здоровье, красоту, молодость.

Это путь искупления за прошлые годы, жизни в удовольствии и комфорте, без всяких ограничений и оглядок.

Путь искупления, за годы безответственного отношения к своему здоровью.

Это настоящая работа над собой, своей ленью, привычками, инертностью, жалостью к себе.

И этот путь приходится идти в одиночку, методом проб и ошибок. Будут взлёты и падения, сомнения, минуты счастья и разочарований.

Но этот нелёгкий, но интересный путь - ОБРЕЧЁН НА УСПЕХ! Цена - лишь в качестве прикладываемых усилий.

ЧЕМ ВЫШЕ ЦЕЛЬ - ТЕМ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ потребуется для её воплощения.

Для меня сыроедение - это не модное увлечение и не разовая акция для поправки здоровья.

ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОБРАЗ МЫСЛЕЙ, ПОСТУПКОВ... Это настоящая работа над собой, изменения мыслей, образа и стиля жизни, ключ к пониманию природных процессов.

И если Вы готовы всё-таки изменить свою жизнь, осуществить исполнение своих желаний, то придётся чем-то пожертвовать во имя исполнения цели – это будет Ваша плата за успех.

И только Вы сами будете ответственны за результат, согласно заплаченной цены.

Надо просто об этом мечтать. И каждый час, каждый день, из месяца в месяц, из года в год, шаг за шагом, ИДТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ!

Независимо от того, в каких условиях ты находишься - когда у тебя есть мечта, просто продолжай мечтать, продолжай работать над собой.

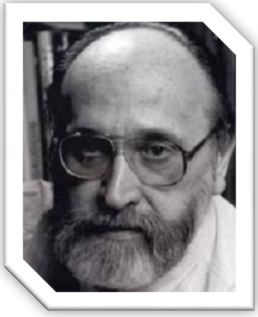
Будь смел доводить работу до конца. И тогда, лучшая картина, которую ты нарисуешь себе, ВОПЛОТИТСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ! Вопрос только цены...

Доверяйте своей интуиции, работайте над собой, даже если Вам этого делать иногда не очень и хочется.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, КРАСИВЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ, УСПЕШНЫМ – БУДЬ ИМ!

"ТОТ БУДЕТ ВЕРШИТЬ ВЕЛИКИЕ ДЕЯНИЯ, КТО БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ВНЕ УДОВОЛЬСТВИЯ И БОЛИ, ВО ВСЕЙ ПОЛНОТЕ ОЩУЩАЯ ИХ..."

2. В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ.



"Нужно помнить, что за Вас природа работает от силы до 30 лет. Разрушение организма уже идёт, но пока медленно, скрыто. Потом начинается упадок. После 45 лет – распад. Сурово, но правда. Значит, Вы должны постоянно работать над собой, тренировать себя. Трудный это хлеб – молодость. И хлеб этот нужно растить и растить. Всю жизнь".

Юрий Власов. "Справедливость силы".

К 20-25 годам в человеческом организме происходит замена здоровых клеток на клетки простейших, таких как: трихомонады, грибки, бактерии и микробы.

В этот момент у человека останавливается рост, разрушаются зубы, начинают выпадать волосы, появляется склонность к ожирению.

К 40-50 годам у человека уже 44 - 50% здоровой ткани заменены клетками микробов. Когда количество микробов достигает 50%, у человека заболевает сердце, возникают различные воспаления, диабет, и даже рак. В этот период человек накапливает с десяток различных болезней и продолжает гробить свою печень и весь пищеварительный тракт различными препаратами.

При 60% захвате человеческого организма микробами, врачи диагностируют СПИД, а к 60-75 годам, когда количество микробов заменивших здоровые ткани организма, становится равным 66% - организм уже становится неспособным сопротивляться, наступают необратимые процессы и человек умирает.

Захват организма простейшими, сопровождается извращением у человека вкуса. Когда вам хочется солёненькой селёдки, жареного мяса, молока, сыра, чего-нибудь сладенького, кофе, чая, шоколада… В действительности это не ваши желания, а желания ваших поработителей, беспрепятственно размножающихся в вашем организме и навязывающих вам свои желания.

Варёная, денатурированная пища, проникшая в организм, идёт на корм микробам и всевозможным паразитам, свободно проникающим в организм человека при питании мёртвой и варёной пищей.

В настоящее время учёные подсчитали, что в организме человека проживают микробы, количество которых - миллиарды, к 50 годам они составляют почти половину веса человеческого тела.

В захваченном микробами человеческом организме, оставшиеся здоровые клетки обслуживают микробов, заменивших здоровые клетки организма. На протяжении всей длины кишечника, который полностью забит денатуратами, в сотни раз превосходящими весь объём белых кровяных телец, лейкоциты отчаянно сражаются со всей этой чуждой организму массой противоестественной пищи и гибнут, потому что бой слишком неравный (это лейкоцитоз!).

Вся масса мёртвой пищи, сдобренная дрожжевыми грибками кефиров и хлебобулочных изделий, пышно процветающих в кишечнике, легко проникает в организм вместе с денатурированными белками и аминокислотами.

Но всё это не усваивается организмом человека, а идёт на корм микробам-захватчикам, а проникшие в человеческий организм дрожжевые грибки создают в нём свои многочисленные колонии, способные в любой момент превратиться в раковые опухоли.

Клетки человеческого организма могут есть ТОЛЬКО СЫРУЮ ПИЩУ, которую микробы не едят, поэтому у сыроедов кишечник стерильный и большинство видов глистов у них не могут развиваться, по той же причине, поскольку микробы питаются преимущественно мёртвой (т.е. варёной пищей).

При варёноедении, простейшие организмы, беспрепятственно проникшие в организм человека, постепенно становятся «своими», их уже белые кровяные тельца не различают и не трогают. Поэтому они спокойно вытесняют человеческие клетки, получают воздух и питание и даже иннервацию, но в силу несвойственных функций, команды мозга они не выполняют, поэтому общая функция поражённых микробами органов понижается. Зато через полученную иннервацию (обеспечивающую обратную связь с мозгом) оккупанты сообщают мозгу о своих потребностях.

Вот откуда у человека появляются желания поесть: жареного мяса, селёдки, молока, сметаны, вареной картошки, сладких конфет, шоколада и т.д.

Изгнать оккупантов можно только Сырой пищей, поскольку они едят только варёную и мёртвую пищу, а сырую не употребляют и, поэтому, умирают от голода, освобождая место для Здоровых клеток человеческого организма!

Так что перед тем, как что-то класть в рот - стоит задуматься о последствиях! Это и есть Осознанность!

«Раковая клетка – прямое порождение извращённой пищи. Употребляя варёную и животную пищу, мы перекрываем доступ нашему организму к возможности самоизлечиваться. Кулинария воспевается много тысяч лет, меж тем является прямой причиной болезней и ранних смертей. Голоданием и растительной диетой лечат, но человеку впору рассматривать сырое вегетарианство не как способ лечения, а как наиболее естественный, а значит единственно возможный для человека способ питания. Потребление варёного и жареного – самое страшное варварство в истории человечества, варварство неосознанное никем и бессознательной жертвой которого является каждый».

Аршавир Тер-Аванесян.

3. СЫРОЕДЕНИЕ И РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ.

Здоровье человека зависит от сыроедения и раздельного питания.

От этих составляющих зависит долголетие, настроение и способность радоваться жизни. Только сыроедение и раздельное, здоровое питание благотворно влияет на общее состояние организма и надежно защищает от различных болезней.

Сыроедение предполагает отказ от термической обработки продуктов питания.

Сыроедение защитит организм от токсинов и шлаков, которые отравляют организм и вызывают различные опасные заболевания. Только сыроедение подарит вам новое мировосприятие и приведет вас в чудесный мир натуральной пищи и новых ощущений.

Вы больше не будете зависеть от еды, а каждый съеденный вами кусочек будет ступенькой в новый мир здоровой и не отягощенной токсинами пищи. Здоровая пища обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами, а также белками, жирами и углеводами.

Сыроедение – залог здоровья и долголетия, об этом написано много книг великих людей, идущих не в ногу с технократической цивилизацией, узкими тропинками проб и ошибок. Только отказавшись от термической обработки продуктов питания можно добиться долголетия и прекрасного здоровья.

Несомненным атрибутом здорового образа жизни является и раздельное питание, которое предполагает употребление белков, жиров и углеводов в определенной последовательности и пропорциях, что явно доказывает система 80/10/10 от доктора Дугласа Грэма.

Раздельное питание пропагандирует отказ от продуктов, которые прошли промышленную обработку, и употребление в пищу только натуральных растительных продуктов, богатых витаминами и минералами.

Во главу угла ставится употребление растительной пищи, которая чрезвычайно богата разнообразными полезными веществами и содержит много необходимой организму клетчатки. Только раздельное питание, в купе с сыроедением, способно увеличить продолжительность жизни и избавить вас от болезней, которые подстерегают неправильно питающегося человека.

Так же, если вы используете голодание, ваш эффект от раздельного питания будет намного выше.

Идеальное правильное питание объединяет в себе и сыроедение, и раздельное питание.

Это не диета. Это образ жизни человека разумного. Такой вариант питания позволяет организму получать все, что нужно для нормального функционирования. Не зря принцип раздельного питания лежит в основе спортивного питания.

Только сыроедение и раздельное питание способно омолодить организм и вдохнуть жизнь в каждую клетку тела. Использование этой методики гарантированно даст положительные результаты. Кроме того, раздельное питание и сыроедение, способно творить чудеса и влиять на организм так, как не способны повлиять никакие лекарства.

Здоровое питание омолаживает организм и выводит из него токсины - это единственный метод сохранить красоту и здоровье на долгие годы.

Вы забудете о болезнях и необходимости принимать лекарства. Ваша домашняя аптечка станет невостребованной и, в конце концов, вы от нее избавитесь.

Пища без термообработки и раздельное питание – это гарант хорошего здоровья, потрясающей красоты и абсолютно нового мировосприятия. Только этот метод способен гарантировать вам доброе здоровье и потрясающую работоспособность.

Примером могут служить вегетарианцы из животного мира: лошадь, слон, буйвол, бык – все они вегетарианцы.

Сыроедение укрепит ваш иммунитет и омолодит организм.

Здоровое питание – это выбор людей, которые заботятся о своем благосостоянии и хотят прожить долго и счастливо.

Правильное питание – залог полной дееспособности, даже в очень преклонном возрасте.

Попробуйте сыроедение + раздельное питание, и вы уже не сможете отказаться от этой системы питания. Вы сразу же заметите разительные перемены, которые произойдут с вашим организмом.

Это не для ленивых, а для сильных духом людей. Если хотите жить очень долго, счастливо и без болезней, то сыроедение может вам это гарантировать.

4. ПРЕИМУЩЕСТВА СЫРОЕДЕНИЯ.

Максимум питательности.

Не секрет даже для блюдоманов, что вместе с водой, в которой варились овощи, мы сливаем витамины. Но дело не только в витаминах.

Нагревание продуктов выше температуры, комфортной для нашей ротовой полости (около 40°С), в той или иной степени, повреждает все виды питательных веществ.

Наука еще только начинает признавать ущерб, наносимый пище термообработкой.

Детоксикация.

В организме освобождается жизненная энергия для самоисцеления и самоочищения.

Прекращая питаться вареным, мы перестаем забивать свое тело токсичными, обезвоживающими шлаками, на выведение которых затрачивается масса усилий.

Когда печень и почки меньше загружены работой по детоксикации, у них появляется возможность лучше следить за чистотой всего организма.

Быстрое пищеварение.

Сыроедение устраняет запоры, время эвакуации пищевых масс сокращается до 24 часов и менее, предотвращая токсемию, которая происходит при всасывании токсинов в толстом кишечнике.

При традиционном питании это время доходит до 72 часов, в продолжение которых съеденная пища бродит и гниет внутри нас. Образующиеся в результате газы и вонючий кал ясно указывают на процессы гниения, вызванные анаэробными бактериями, расщепляющими непереваренные белки в толстом кишечнике.

Эти гниющие белки становятся причиной различных заболеваний толстого кишечника — полипов, колита, рака.

Общее повышение уровня здоровья и энергии.

На сыроедении (даже при злоупотреблении жирами) многие люди сбрасывают лишний вес, очищаются носовые пазухи и кожа, улучшается дыхание и сон, уменьшаются слизистые выделения, повышается энергия и умственные способности.

Дополнительные преимущества сыроедения с низким потреблением жиров:

- Насыщение клеток кислородом.
- Более чистая кровь и более здоровые красные кровяные тельца лучше доставляют свежий кислород ко всем клеткам тела, тем самым, повышая умственные способности и запуская в организме тонкие, не всегда заметные исцелительные процессы.

Оптимизация веса.

При строгом веганосыроедении по системе "80/10/10" с исключением всех видов соли и приправ, вы потеряете весь избыточный жир и воду.

Крепкое здоровье и кипучая энергия.

Вы будете заметно меньше простужаться, болеть гриппом и страдать всякими недомоганиями. Исчезнут угри, диабет, кандидоз. Появится возможность совершить качественный скачок в физическом, умственном и эмоциональном состоянии, превосходящий простое отсутствие болезни или болезненных симптомов.

Наивысшим плюсом оказывается более долгая и более качественная жизнь.

5. МОЙ ПУТЬ К СЫРОЕДЕНИЮ.

Немного о себе.

Ятленко Алексей, 55 лет, сыроед-фрутарианец 3 года.

ТРИ ГОДА ФРУТАРИАНСТВА…

3 года радости, сомнений, падений и подъёмов. 3 непростых, но интересных года познаний, самосовершенствования, экспериментов.

Они полностью изменили меня, моё мироощущение, отношение к жизни.

Я не знаю, буду ли я теперь лучше или хуже, но я уже не смогу быть прежним... Душа требует перемен!

40 лет своей жизни я посвятил бодибилдингу.

В настоящий момент, вот уже как 26 лет, являюсь персональным тренером высшей категории по бодибилдингу и фитнесу. Мастер спорта, чемпион по бодибилдингу среди мастеров.

Много лет, в разных городах России и бывших странах СНГ, а сейчас и в Южной Америке, где я живу последние годы, открывал фитнесс-клубы, тренировал как персональный тренер.

Многие мои ученики, уже сами успешно работают в фитнесс-индустрии.

ПЕРВЫЕ ШАГИ К СПОРТУ.

Мой путь в бодибилдинг был не простой.

С детства я был очень болезненный и слабый мальчик, и это мешало мне жить полноценно. Случайно, интуитивно я пришёл к железу.

История банальная, как у многих пацанов. Но с той лишь разницей, что я не просто слепо копировал и следовал чьим-то советам. Мне всегда было интересно изучить проблему, новое для себя дело обстоятельно, со всех сторон. Так получилось и с бодибилдингом.

Я стал изучать методику этого спорта, физиологию, анатомию, биохимию. Глубоко изучил вопросы питания, диетологии, перечитал море различной литературы как хорошей, так и плохой.

Уже тогда понял, что не так всё просто, не железо самое главное, всё важно в комплексе для получения желаемого результата. А результата на тот момент я ждал скромного — поправить своё слабое здоровье, чтобы просто нормально жить.

Меня так всё захватило, что это само собой стало моим основным занятием и образом жизни. Объехал всю страну, изучал опыт работы тогда ещё первых советских клубов, общался с интересными людьми, первооткрывателями данного вида спорта.

Хочу поведать Вам свою непростую, но реальную историю очищения, восстановления и оздоровления организма.

Я буду рассказывать всё очень подробно, но только эти подробности помогут понять, что может сделать и выдержать человек, если возьмёт всю ответственность за своё здоровье в СВОИ РУКИ!

Может быть, моя история поможет кому-нибудь изменить свою жизнь в лучшую сторону, как она помогла многим моим ученикам.

Большинству людей судьба даёт с самого рождения относительно хорошее здоровье. Такие люди живут спокойно, ни о чём не беспокоятся. О своём бесценном даре - здоровье никогда не вспоминают, ведь оно, как им кажется, в полном порядке. Они любят хорошо поесть, выпить, потусоваться, отдохнуть. В общем, берут от жизни всё.

К 50 годам появляется «букет» болезней, (но это же вполне «естественно», думают они — старость наступает). Это же у всех так. Делают карьеру, планируют жизнь на 100 лет вперёд — и вдруг «неожиданно» серьёзные болезни и лечение 20-25 лет всевозможными таблетками.

Ты сразу никому не нужен, для всех обуза, про тебя забывают.

В худшем случае — неожиданный инфаркт или инсульт. Человек в самом активном возрасте уходит…. Зато без мучений, говорят все вокруг.

Типичная история, каких много.

А есть люди, которым с самого рождения приходится бороться за своё здоровье и за жизнь.

К таким принадлежу и я.

С самого раннего детства, сколько себя помню, родители постоянно боролись за меня.

Сказать, что я часто болел — это ничего не сказать, многие дети болели. Видно мне досталась очень плохая генетика. У меня каждая болезнь проходила не как у всех, а обязательно с каким-нибудь осложнением. Постоянное лечение, консилиумы врачей, больницы… «Золотое детство».

К 28 годам я имел перечень болезней, которые врачи не могли вылечить, да и не знали как. Хотя с 15 лет упорно тренировался, имел спортивные разряды. Но это «не помешало» мне приобрести:

— вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу (давление 175 на 58 !)

— хронический пиелонефрит

— хронический нефроптоз правой почки

— хронический простатит

— хронический бронхит

—дерматит (сильнейшая экзема)

—воспалённые миндалины (которые после очередного консилиума врачей, пришлось вырезать).

— многомесячная температура, не проходящая ни на один день.

И это всё к 28 годам.

Уже тогда понял, когда вера в медицину была ещё сильна, что это ПУТЬ В НИКУДА!

Наверняка есть способы излечить человека без традиционной медицины.

Ведь мне она СОВСЕМ НЕ ПОМОГЛА! Ее изучению я посвятил много лет.

ТРЕНЕРСКИЙ ОПЫТ.

Я оставил свою перспективную карьеру инженера, руководящего работника и ушёл практически в никуда. Организовывать свой первый фитнес-клуб. По тем советским временам это было безумием. Но я твёрдо и уверенно шел своим путём оздоровления.

Жили мы тогда с семьёй в столице Молдавии, в Кишинёве. Построенный клуб получился очень хороший по тем временам, отбоя не было от клиентов, хотя цены у нас были в 10 раз дороже, чем у клубов Госкомспорта, но мы брали качеством оборудования, тренерского состава, отличными методиками тренировок и питания.

Так начался мой официальный путь тренера по бодибилдингу и фитнесу. Готовил ребят и девушек к соревнованиям, к службе в армии, к поступлению в МВД и ФСБ.

Нетрадиционная медицина, новые пути оздоровления организма, тренировки, питание — всё это стало для меня главным и первоочередным в оздоровлении организма.

Перепробовал на себе всё: голодание, бег, закаливание, обливание ледяной водой, различные методы питания, дыхательную гимнастику.

На это ушло 17 долгих и нелёгких лет. Я был как раненный, загнанный зверь, которому некуда отступать. Или смерть, или победа.

Сейчас вспоминать легко, но это были годы отчаяния, борьбы и надежды! Иногда всё это лечение было «адом»! Были и ошибки, и разочарования, и победы…

Иногда хотелось всё бросить….

Но интуиция подсказывала, что это правильный путь. Только я САМ смогу помочь себе. И появился свет в конце тоннеля, здоровье постепенно стало появляться.

За несколько лет тренировок стал более сильным, здоровым и красивым парнем.

Все врачи были в недоумении: как это произошло, ведь такие заболевания, которые были у меня в детстве, практически не лечатся?!

В армии служил в спортивной роте, участвовал в армейских соревнованиях по разным видам спорта. Увлёкся борьбой самбо, рукопашным боем.

На протяжении всей своей тренерской карьеры, мне всегда была интересна не просто тупая накачка массы и силы, но и такие вопросы: как это всё влияет на здоровье в долгосрочном плане, что будет с человеком занимающимся с железом лет так через 30-40? Видно пункт слабого здоровья в детстве засел во мне очень глубоко.

Я стал чаще обращать внимание на нетрадиционную медицину.

Как влияет на организм голодание, очищение, бег, закаливание, правильное питание? Задавал вопросы, встречался и разговаривал с людьми, практикующими много лет, делал выводы.

На протяжении долгих лет, попробовал всё на себе и на своих учениках.

Конечно, не всё было так гладко и легко. Было много ошибок из-за недостатка знаний. Но в результате, за последние 20 лет, проанализировал весь свой огромный опыт оздоровления, систематизировал всё, отсеял лишнее и неэффективное, и создал для себя действительно работающую «программу» образа жизни, тренировок, питания, образа мыслей…

Стал абсолютно другим человеком. Люди потянулись ко мне. Ненавязчиво убеждал людей, помогал им изменить себя, свой образ жизни и мыслей. И, в последствии, нам это удавалось.

Казалось, что знаю о здоровье теперь ВСЁ!

Но это, оказывается, было только НАЧАЛОМ ПУТИ к осознанию и приобретению действительно истинного здоровья.

Занимаясь много лет бодибилдингом, я приобрёл хорошее здоровье, внешний вид, силу. Мне всегда давали на 15-18 лет меньше моего возраста, у меня всегда было очень много последователей, желающих учиться и тренироваться у меня.

Но за всем внешним благополучием, интуиция, внутренний голос, подсказывали мне, что не всё так просто. Быть может, не все так благополучно, как кажется на первый взгляд?

БОРЬБА ЗА ЖИЗНЬ.

К 40 годам я совсем забыл про свои болезни. На память остались только выписки из медицинских карт.

Я много и правильно тренировался, идеально питался, принимал очень хорошие спортивные добавки, никаких вредных привычек.

Продолжал своё любимое дело — оздоровление.

Организовал за эти годы несколько фитнес клубов, тренировал и консультировал своих учеников. Очень серьёзно тренировался сам. Вышел на пик здоровья, как мне тогда казалось.

Стал чемпионом по бодибилдингу среди мастеров. Жизнь шла размеренно и стабильно.

(2002 год. В 44 года выиграл чемпионат по бодибилдингу среди мастеров, г. Калуга)

И вот когда мне было 44 года, мои сыновья попали служить в горячие точки….

Это, конечно, было серьёзное испытание для нас, родителей.

Бессонные ночи, переживания, всё это не прошло бесследно.

Неожиданно новый удар.

Нервная система дала сильный сбой и, как результат, — новая болезнь.

Судьба снова бросила мне очередной вызов! Диагноз врачей — недостаточность мозгового кровообращения, гипертония.

Постоянные головные боли, шум в ушах, боль в сердце, повышенное давление. Не мог без чьей-либо помощи даже погулять 15 минут. Работать, естественно, тоже не мог.

Мне казалось, что теперь это всё – конец!

Но характер и интуиция приняли этот ВЫЗОВ СУДЬБЫ!

От безысходности, решил испытать новую в моей практике методику дыхательной гимнастики. Снова нелёгкий путь. Но я снова встал на ноги!

За 3 года практики дыхательной гимнастики, тренировок, правильного питания, голодания, я практически полностью себя восстановил.

Тренироваться стал более осмысленно и грамотно, чтобы тяжёлыми нагрузками не спровоцировать свой организм на неожиданные неприятности.

Разработал программу тренинга, для людей старше 40 лет, которые не имели большого опыта работы с железом и имели проблемы со здоровьем.

Очень серьёзное внимание уделял диетологии, спортивному питанию. В частности, включил для себя «углеводную ротацию», которая помогла мне, в конечном итоге, приобрести отличную спортивную форму.

К 50 годам я снова приобрел хорошее здоровье, отличную спортивную форму, силу, выносливость. Снова вышел на пик формы. Опять всё в жизни хорошо и радужно!

Но не тут-то было!

Чтобы не расслаблялся, судьба заготовила мне НОВОЕ ИСПЫТАНИЕ! Ей как будто нравилось наблюдать, как я себя поведу, и как буду справляться с очередной жизненной проблемой.

Помню этот день в мельчайших подробностях…

25 февраля 2009 год. Работал в фитнес-клубе, наши девочки с ресепции попросили помочь принести пакеты с водой.

Я наклонился над коробкой и……. вдруг сильнейшая боль в спине! … Не могу разогнуться…. На третий этаж поднялся почти ползком. А у меня ещё несколько персональных тренировок…

Собрал ВСЮ ВОЛЮ в кулак, отработал ещё 4 часа и к вечеру буквально приполз домой…. И тут я уже не мог терпеть эту ужасную разрывающую боль в пояснице и…… заорал!!!

Ходить уже не мог, дополз до кровати…. Бессонная ночь…БОЛЬ…скорая помощь…. Врачи делают укол — не помогает. И так 12 дней и ночей, глаз от боли не сомкнул.

Только 10 марта, попал к хорошему специалисту по травмам позвоночника.

Диагноз: позвоночная грыжа одного позвонка, протрузия другого, защемление нерва, в результате чего, не чувствуются мышцы передней части голени.

И началась ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ….

Был бодибилдером на пике формы, строил планы, готовился к соревнованиям, а стал полу-инвалидом. Даже ходить не мог. В таких случаях необходима операция, а после операции, по статистике, никаких нагрузок, спорта — практически инвалидность….

ЭТО БЫЛ ДЛЯ МЕНЯ УДАР!!!

Отступлю чуть назад в прошлое.

Конечно, позвоночник разрушился не в один день. Были ещё неприятные ощущения с детства, то там чуть поноет спина, то тут, но такое бывает у всех, особенно у спортсменов. Не придаёшь этому значения.

Сейчас анализирую и понимаю, как много всего делал неправильно за свою спортивную карьеру. Но нас никто не учил, до всего доходили сами. Сейчас, с учётом опыта и времени, всё бы делал совсем не так. Многие потенциально «опасные» упражнения бодибилдинга, я бы НЕ ДЕЛАЛ НИКОГДА!!!

Последствия от них — это вопрос времени. Сейчас я это понимаю. Но ОПЫТ ПРИХОДИТ ВСЕГДА ПОЗДНО. А молодые бодибилдеры не всегда хотят прислушаться к опыту более опытных людей.

Когда проходил лечение спины, то общался с большим количеством спортсменов, с проблемой позвоночника, от 18 до 60 лет. И все сожалели о том, что в погоне за рекордами, тренера не всегда открывают правду по поводу тех или иных упражнений, а часто, в силу своего маленького опыта, просто не знают об этом сами.

Ведь, как правило, большинству инструкторов фитнес клубов в среднем 20-25 лет. Естественно, нет практического опыта, статистического материала. Да в основном ещё, это действующие или в прошлом «качки», которых самих учили достигать результатов любой ценой, в большинстве случаев, с помощью химии и фармакологии.

Считаю, что некоторые упражнения НАДО ПРОСТО ЗАПРЕТИТЬ!!!

Не стоит никакая сила и масса вредных последствий от этих упражнений.

И вот после этого очередного удара я должен был что-то предпринять. Я опять начал искать методики, которые позволили бы мне решить проблему без операции.

И нашел их.

Уже через 4 недели лечения и специальных упражнений, впервые пошёл на тренировку. Ну, пошёл — это сильно сказано.

КОВЫЛЯЛ к клубу как инвалид, волочил за собой ногу с защемлённым нервом — как после инсульта, я её не чувствовал. Мне было страшно неудобно, казалось, что все с сочувствием смотрят на меня. Вчера был уверенный в себе, красавец - бодибилдер, а сегодня инвалид.

В зале садясь на каждый станок, я помогал рукой поставить нечувствующую ногу на тренажёр.

Через несколько месяцев специальных тренировок на спину и тренировок с железом в зале, стал уже довольно сносно ходить. Практически никто уже не видел моего изъяна.

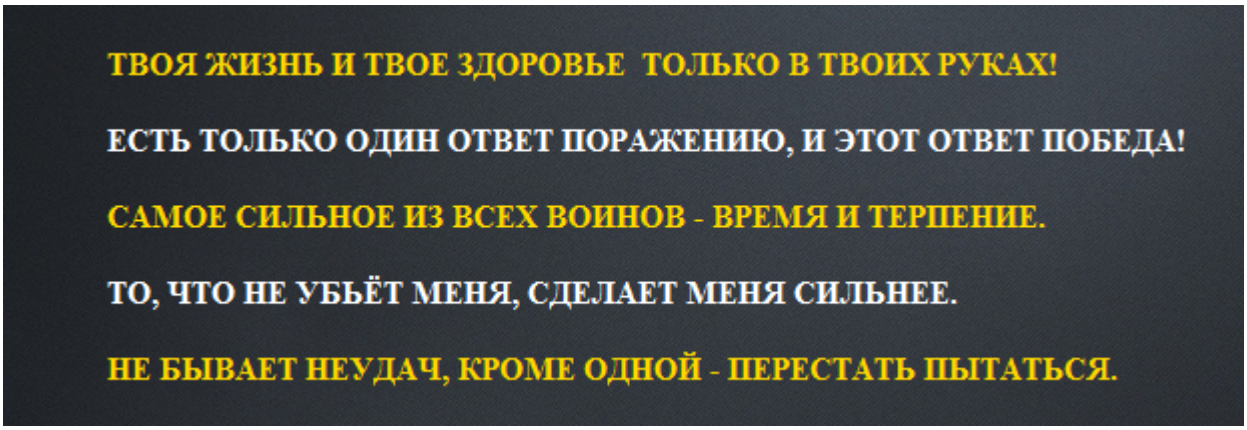
Через год снова вышел на пик спортивной формы, изменив кардинально всю свою методику тренировок, разработал и стал применять на практике специальный комплекс упражнений для спины, который очень простой, но очень эффективный.

До сих пор я ежедневно делаю специальные упражнения на спину. Только они помогли мне обойтись без операции, которая сделала бы меня инвалидом.

После всего пережитого мной, я БЛАГОДАРЮ БОГА, что он дал мне возможность пройти через всё ИСПЫТАНИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ, которые научили меня относиться ко всему по-другому.

Научили меня терпеть и работать над собой на 100% и даже больше, что бы не случилось, что бы тебе ни говорили «светилы» медицины и окружающие люди.

Твоя жизнь и твоё здоровье только в твоих руках!



Теперь для меня это не просто слова - это руководства к действию.

НОВАЯ ЖИЗНЬ, МОЙ ПУТЬ К СЫРОЕДЕНИЮ.

Волею судьбы, 3,5 года назад, я оказался В Южной Америке, в Эквадоре. В стране, где всегда светит солнце, тепло, изобилие фруктов круглый год.

Моя жизнь поменялась на 180 градусов! Именно здесь я встал на интереснейший ПУТЬ ИСТИННОГО ЗДОРОВЬЯ — СЫРОЕДЕНИЯ-ФРУТАРИАНСТВА.

Многие, многие годы, я искал этот "золотой ключик" к здоровью, а нашёл его совсем неожиданно.

"Истина настолько проста, что за неё даже обидно".

Всё в моей жизни было размеренно и чётко, пока случайно не набрёл в интернете на интервью Ричарда Блэкмэна, сыроеда-фрутарианца. Я понятия тогда ещё не имел, что такое сыроедение.

И, тем более, даже не предполагал, как это интервью перевернёт мою жизнь!

Хотя интуитивно, видимо, уже искал перемен. Был готов к переменам. Вот тут мой учитель и пришёл.

После прочтения интервью, всё казалось таким простым и сложным одновременно. Я не знал, что делать и как, но был полон энтузиазма и решимости. На второй день начал сыроедить, без раздумий. И начал с самой трудной ступени - фрутарианства. Страха не было потому, что я ничего не знал об этом. Просто хотелось попробовать «что это такое».

Хотя моё здоровье и внешний вид говорили о прекрасном здоровье, я чувствовал, что все равно нужно что-то менять.

Моё сыроедение началось 18 октября 2010 года.

Тогда я не знал, что ждёт меня впереди, но принял решение.

Самое тяжёлое для меня, как для культуриста не с одним десятком лет стажем, «повёрнутого» на мышечной массе, решить всё это изменить.

Только вчера попивал протеиновый коктейль, а сегодня уже - только фрукты. И никакого перехода! Это было экстремально!

Было несколько попыток сыроедения, начинал чувствовать себя очень хорошо, исчезали проблемы со здоровьем. Но как только я терял в весе 8-10 кг, из-за очищения организма, сразу паниковал, истерически вставал на весы по несколько раз в день и … срывался на обычную пищу.

Добавлял к обычному рациону культуриста много фруктов и овощей, делал разгрузочные дни, принимал витамины и лучшие спортивные добавки. Набирал массу, силу, выглядел прекрасно, чувствовал себя хорошо, но всё равно через 2-3 недели всё некомфортное состояние организма, все болячки **возвращались**.

Я устал бороться с собой, нервничал, но моя опытная интуиция вновь и вновь возвращала меня к сыроедению….

Тогда я не просто стал читать статьи о сыроедении, что это полезно и хорошо, а решил изучить и понять этот вопрос с научной точки зрения.

И как только по прошествии времени, с точки зрения науки, физиологии, психологии, опыта многих и многих сыроедов, всё встало на свои места, пришло ясное и осознанное решение встать на путь сыроедения.

Нет психоза, срывов. Ты прекрасно знаешь, для чего ты это делаешь, что происходит с твоим организмом, что за этим последует.

Перешагнул кризисную точку потери веса в 10-12 кг, зная, что после очищения организм восстановится до нужных ему для жизнедеятельности размеров, немного успокоился.

Сейчас я счастлив, спокоен, радуюсь каждому дню, вкушая эту прекрасную, живую, солнечную пищу.

В 55 лет, я выгляжу на 35, никто и никогда не верит моему возрасту. Я активно тренируюсь с железом. Меняется характер, взгляды на жизнь. Всё становится проще и интересней.

Продолжаю заниматься своим любимым делом — тренирую людей, пытаюсь донести свой опыт, свои знания.

Есть уже здесь, в Эквадоре, последователи, которые, встав осознанно на этот путь, получили за несколько месяцев здоровье, о котором даже и не мечтали раньше.

Да, этот путь не самый простой, требует от человека осмысленного решения, сил, терпения, воли, настойчивости, огромного внутреннего убеждения в правильности пути и желания следовать ему.

Да, за эти 3 года фрутарианства было всё не так гладко, были сомнения, срывы. Иногда вопреки здравому смыслу хотелось «варёнки», но, попробовав её, уже не получал ожидаемого кайфа. И начиналось всё сначала.

Отказ от термообработанной пищи и переход на фрутарианство, оказалось не простой «прогулкой», как думалось сначала. Катастрофически падал вес, а вместе с ним и сила. Я не мог полноценно, как привык, тренироваться с железом. Для меня, профессионала, это была просто трагедия. Постоянно изводил свою психику – как жить дальше, «жрать» и набирать массу, или засунуть куда подальше своё тщеславие и честолюбие, и идти путём здоровья?

Победил здравый смысл.

И изучив вопросы сыроедения более досконально, я успокоился. Понял, что просто необходимо пройти через чистку, и здесь нужно позволить собственному телу вернуться к естественному весу, размеру и форме и НЕ МЕШАТЬ ЕМУ ДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ.

Накачивание мышц – это медленный процесс. Очень важно, чтобы сыроеды сначала направляли своё намерение на очищение организма. И пока этот процесс очищения идёт, нужно просто оставаться активным, пока тело не очистится, и не будет снова расти.

Не бойтесь потери веса. Этот процесс чистки может затянуться на 6-8 месяцев, а может и до года – это зависит от уровня загрязнённости организма. А пока, не тратьте нервы, не психуйте, просто найдите для себя вид физических тренировок, который Вам нравится и активно занимайтесь.

Но никакого фанатизма, не забывайте, что тело чистится и расходует на это максимум своей энергии. Помните, что Вы не достигните пока прогресса ни в силе, ни в массе, пока тело не очистится изнутри. Только после этой чистки оно будет готово к перерождению. Ваши победы придут естественным путём. Ну а когда наступит этот желанный момент, когда Вы приобретёте колоссальную энергию, выносливость, силу – вот тогда занимайтесь так, как будто каждый день – ваш последний.

Проанализировав причину своих срывов - понял, что всё на уровне эмоций. Это не я хочу «варёнки», ведь моему организму стало гораздо лучше, чем когда-либо. Это просто зависимость, многолетняя привычка вкусно есть.

Ведь если подумать, то вокруг еды крутится вся наша социальная жизнь. Мы ходим в гости, встречаем праздники, запиваем и заедаем горе. Мы едим всегда и везде. Мы практически не можем без еды и 3-х часов. И мы не просто едим, а с каждым разом изощряемся в

приготовлении новых вкусных блюд. Нам ведь нужна не еда, не белки, жиры и углеводы – НАМ НУЖНО НОВОЕ ВКУСОВОЕ ОЩУЩЕНИЕ!!! ТОЧКА.

А тут вдруг лишиться всего ЭТОГО, жевать травку и есть фрукты?!? Во имя какого-то ЗДОРОВЬЯ? Нет, мы панически боимся этого. Вы и сами, наверное, знали людей, которые умирали от неизлечимых болезней, но так и не смогли справиться со своей привычкой «блюдомана». И таких, к сожалению, большинство.

Варёная еда - это самый настоящий наркотик. И избавляться от привычки к еде, точно так же тяжело, как и от наркотической зависимости. Если бы это было не так, то сыроедом мог бы стать практически каждый человек, просто поел фруктов, пожевал травки и забыл о «варёнке» на второй день.

Те, кто прошел путь сыроедения хотя бы 5-8 месяцев, знают, что организму действительно становится лучше. Мы понимаем это, но вдруг ни с того ни с сего, тебе вдруг нестерпимо захотелось испытать любимого прежде вкуса. И тут начинается борьба, ломка – и СРЫВ. А потом муки совести. Знакомая картина?

Тут начинается очень ВАЖНЫЙ МОМЕНТ – ОСМЫСЛЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ СЫРОЕДЕНИЯ НЕ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ УРОВНЕ, А НА ГЛУБИННОМ.

Мы должны очень чётко понять, что здоровое питание не должно быть насилием над собой. Жизнь должна быть в радость. Принуждать себя к сыроедению одним лишь усилием воли не получится. Придётся в определённый момент ПРИНЯТЬ ВЫБРАННЫЙ ПУТЬ И СЛЕДОВАТЬ ЕМУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И РАДОСТЬЮ.

У меня это понимание пришло после 5 месяцев сыроедения.

Пришло через отвратительный СРЫВ.

Эти 5 месяцев я чувствовал себя гораздо лучше прежнего. Но очень сильно потерял вес – 14кг. Мне, как бодибилдеру было нелегко, потерял всю былую силу, которую «копил» всю свою спортивную карьеру на «традиционном» питании.

А я ведь работал в тренажёрном зале персональным тренером. От моего внешнего вида зависит отношение ко мне клиентов. Представляете мою ситуацию? Был атлет с приличной массой, клиенты стояли в очередь. А превратился в какого-то мальчика-марафонца, жующего только фрукты. Вот тут всё и началось...

Клиенты смотрят как на больного, с сожалением. А ведь это другая страна (речь идет об Эквадоре, где мы с женой сейчас проживаем), другие люди, другой менталитет. Им очень трудно объяснить, что это временный эффект, что скоро всё восстановится и станет даже лучше. Руководство моего клуба, видя такую картину, стало настойчиво предлагать мне прекратить маяться «ерундой» и вернуться к «нормальному» образу жизни.

Представляете наше перевёрнутое сознание? Жрать «дерьмо», выглядеть так же – это и есть нормальный образ жизни. И всё ради того, чтобы своим «здоровым» внешним видом заработать лишних пару сотен долларов?

Прессинг моральный был со всех сторон. Даже хорошие мои знакомые старались мне лишний раз подчеркнуть мою худобу и не «очень здоровый внешний вид».

И моё ЭГО, тщеславие и честолюбие не выдержали….Я СОРВАЛСЯ!!!

Сорвался осознанно, не под пытками. Пытался себя оправдать, что это моя профессия, заработок… БЛЮДОМАНИЯ снова ворвалась в мою жизнь.

Успокаивал себя тем, что, являясь диетологом, смогу себе составить грамотное «сбалансированное» меню. И его действительно составил.

Я ЖРАЛ ДВЕ НЕДЕЛИ!!!

Вес быстро пошёл в гору. Через 3 недели восстановил почти все свои потерянные на сыроедении килограммы. Клиенты с завистью смотрели на мой такой стремительный «рост», думая, что русский тренер знает какой то «СУПЕР - СЕКРЕТ» накачки массы….

И снова ко мне проснулся интерес. Все довольны. Только мне было как-то не по себе. Было ощущение какого-то предательства….

С каждым килограммом набранного веса, буквально физически ощущал потерю здоровья. Все прежние болячки вернулись катастрофически быстро.

Опять вялость, вздутие, головные боли, потеря энергии. Внутри было как-то дискомфортно. В итоге, через 3 недели «блюдомании» - в накачанном теле - больной организм.

Но теперь меня всё время тянуло на фрукты. Я вспоминал их восхитительный вкус. Вспоминал, как было легко и хорошо от них.

Тогда я отчетливо понял для себя, что у меня физически может не остаться времени на эксперименты над собой. Что мне не 20 лет и природу не обманешь. Что никакие упражнения в мире не заменят правильного питания, а всё необходимо в комплексе.

Что, по большому счёту, окружающим наплевать на моё здоровье. Что мнение окружающих о тебе – это замаскированная попытка поставить тебя в рамки «как все» и, тем самым, найти оправдание их собственной лени, слабости и нежелании трудиться над собой.

Ну, не любят люди «белых» ворон, им неспокойно живётся рядом с ними.

Но самоё важное, я понял, ЧТО МОЁ ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ МОЕГО ТЩЕСЛАВИЯ И ЧЕСТОЛЮБИЯ, что моему здоровью абсолютно всё равно каков объём моего бицепса и что в этом мире надо выглядеть «достойно»…

Вот тут и пришло ко мне ОСМЫСЛЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СЫРОЕДЕНИЯ НА ГЛУБИННОМ УРОВНЕ.

Я успокоился. Всё стало простым и понятным.

Мне пришлось полностью изменить свою жизнь. Я ушёл с любимой работы. Сейчас я консультирую клиентов только по скайпу или по переписке.

Да, мне не хватает этой «качковой» атмосферы зала, общения. Но я продолжаю тренироваться. Много стал писать статей, помогать людям советами. Понял, что НЕОБХОДИМО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЧЕГО-ЛИБО ВО ИМЯ ПЕРЕМЕН И ПРОГРЕССА.

Жизнь продолжается на другом уровне.

В настоящее время, у меня сложилась чёткая система очищения, питания и тренировок на сыроедении, которые помогают улучшить здоровье и одновременно увеличить силу, выносливость и мышечную массу.

Для очищения организма я провожу 1-3 дневные, а иногда и 7-ми дневные сухие голодания. Это помогает организму быстрее очиститься от накопившихся за всю жизнь шлаков.

После этого, на питании только зеленью и фруктами, выходишь на совершенно другой, небывалый ранее уровень жизни. Ты буквально возрождаешься.

Несомненно, что ГОЛОДАНИЕ + СЫРАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА + ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ = ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ. Это настоящий рецепт здоровья любого человека.

Я уверен, что если кто-либо действительно серьёзно относится к своему здоровью, тогда отказ от варёной, термообработанной пищи, должен стать отправной точкой в пути. Нас лечат не сырые продукты – ОТКАЗ ОТ ТЕРМООБРАБОТАННОЙ ПИЩИ ВЫЛЕЧИВАЕТ НАС. Переход дается очень тяжело, но каждый должен хотя бы начать.

Сыроедение – это самостоятельный путь человека от состояния « болен» к состоянию «здоров».

Это путь искупления, когда Вам придётся ВЫСТРАДАТЬ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, токсинов, которые были накоплены за долгие годы безответственного отношения к своему здоровью, употребления лекарств, приготовленной вареной и жареной пищи.

Это настоящая работа над собой, изменение мыслей и образа жизни. Понимание природных процессов. НО РАБОТУ ЭТУ ВАМ ПРЕДСТОИТ ПРОДЕЛАТЬ САМОМУ. Придётся вверить своё здоровье только в свои руки. А чтобы был идеальный переход на сыроедение, необходимо чётко понимать, зачем человеку это нужно?

Сыроедение – это не просто серьёзный шаг, который перестроит тело, сознание, окружение человека. Это экстремальный шаг, который изменит всю Вашу жизнь.

Экстремальные перемены – это то же самое, что УМЕРЕТЬ И РОДИТЬСЯ ЗАНОВО. И чтобы пойти этим путём, нужно очень хорошо понять, для чего тебе это нужно? Очень чётко озвучить себе ЦЕЛИ и, в случае сомнений, крепко цепляться за них.

Эта «игра» не для слабаков.

Лично для меня это очень простое понимание, что сырая растительная пища – это жизнь. А вся остальная – это смерть. Точка.

Ведь основное качество пищи – это не её состав, не белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, калории, а ЭНЕРГИЯ И ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ЭТА ЭНЕРГИЯ В СЕБЕ НЕСЁТ. Сырая растительная пища несёт информацию о жизни, а вся остальная - о смерти, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

ЦЕЛИ у каждого могут быть свои. Но в конечном итоге они у всех пересекаются:

- ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ.

- ПРОСЫПАТЬСЯ ПО УТРАМ ПОЛНЫМ СИЛ И БОДРОСТИ.

- ОБРЕСТИ ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ.

- УЛУЧШИТЬ ВНЕШНИЙ ВИД.

- ПРИОБРЕСТИ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛУ, ЭНЕРГИЮ, КАКОЙ НЕ БЫЛО ДАЖЕ В БОЛЕЕ МОЛОДЫЕ ГОДЫ (если Вам уже за 40).

- ОЩУТИТЬ БОЛЕЕ ТЕСНУЮ СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ.

Озвучьте себе свои цели и держитесь за них, как бы порой не было трудно. Разве эти цели не стоят того, чтобы перейти на сыроедение?

Просто день ото дня делайте работу над собой. Шаг за шагом идите к своей мечте.

Будьте готовы доводить работу до конца. Тогда лучшая картина, которую Вы нарисуете себе, воплотится в реальность. Мы созданы для того, чтобы быть здоровыми. Это наше естественное состояние. И если мы едим сырую, растительную пищу и живём в согласии с природой, то у нас не будет страха перед болезнями, МЫ БУДЕМ СВОБОДНЫМИ!

Мы должны начать жить той жизнью, какой хотим – без болезней и страха за резко угасающее с годами здоровье.

Не думайте, что это трудно или невозможно. Не позволяйте себе таких мыслей. Вы сможете это сделать.

Это не зависит от таланта, счёта в банке или связей.

Секрет успеха здоровья зависит только от одного, ДОСТАТОЧНО ЛИ У ТЕБЯ СМЕЛОСТИ, ЧТОБЫ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ И ИДТИ ЭТИМ НЕПРОСТЫМ ПУТЁМ ЖИВОЙ, СОЛНЕЧНОЙ ПИЩИ ДО ПОЛНОГО ОЧИЩЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА?

Отбрасываем все сомнения, страхи, неуверенность, советы окружающих и даже родных и близких людей. Берём ответственность за своё здоровье в свои руки. И делаем тот самый важный первый шаг.

И не бойтесь, Вы не одиноки на этом пути. Нас много, решивших сделать вызов себе. И, общаясь, мы, волей не волей, влияем друг на друга. На себе я это ощущаю. Это придаёт мне сил и уверенности в правильности выбранного пути. И, ЧЕМ СЛОЖНЕЕ ПУТЬ, ТЕМ ВЫШЕ НАГРАДА.

Начните любить себя! Любите себя без оговорок, безусловно, прямо сейчас!

Если мы идём своим путём, своим предназначением, тогда мы получаем максимум энергии и силы.

Мы повышаем уровень своей жизни, открываем новые возможности для более здорового и полноценного бытия. Создаём себе новое будущее.

Жизнь - классная штука. И каждый человек может решить для себя, где ему быть – или ползать по замкнутому кругу болезней, или оказаться на месте пилота своего собственного здоровья.

ВЫБОР ВСЕГДА ЗА НАМИ.

Не надо ждать, не надо откладывать, ведь можно просто не успеть. Это - правда, которая не станет другой от того, примешь ты её или нет.

В чём же преимущества питания сырой пищей от обычного термообработанного питания?

Все органы человеческого тела изначально имеют огромный потенциал естественной работы.

Обычно они работают в четверть своих возможностей, сохраняя свою энергию для использования в стрессовых ситуациях.

Хотя считается, что в "нормальных" условиях ритм биения сердца (пульс) должен держаться на уровне 70-72 ударов в минуту, надо сказать, что у сыроеда он достигает только 55-60 ударов в минуту.

Всем известно, что при исключительных обстоятельствах пульс может подняться до 200 ударов в минуту и выше.

То же самое можно сказать и относительно дыхания:

- при нормальном дыхании в лёгкие поступает около 500 см3 воздуха, но при специальной тренировке можно вдохнуть до 3700 см3 воздуха.

На сыроедении все органы и системы работают с гораздо меньшей нагрузкой.

Сыроед использует свои пищеварительные органы на 1/4 от их потенциальной возможности, результатом чего является тот факт, что эти органы никогда - не бывают перегружены и изнурены.

Когда человек перегружает свои пищеварительные органы, то это отражается не только на их работе. В этот процесс вовлекаются и многие другие органы: сердце, печень, почки. Дополнительная работа, которую вынуждены проводить эти органы, вскоре изнашиваются и преждевременно выходят из строя.

Именно поэтому люди так мало живут.

Потреблением бесполезной, вредной и ядовитой пищи, пищевые наркоманы удовлетворяют свои страсти, но парализуют действие желудка и сами себе создают иллюзии удовлетворённости, в то время как в действительности - клетки такого человека «стонут» от голода из-за недостатка необходимейших питательных веществ!

Желудок сыроеда в покое, и, несмотря на то, что он обычно пуст, его организм по-настоящему сыт и удовлетворён в самом истинном смысле этого слова!

Когда человек, приверженец варёной пищи, решает, наконец, перейти на сыроедение, то сначала он никогда не будет чувствовать удовлетворения, независимо от того, сколько он съел.

Обычно вместо ощущения счастья пищевые наркоманы чувствуют неудовлетворенность и досаду.

Они считают, что причиной такого состояния является голод, так как пищевые продукты, которые они теперь потребляют, не обладают достаточной питательной ценностью и, больше того, являются бесполезными как продукты питания. Это отговорки зависимых людей и ужасная ошибка.

По факту же, наоборот, те пищевые продукты, которые потребляются сыроедом - являются и питательными, и полностью сбалансированными.

Клетки человеческого тела страдали от их отсутствия в течение многих лет. Пищеварительные органы человека полностью приспособлены к их потреблению и перевариванию. Вот почему желудок радостно приветствует такую пищу, мягко и быстро пропускает её в кишечник без промедления, а клетки других органов, изношенные и ослабленные в результате голодания, жадно впитывают эти ценнейшие вещества и начинают требовать их всё в большем и большем количестве!

Больные клетки исцеляются, изношенные - восстанавливаются, недеятельные - обретают свою жизнедеятельность.

С другой стороны, жировые клетки начинают исчезать в результате постигшего их голодания, а скопление ядов обычно рассасывается и излишняя вода оставляет тело. Постепенно нормальные активные клетки занимают место вредных клеток, которые разжирели от вялости и НЕ активности.

Быстрая потеря веса организмом является первым признаком восстановления здоровья и жизнедеятельности.

Питаясь естественными продуктами, человек немедленно восстановит своё здоровье, силу тела, жизненность и энергию!

Впервые в жизни, несмотря на то, что все органы и железы питаются как бы недостаточным количеством пищи, они способны производить свою работу легко и свободно, даже если и случится такое, что в какой-то день он примет пищу в несколько большем количестве, чем требуется для его организма.

Сырые пищевые продукты, поступающие в излишнем количестве, не задержатся в желудке и не вызовут гниения - они не превратятся в яды и не принесут никаких расстройств органам пищеварения.

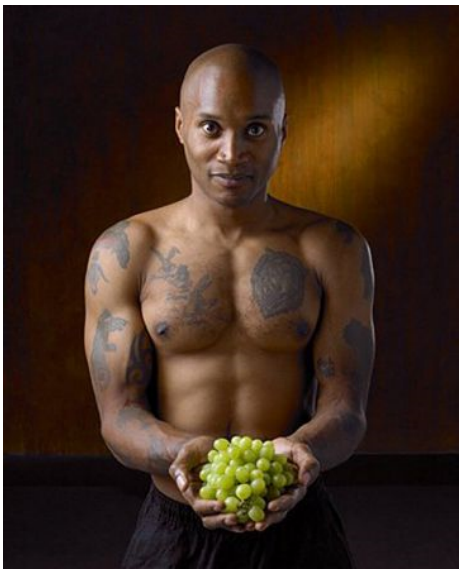
Вместо того чтобы заставить пищеварительные органы перегружаться, пища будет сразу же продвинута из желудка в кишечник, а затем удалена из организма, не оставаясь там и не являясь причиной плохого самочувствия.

Таким образом, во всех случаях желудок сыроеда остается лёгким, в то время как кишечник и кровь постоянно напитаны полностью сбалансированными пищевыми продуктами.

А чисто психологическое чувство голода во время переходного периода на сыроедении со временем проходит! **При стабильном сыроедении - чувство сытости наступает быстро!**

Это лёгкая мотивация для начинающих сыроедов.

Итак, пока мы не избавимся от мёртвой, термообработанной пищи, мы не приобретём истинного здоровья.



"Я не могу винить пищевую или любую другую индустрию в том, что мое здоровье ухудшается, если все еще пихаю в себя пончики. Перемены должны начаться с меня и только с меня. Я не могу ожидать, что медицина спасет меня, после того, как я так долго игнорировал сигналы своего тела о необходимости перемен. В конце концов, медицине я больше нужен больной, чем здоровый. Я сам должен начать действовать. Так что если вы настроены повысить уровень своей осознанности, улучшить свое здоровье, отказавшись от термообработанной пищи, потратьте немного времени на то, чтобы заглянуть внутрь себя. Следуйте своим внутренним инстинктам".

Джерико Санфайер.

6. СЫРОЕДЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ.

"Встать на путь сыроедения - всё равно, что проходить подготовку в спец. подразделении ВМС. Нужно действительно хотеть попасть туда, душой и телом.

Так что убедитесь, что причины, по которым Вы стали сыроедом, правильные, и ВЫ ГОТОВЫ СТАТЬ СЫРОЕДОМ НАДОЛГО".

Джерико Санфайер.

Эта глава, может, и не будет иметь конкретных практических рекомендаций – это, скорее всего, просто мысли вслух, анализ многолетнего опыта преодоления и самоусовершенствования себя.

Я много общаюсь с начинающими сыроедами, и меня часто просят дать совет, как сохранить мотивацию на сыроедении?

Если бы всё было так просто… Услышал совет, узнал "фишку" сыроедения - и вперёд, без срывов, в долгую, счастливую жизнь.

Считаю, что мотивацию нельзя передать, ей нельзя научить, она должна быть внутри каждого человека. Она или есть, или её нет. Это моё личное убеждение, основанное на многолетней практике в спорте и вообще в жизни.

Я уже писал раньше, что природа не наградила меня "богатырским" здоровьем. Сколько себя помню, моя жизнь - это постоянное преодоление очередных трудностей, борьба за здоровье.

У меня всегда появлялось огромное желание преодолеть все трудности и получить то, о чём мечтал, и что другим давалось без особого труда от рождения. У МЕНЯ БЫЛА МОТИВАЦИЯ!

С самого детства меня не брали в спортивные секции, считали слабым и бесперспективным. Мне очень хотелось доказать всем, что могу чего-то добиться не хуже своих сверстников, когда был подростком. Я ТАК СТРАСТНО ЭТОГО ХОТЕЛ, что своим детским умом не принимал никаких трудностей, для меня не было слово НЕВОЗМОЖНО! У МЕНЯ БЫЛА МОТИВАЦИЯ!

Не взяли в 8 лет на гимнастику - я стал хорошим гимнастом в 16 лет. Пацаны во дворе дразнили и обижали меня - я стал чемпионом по борьбе "самбо" в 17 лет.

Был самым маленьким в классе - целый год делал специальные упражнения на растяжку позвоночника и вырос на 5 см. Все считали худым и слабым - я стал чемпионом по бодибилдингу в 44 года.

И всем своим успехам, наверное, обязан характеру и той самой МОТИВАЦИИ, которая двигала и руководила каждым моим шагом в моей жизни. Сейчас, через много лет, вспоминаю через какой адский труд прошёл, чтобы быть всегда и во всём лучшим.

Я всегда пытался поспорить со своей судьбой, слабой генетикой, просто не давал ей шансов.

В 27 лет традиционная медицина приговорила меня к медленному угасанию. Отвернулись все врачи, они просто не знали, что со мной и как лечить.

К тому времени у меня было двое маленьких детей и молодая, любящая жена. Я просто не имел права оставить их, У МЕНЯ БЫЛА ОГРОМНАЯ МОТИВАЦИЯ - ЖИТЬ!

Закалялся, бегал каждый день по 10 километров в любую погоду.

Вставал в 5:20 утра и бегал. На улице снег, метель, холод (больше минус 20 градусов), все прохожие на улице кутаются в меховые воротники, а я в одних шортах - разгорячённый и счастливый.

Летом каждый день вставал так же рано утром, не важно, выходной или нет - и проезжал по 30-40 километров на велосипеде. Так продолжалось 8 лет. Каждый день без пропусков. У меня была огромная МОТИВАЦИЯ - ЖИТЬ!

Я голодал 1 день каждую неделю. Один раз мой голод выпал на день рождения моей родственницы. Я сидел за шикарным праздничным столом (представьте, изобилие блюд молдавской кухни) и пил кипячёную воду. Меня все считали сумасшедшим, уговаривали поесть. Что мне мешало перенести голодание на другой день? Сейчас, я бы, возможно, так и сделал, но тогда я был непреклонен. У меня была МОТИВАЦИЯ - ЖИТЬ!

Когда мы с семьей переехали в Россию из Кишинева и построили дом, у себя во дворе я каждый день обливался холодной водой, в любую погоду. Зимой, стоя босиком на снегу, соседи из-за невысокого забора частенько приходили на меня поглазеть.

На улице мороз, а наш сосед -"чудак" стоит босиком в снегу, выливает на себя 2 ведра ледяной воды, от него идёт пар, а он счастливый и жизнерадостный....

Долгие годы преодоления, оздоровления, аскетизма, ограничений, изо дня в день, из года в год... Болезни тогда ушли, благодаря сильнейшей МОТИВАЦИИ - ЖИТЬ.

До сих пор храню ту медицинскую справку, с перечнем хронических заболеваний, которые приговорили бы меня к безрадостному существованию больного человека.

Кто читал историю о моём пути к сыроедению, знают, что мои испытания на этом не закончились.

И я всё преодолел благодаря МОТИВАЦИИ - ЖИТЬ! И жить не просто, в болезнях, влача жалкое существование, а ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ, ТВОРЧЕСКИМ, несмотря на возраст.

Я уверен, чтобы достичь серьёзных целей, изменить себя, свою жизнь, приблизиться к мечте, необходимо ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА. Перестать жалеть себя. Жалость к себе делает тебя слабым. А надо полюбить себя - это мобилизует на решительные действия.

"Жалость к себе - главный враг человека. Жалость к себе - это чувство, основанное на инстинкте самосохранения. Каждый раз, когда ты опускаешь руки, каждый раз, когда отступаешь - торжествует жалость.

Развитие личности возможно только в безжалостном состоянии к себе.

Достигается оно через прорыв желания всё бросить, то есть через трансформацию жалости к себе.

Но жалость всегда будет возвращаться. Она будет обманывать, вводя в заблуждение, в депрессию, в сомнения, и будет всячески соблазнять.

Чтобы не случилось - продолжай "бежать". Твой организм сильнее, чем твоя жалость. Однажды ты станешь "пустым". Твой бег будет просто бегом. Без жалости. Удивительная свобода, лёгкость!

И так во всём. Везде, когда опускаются руки, везде, где как тебе кажется, с тобой поступают не справедливо, везде, где лень, сомнения, страхи заставляют отступить. Ищи место без жалости.

Практикуй это в отношениях, в медитации, в питании, в развитии, в труде...

СТАНЬ БЕЗЖАЛОСТНЫМ К СЕБЕ...

За многие годы в спорте, я заметил, что ошеломительных результатов достигают не генетические "везунчики", а именно те, кому природа ничего не дала для победы. Именно такие люди имеют ОГРОМНУЮ МОТИВАЦИЮ для достижения цели и готовы выйти из зоны комфорта.

Их не надо мотивировать извне. У них мотивация внутри, она движет каждым шагом, помогая преодолевать невероятные, нечеловеческие трудности. Они безжалостны к себе. По-другому просто не получится. Только из таких людей вырастают великие спортсмены, учёные, музыканты...

Сыроедение - это очень серьёзный шаг в жизни человека.

Человек не просто меняет своё питание и перестраивает, в первую очередь, своё тело, но и кардинально меняет своё сознание, своё окружение и всю свою жизнь.

Здесь каждый решает для себя сам. Или непродолжительная жизнь в удовольствие, а затем болезни и ранняя старость, или каждодневная работа над собой, преодоления, ограничения, а в итоге здоровье, энергия, физическая и творческая активность на долгие годы.

Выбор за Вами. Но не ищите мотивацию извне. Она только в Вас. И только Вы сами можете принять решение следовать этим путём или нет. И только Вы сами будете в ответе за результаты этого решения.

Я много лет был в состоянии "болен" и теперь с огромным желанием хочу пройти путь к состоянию "здоров" до конца.

18 октября было 3 года моего сыроедения. За эти годы были и сомнения, и разочарования, и срывы. Были моменты, когда очень хотелось пожалеть себя, вернуться в зону комфорта и удовольствия (да что лукавить, и сейчас такое случается), хочется отдохнуть от борьбы, жить как все. Но здравый смысл, внутренняя интуиция всегда возвращают в правильное русло.

Чем старше становишься, тем больше хочется продлить хорошее состояние здоровья.

Ну, а закончить главу хочется словами, которые прочел у Ари Ясан (Екатерины Дороговой), которые очень мне созвучны.

"Тот будет вершить великие деяния, кто будет действовать вне удовольствия и боли, во всей полноте ощущая их..."

7. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД К ПЕРЕХОДУ НА СЫРОЕДЕНИЕ.

Как лучше перейти на сыроедение?

Человек за многие годы употребления вареной пищи, употребления лекарств, малоподвижного образа жизни, накопил в себе огромное количество шлаков. И избавиться от всего этого "добра" быстро не получится, будем честными.

Придётся набраться терпения.

Существует два пути перехода на сыроедение - быстрый и постепенный.

Если Вы имеете "багаж" из хронических заболеваний, чрезмерный вес, гиподинамию, то быстрый путь не для Вас.

Чтобы без страха, безболезненно и результативно перейти на сыроедение, чтобы не испытывать психологического дискомфорта, всё же лучше выбрать постепенный переход.

Как это лучше сделать?

Нужно начать увеличивать количество свежих овощей и фруктов в дневном рационе. Таким образом, организм будет постепенно избавляться от шлаков, с помощью правильно составленного дневного рациона.

Как это будет выглядеть на практике:

В первой половине дня необходимо употреблять очищающие, сырые продукты. Это свежевыжатые соки, сочные фрукты.

Дело в том, что до 12 часов дня наш организм находится в стадии очищения. В этот период не должно быть никакой тяжёлой, варёной пищи. Поэтому мы помогаем себе очищаться соками и фруктами. Организм очищается ночью и продолжает очищаться до 12 часов дня. А это, как минимум, 12-16 часов передышки от труднопереваривaемой пищи.

После 12 часов дня мы можем включить в рацион отварные блюда. НО! ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗДЕЛЬНЫМ! То есть не стоит мешать белки и углеводы в один приём пищи. Это очень важно. В оставшиеся приёмы пищи включаем зелень и овощи.

После 19 часов вечера от вареной пищи нужно отказаться, приоритет – соки и фрукты. Как исключение, для тех, кто не может справиться с чувством голода, можно в это время употреблять кисломолочные продукты (творог, несладкий йогурт, кефир).

Очень важный, с точки зрения оздоровления, момент:

После пробуждения, всегда начинайте свой день с приёма свежевыжатого лимонного сока. Лучше его пить не разбавленным. А если неразбавленный сок Вам пить ещё пока трудно, то добавьте лимонный сок в стакан воды.

Рекомендую с утра выпивать сок из 3-х лимонов. Это будет шикарное очищение организма с пробуждения. Приучите себя и членов своей семьи (независимо от того, кто как питается), начинать утро с лимонного сока, за пол часа до еды. Тем самым, Вы избавитесь от многих заболеваний и проблем в будущем.

Примерное меню на подготовительный период:

1. После пробуждения - сок из 3-х лимонов.

2. Завтрак - свежевыжатый апельсиновый сок (4-6 апельсинов) или яблочный смузи (4-5 яблок + 250-300 мл. воды и всё это взбить в блендере).

3. Ланч - любые сочные фрукты.

4. Обед - зелень (200-250 г.) и салат из овощей, отварная каша (овсянка или коричневый рис). Ни в коем случае не употребляйте на обед белый шлифованный рис и картофель.

Так как жевать такое количество зелени очень не просто, я рекомендую делать зелёный "супчик" из зелени. Берём 200-250 г. смеси зелени (шпинат, брокколи, петрушка, кинза, сельдерей, листья салата, листья свеклы и т.д), добавляем 100-120 мл. воды и взбиваем в блендере. Начинаем с этого супчика обед, затем овощной салат, и завершаем кашей. Зелень и салат, подготовят желудочно-кишечный тракт, с наименьшими потерями переварить варёную кашу.

5. Ужин - зелень (200-250 г.), салат из овощей, и какое нибудь белковое блюдо (рыба или курица, или индейка, или яйца).

6. После 19 часов - соки, фрукты или кисломолочные продукты. Последний приём пищи старайтесь закончить за 2-3 часа до сна.

Ещё один важный момент. Старайтесь пить воду за 30 минут до каждого приёма пищи (300-500 мл.) В течение дня должно быть не менее 2000-2500 мл. воды.

Когда Вы перейдёте на сыроедение, вода уже практически будет не нужна. С фруктами Вы будете получать живую, структурированную жидкость.

В течение минимум одного месяца питайтесь так. Ваш организм начнёт работать в облегчённом режиме и у него появится энергия для постепенного очищения.

И это будет более комфортный, безболезненный переход на сыроедение.

В течение этого месяца, раз в неделю, устраивайте себе голодания 1-1,5 дня (сухое или на воде).

Также сделайте антипаразитарную чистку чесноком.

Как это делается?

Ежедневно, перед сном, очищаем головку чеснока (7-8 зубчиков), нарезаем на дольки (но не очень мелко, чтобы только было удобно глотать), выкладываем на тарелку и обветриваем 30 минут (исчезнет сильная горечь). За это время готовим себе сок из помидоров или сливы, он более вяжущий, будем им запивать чеснок.

Если нет возможности приготовить такой сок, можно любой другой. Берём немного чеснока, запиваем соком и глотаем эту смесь.

И так каждый вечер, перед сном, в течение 30 дней. Все имеющиеся внутри паразиты поспешат покинуть Вас.

При употреблении лимонного сока по утрам, фруктов до обеда, и щадящего, раздельного питания во второй половине дня, + чесночная чистка в течение месяца, + еженедельные голодания 1-1,5 дня - организм очень хорошо очистится и будет готов к переходу на полноценное сыроедение.

А чтобы ещё больше ему помочь, обязательно включите в режим дня ежедневные физические упражнения не мене 30 минут. Каждый выберет себе спорт по душе и по уровню физического состояния на данный момент. Это может быть ходьба в быстром темпе, лёгкий бег, плавание, тренинг с железом. Но не менее 30 минут в день.

Соблюдая все эти простые правила подготовки, Вы легко сможете перейти на сыроедение.

Ваш организм почувствует себя намного лучше, появится энергия, сила. Появится естественное желание питаться живой, растительной пищей.

А пока Вы будете готовиться к переходу на сыроедение, читайте литературу на эту тему, общайтесь с практикующими сыроедами, настраивайте себя позитивно.

К переходу Вы должны подойти уверенно, решительно и осознанно. Тогда Вы получите от сыроедения реальную пользу - ЗДОРОВЬЕ, ЭНЕРГТИЮ, СИЛУ И КРАСОТУ!

8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ, ТЕРПЕНИЕ, НАСТОЙЧИВОСТЬ.

"Есть три яда, которые способны погубить любого храбреца: ОТЧАЯНИЕ, НЕВЕРИЕ В СЕБЯ, УНЫНИЕ. Эти яды разрушат даже самый великий труд. Не позволяй себе отравляться! Сделай что угодно, но не поддавайся отчаянию, неверию в себя, унынию".

Отказываясь от термообработанной пищи, откажитесь полностью. Придерживайтесь Вашей диеты как можно решительнее. Небольшие, но регулярные отклонения от правильного питания сырой, растительной пищей, могут свести на нет все Ваши усилия, помешать достижению желаемых результатов и ухудшить самочувствие.

Когда Вы начнёте очистительную диету из фруктов, зелени и овощей, Вы будете более чувствительны и «наказаны» малыми дозами яда, чем большинство людей, если сорвётесь с новой диеты. Об этом надо помнить. Но уж если это вдруг случится, не казните себя, ведь никто с дулом пистолета около Вас не стоял. Это был исключительно ВАШ ВЫБОР. Просто спокойно сравните ощущения, сделайте выводы и снова в путь.

Лично меня **срывы** только лишний раз убеждают в правильности выбранного пути сыроедения. Всё познаётся в сравнении. Хотя, скорее всего, разумный человек не будет всё время наступать на одни и те же грабли.

Если Вы приняли для себя решение идти путём сыроедения всерьёз и надолго, то идите решительно и без колебаний. Никто не должен сбить Вас с этого пути. Не слушайте мнения и советы со стороны людей, далёких от сыроедения. Эти советы «знатоков правильного питания», только посеют смуту и неуверенность в Ваши души. Только личный опыт и полученные результаты могут сказать о правильности выбранного пути.

Иногда, во время общих застолий, ко мне подходят знакомые и малознакомые люди. Они очень хорошо теоретически подкованы, «разбираются» в вопросах «здорового, сбалансированного, традиционного» питания. Попробовали на себе множество разнообразных диет.

Они наслышаны о моём питании фруктами и о моих серьёзных силовых тренировках. И с сожалением глядя на мою тарелку с фруктами, задают один и тот же вопрос: *«Не вредно ли так питаться, и так много тренироваться в уже неюношеском возрасте»?*

Начинают с напором убеждать меня, что это плохо скажется на моём здоровье. Что сыроедам не хватает витаминов и т.д. Что сыроеды – это больные люди, и все они рано или поздно закончат «психушкой». Не рискую ли я здоровьем, так питаясь и нагружаясь? Надо поберечь себя, ведь я уже не молодой. И глядя на их не по возрасту нездоровый вид, лишний вес, запущенные «пивные» животы, честно отвечаю: - ***«Друзья, Вы рискуете сильнее»***.

Будьте спокойны и уверены в себе. Вы знаете, что нашли правильный путь. Не надо ничего никому доказывать с пеной у рта. Не надо сразу же всех тянуть за собой. Каждый человек идёт своим путём. И каждый имеет право выбора.

Для того чтобы переход на сыроедение был правильным и эффективным, советую изучить книги следующих авторов:

1. Профессор Столешников. – "Как вернуться к жизни".

2. Арнольд Эрет.

3. Фредерик Патенод. – "Секреты сыроедения".

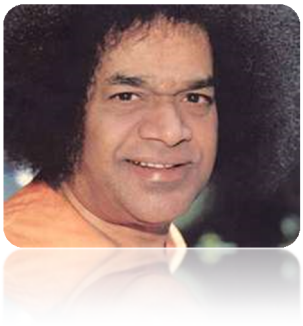
4. Дуглас Грэм. – "Фруктовая диета 80-10-10".

Эти книги и авторы помогут Вам предварительно правильно очистить организм и плавно перейти к сыроедению.

После прочтения и изучения данных книг, у Вас практически не останется вопросов о сыроедении и правильном переходе к нему. Это практические руководства к действию. Все предельно просто, понятно и доступно. Вы сможете избежать многих типичных ошибок при переходе и во время сыроедения. Каждый сможет найти там ответы на практически все интересующие его вопросы по практике сыроедения.

В заключение хочу привести слова Великих людей, которые мне всегда помогают в работе над собой:

"Невозможное – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы что-то изменить. Невозможное – это не факт. Это только мнение. Невозможное – это не приговор. Это вызов. Это шанс проявить себя. НЕВОЗМОЖНОЕ – ВОЗМОЖНО!"



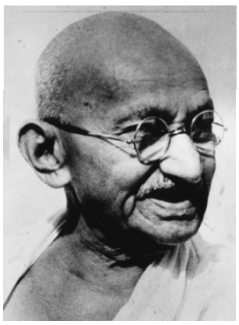
"КАКОВА ПИЩА – ТАКОВ И УМ,

КАКОВ УМ – ТАКОВЫ И МЫСЛИ,

КАКОВЫ МЫСЛИ – ТАКОВО И ПОВЕДЕНИЕ,

КАКОВО ПОВЕДЕНИЕ – ТАКОВА И СУДЬБА".

Шри Сатья Саи Баба.



"СНАЧАЛА ТЕБЯ ИГНОРИРУЮТ,

ЗАТЕМ НАД ТОБОЙ СМЕЮТСЯ,

ЗАТЕМ С ТОБОЙ БОРЮТСЯ,

ЗАТЕМ ТЫ ПОБЕЖДАЕШЬ".

Махатма Ганди.

9. СЫРОЕДЕНИЕ И ВЕС.

«Разумный человек не будет печалиться ни об одном грамме бесполезного веса своего тела. Каждый должен осознать, что введением любого кусочка варёной пищи в тело, он питает «ложного» человека, своего беспощадного врага, своего палача. Он поставляет себе все известные и неизвестные заболевания, он прокладывает путь для своей собственной смерти»

Атеров Аршавир Тер Аванесян.

Многие начинающие сыроеды, на переходном периоде, сталкиваются с проблемой резкого снижения веса. Эта быстрая потеря десятков килограмм "накопленного" за многие годы веса, многих очень пугает.

Я получаю много вопросов на эту тему - что происходит с весом, будет ли он восстанавливаться, когда и как быстро?

Так чем же обусловлен резкий сброс веса тела и почему это происходит?

Я хочу помочь Вам разобраться в этом вопросе с точки зрения физиологии, опыта спортсмена и тренера, а также 3-х летнего опыта сыроеда-фрутарианца.

Поговорим на простом языке, без особых научных терминов. Пусть меня простят учёные мужи, если я объясню что-то некорректно с точки зрения науки.

Итак, начнем.

Обычный человек, питающийся как все, не имеющий каких-либо серьёзных проблем со здоровьем, не утруждающий себя физической работой и спортом, к 17-18 годам, имеет средний вес 55-70 кг.

Для примера рассмотрим человека ростом 170 см. и весом 60 кг. Это нормальный вес юноши для этого возраста.

Питаясь традиционной варёной пищей, с большим количеством мясных продуктов, различных каш, молочной продукции и запивая всё это любимыми напитками (пиво, вино, водка), ежедневно "балуя" себя сладостями, десертами и при этом ведя малоподвижный образ жизни, наш среднестатистический юноша практически каждый год набирает 3-5 кг. веса.

И незаметно, к 30-35 годам становится солидным, упитанным мужчиной весом 80-90 кг., а то и больше! Что это? За 15-20 лет - 20-30 кг. лишнего веса.

Это ведь не масса бодибилдера-профессионала, не горы стальных мышц. Как правило, такой человек выглядит обычно - нетренированное, заплывшее тело, пузо. Уже появившийся откуда-то "букет" заболеваний, усталый вид... В общем, неприглядная картина.

И это считается нормой. Чего вы хотите - "надвигающаяся старость", всё-таки "УЖЕ 35 ЛЕТ!?!" И такую картину я наблюдаю уже не один десяток лет.

Так откуда же взялись эти 20-30 кг. лишнего веса?

Питаясь традиционно, мы ежедневно загружаем организм большим количеством смешанной, термообработанной пищей. Организм не в состоянии всё это переработать. Одна порция накладывается на другую (еще одна пища не переварилась, а добавляется уже следующая).

Не будем вдаваться в подробности пищеварения, а скажем просто - организм буквально завален трудноперевариваемыми смесями. Начинается зашлаковывание организма. Человек буквально раздувается от излишков невыведенных шлаков, слизи и воды. А любовь к высокоуглеводной пище (различные каши, картофель, булочки, чипсы, сладкие десерты, сладкие напитки и т.д.), которая прямиком идёт в отложения жира в организме, довершает картину.

В плюс к жировым отложениям идёт и наша любовь ко всему жаренному, жирному, копчёному, солёному.

Человек не просто накапливает жиры на теле, но и накапливает жир внутри себя.

При больших излишках веса тела, все внутренние органы практически покрыты внутренним (висцеральным) жиром. Это самое страшное! Нарушается нормальная работа всего организма. И с каждым годом человек становится всё толще.

Если бы каждый человек мог увидеть этот самый висцеральный жир (а зрелище, мягко говоря, не из приятных - рыхлый, жёлтый, противный сгусток, который напичкан между внутренними органами), то он бы не смог больше питаться традиционно.

Много лет назад, одна моя клиентка похудела на 40 кг, только один раз увидев на снимках свой внутренний жир. Её не надо было агитировать за правильное питание, она просто больше не смогла питаться как прежде, такое у неё было отвращение от увиденного. Мало того, она стала помогать другим людям питаться правильно.

Где-то через год сыроедения-фрутарианства, я провёл эксперимент, который показал наглядно, как растёт вес тела человека на традиционном, "сбалансированном" питании.

В течение 2-х месяцев, я ел высококалорийную термообработанную пищщу. Смешивал белки и углеводы, питался каждые 2,5-3 часа, как советуют для набора мышечной массы. Тренировался интенсивно. В результате за 2 месяца набрал 12 кг!!!

За счёт чего произошла такая быстрая прибавка веса? Ведь организм человека может синтезировать только 18-20 грамм чистых мышц в сутки. С учётом жира и воды, в среднем должен был набрать около 4 кг. веса. А тут целых 12 кг.

Проводя анализ состояния своего тела, я убедился, что прибавка произошла за счёт большого количества жира и воды. Мышц прибавилось меньше всего и то, только благодаря тренировкам. И надо учитывать, что я питался очень грамотно (с точки зрения классического фитнес-питания), ничего жареного, жирного, вредного. А ведь большинство людей даже этих мер предосторожности в питании не соблюдают и не тренируются вообще.

Большой набор веса происходит именно от смешанного питания. У русского человека это традиционно: котлеты с картошкой, хлеб, майонез, мясные блюда с гарниром, макароны с сыром и т.д. И всё это заедается десертами, запиваем кока-колой или сладкой газировкой. Между приёмами пищи, "утоляем голод" чаем с печеньками, булочками и конфетками. Изо дня в день.

Организм не справляется с поступлением такого огромного количества углеводов, да ещё в смеси с белками и сахарами. Отсюда всё лишнее - в жир. Не переработанная пища оседает в виде каловых камней в толстом кишечнике.

В среднем, человек умудряется за всю жизнь неправильного питания, накопить в себе и на себе 20-40 кг "добра". А это - болезни, потеря энергии, непрезентабельный внешний вид. Типичная картина современного общества. Нынче встретить мужичка в 50 лет стройного, тренированного и жизнерадостного - большая редкость.

Таким приёмом быстрого набора веса на смешанном, высококалорийном питании, пользуются артисты для набора веса для определённой роли. Такое питание - основная фишка борцов суммо.

И мой эксперимент это наглядно показал (кстати, все клиенты думали, что русский тренер знает какой-то необыкновенный секрет быстрого набора массы). Да у нас этим секретом владеет вся страна!

После возврата к чистому сыроедению, я сбросил лишние 12 кг за 1,5 месяца.

Повторюсь, что такая большая прибавка происходит только при смешанном питании.

Если питаться "варёнкой" раздельно, не смешивая белки и углеводы за один приём пищи, то вес растёт гораздо медленнее.

Поэтому в последние годы, многие профессиональные бодибилдеры перешли на раздельное питание. И для здоровья лучше, и жира набираешь меньше.

В идеале, это выглядит так: белковый продукт + зелень, овощи. Отдых 2-3 часа. Углеводный продукт + зелень, овощи. Фрукты и соки - отдельным приёмом пищи или за 30 минут до еды. При таком питании вреда будет гораздо меньше.

Раздельное питание - это лучший переход на сыроедение!

А далее, можно постепенно заменять "варёнку" на сырые продукты. Такой переход гораздо мягче и психологически легче для человека.

Итак, Вы решились дать себе "бой". Перешли на сыроедение и столкнулись с резкой потерей веса.

Что происходит?

Во-первых, организм начинает без особого труда переваривать живую, растительную пищу. Вся пища, практически без остатка идёт в дело, на нужды организма. Высвобождается огромное количество энергии, которая тратится не на переваривание неудобоваримых смесей, а на собственные нужды организма - он начинает себя лечить.

Организм начинает избавляться от накопившихся шлаков и всего прочего "добра". Ему сейчас не до роста, сначала необходимо вывести всё лишнее и чужеродное, что мешает нормальному функционированию всех внутренних органов.

Начинается очистительный кризис, ведь любая болезнь выходит с обострением.

Во-вторых, то, что Вы употребляете в пищу только сырые, растительные продукты, ещё не гарантия, что организм с ней справляется на 100%. Отсюда и "жор", едим очень много сырой

пищи, а полезных веществ пока усваивается мало. За многие годы питания "варёнкой", мы убили микрофлору напрочь. Наша пищеварительная система, в переходный период, просто не справляется полностью с новой, натуральной пищей.

Организм постепенно выращивает новую микрофлору, настраивается на абсолютно непривычное для себя питание. На это нужно время.

Практика сыроедения показывает, что при соблюдении всех условий, на это может уйти 7-8 месяцев, а иногда и больше.

Отсюда и такая резкая потеря веса.

После того, как чистка закончится, микрофлора обновится, начнётся восстановление веса. Организм будет способен получать и усваивать гораздо большее количество полезных веществ из минимального количества сырой пищи.

У Вас не будет уже первоначального "жора", количество фруктов и овощей снизится. Вы будете легко обходиться без еды несколько часов, будете легко голодать (и в этом появится потребность). При этом никакой потери веса происходить не будет.

У каждого человека будет вес, который необходим организму для естественного, здорового функционирования.

Но чтобы вес восстановился, фигура стала красивой и естественной, организму нужно помогать.

Для этого необходимо несколько раз в неделю проводить интенсивные, силовые тренировки. Повторяю, именно ИНТЕНСИВНЫЕ! Это работа с железом в тренажёрном зале. Нужен грамотный тренинг в фазе суперкомпенсации. Тогда будет рост мышечной массы. Без грамотного тренинга, Вы будете выглядеть истощённым сыроедом. Отсутствие серьёзного тренинга - это одна из главных ошибок многих сыроедов.

Обязательно добавьте в свой ежедневный рацион большое количество зелени (не меньше 500-800 г.) Ведь фаза очищения закончилась. К очищающим фруктам и овощам необходимо добавить синтезирующие продукты. А в этом во многом поможет хлорофилл из зелени.

Фрукты и овощи - это витамины, а зелень - микроэлементы. Одно без дугого - не мыслимо.

Используйте простую формулу: ФРУКТЫ + ОВОЩИ + ЗЕЛЕНЬ + ТРЕНИНГ = ЗДОРОВЬЕ, ЭНЕРГИЯ, СИЛА, КРАСОТА.

Внешний вид будет достойный, несмотря на возраст.

Но примите к сведению, что даже при усиленных тренировках, Вы не сможете на сыроедении набрать большой вес, как при традиционном питании.

Организм будет сохранять необходимый ему вес для нормального функционирования. Плюс несколько килограмм мыщц от тренировок. Не больше и не меньше.

Если брать пример сыроеда ростом 170 см., то хороший вес и внешний вид у него будет 60-67 кг. А если питаться и тренироваться грамотно и интенсивно, то можно набрать массу до 70-72 кг. при этом росте. Но это будут действительно функциональные, выносливые, сильные, рельефные

мышцы. И не важно, сколько Вам лет, 30 или 50. Сыроедение уравнивает всех. Все становятся стройными и красивыми. Главное - грамотный подход ко всему. Сыроедение не исключение.

Изучая сыроедение, я пришёл к выводу, что здесь гораздо серьёзнее нужно подходить к набору мышечной массы, чем при традиционном питании.

Мой пример.

Генетически я не предрасположен к набору мышечной массы.

С самого раннего детства я боролся с помощью тренировок, за каждый кг. массы.

В 17 лет, мой вес был всего 56 кг. Занимаясь бодибилдингом профессионально, я набрал сухую массу 80 кг. при росте 170 см. Использовал исключительно натуральный тренинг и натуральное питание (никогда в жизни не применял стероиды принципиально).

Результат довольно скромный для качка в сегодняшнее время, когда рынок наполнен огромным количеством всевозможных спортивных добавок. Но даже этот результат для меня был очень хорош, с учётом моих прошлых болезней и слабой генетики.

На сыроедении я сбросил 13 кг. Но это остался мой естественный вес. Этот вес никуда не уйдёт, если продолжать тренировки. Да, конечно, нет тех объёмов, что раньше, меньше силовые показатели, но внешний вид достойный. Даже в 55 лет, на сыроедении, я выгляжу лучше, чем многие в 35 лет на традиционном питании.

Сейчас меня всё устраивает (хотя не буду лукавить, хочется ещё набрать килограмм 5 мышечной массы, не даёт покоя прошлое бодибилдера - это профессиональное). Но над этим я работаю.

10. ЗЕЛЕНЬ - ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА.

Необычайная способность живых организмов к регенерации — это единственная сила, которая может исцелить любую болезнь. Все остальные целительские техники, изобретенные людьми, могут быть успешными только в том случае, если они направлены на то, чтобы помочь естественной способности тела к саморегуляции.

Человеческое тело может исцелиться только когда лимфа, кровь, гормоны и другие компоненты поддерживаются в рамках определенных оптимальных параметров.

"Я утверждаю, что ученые еще не открыли всего потенциала питательной ценности, который способны дать человечеству листья, плоды и семена растений".

Махатма Ганди

Когда ребенку говорят: не прикасайся к огню, это предупреждение для него не означает абсолютно ничего, пока он не обожжется. Только посредством наблюдения мы можем научиться связывать причины и следствия и предугадывать результат. Например, если мы переедаем поздно вечером, то наивно было бы полагать, что следующим утром будем себя чувствовать хорошо.

Знание о неизбежности последствий любых действий дает нам преимущество — оно позволяет действовать сознательно. Каждый день мы самостоятельно достигаем желанных целей через осознанные поступки, а не слепо следуем советам и указаниям кого-то, "кто знает лучше".

Правильная еда вызывает в человеке чувство единения с окружающим миром.

Современные продукты питания приводят к тому, что человек начинает гнить и разлагаться даже уже при жизни. Это выражается в неприятном запахе изо рта по утрам, вонючем поте и необходимости постоянно мыться и пользоваться дезодорантами, одеколоном, зубной пастой, косметикой и другими химикатами.

Здоровый человек всегда приятно пахнет, это легко проверить на своем опыте, достигнув Настоящего Здоровья. Конечно же, гниение организма также приводит к затуманиванию сознания, замедлению мыслительных процессов, агрессии.

Зелень — вот совершенная еда и лекарство. Живительная сила хлорофилла совершает настоящие чудеса исцеления!

Добавление зеленых коктейлей к диете любого человека дает оздоровительный эффект. При этом не нужно полностью менять привычную систему питания. Достаточно включить в рацион два-три вкусных зеленых коктейля, которые с удовольствием пьют даже дети.

В процессе исследований было установлено, что введение зелени, измельченной в блендере, в рацион любого человека приводит к такому значительному оздоровлению, что оно превосходит даже результаты сыроедения в его классическом варианте, включающем сравнительно небольшое количество зелени. К тому же ввести в существующий рацион 2-3 зеленых коктейля намного проще, чем полностью поменять систему питания. В то же время, исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих зеленые коктейли, развивается вполне естественная тяга к свежим овощам и фруктам.

Живительные свойства зелени становятся легкодоступными благодаря коктейлям, приготовленным из нее. Соблюдаете ли вы сырую диету, вегетарианскую диету или придерживаетесь общепринятой кухни, употребление зеленых коктейлей может принести огромную пользу вашему здоровью. Эти чудесные напитки доступны каждому человеку в любой стране.

Хлорофилл так же важен, как и свет солнца. Никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света, и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл — это жидкая солнечная энергия. Употребляя хлорофилл, мы, в буквальном смысле, купаем наши внутренние органы в солнечном свете.

Молекула хлорофилла удивительно сходна с молекулой гемоглобина человеческой крови. Хлорофилл заботится о нашем теле, как самая внимательная, любящая мать. Он исцеляет и очищает все наши органы и даже разрушает многих наших внутренних врагов, таких как патогенные бактерии, грибки, раковые клетки и другие.

Чтобы быть идеально здоровыми, нам нужно иметь 80-85% «хороших» бактерий в кишечнике. Дружественные нам бактерии производят множество важных питательных веществ, включая витамины группы В, многочисленные полезные ферменты.

Для таких «хороших», или аэробных бактерий наиболее благоприятной средой является та, в которой присутствует кислород, ибо они нуждаются в нем для продолжения роста и существования. Вот почему, когда нашим клеткам не хватает кислорода, в организме появляются «плохие» бактерии, которые вызывают огромное количество заболеваний. Эти патогенные бактерии анаэробны и терпеть не могут газообразный кислород.

Заботиться о своей кишечной флоре жизненно важно! «Хорошие» бактерии могут быть с легкостью разрушены антибиотиками, плохой диетой, перееданием, стрессами и т. д. В этом случае мы получим 80-90% «плохих» бактерий, наполняющих организм токсичными кислотными отходами. Преобладание анаэробных бактерий в нашем кишечнике — это одна из первичных причин всех болезней.

Было доказано, что хлорофилл помогает предотвращать многие формы рака и атеросклероза.

Многочисленные научные исследования показывают, что вряд ли существуют заболевания, при которых нельзя было бы улучшить состояние с помощью хлорофилла.

ХЛОРОФИЛЛ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

• Повышает уровень гемоглобина в крови;

• Помогает предотвратить рак;

• Обеспечивает органы железом;

• Ощелачивает организм;

• Противостоит пищевым токсинам;

• Помогает при анемии;

• Очищает ткани кишечника;

• Помогает очистить печень;

• Способствует улучшению состояния при гепатите;

• Регулирует менструальный цикл;

• Помогает при гемофилии;

• Улучшает образование молока;

• Помогает заживлению ссадин и воспалений;

• Удаляет телесные запахи;

• Противостоит бактериям ран;

• Очищает зубы и десны;

• Устраняет дурной запах изо рта;

• Излечивает больное горло;

• Является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;

• Помогает при воспалении миндалин;

• Амортизирует язвенные ткани;

• Смягчает болезненные геморроидальные шишки;

• Помогает при катарах;

• Оздоравливает сосудистую систему ног;

• Улучшает состояние варикозных вен;

• Уменьшает боли при воспалениях;

• Улучшает зрение.

Хлорофилл - основа биологической жизни на нашей Планете.

Хлорофилл [гр. chloros зеленый + phyllon лист] *- зеленый пигмент растений, от присутствия которого зависит окраска листьев, побегов и др.*

Биологическая роль хлорофилла - поглощение энергии солнечного света и трансформация ее в химическую энергию органических веществ, образующихся в процессе фотосинтеза.

Гемоглобин [гр. haima (haimatos) кровь + лат. globus шарик] *- красный железосодержащий пигмент крови человека, позвоночных и ряда беспозвоночных животных, играющий роль переносчика кислорода от органов дыхания к тканям организма.*

Гемоглобин состоит из белковой части - глобина и небелковой - гема.

Природа использовала свое гениальное изобретение (хлорофилл) еще раз в организме животных и человека, поскольку прямо или косвенно мы все равно питаемся растениями.

Обратите внимание, что молекулы Хлорофилла и Гемоглобина отличаются только одним атомом в центре, в Хлорофилле – это магний, а в Гемоглобине – это железо.

Диетологи никогда не выделяли зелень в отдельную группу продуктов, потому что большинство людей не воспринимает ее как реальную еду.

Несмотря на то, что пищевая ценность вершков моркови в несколько раз превышает питательность корней, существует глубоко укоренившееся мнение, что зелень является едой для кроликов, овец и коров. Это мнение не позволяет нам добавлять морковную ботву в салаты.

В результате мы выбрасываем самую питательную часть моркови и многих других растений. Для человека вкус корнеплодов лучше вкуса ботвы, потому что корни содержат значительно больше сахара и воды, чем верхушки, которые, к тому же, бывают горьки от изобилия в них питательных веществ.

Корневая часть лидирует лишь в трех категориях: по калориям, углеводам и сахару (за исключением репы). Эти три компонента делают корни более приятными на вкус.

Я надеюсь, что некоторые цифры сильно удивят вас. Например, кальция в листьях свеклы в 7 раз больше, чем в ее корнях, а витамина А больше в 192 раза! Содержание витамина К в листьях репы в 2500(!) раз больше, чем в корнях.

Огромная питательная ценность листьев растений очевидна и бесспорна. Подумайте о тысячах тонн ценнейших продуктов — зеленой ботвы, которые выбрасываются из года в год из-за нашего невежества, в то время как большинство людей страдают от хронической нехватки питательных веществ.

В противоположность этому получение белков из зелени наиболее предпочтительно для нашего организма, так как в зеленых листьях белки находятся в форме свободных аминокислот. В этом случае, вы получаете все необходимые вашему организму аминокислоты, созданные из солнечного света и хлорофилла. Из этих новых аминокислот ваш организм легко сложит вашу собственную, уникальную молекулу ДНК.

К сожалению, большинство из нас привыкло потреблять протеины, находящиеся в основном в продуктах животного происхождения. Это вынуждает наш организм тяжело работать. Именно поэтому нас клонит в сон после трапезы, состоящей из животной пищи. Кроме того, вместе с животной пищей наш организм получает множество ненужных, трудно перевариваемых частиц, таких как свободные радикалы, синтетические гормоны, антибиотики и множество других токсичных веществ. Эти частицы, являющиеся мусором, могут оставаться в нашей крови в течение долгого времени, вызывая аллергии и другие проблемы со здоровьем.

Мы уже отмечали ранее, что токсины попадают в наш организм не только при дыхании, еде, питье и через кожу. Большинство из нас даже не представляет, какое огромное загрязнение происходит от мертвых клеток нашего же собственного тела.

Зная, что клетки крошечны, многие ошибочно заключают, что добавление отживших клеток к объему отходов в нашем теле несущественно. Однако, согласно исследованиям, 98% от общего количества атомов в вашем теле ежегодно заменяются!

Это означает, что наш организм должен в обязательном порядке выводить ежегодно примерно 35-50 килограммов мертвых клеток. Если этого не происходит, мертвые клетки начинают разлагаться, постепенно все больше отравляя тело. Если мы не потребляем достаточное количество клетчатки, то в какой-то момент накопление отходов может превысить скорость избавления организма от них.

СВОЙСТВА КЛЕТЧАТКИ:

• укрепляет больное сердце;

• понижает уровень холестерина, что, в свою очередь, снижает риск сердечных заболеваний;

• связывая канцерогенные вещества, предотвращает различные виды раковых заболеваний;

• уменьшает риск заболевания диабетом и улучшает состояние здоровья при уже имеющемся диабете;

• стабилизирует уровень сахара в крови, замедляя его всасывание;

• укрепляет иммунную систему;

• поддерживает кишечник в здоровом состоянии, помогает в случае запоров и способствует регулярному опорожнению кишечника;

• предотвращает образование желчных камней;

• поддерживает в норме кишечную флору;

• ограничивает переедание и желание похудеть;

• связывает избыток эстрогена;

• предотвращает появление язв.

Затаивание ценности зелени – один из способов держать человечество в Сонном Царстве.

Заметьте, в 100 гр различной зелени белка больше, чем в 100гр мяса, не говоря уже о витаминах и других полезных веществах.

Зелень – основная пищевая группа, и при этом наименее изученная учеными и другими людьми, которые должны способствовать улучшению жизни всех людей?!

Тем, кто хочет просветить свое сознание и оздоровиться, вполне подойдет культурная зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик, салаты, ботва свеклы, морковки и т.д.) и дикая зелень.

В любом количестве можно есть – одуванчик, крапиву, сныть, лебеду, подорожник, клевер, иван-чай, горец птичий, молодые листья березы, липы и сосны и т.д.

На эту тему есть книги: «Дикорастущие съедобные растения» разных авторов.

Для современного человека оптимально съедать в день 500 и более грамм зелени.

Конечно, вследствие векового употребления вареной пищи, органы жевания значительно атрофировались, и здесь спасительным средством на переходном этапе выступает блендер.

Лучше взять мощный блендер 750Вт и более со стеклянным стаканом на 1.5-2.5 литра, в него добавляется родниковая вода, зелень, яблоко или ягоды для более приятного вкуса. Все взбивается и получается Живительный Зеленый Коктейль.

11. МОЙ СЫРОЕДЧЕСКИЙ ОПЫТ.

Многие сыроеды сталкиваются с трудностями в первые месяцы переходного периода. Пугаются сильного падения веса, не знают, что и как есть. Не могут разобраться с калорийностью продуктов. Едят слишком мало или не то, что необходимо, в первое время для очищения организма. Не знают, как нужно тренироваться и нужно ли вообще.

Я Вас прекрасно понимаю, сам прошёл этот переходный период, полный незнания и непоняток. Постараюсь Вам помочь, немного подсказок из своего опыта.

Если вы только начали, то о падении веса сейчас не думайте. Он упадёт настолько, насколько необходимо организму, чтобы очиститься.

Но это всё временно. После правильного сыроедения, периодических голоданий и тренинга, по истечении 6-8 месяцев, ваше тело примет естественную форму, вес увеличится. Сейчас Ваша задача помочь организму сделать это поскорей.

За 3 года сыроедения у меня было много ошибок и экспериментов, но сейчас, кажется, нашёл "изюминку" питания и тренинга на сыроедении.

Я пробовал проращивать злаки и есть овощи. Включал орехи в свой рацион. Ел мало фруктов, ел много фруктов, делал зелёные коктейли... Перепробовал всё... Но результат меня не устраивал.

После серьёзного изучения вопроса сыроедения по всем аспектам, пришёл к сегодняшнему пониманию - что надо есть, и что не мало важно - как (об этом чуть ниже).

Как помочь организму очиститься?

Первое, что необходимо сделать - это провести короткое голодание.

Кто никогда не практиковал это, то начинать надо с 2-3 дней голодания на воде. Или с 1 дня сухого голодания.

Не надо впадать в крайности и начинать сразу с 7 дневного сухого голодания! Это огромная нагрузка на организм. Начнётся сильнейшее движение шлаков, и выделительная система может не справиться. Только нанесёте себе вред, в лучшем случае.

Здесь уместна поговорка: "Поспешай, но медленно". У кого есть практика голоданий, могут начать с 7 дней водного голодания или 2-3 дней абсолютного сухого голодания. Тем самым, вы подготовите организм к переходу на новую, сыроедческую диету.

Не забудьте, что важен правильный выход из голодания - ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ! Об этом Вы можете прочитать в книге проф. Столешникова "Как вернуться к жизни".

На первом этапе стараемся поменьше употреблять синтезирующих продуктов (орехи, пророщенную гречку, авокадо, корнеплоды).

Включаем больше очищающих сочных фруктов (апельсины, мандарины, лимоны, ананасы, яблоки, папайи, арбузы, дыни, виноград, манго, помидоры (это тоже фрукты), свежевыжатые фруктовые соки).

Важно! Необходимо включить в меню большое количество зелени. Зелень - это хлорофилл, микроэлементы, молекула хлорофилла очень схожа с молекулой гемоглобина крови.

Сыроедить без зелени просто глупо. Зелени должно быть не менее 500-800 г. в день. Зелень должна быть разнообразная (петрушка, кинза, сельдерей, шпинат, листья свеклы, салата, лечуга, брокколи и т.д.). Разовая порция не менее 200-250 г. Конечно, человек не в состоянии жевать такое количество травы. Используйте блендер, как говорилось уже выше.

Делаем смесь травы - 200-250 г., добавляем примерно 100-120 мл. воды и взбиваем. Получается такой густой травяной супчик. Принимайте его 3-4 раза в день, за 10-15 минут до приёма фруктов.

Некоторые говорят, что это невкусно (хотя мне очень нравится, видно вкус на сыроедении стал естественным).

Тогда делайте такие зелёные коктейли: добавляйте зелень к фруктам и взбивайте в блендере. Я раньше начинал так, но теперь мой организм требует всё по отдельности, требует вкуса травы (раньше выпить не мог и 100 г., а сейчас пью и балдею, как корова).

Попробуйте, как Вам больше понравится.

Если Вы хотите быть активным и тренироваться (что надо делать обязательно на сыроендении, чтобы организм всё время находился в аэробном режиме), то необходимо получать из фруктов и зелени, минимум 2500-3000 ккал. Это совсем не сложно.

Я - фрутарианец, не ем орехи, злаки, овощи (хотя на переходном периоде мне этого очень хотелось). Сейчас мой организм требует только фрукты и зелень. Из них получаю всё, необходимое для организма.

На первых порах не мог впихнуть в себя столько фруктов, чтобы набрать необходимое число калорий.

Был период, когда я не мог уже смотреть на бананы и другие фрукты. Интуиция подсказала выход - это блендер.

Я беру 3-4 больших банана, или 5-7 средних (зависит от сорта), добавляю 400-500 мл. воды и взбиваю в блендере. Получается прекрасный банановый коктейль. Можете добавить ещё папайю. Будет очень вкусный и питательный коктейль. Или попробуйте вместо папайи, добавить зелени. Пробуйте, ищите на Ваш вкус. Лично я на поиски своего питания, потратил пару лет.

Мне никто ничего не советовал, всё находил опытным путём.

Ананасы жевать тоже надоело - опять выручил блендер. Ананасовый коктейль нравится больше, чем ананас кусочками.

Помидоры (5-7 штук), я также взбиваю в блендере. Получается обалденный томатный супчик (можно добавить туда сладкий, красный перец). Вкусно и сытно.

Если первые 2 года сыроедения, я ел фрукты целиком, то сейчас нравится пить именно коктейли из фруктов. Всё постепенно меняется, может скоро захочется пить только соки. Посмотрим. Организм сам подскажет.

За 3 года мой рацион несколько раз трансформировался.

Очень важно прислушиваться к своему организму, чувствовать, что ему нравится больше. Не надо с фанатизмом придерживаться жёстких схем, кем-то навязанных.

Мы все индивидуальны. И мой рацион может подойти не всем. Это всего лишь мой опыт. А Вы попробуйте и решите, что подойдёт конкретно Вам.

Сегодня мой дневной рацион выглядит так:

1. Свежевыжатый сок из 3 лимонов.

2. Свежевыжатый апельсиновый сок (6-7 шт.) + сок 1 лимона.

3. Зелень (200-250 г.) + Яблочный коктейль (5 яблок).

4. Ананасовый коктейль (1 большой ананас).

5. Зелень (200 -250 г.) + Банановый коктейль (6-7 шт.).

6. Зелень (200-250 г.) + Папайя (3 шт.) или апельсиновый сок (6-7 шт.), или манго (3 шт.)

7. Яблоки (2-3 шт.) или мандарины (6 -7 шт.)- мелкие или (3 шт.)- крупные.

Весь рацион дает около 3000 ккал.

В день тренинга добавляю дополнительную порцию бананового коктейля или авокадо (1 шт.)

В выходные, вместо какого-нибудь ежедневного приёма пищи, добавляю виноград (500-750 г.) или арбуз.

Много хороших фруктов, много зелени – это и есть сбалансированное питание.

Энергии много, сил много. Нет никакого чувства голода.

Кстати, со временем есть хочется всё меньше. Организму всего уже хватает. Начинал я раньше с 7-8 приёмов пищи в день - был "жор", а вес всё равно падал. А сейчас могу поесть 3-4 раза и всё в порядке. Организму уже хватает. При этом серьёзно тренируюсь.

Ещё один очень важный момент, о котором я упоминал - это КАК ЕСТЬ?

Люди об этом не задумывается, едят автоматически.

Я изучил медицинскую литературу, проанализировал, попробовал на себе. Ощущения и результат были обалденные. Хочешь быть здоровым, иметь хорошую физическую форму - ЕШЬ ПРАВИЛЬНО. Оказывается, в мире существуют клиники, лечащие, обучающие людей есть правильно.

Когда через 2 года фрутарианства узнал об этом и попробовал на себе - я был сильно и приятно удивлён. И только тогда началось моё реальное, приятное фрутарианство.

ЕСТЬ ПРАВИЛЬНО - это ещё плюс 50% к успеху на сыроедении. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

А правильно есть - очень просто.

Совсем не зря, лично я интуитивно пришёл к фруктовым коктейлям. Они помогли мне понять и почувствовать, как есть правильно.

Есть надо очень медленно. Правило такое - твёрдое пить, а жидкое есть.

Я теперь все свои жидкие коктейли - ЕМ. Да, именно ем.

Во-первых, я их ем ложкой, а не глотаю из бокала. А во-вторых, каждую ложку коктейля, прежде чем проглотить, просто начинаю как бы жевать.

Поначалу, не совсем непривычно. Но со временем начинаешь ощущать совсем другой вкус фрукта. Когда ты его очень долго жуёшь (даже если это жидкий коктейль), то появляется другой, реальный вкус. У меня на каждый коктейль уходит 15-20 минут.

Попробуйте так же жевать фрукты. Очень тщательно и со вкусом. И прежде чем захочется его проглотить - пожевать ещё немного. Вкус фрукта становится восхитительным.

Первый раз попробовал так жевать банан. И обнаружил, что бананы, к которым я привык, имеют совсем другой, более насыщенный и приятный вкус.

Попробуйте - Вам понравится. Вы приятно удивитесь новому вкусу фруктов.

Это очень и очень полезная практика еды. Только так, медленно и тщательно пережёвывая любую пищу, с наслаждением, не отвлекаясь, можно избавиться от многих болезней. Об этом говорит и мировая практика специализированных клиник.

Мы все едим автоматически и, как правило, очень быстро. Есть необходимо правильно.

Да, этому придётся учиться. Но результат того стоит.

Я освоил эту практику и теперь ощущаю новое, настоящее наслаждение от фруктов.

С каждым годом сыроедения приходит какое-то новое понимание, казалось бы, известных вещей. Это постоянные новые открытия, новые приятные ощущения. Путь живой, солнечной пищи - это путь познания. Во всяком случае, для меня это так. И с каждым днем это нравится больше и больше.

Теперь поговорим о физических нагрузках.

При сыроедении, чтобы приобрести хорошую физическую форму, красивые, рельефные мышцы, обязательно необходимо серьёзно тренироваться с железом.

Но, кроме того, при сыроедении необходимо чтобы организм всё время находился в аэробном режиме. Только тогда будет прекрасный и быстрый результат от сыроедения.

Большая ошибка многих сыроедов в том, что они не придают значения тренировкам.

И, не давая себе серьёзных физических нагрузок, ведя "диванный" образ жизни - обрекают свою жизнь на частые "срывы", психологический дискомфорт и, в конечном итоге, к возврату на "варёнку". К сожалению, я знаю такие случаи, реальных людей, живущих у нас, в Эквадоре.

Нужны очень серьёзные тренировки!

Но и в вопросах тренинга нельзя допускать ошибок.

Надо не просто ходить в зал, а именно тренироваться грамотно, с учётом законов физиологии. Обычное, бездумное таскание "железа" в зале, как делают многие, не подойдёт.

Нужна строго дозированная, цикличная тренировка, только в фазе суперкомпенсации. Обязательно необходимо учитывать уровень физической подготовки, тип телосложения, способности к восстановлению мышц.

Многие сыроеды, просто тренируются много, долго и почти ежедневно, не учитывая физиологических законов организма. Считают - чем больше, тем лучше, а потом удивляются, что так и не происходит желанного роста мышц и силы. И считают, что в этом виновато сыроедение.

Тренинг - это серьёзная наука. Здесь не может быть мелочей. Всё надо учитывать, тогда и будут реальные результаты, независимо от того, сыроед ты или традиционно питающийся атлет.

Даже принимая тонну спортивных добавок, можно не добиться результатов, если не подходить к тренингу с головой (что я и наблюдаю в залах, за много лет своей тренерской карьеры).

Своим клиентам я всегда говорю - ***"Главная мышца в теле - это голова"*.**

Итак, резюмируем.

На переходном периоде сыроедения обращаем серьёзное внимание на очищающие продукты, тренируемся по мере сил, проводим периодические, очищающие голодания.

Тем самым, мы поможем себе в скорейшем приобретении желанного здоровья, прекрасной физической формы и психологического комфорта.

Буду рад, если мой опыт поможет Вам избежать ошибок на переходном периоде.

12. СЫРОЕДЕНИЕ И СПОРТ.

Я получаю множество вопросов от сыроедов, интересующихся построением массы и силы только на сырых продуктах.

Многие сомневаются, что сырая пища поможет в приобретении красивого и мускулистого тела.

Люди в своих вопросах, часто смешивают два разных понятия - ***сила и здоровье***.

Если ты сильный, значит, здоровый. Но ведь силовые показатели - это всего лишь адаптация мышц к постоянно увеличивающимся силовым нагрузкам. Мышцы получают силовой стресс и вынуждены приспосабливаться к следующим разрушающим их нагрузкам. Это физиология. Но при чём здесь здоровье? Быть физически сильным и абсолютно здоровым - это совсем не одно и то же.

На протяжении многих лет, меня окружают очень сильные, массивные ребята, спортсмены, но со здоровьем у многих из них уже к 30 годам не всё в порядке.

Мышцы и сила, приобретённые с помощью спортивных добавок, стимуляторов и тем более стероидов - ничего общего не имеют с натуральными тренированными мышцами.

Это слишком гипертрофированные, стимулированные мышцы. В повседневной жизни они простому человеку не нужны. Это лишь дополнительная нагрузка на весь организм. Да, такие мышцы огромны, сильны, но в долгосрочном плане - это всего лишь иллюзия. И как только Вы прекратите принимать всю эту спортивную "кухню", то результаты сразу пойдут вниз. Организм не обманешь - есть такое слово "гомеостаз". Организм оставит себе для жизнеобеспечения только то, что ему необходимо, ничего лишнего.

В моей практике был такой случай…

Однажды мне, как практикующему тренеру, заинтересованная фирма предложила протестировать новый предтренировочный препарат-энергетик. Я его принял за 15 минут перед тренировкой – всё по инструкции.

Честно говоря, не очень любил все эти стимуляторы, но по просьбе, мне пришлось испытать его на себе.

После 10-15 минут тренинга, признаюсь, был удивлён действием препарата. Было ощущение, что это не я тренируюсь, а кто-то другой.

Я выполнял всю свою запланированную тренировку без малейшей усталости. Мало того, резко увеличились показатели выносливости и силы, где- то на 30-40%. Всё, что с трудом делал на прошлой тренировке, легко и с увеличением веса делал сегодня.

Тренировка прошла быстро и энергично. Ощущение было необычное. А я ведь не стал сильнее и выносливей в 2 раза после предыдущей тренировки – просто таково было действие стимулятора.

Правда, расплачиваться за действие «чудо» препарата, пришлось уже через 3 часа.

Во время тренинга с данным препаратом, я превысил порог чувствительности к усталости и боли. Мышцы, а особенно нервная система, выдали сверх нормы, к чему организм не был ещё готов физиологически. И вот результат – вернувшись к прежнему уровню, началось сильнейшее сердцебиение, не мог нормально спать и т.д.

Это была лишь иллюзия силы и выносливости, ничего не имеющая в реальности.

На натуральном питании такого произойти не может. Организм будет защищать себя сам от чрезмерного физического и психологического стресса.

И если Вы захотите увеличить массу и силу на натуральном питании - тогда придётся очень и очень потрудиться в силовых тренировках. Но и тогда Ваши результаты будут хорошими, но гораздо слабее, чем от тренинга на добавках и стимуляторах.

За многолетнюю тренерскую практику испытал это на себе.

А теперь основной вопрос данной главы - ***сыроедение и бодибилдинг***.

Да, в переходный период на сыроедении резко теряется масса и сила. Избавившись от неживой, неестественной для организма пищи, он все свои силы бросает на вывод накопившихся шлаков и токсинов. Ни о каком наборе массы и, тем более, силы, не может быть и речи в данный период.

Вся энергия уходит на очищение и построение новых клеток. На это может уйти много времени, от 6 до 8 месяцев, а то и больше.

Теряется масса, сила. Это не от того, что здоровое сырое питание не даёт сил, а от того, что идёт перестройка. И никакими титаническими усилиями Вы не сможете в этот переходный период набрать массу. Можете только поддерживать себя в форме и не мешать организму производить генеральную чистку.

А вот когда чистка закончится, Вы будете готовы к перерождению. Тогда нужно будет составить грамотную тренировочную программу тренинга и питания (на сыроедении можно тоже питаться неправильно и нанести себе вред).

Организм после чистки переходного периода станет в несколько раз лучше, будет способен принимать и усваивать всё необходимое для него, буквально из небольшого набора сырых продуктов.

В данный момент придётся тренироваться очень и очень жёстко. На сыроедении это единственный путь набора массы и силы. Ведь нет никаких добавок, стимуляторов, когда можно "лёжа на диване набирать массу". Да, сыроедческая масса будет меньше, но она будет естественна и красива. Она не уйдёт от Вас, если будете тренироваться упорно и регулярно, и не будет зависеть от внешних факторов и спортивных добавок. И практически не будет зависеть от возраста. Вы будете оставаться в прекрасной физической форме многие годы.

А на счёт силы не беспокойтесь - она придёт и увеличится со временем при условии проведения постоянных и грамотных тренировок. Выносливость, энергия, сила будут даже лучше на сыроедении, чем у "блюдомана". Сыроедение, в этом плане, дает преимущество.

Сейчас на эту тему я провожу эксперимент - 24 недели. Это все фазы сыроедения: "Очищение" + "Питание" + " Тренинг". Всё по специальной схеме. Этот мой эксперимент покажет реальные результаты сыроедения, построения красивого, сильного тела, не смотря на возраст.

Результаты эксперимента опубликую после его окончания в книге **«Фруктовый бодибилдинг»**. Думаю, это будет интересно для многих сыроедов, которые хотят набрать массу и увеличить силу на сыроедении. Я не буду никому ничего «впаривать», никогда и не пытался этого делать. Моя репутация мне дорога. Только реальные результаты эксперимента.

Я сознательно пошёл на потерю всей моей прежней мышечной массы (вот, наверное, радость для всех недоброжелателей сыроедения).

Начал свой эксперимент с полного нуля, не как спортсмен, а как обычный сыроед на переходном этапе.

Результаты эксперимента будут опубликованы правдиво и без преукрас. Этим мы сможем закрыть все вопросы по поводу «невозможности» полноценно тренироваться на сыроедении и всякой спекуляции на эту тему.

Твёрдо знаю уже сейчас, что СЫРОЕДЕНИЕ - ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К НАСТОЯЩЕМУ ЗДОРОВЬЮ, КРАСОТЕ, несмотря на возраст!

Уверен, эксперимент только подтвердит мои слова.

Насколько я знаю, эту тему никто ещё серьёзно не раскрывал. Я взял на себя смелость проведения собственного эксперимента и написания совершенно правдивой книги, как сыроед, и профессиональный тренер.

В этой книге я подробно расскажу о методиках тренинга, питания, восстановления, специальных схем голодания, для набора мышечной массы на сыроедении. Опубликую проверенные на практике комплексы упражнений, от самого нуля и далее по нарастающей, в зависимости от тренированности организма.

Меня часто спрашивают о том, возможно ли со мной как-то консультироваться и каким образом?

Да, возможно, через Скайп. Я тренирую как сыроедов, так и традиционно питающихся атлетов по всему миру: Чехия, Германия, Израиль, Беларусь, Украина, Россия.

Все контактные данные можете посмотреть на последней странице книги.

Если у Вас есть интерес и желание работать со мной лично, и получать результаты, обращайтесь.

Я готов ответить на ваши вопросы, подобрать персональный план тренировок и питания, или работать с Вами на протяжении нескольких месяцев, доведя Вас до нужного результата.

13. ВЛИЯНИЕ СЫРОЕДЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ. (Эксперимент).

Выше я уже писал о начале эксперимента, который должен показать положительные изменения в организме на сыроедении: улучшение физических данных, выносливости, силы, при применении определённых схем питания, тренинга, восстановления и голодания.

В чём основная суть эксперимента:

Чтобы картина была объективной, я сознательно должен привести свой организм в состояние обычного, среднестатистического человека, питающегося термообработанной "сбалансированной" пищей, с включением полезных продуктов. С обязательными тренировками и ведением здорового образа жизни.

После такой небольшой "зашлаковки", я должен перейти на чистое сыроедение.

Первая фаза эксперимента - "зашлаковка" - должна показать, как быстро организм начнёт давать сбой на "варёнке", какие появятся недомогания (и это несмотря на мой опыт и стаж сыроедения). И за какое время организм почувствует улучшение, при возврате на чистое сыроедение.

Дальше начнётся основная фаза - "сыроедение-фрутарианство".

Я должен буду очистить организм, перейти полностью на чистое сыроедение-фрутарианство. Начну усиленные тренировки и периодические голодания, всё по определённой схеме.

На все фазы эксперимента я запланировал первоначально 24 недели.

Начал с полного очищения организма. Провёл АБСОЛЮТНОЕ СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ - 7,5 дней. Причём, первые 3 дня сухого голодания полностью исключали всякий контакт с водой (никакого умывания, мытья рук). После этого чудесного голодания, я ещё один день пил только воду.

Выход из голодания делал только на свежевыжатых соках (лимон + апельсин). На «выход» ушло ещё 4 дня. Последующие 3 дня - питание только фруктами и зеленью.

Итого - 2 недели идеального очищения организма.

В течение многих лет в своей жизни, периодически я проводил 8-10 дневные голодания на воде. Но абсолютное сухое голодание 7,5 дней - это "космос" по ощущениям и результатам. О том, что происходило с организмом, с мыслями в эти непростые 7,5 дней, я напишу более подробно в

следующих главах. Думаю, это будет интересно многим, кто хочет добиться на сыроедении ощутимых результатов. Скажу только лишь, что это было действительно идеальное очищение организма. Было ощущение, что 2 недели полностью изменили меня физически и морально.

Далее начиналась фаза сознательной "зашлаковки" организма "варёнкой".

На эту фазу ушло 2 недели. Но этого было достаточно, чтобы получить первые "результаты" блюдомании.

Буквально на 3-й день начался дискомфорт в организме и возврат "старых" болячек.

После полной чистки организма - абсолютного сухого голодания в 7,5 дней, организм очень быстро и сильно реагирует на так называемое "сбалансированное" блюдоманское питание. Было ощущение сильного отравления и интоксикации.

Я сознательно не включил в своё экспериментальное меню мясо, рыбу, консервированные продукты - это был бы слишком сильный удар по организму. Из запрещённых продуктов были только овсяная каша, яйца, творог, сыр и йогурт. Всё остальное - овощи, фрукты и зелень.

Но даже такой минимальный набор "сбалансированных продуктов" не давал шансов на выживание моему телу.

Было ощущение, что я распух. С каждым днём становилось всё хуже и хуже. Это был, как мне казалось, 2-х недельный ад. Очень плохое состояние...

Приведу одну коротенькую запись, которую сделал в своём дневнике после двух недель блюдомании, она очень понятно и лаконично описывает все ощущения от «варенки»:

"На хрен такое питание и такую жизнь!"

У меня было ощущение, что и не было никаких 2,5 лет сыроедения, прекрасного самочувствия. Я опять ощутил "нездоровье", дискомфорт. Стал раздражительным и растерянным. Мне 55 лет и я реально представил себе, что будет со мной через пару лет, если продолжу это издевательство над собой.

Я стал чувствовать себя именно на 55 лет! И ЭТО ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛИ отхода от сыроедения и 2 недели БЛЮДОМАНИИ!!!

В душе уже тогда начал жалеть о том, что затеял такой рискованный для здоровья эксперимент. Но этот путь надо пройти, чтобы получить сполна все "прелести" блюдоманского питания.

В начале эксперимента, обещал, что всё будет на 100% правдиво.

Но я и понятия не имел, что ожидает меня ещё через две недели...

Но не буду забегать вперёд, всё по порядку.

Наконец, закончились две недели физического дискомфорта - фазы "зашлаковки".

Я уже хотел вдоволь наесться сочных фруктов. Ощутить опять лёгкость и энергию.

Началась долгожданная фаза сыроедения-фрутарианства.

Буквально за неделю мой вес пришёл в норму, исчезло ощущение опухшести. Появилась энергия, выносливость. Жизнь вернулась в своё привычное русло!

Но тут, в письмах, я столкнулся с сыроедами, которые, получив прекрасные результаты, улучшив здоровье, начали сомневаться в правильности этого пути.

А причина простая. Человек, изменив своё питание, выпал из социума. Потерял прежний круг общения, стал не так интересен знакомым (перестал пить, курить, тусоваться с друзьями на вечеринках с обилием традиционной пищи).

А новых друзей так и не приобрел... Жизнь изменилась, а что делать с новой жизнью, человек не знает, оказался не готов. И теперь ищет альтернативу: ***чтобы и поесть, и потусоваться, и одновременно здоровье сохранить.***

К сожалению, вся наша жизнь, так или иначе, крутится вокруг еды - праздники, застолья, выезды на природу, поездки на отдых... Везде обязательное условие - вкусно и разнообразно поесть.

Все знают, как проходят в России новогодние праздники. Это же добровольное самоубийство, в течение нескольких дней.

По статистике, с 1 по 11 января, у врачей скорой помощи, самая тяжёлая работа. В эти дни увеличивается смертность не от болезней, а от элементарного "обжорства"...

Без еды мы практически не умеем общаться. Человек теряется и хочет вернуться к прежней жизни.

Меня часто спрашивают, как профессионального диетолога, спортсмена, как составить грамотное меню, чтобы фрукты и овощи есть в большом количестве и немного варёной пищи?

Я-то сам всё это уже прошёл. Много лет пытаюсь донести до людей, что нет альтернативы, нет "чудодейственной" диеты - чтобы жрать всё подряд + фрукты и овощи и при этом оставаться здоровым.

Все эти диеты "сбалансированного" питания - это лишь отсрочка "приговора". ЭТО ПУТЬ В "НЕЗДОРОВЬЕ" - вопрос только времени и предрасположенности организма к болезням.

Для того чтобы это понять, применить, почувствовать на себе, я потратил почти 25 лет жизни.

И заявляю об этом с полной ответственностью и уверенностью, основанной на моей многолетней практике и поисков "пути к здоровью".

Все старые болезни вернутся буквально через несколько недель или месяцев. И с каждым годом будут прибавляться всё новые и новые - с каждым кусочком варёной пищи.

И это глупо отрицать.

Вот тогда, собственно, и решил показать таким сомневающимся и ищущим "волшебную" диету из "варёнки", что это очередное заблуждение человека, из серии ***"как похудеть, обжираясь на ночь!"***

Поэтому, решил изменить условия своего эксперимента.

Опять же сознательно, на себе, в ущерб своему здоровью, проверил самые популярные диеты "сбалансированного" питания (хотя практически все эти диеты, я уже давно проверил на себе и на своих клиентах за многолетнюю практику).

Реальные результаты воздействия на организм всех этих "оздоравливающих" диет, решил по окончании эксперимента опубликовать.

Итак, просыроедив в фазе фрутарианства всего 2 недели, я начал очередную, не запланированную фазу проверки и влияния на здоровье самых популярных "сбалансированных" диет.

За основу взял для испытания очень популярную в последние годы диету **РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ**.

В чём её суть:

До 12 часов дня, мы пьём только свежевыжатые соки, едим фрукты. В это время организм очищается, и мы ему в этом помогаем.

В обед, мы едим либо белковую пищу (яйца, рыбу, мясо, сыр и т.д), либо углеводную пищу (различные каши, картофель или макароны из твёрдых сортов) + зелень или салаты. Разделяем белки и углеводы во времени 1,5 -2 часа.

На ужин - либо белки + зелень, либо углеводы + зелень, то, чего не хватило организму, как нам кажется, в течении дня.

После 19 часов едим только то, что ели до 12 часов дня (соки, фрукты, как исключение - кисломолочные продукты: творог, йогурт).

Еду не запиваем, воду пьём за 30 минут до еды и спустя 2 часа после приёма пищи.

Фрукты можно есть между обедом и ужином, но не менее чем за 30 минут до еды.

Не переедаем, встаём из-за стола с лёгким чувством голода.

За 2-3 часа до сна - ничего не едим.

Очень популярная "оздоровительная" диета во всём мире. Её рекомендуют для улучшения здоровья. Если бы я был обычным блюдоманом, то я питался бы только так - это я говорю как профессиональный диетолог.

Эта диета не перегружает организм, нет смешивания белков и углеводов, что позволяет организму работать в более экономном режиме. Да, если перейти на эту диету после многолетнего "обжорства", конечно организму будет намного легче.

Вероятнее всего, придёт облегчение от некоторых хронических заболеваний. Но наша задача проверить, что будет с организмом сыроеда со стажем, при возврате на такую, казалось бы, щадящую и "сбалансированную" диету?

Я улучшил эту диету по всем параметрам, благо наличие хороших продуктов, фруктов, овощей, в Эквадоре, где сейчас проживаю, достаточно.

Никакого мяса, курицы, рыбы, консервированных продуктов.

С утра и до 12 часов дня пил очищающие свежевыжатые соки (лимоны + апельсины). Ел свежайшие ананасы. Пил банановый коктейль.

В обед - много зелени (петрушка, кинза, сельдерей, шпинат, лечуга, брокколи), не менее 250 г. за один приём, салат из помидоров, овсянная каша.

Через 2-3 часа – снова много зелени, свежий сладкий перец, отварные яйца или белый сыр. Вечером, в 19 часов - творог или йогурт. Иногда - зелень + 5 грецких орехов.

Перед сном, если чувствовал голод, съедал 2 яблока.

Казалось бы, просто исключительная, сбалансированная диета. Многие блюдоманы мечтают перейти на такую для оздоровления. Её рекламируют постоянно во многих трудах разные диетологи.

Мне даже было как-то неинтересно эту диету проверять на себе. Слишком уж "правильная и сбалансированная". Но ради объективности и сохранения условий эксперимента, надо было всё проверить.

И я ее попробовал.

Вот тут и начались неожиданности...

Видимо, после 2,5 лет сыроедения-фрутарианства, организм настроил хорошую микрофлору. И длительный приём "варёнки", пусть даже "правильной и сбалансированной" дал о себе знать.

Отрицательные результаты появились сразу. Моментально почувствовал, как много энергии тратит организм на переваривание всего этого "добра". Чистый организм начинает очень быстро и сильно реагировать на обработанную пищу. Буквально через несколько дней началось отторжение организмом тяжёлой, мёртвой пищи, в виде слизи, болей в печени, изжоги, сильной потливости.

Уже через неделю, появился дискомфорт в кишечнике, стал откашливаться по утрам, появилось чувство тяжести в организме.

К концу второй недели - появились небольшие колющие боли в области печени. Появилась непонятная потливость по вечерам и ночью, а особенно стал сильно потеть при выполнении физических упражнений (при сыроедении не потел практически совсем). Появились частые головные боли, учащённое сердцебиение, даже иногда проскакивала аритмия.

Это было неожиданно. Я думал, что старые болячки, с которыми боролся много лет и с которыми справился только с помощью сыроедения, меня уже не посетят больше никогда.

Самое страшное для меня стало то, что вдруг появилась лень и полное нежелание серьёзно тренироваться. Многие десятилетия не мыслил свою жизнь без тренировок. А тут, вдруг, легко стал пропускать тренинг и постоянно находил себе оправдания.

Энергия исчезла, силы стали падать. Всё время хотелось спать. Это серьёзно пугало.

Ведь при сыроедении, я высыпался за 6-7 часов. Просыпался без будильника в 5-6 часов утра и целый день был бодрый и энергичный. Мог на утренней зарядке присесть 250 раз без отдышки.

А тут, по утрам, просыпался тяжело, иногда с головной болью. Было ощущение отёчности лица. Организм стал стремительно задерживать в себе воду. За первые 2 недели "сбалансированного" питания, набрал 3 кг., а к концу третьей недели - уже 5 кг. Как будто опух. По утрам было лень на утренней зарядке приседать даже 25 раз.

Но самым неожиданным стало проявление экземы на руках, с которой я безуспешно боролся 35 лет! После начала сыроедения, её у меня не было уже последние 2 года.

И ЭТО ВСЁ ЗА 19 ДНЕЙ "БЛЮДОМАНИИ"???

За каких-то 3 недели, ко мне вернулись практически все болезни, которые мучили долгие годы и о которых я забыл за 2,5 года фрутарианства!

Я был буквально раздавлен! Попал в яму, из которой снова нужно было выбираться.

Мне понадобилось 2,5 года сыроедения-фрутарианства, чтобы приобрести хорошее здоровье, энергию, выносливость, силу, прекрасный внешний вид. И ВСЕГО 19 ДНЕЙ "сбалансированного" питания "варёнкой", **ЧТОБЫ ВСЁ ПОТЕРЯТЬ**!

За эти экспериментальные, в общей сложности 30 дней "зашлаковки", превратился опять в среднестатистическрго человека, с букетом болячек и соответствующему возрасту 55 лет состоянию здоровья.

У меня давно уже не было этого ощущения "НЕЗДОРОВЬЯ". Теперь прекрасно осознаю то, что будет с человеком, питающимся мёртвой пищей. Как быстро придут болезни и наступит безрадостная старость.

ДРУЗЬЯ, МНЕ СТАЛО РЕАЛЬНО НЕ ПО СЕБЕ!

Тешила надежда, что фаза эксперимента закончится, и я снова вернусь на ПУТЬ ЖИВОЙ, СОЛНЕЧНОЙ ПИЩИ, ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ!

Действительно, начинаешь всё ценить, когда потеряешь.

Конечно, у человека питающегося так постоянно, не было бы таких ухудшений так быстро. Но у меня, при возврате от сыроедения к «варёнке» произошло именно так.

И не надо никаких иллюзий. Вывод один: не важно сколько полезных продуктов (фруктов, овощей, зелени) у тебя в рационе, а важно сколько осталось вредных, термообработанных продуктов.

Не важно, раздельное питание или смешанное - результат пагубного влияния "варёнки" на организм один. Просто одни диеты более щадящие и не зашлаковывают организм так быстро. Но то, что зашлакуют - точно, это лишь вопрос времени! Когда критическая масса шлаков превысит возможности организма справляться с выведением отходов мёртвой пищи, тогда резко приходит с годами "букет" хронических, тяжёлых заболеваний.

Печальная статистика: средняя продолжительность жизни в России - у мужчин - 58 лет, у женщин - 72 года.

Я знаю многих людей, которые не могут справиться с "наркотической" зависимостью от неправильного питания, блюдомании. Многие мои ровесники имеют тяжёлые хронические заболевания, но целиком полагаются на "всемогущую" медицину и "правильные" диеты.

Всегда вспоминаю высказывания одного моего знакомого врача: ***"После 50 лет определённый набор лекарств необходимо принимать всю оставшуюся жизнь".***

То есть, в 50 лет ты уже глубокий старик?! Как с этим можно согласиться?! На 100% НЕ СОГЛАСЕН!

За много лет поисков "золотого ключика здоровья", за годы практики в диетологии, тренинге, понял, что путь к здоровью – **ВСЕГДА лишь в наших руках!**

Для меня очевиден теперь только один факт - только при моно сыроедении-фрутарианстве (только зелень и один вид фруктов за один приём пищи), только при грамотном тренинге и периодическом голодании, организм чувствует себя легко и комфортно. ПОЯВЛЯЕТСЯ ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ. Конечно, я не претендую на истину в последней инстанции, но это мой опыт, мои наблюдения и мои результаты за долгие годы.

Итак, подошла к завершению, кошмарная для здоровья фаза "зашлаковки"- блюдомания.

Пришлось намеренно и осознанно навредить своему здоровью, но истина дороже.

Условия моего эксперимента жёстки. Теперь, считаю, имею моральное право давать какие то советы людям, сомневающимся или боящихся сыроедения и ищущих более лёгкого и комфортного пути.

И вот наступила желанная фаза чистого сыроедения-фрутарианства!

Мне теперь придётся несколько месяцев "зализывать раны", восстанавливать вновь всё потерянное. Но тем интереснее будет результат. Главное четко знать, что ты делаешь.

На мой взгляд, для себя я разработал прекрасную схему питания, тренинга и периодического голодания на сыроедении, с учётом всех физиологических законов.

Весь эксперимент займёт у меня 6-7 месяцев.

По окончании эксперимента, я должен выйти на небывалый ранее уровень здоровья, выносливости, силы. И это, несмотря на свои 55 лет.

Так ли это - покажут реальные, правдивые результаты, о которых я напишу в своей следующей книге.

В этой фазе эксперимента, необходимо очистить организм, перейти на чистое сыроедение-фрутарианство, начать усиленные тренировки и делать периодические голодания.

Результат эксперимента должен показать улучшение здоровья, физической формы (рост силы и массы) на сыроедении.

14. ВЛИЯНИЕ СРЫВОВ НА ОРГАНИЗМ.

"Ничего в этой жизни не дается легко. Чтобы достичь своих целей необходимо идти на определенные жертвы – тратить свои силы, время, ограничивать себя в чем-либо.

Иногда бывают моменты, когда хочется все бросить и отказаться от мечты. В такие моменты вспомните, как много вы получите, если пойдете дальше и как много потеряете, если сдадитесь. Цена успеха, как правило, меньше, чем цена неудачи".

Хочу ещё обратить внимание на важное наблюдение, которое может помочь на переходном периоде сыроедения избежать срывов.

Два месяца моего эксперимента показали, что как только скачешь между "варёнкой" и сыроедением туда-сюда, то появляется большое желание снова перейти на "варёнку". Становится все труднее себя контролировать.

У меня это были запланированные и вынужденные срывы и я психологически не страдаю, так как не собираюсь возвращаться к "варёнке". Но использование разных диет в эти 2 месяца очень сильно подорвали мою волю и желание сыроедить без срывов.

Каждый вынужденный возврат к "варёнке"- засасывает как трясина. Всё труднее и труднее возвращаться обратно к сыроедению.

Когда сыроедишь подряд несколько месяцев, то тяга к мёртвой еде ослабевает. Главное осознать, перетерпеть и прочувствовать разницу в самочувствии. А она существенна. После полного очищения организма (7-8 месяцев) будет намного легче.

Но как только начинаешь часто срываться, то всё меняется, прежде всего, в **настрое**.

Хотя вкус термообработанной пищи уже не так приятен как раньше, все равно тянет к вареной еде (как наркотическая зависимость). Вроде на сыроедении организму хорошо, а мозг требует очередной "варёной дозы".

Отчетливо понимаешь, что будет лишь хуже, но тяга все равно присутствует. Получается замкнутый круг, от которого страдаешь ещё больше.

Вывод такой:

Если осознал, принял решение сыроедить, то прояви настойчивость и придерживайся новой диеты как можно решительнее. Избегай переключаться туда-сюда между диетами.

Небольшие отклонения от диеты в итоге могут всё дестабилизировать и разрушить.

Даже малые, но регулярные отклонения, могут свести на нет все ваши усилия, помешать достижению желаемых результатов и только ухудшить самочувствие.

Во время сыроедения тело становится более чистым и сильно реагирует на изменения в диете.

Последовательные, постоянные, решительные шаги на пути сыроедения, приведут Вас к истинному здоровью. Главное верить в себя, в успех.

Успех - это сумма маленьких достижений, повторяющихся день изо дня.

Наберитесь сил, воли, терпения, настойчивости, желания пройти путь до конца, несмотря на трудности, соблазны и минуты сомнений.

Для того чтобы обрести внутренюю силу и довести до конца начатые изменения, нужно время. Время и непрерывные усилия.

ЧЕМ СЛОЖНЕЕ ПУТЬ, ТЕМ ВЫШЕ НАГРАДА.

15. СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ.

Уже давно никто не сомневается в пользе дозированного лечебного голодания. Существуют различные методики голодания. Очень известное голодание на воде, которое популяризовал Поль Брегг (о нем можно прочитать в его книге «Чудо голодания»).

Не менее известно голодание по Оганян на отварах трав с медом и соком лимона - это просто идеальный метод голодания для начинающих, не менее эффективный, но не требующий каких-то больших волевых усилий над собой.

Еще один способ голодания - это сухое голодание и абсолютное сухое голодание (при абсолютном нельзя не только пить воду, но и контактировать с ней, умываться и т.д.).

В чем отличия сухого голодания?

Во-первых, во время сухого голодания не надо делать ежедневных клизм или водно-солевых чисток, как во время голодания с водой - это освобождает 2-3 часа ежедневно. Потому что активность обменных процессов при сухом голоде ниже и поступление в кишечник токсинов ограничено.

Во-вторых, эффект от сухого голодания наступает гораздо быстрее, 1 день сухого голодания равен 3-4 дням голодания на воде или 5-6 дням голодания на отварах трав.

Сухой голод приносит феноменальные результаты оздоровления благодаря способности организма к перестройке течения обменных процессов, которая в условиях временного отсутствия пищи и воды позволяет поддерживать обмен клеток за счет внутренних резервов организма.

На первом этапе (1-2 дня) наш организм использует резервы быстрого реагирования – глюкоза в мышечных тканях. Однако если человек продолжает голодать, его организм уже не может поддерживать себя за счет временной перестройки метаболических процессов, и состояние клеточного обмена продолжает ухудшаться. Отсутствие глюкозы ведет к накоплению в крови кетоновых тел, которые в увеличенной концентрации начинают играть роль эндогенных токсинов. Таким образом, ситуация для клеток продолжает ухудшаться и появляется перспектива гибели всего организма.

И вот здесь происходит переход организма на так называемое эндогенное питание (2-5-й день.). Организм начинает восполнять недостаток питательных веществ за счет разрушения биомолекул

и за счет частичного распада органов и тканей. Звучит несколько зловеще, но на самом деле все не так страшно. В первую очередь гибнут незадействованные системы, поэтому под «топор» попадают те биоструктуры, которые не способны перестроиться и, прежде всего, старые, больные и мутированные клетки.

Есть много примеров излечения рака даже на поздних стадиях, когда метастазы раковой опухоли уже распространились по другим органам.

Во время сухого голода, когда организм борется за выживание, он как бы сканирует каждую клетку и если она не нужна для выживания организма или в ней есть какие-то дефекты, он ее просто переваривает, а полученные вещества идут на поддержание жизни соседних здоровых клеток и синтезирование новых здоровых клеток. Происходит омоложение организма.

И таким образом раковая опухоль со всеми метастазами или любые другие пораженные участки организма, во время сухого голодания просто растворяется – перевариваются и не важно где находится опухоль или пораженный участок, во время сухого голода идет очищение и обновление всех клеток организма.

Поэтому есть два варианта сухого голода, во втором варианте исключен любой контакт с водой, чтобы клетки кожи не подпитывались водой напрямую путем всасывания воды во время умывания, и тоже обновлялись как и внутренние клетки организма.

Выход из сухого голодания:

1 день фруктовые соки разведенные 1 к 1 с водой.

Последующие дни: фруктовые соки, ананас. Потом можно включить овощные соки. Выход из голодания равен сроку голодания.

Стадии сухого голодания.

Проводя лечебное сухое голодание, чтобы получить хороший лечебный эффект необходимо пройти определенные стадии.

1-я стадия носит название **пищевого возбуждения**, продолжительность ее на сухом голодании 1 - 2 дня. Стадия пищевого возбуждения является мягким стрессом для организма. Этот стресс, в первую очередь, вызывает активизацию гипоталамуса.

Он начинает выделять различные вещества, которые оказывают особое воздействие на железы внутренней секреции с целью приспособления организма к существованию без пищи и воды. Через 24 часа голодания у человека резко увеличивается секреция гипофизом соматотропного гормона - гормона роста, и по современным данным сухое голодание оказывает омолаживающее действие на организм. Он активизирует гормон поджелудочной железы глюкаген, который усиливает расщепление гликогена в печени, что обеспечивает организм питанием.

Он же снимает интоксикацию организма через благотворное воздействие на щитовидную железу.

Во время первой стадии обычно могут раздражать любые сигналы пищи: вид и ее запах, разговоры о еде, звук столовой посуды и прочее. Они вызывают слюнотечение, урчание в желудке, ощущение сосания под ложечкой; ухудшается сон, повышается раздражительность, бывает плохое настроение. Жажда - терпима.

2-я стадия: нарастающий ацидоз. Обычно эта стадия на сухом голодании длится от 2 до 4 дней.

Как только человек полностью отказался от пищи и воды, в его организме начинается потребление запасенных резервов и второстепенных тканей.

Расщепление питательных веществ и тканей в процессе голодания приводит к накоплению продуктов их распада внутри организма. В результате этого быстро происходит сдвиг показателя PH организма в кислую сторону (ацидоз), но при этом величины закисления не выходят за физиологические нормы. Ацидоз при голодании является первым и наиболее важным физиологическим механизмом, вызывающим включение цепочки других целительных механизмов, которые на обычном пищевом режиме находятся в неактивном состоянии.

Закисление внутренней среды организма приводит к запуску процессов растворения тканей - аутолизу. Оказывается, в кислой среде активизируются фагоциты и некоторые энзимы, функция которых сводится к разрушению ослабленной собственной ткани и всего чужеродного в организме. В свою очередь, процессы аутолиза запускают механизм очищения организма от шлаков, ослабленной и патологически измененной ткани. За счет расщепления ткани заключенные в ней шлаки освобождаются и выводятся из организма, а видоизмененная ткань уничтожается.

Контроль за расщеплением тканей организма осуществляется особой функцией - принцип приоритета. Как раз эта функция следит за тем, чтобы вначале было расщеплено все лишнее, патологически измененное, а затем наступает очередь здоровых тканей, по принципу важности для жизнедеятельности организма.

Во время голодания происходит усиление защитных функций организма, как на уровне клеток, так и всего организма в целом. Он становится намного устойчивее к различным внутренним и внешним повреждающим факторам.

Все вышеуказанные физиологические механизмы приводят к мощному возрождающему и омолаживающему эффекту в последующий за голоданием период.

Процесс закисления внутренней среды организма нарастает быстро. Обычно максимум закисления наблюдается на 2-3-й день голодания.

А происходит это так: в самом начале голодания, когда в организме еще есть запасы животного сахара - гликогена, организм использует его. Но как только запасы гликогена иссякают (а это происходит обычно в первый день голодания), в крови начинают накапливаться кислые продукты неполного расщепления жира (масляные кислоты, ацетон), щелочные резервы ее снижаются, и это отражается на самочувствии: у голодающего могут появиться головная боль, тошнота, чувство слабости, общее недомогание.

Нарастает белый налет на языке, сухость языка и губ, слизь на зубах, запах ацетона изо рта, сухость и бледность кожных покровов, чувство голода намного понижается, тогда как жажда в это время повышается.

Плохое самочувствие - результат накопления в крови вредных продуктов.

В это время у человека на сухом голодании может появиться внутренний жар, это организм начинает включать механизмы обезвреживания вредных веществ.

Максимальный эффект от голодания мы получим если до конца пройдем ацидотический криз, только тогда мы избавим организм от ослабленной собственной ткани и всего чужеродного в нем (вирусов, болезнетворных бактерий, новообразований, паталогических изменений в органах).

16. МОЙ ОПЫТ СУХОГО ГОЛОДАНИЯ.

На протяжении многих лет, в своей оздоровительной практике, я использовал оздоровительные голодания. Это были 1-2-х дневные голодания на воде - раз в неделю и 10-ти дневные голодания - раз в 3-4 месяца.

В Эквадоре, я решил попробовать сухое голодание.

Решил голодать максимум - 11 дней.

Чтобы избежать неожиданностей, изучил процедуру сухого голодания очень подробно. Подготовился морально и физически - 2 дня до начала голодания - пил только свежевыжатые соки (апельсин + лимон).

Голодания лучше проводить во 2-й и 4-й лунной фазе, когда организм работает на расширение. Тогда легче выводятся все шлаки. Лучшие дни для очистительных голоданий - дни "Экадаши", это 11-й и 26-й лунные дни. В эти дни хорошо воздерживаться от пищи, тогда эффект будет гораздо лучше.

Голодал 7,5 дней и ещё плюс один день на воде. Выходил 4 дня на свежевыжатых соках.

Первый день свежевыжатые соки (1 лимон + 1 апельсин), разбавленные водой 1:1, 4 раза в день. В последующие дни добавил коктейль из ананаса. Это всё очищающие фрукты, которые помогают вывести из организма шлаки, поднятые при голодании из депо организма.

Выход из голодания должен, как минимум, равняться половину срока голодания, а лучше - сроку голодания.

Очень важный момент. Не используйте в первые дни выхода из голодания крахмалистые фрукты и овощные соки (бананы, морковь). Это синтезирующие продукты, а нам жизненно необходимо вывести шлаки, в этом помогут именно очищающие соки и фрукты. Через 1-2 недели, можно включать и всё остальное.

Итого, у меня получилось почти 2 недели капитальной чистки организма.

Испытание, конечно, не из лёгких.

Физически было не трудно, только слабость с каждым днём увеличивалась. Но оставался физически активным, делал лёгкий физический тренинг 30 минут по утрам. Единственное, трудно было давать консультации по скайпу клиентам, так как голос немного сел.

Первые 3 дня голодания не было никакого контакта с водой, а на 4-й день начал обливаться холодной водой, становилось легче. Обливался утром и перед сном.

Дело в том, что во время сухого голодания, телу становится жарко. В это время простудиться практически невозможно, даже если долгое время находиться раздетым на улице в прохладную погоду.

Ночью спать не очень хотелось, сон был поверхностный, и тогда я выходил на террасу, раздевался по пояс и принимал освежающие воздушные ванны, наслаждался ночным свежим воздухом. А у нас, в горах, ночью воздух очень прохладный и свежий (+4+7 градусов). Когда ещё найдёшь возможность ночью насладиться природой?

Ближе к 6-му дню нестерпимо захотелось глотка свежей воды. Вода даже снилась. Психологически стало гораздо труднее. Планировал 11 дней сухого голодания, но после 7,5 дней, начал выход. Так как это был первый опыт такого голодания, толком не знал, как организм поведёт себя дальше.

Да и жена стала волноваться. К 7-му дню мне очень и очень трудно стало сдерживать себя без воды. ВОДА СТАЛА ГЛАВНЫМ МЕРИЛОМ ЖИЗНИ! Никогда раньше ничего подобного не испытывал, не думал серьёзно о воде. Готов был отдать всё за стакан чистой, прохладной воды! Вот когда начинаешь ценить обычные, казалось бы, вещи, которых не замечаешь в повседневной жизни.

Организм на сухом голодании высох практически до костей. Супер рельеф! За 7,5 дней похудел на 8 кг.

После прерывания голодания, с трепетом налил стакан воды и долго - глоток за глотком, медленно и осторожно принимал живительную влагу. Ощущение обалденное! Я не пил ничего приятнее в своей жизни! Всё начинаешь ценить по-другому в такие моменты.

В этот день я пил только воду - 200-250 мл. за раз, примерно 1-1,5 литра за день.

В течение последующих 4 дней я выходил только на свежевыжатых соках и съедал в день один ананас. Дальше перешёл на обычное своё питание - зелень и фрукты.

После длительного голодания, вкус фруктов просто восхитителен!

После перехода на фрукты вес восстановился за неделю. Физическое состояние быстро пришло в норму. Ощущение лёгкости и положительных изменений в организме - обалденное!

По ощущениям и эффекту, 1-2 дня сухого голодания можно приравнять к 3-4 дням голодания на воде. Психологически немного трудней, но не так долго и утомительно. В общей сложности, 7,5 дней сухого голодания можно приравнять к 21-28 дням голодания на воде.

В России методика сухого голодания используется для лечения тяжелобольных людей, народным целителем, профессором нетрадиционной медицины, Л.А.Щенниковым.

По его методике сухим голоданием 7-11 дней, можно за несколько курсов излечить самые тяжёлые заболевания. Но такие длительные сроки голодания все же лучше проводить под контролем врача.

С 1992 года, по методике Л.А Щенникова более 100 000 человек избавились от заболеваний, в том числе с "неизлечимым" диагнозом.

Такое сухое голодание, продолжительностью 1-1,5 дня, можно проводить раз в неделю или раз в две недели, в дни "Экадаши".

Один раз в 3-4 месяца можно проводить длительные 7-ми дневные сухие голодания. Даже традиционно питающимся людям это принесёт огромную пользу для здоровья.

А сыроедам так вообще практика сухих голоданий поможет выйти на небывалый ранее уровень здоровья!

Это и есть "золотой ключик" к настоящему здоровью.

Сейчас хочу подробно описать мой новый опыт сухого голодания.

---

19 января 2014г. Начало сухого голодания.

Первый опыт такого голодания был в июне 2013г. - 7,5 дней (первые 3 дня без контакта с водой) + 1 день голодания на воде, + 4 дня выхода на соках.

На протяжении последних нескольких дней меня преследуют постоянные головные боли, то усиливающиеся, то ослабевающие.

Неделю назад - 10 января, головная боль была настолько сильной всю ночь, что утром стало очень плохо, практически терял сознание, координация движений была нарушена, мышцы практически не слушались. Так продолжалось несколько часов. Было ощущение, что это конец. Но к вечеру отпустило, стало полегче. Такого состояния я не испытывал никогда прежде, хотя были проблемы несколько лет назад, но в более мягкой форме.

Сегодняшнему моему состоянию предшествовали нервные стрессы и депрессия в течении последних нескольких месяцев (другая страна, отсутствие любимой работы, ностальгия по Родине...) + нарушения питания на этой почве. Всё это и вылилось в такой СИЛЬНЕЙШИЙ КРИЗ.

После этого криза, пришло полное переосмысление и переоценка жизненных приоритетов, отношения к жизни, к происходящим событиям, обстоятельствам. Захотелось многое поменять в своём отношении к жизни.

Поэтому, для осуществления этих перемен, я наметил себе план действий на первые 3 месяца.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ, СЫРОЕДЕНИЕ-ФРУТАРИАНСТВО, ГОЛОДАНИЯ, ТРЕНИНГ("WORKOUT") - всё это должно дать положительный результат в улучшении и стабилизации здоровья.

Для того чтобы все процессы в организме наладились в кратчайшие сроки и вся работа по восстановлению и улучшению здоровья проводилась эффективно, необходимо начать все оздоровительные мероприятия с голодания.

Лучший вариант для меня - это длительное, сухое голодание.

Первый опыт такого голодания в июне (7,5 дней) мне очень понравился. Результаты были превосходные.

Наилучшие результаты оздоровления дают именно длительные сухие голодания - 7,9,11 дней.

Сейчас я планирую провести курс сухого голодания - 7 дней + 1 день голодания на воде.

Далее - выход из голодания на свежевыжатых соках 3-4 дня.

По первому опыту длительного сухого голодания, могу сказать, что это не "лёгкая прогулка". У меня до этого был многолетний опыт голоданий на воде (8-10 дней), но длительное сухое голодание - это несравнимо тяжелее психологически.

Здесь нужен очень серьёзный настрой, уверенность, воля, решимость идти до конца.

Будут моменты, когда, кажется, уже всё, организм больше не выдержит обезвоживания, хочется всё бросить, вернуться к нормальной жизни.

Плоть будет бунтовать, пытаться одержать победу над разумом. Слабость, бессонные ночи, ужасный внешний вид, высохшее до костей тело, различные внутренние страхи - всё это не придаёт сил и уверенности продолжать голодание дальше.

Время будет идти очень и очень медленно, а особенно ночи, когда сна практически нет или он очень поверхностный.

ТУТ И НАЧИНАЕТСЯ НАСТОЯЩАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ. Это переломный момент. Надо преодолеть всё - жалость к себе, страхи, неуверенность, слабость.

ЭТО НАСТОЯЩИЙ ПОДВИГ ВО ИМЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Итак, я настроен решительно и начинаю длительное, сухое голодание.

Привожу записи из моего дневника (отмечены курсивом)…

19 ЯНВАРЯ 2014г. - 1-Й ДЕНЬ.

Никакого контакта с водой (не умываться, не чистить зубы и т.д.).

Утром бодрый (хотя ночью болела голова). Сделал усиленную зарядку 30 минут (сил ещё много) - упражнения на спину, пресс, приседания- 110 раз, отжимания от пола- 4 х 11,12,13,14 повторений, вис на перекладине (растяжка позвоночника).

В первые дни голодания, пока ещё есть силы, буду, по мере возможности, продолжать писать заметки для своих книг.

Первый день сухого голодания прошёл легко, в обычном режиме.

Никаких отклонений в организме, всё как в обычный день.

20 ЯНВАРЯ 2014г. - 2-Й ДЕНЬ.

Ночь прошла спокойно, спал нормально, но после 4 часов утра сон был уже поверхностный.

Пульс с утра нормальный - 65-68 ударов в минуту.

Вес снизился за сутки на 900г.

Чувствуется небольшая слабость, но зарядку сделал в обычном объёме - 30 мин. После зарядки небольшое учащение пульса.

Самочувствие с утра нормальное. Пока нет никаких отклонений и неприятных ощущений в организме.

Начал контакт с водой (умывание, бритьё). Всё идёт в обычном режиме.

Утром принял воздушные ванны и позагорал 30 минут.

В течение дня не было никаких необычных изменений и неприятных ощущений.

Целый день писал книгу о сыроедении и тренинге, благо времени много, не надо отвлекаться на еду.

Голова ясная, мысли приходят хорошие. В первые дни сухого голодания всё делать пока не трудно.

Спокоен и уравновешен.

Пульс в течение вечера в норме - 70-75 уд.мин.

Перед сном появилась небольшая слабость.

21 ЯНВАРЯ 2014г. - 3-й ДЕНЬ.

Ночью спал только 3 часа, затем до утра сон поверхностный, сердцебиение, пульс учащённый.

Хотелось уже прохлады ночью.

Утром появилась слабость, хочется уже всё делать очень медленно.

Пульс сразу после пробуждения учащённый - 80 уд.мин.

Через 30 минут пульс снизился - 70 уд.мин.

Вес упал ещё на 1,3кг.

Зарядку сделал в сокращённом варианте - 22 мин. Пульс после зарядки - 72 уд.мин. но накапливается слабость, хочется полежать.

Сильно пересохли губы, и пересыхает во рту. Постоянно делаю массаж дёсен языком - несколько движений языком по дёснам по часовой стрелке и несколько движений против часовой стрелки. Во рту появляется влага и становится легче.

С утра немного поработал над книгой. Работоспособность немного падает, появляется заторможенность во всём, лень лишний раз думать, шевелиться.

Умылся холодной водой - сразу стало легче. Холодная вода, при сухом голодании, творит чудеса, это я ощутил в своё первое длительное сухое голодание. Когда обливаешься холодной водой - сразу становится легче.

Завтра начну принимать холодный душ 1-2 раза в день.

Поработал сегодня ещё над книгой несколько часов. Пишется пока легко. Во время творческой работы совсем забываешь о голодании, легче всё переносить.

В течение дня не было никаких неприятных ощущений. Всё в норме, только присутствует слабость.

Пульс в течение всего вечера в норме - 65-70 уд.мин.

22 ЯНВАРЯ 2014г. - 4-й ДЕНЬ.

Ночью спал нормально, почти как в обычные дни, только просыпался пару раз после 3 часов ночи. Никаких неожиданностей не было.

Пульс после пробуждения - 60 уд.мин.

Небольшая слабость.

Вес упал на 1,2кг.

С утра удивительное ощущение, как будто стало легче. Если бы не слабость, то ощущения обычного физического состояния. Пока нет никаких неприятных ощущений.

Настроение хорошее.

Посмотрим, что будет дальше...

Зарядка в сокращённом варианте. Уже трудней делать приседания и отжимания, мешает слабость.

Принял прохладный душ, очень помогает.

Пульс утром в норме - 62 уд.мин. Самочувствие нормальное.

Несколько часов посвятил написанию книги. Пишется пока легко и продуктивно. Мысли ясные, усталости нет. Когда пишу, абсолютно забываю про голодание.

Настрой пока очень хороший.

Пульс днём - 72 уд.мин.

Самочувствие нормальное, нет никаких необычных изменений.

К вечеру ничего не изменилось. Всё стабильно, ровно.

Пульс - 62 уд.мин.

Стали появляться первые желания попить воды и поесть сочных фруктов. Желания пока не навязчивые.

23 ЯНВАРЯ 2014г. - 5-й ДЕНЬ.

Ночью уже не было глубокого сна, сон очень поверхностный. Но ничего неожиданного не было.

Пульс после пробуждения - 66 уд.мин.

Слабость.

Вес упал на 1,1кг.

Появилось новое ощущение - небольшие покалывания в левой кисти, "мурашки", как будто отлежал руку.

Слабость усиливается. Уже даже ходить лишний раз лень.

Настроение с утра вялое, нет вчерашнего подъёма.

Зарядка в сокращённом варианте - 15 мин. Всё делать тяжеловато.

Прохладный душ.

Пульс в норме - 62 уд.мин. Самочувствие нормальное.

Поработал над книгой несколько часов. Польза двойная - это меня очень отвлекает от мыслей о чистой, прохладной воде. И есть много времени на творческую работу, в обычные дни не просто выкроить время на продуктивный труд (отвлекаешься на еду, тренировки и т.д.). ***За 5 дней голодания написал больше, чем за прошедшие 2 месяца!*** *Производительность сейчас 200%!*

Самочувствие и настроение нормальное. Пока нет серьёзных, неожиданных изменений.

Слабость на данном этапе - это нормальное состояние.

Пульс днём - 70 уд.мин.

Весь вечер всё в норме, никаких изменений.

Пульс - 64 уд.мин.

Никакого чувства голода и нестерпимого чувства жажды пока нет.

Днём работаю над книгой.

За 5 дней даже ни разу не прилёг днём отдохнуть. Сил пока достаточно.

24 ЯНВАРЯ 2014г. - 6-й ДЕНЬ.

Ночью спал лучше. Сон был поверхностный, но поспал несколько часов.

Пульс после пробуждения - 56 уд.мин. немного ниже нормы.

Слабость.

Вес упал на 1кг.

С утра почувствовал слабые тянущие боли в области сердца и небольшие покалывания в левой кисти.

Слабость усиливается с каждым днём.

Зарядка 20 мин.

Какое же это чудесное средство восстановления - холодная вода. Принял холодный душ и сразу становится легче. В течение дня, когда наваливается слабость, мою руки холодной водой и умываюсь, слабость сразу меньше чувствуется. От холодной воды всегда прилив сил и энергии.

Пульс с утра в норме - 60 уд.мин. Самочувствие нормальное. Чувства голода и сильной жажды пока нет. Пить, конечно, хочется, особенно когда умываешься холодной водой, но нестерпимой жажды нет. Уже чаще появляются в сознании картины с холодными водоёмами, хочется нырнуть с головой и насладиться влагой и прохладой.

В прошлое 7,5-дневное голодание всё было переносить гораздо тяжелее и обострённее к этому времени.

Сегодня во рту очень сильно пересыхает, постоянно приходится делать массаж дёсен языком.

Днём работал над книгой. Писал несколько часов. Усталости особой нет. Всё в пределах нормы, для 6-го дня сухого голодания.

Настроение нормальное, работоспособность хорошая. Конечно, уже наваливается слабость, но всё терпимо.

Вечером без изменений, всё в норме.

Пульс - 65 уд.мин.

25 ЯНВАРЯ 2014г. - 7-й ДЕНЬ.

За всё время голодания, только этой ночью практически не спал совсем. Сон очень поверхностный.

Ночью открыл настеж окно и наслаждался свежим, прохладным горным воздухом. Хорошо, что у нас в горах ночью становится прохладно. Тело требует прохлады. Принимал воздушные ванны у окна и ходил босиком по холодному полу. Оставшиеся несколько ночных часов просто лежал.

Пульс утром - 60 уд.мин.

Никаких необычных изменений не появилось. Просто слабость.

Вес упал ещё на 1 кг.

Зарядка 20 минут, холодный душ. Тело ожило, сразу появились свежие силы.

Пульс учащённый - 75 уд.мин.

Настроение нормальное.

Закончил написание первой книги и вторую книгу написал от 0 и до конца. Фантастика! Книга за 7 дней! За 7 дней голодания написал больше, чем за последние 3 месяца. Ничего не отвлекало от работы. Пиши хоть целый день. Работоспособность была очень высокой, физическое состояние позволяло работать много, мысли ясные.

Теперь мне придётся гораздо труднее голодать, написание книг - процесс творческий, он помогал мне отвлекаться от мыслей о воде и еде. Я вспоминал о себе только ближе к вечеру.

Днём даже не отдыхал.

Теперь будет много свободного времени - а это плохо. Чаще начнёшь прислушиваться к себе и жалеть себя.

Посмотрим как теперь всё пойдёт дальше.

Днём пульс - 67 уд.мин.

Самочувствие нормальное.

К вечеру слабость усилилась. Появилась небольшая тошнота.

Пульс - 72 уд.мин.

Всё больше и больше появляется мыслей о воде. К воде прямо тянет. Постоянно мою руки холодной водой.

Вечером шёл сильный дождь. Стою у окна и вдыхаю вечерний прохладный влажный воздух.

Вода - мерило жизни!

7-й день оказался не такой уж и лёгкий, как прежние. Наступил перелом. Всё даётся тяжелей.

Результаты к концу 7-го дня сухого голодания:

1. Сильная слабость.

2. Лёгкая тошнота.

3. Тело сильно обезводилось, мышцы съёжились, кожа очень сухая. Измождённое тело.

4. Вес упал за 7 дней на 6,5 кг.

5. Постоянная и сильная сухость во рту.

6. Сел голос.

7. Мысли о воде и постоянная тяга к холодной воде.

8. Ночью практически не спишь. Спасает холодный душ и воздушные процедуры.

Общие впечатления:

7 дней сухого голодания прошли довольно не сложно для меня.

Не было никакого неожиданного физического дискомфорта, сбоев в работе внутренних органов, какой-нибудь сильной реакции организма. Просто была слабость.

Пульс на протяжении всего голодания был в норме, в среднем - 60-70 уд.мин.

Настроение хорошее, ровное.

Ни разу за 7 дней не отдыхал днём, не было потребности.

Работоспособность высокая. За эти дни закончил написание 2-х книг, с которыми прежде возился почти 3 месяца (вторую книгу - начал и закончил в эти 7 дней).

Фантастика! Я от себя не ожидал такой работоспособности на голоде, без капли воды - но мысли были ясные, сил и энергии хватало, хотелось писать много, что я и делал.

Резервы человеческого организма безграничны, что я и заметил.

Главное настроиться, не жалеть себя, а просто пытаться жить обычной жизнью, с поправкой на голодание.

Безделие во время сухого голодания только мешает - слишком много мыслей о себе любимом, жалость, время идёт очень медленно. А это не придаёт сил и уверенности в продолжении голодания.

Прошлое 7,5 дневное сухое голодание далось мне намного труднее и болезненнее - было плохо, практически лежал целыми днями и жалел себя. С огромным трудом дождался окончания и выхода из голода.

Уверен, что облегчило мой сегодняшний опыт воздержания от еды и воды, то, что за несколько месяцев до этого, провёл лимонную чистку - 21 день, чесночную антипаразитарную чистку - 1 месяц, и две разовых чесночных чистки - (250 г. чеснока выпиваешь с соком перед сном), одна из них была за 2 недели до начала этого голодания.

Безусловно, на сыроедении, организм легче воспринимает ограничения от пищи и воды, в чём я окончательно убедился.

……..

Хочу сказать, что во время сухого голодания меняется мироощущение.

Уходит суета, становишься спокойнее, меняются жизненные ценности и приоритеты. Это хорошая возможность остаться наедине со своими мыслями, своим истинным "Я", узнать свой настоящий характер, подумать о действительно важном в жизни. Это - время переосмысления ценностей.

Трудно передать словами, но было очень необычное состояние. И даже не физически, как эмоционально. Всё изменилось вокруг. Повседневная суета отошла на второй план. Ты ощущаешь себя только в настоящем моменте - здесь и сейчас. Остальное не важно.

Ты становишься другим - ПОБЕДИТЕЛЕМ!. Воздержание - это подвиг. Подвиг во имя себя!

Сейчас продолжу это голодание уже на воде -1-2 дня, далее выход на соках (1 апельсин +1 лимон, разбавленные водой) - 3-4 дня.

И снова мои любимые фрукты и зелень! Честно говоря, уже жду не дождусь, так хочется вновь ощутить этот свежий, живительный вкус. После сухого голодания - это особенно ценишь. **Кстати, голодания очень помогают не сорваться с сыроедения.**

Очень рекомендую периодически проводить сухие голодания. Это даст Вам на сыроедении превосходные результаты в приобретении истинного ЗДОРОВЬЯ!

После завершения полного курса, после завершения выхода из голодания, восстановления сил и веса на фруктах, приступлю к серьёзным интенсивным тренировкам, согласно тренировочному плану.

ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ.

26 ЯНВАРЯ 2014г. - 1-й ДЕНЬ ВЫХОДА.

В течение дня каждые 2 часа пил только воду, 200-250 мл. за приём.

Вечером сделал свежевыжатый сок (1 апельсин + 1 лимон и разбавил водой, общий объём получился 300 мл.).

Вода и сок начали очищение и вывод поднятых голоданием шлаков.

Появилась сильная слабость. Пульс пониженный - 48-54 уд.мин. Днём впервые за эти дни захотелось поспать.

Сильно стали мёрзнуть руки и ноги.

Перед сном началась головная боль, которая продолжалась всю ночь.

27 ЯНВАРЯ 2014г. - 2-й ДЕНЬ ВЫХОДА.

Утром головная боль не прошла.

Очень сильная слабость, зарядку не делал, нет желания и сил.

С утра выпил стакан воды и через полчаса сок - (1 апельсин + 1 лимон).

Самочувствие не из лучших, даже во время голодания такого не было. Наверное , это реакция на вывод шлаков. Язык стал шершавым и с сильным налётом. Моча очень концентрированная.

Если во время голодания хотелось прохлады, то сейчас сильно мёрзну, особенно после приёма воды.

Вес за 2 дня выхода восстановился на 1,7кг.

Пульс - 67 уд.мин.

Голодание проходило легче, чем выход из него. Энергии и сил очень мало. Всё время тянет полежать.

28 ЯНВАРЯ 2014г. - 3-й ДЕНЬ ВЫХОДА.

Силы начинают понемногу прибывать, хотя слабость ещё чувствуется.

Вес к этому дню восстановился на 2,8 кг.

Пульс - 71 уд.мин.

К вечеру сил прибавилось.

29 ЯНВАРЯ 2014г. - 4-й ДЕНЬ ВЫХОДА.

С каждым днём выхода из голодания, сил становится больше.

Сплю уже нормально, как обычно.

Вес восстановился на 3,8 кг.

Пульс в норме - 70 уд.мин.

Утром ходил на эквадорский рынок. Набрал фруктов и зелени. Предвкушаю завтрашнее пиршество - очень хочется сочных фруктов!

Сегодня в рацион добавил яблочный смузи и ананас.

30 ЯНВАРЯ 2014г. - 5-й ДЕНЬ ВЫХОДА.

Сегодня чувствую, что сил много.

Встал как обычно до голодания - в 5-30. Сделал зарядку в полном объёме - 35 мин. Даже попытался подтянуться на турнике и отжаться на брусьях. Вроде всё нормально.

Сегодня уже питаюсь как обычно - зелень и фрукты. Как же я соскучился по нормальной еде! Тело буквально напитывается живительной влагой!

Ещё отъемся 2-3 дня на зелени и фруктах и начну тренировки. Почти 2 недели без серьёзных физических нагрузок - некомфортно, тело требует работы над собой. Вес восстановился уже на 5,4кг. На этом выход из голодания буду заканчивать. Завтра всё в обычном режиме.

17. ЛИМОН - ВОЛШЕБНАЯ СИЛА!

Лимон сильнее химиотерапии в 10 000 раз!

Онкологические заболевания являются следствием закисления организма, и лечатся, как и все грибковые заболевания, ощелачиванием.

Как это ни парадоксально, свежий лимонный сок, если его употреблять в чистом виде, БЕЗ САХАРА, обладает мощным ощелачивающим свойством и нормализует нарушенный РН-баланс при повышенной кислотности организма.

Поэтому в аюрведе лимон считается одним из самых полезных продукта для человека. Но, если употреблять лимон вместе с сахаром, то он, наоборот, не уменьшает, а повышает кислотность.

Согласно аюрведе, человек, съедающий ежедневно лимон или выпивающий ежедневно сок лимона (лучше это делать с утра), никогда не будет болеть.

Единственное, что нужно учесть – это то, что лимон нужно употреблять и пить чай с лимоном без его косточек, которые обладают противоположным воздействием (они очень токсичны) и нейтрализуют всё полезное действие лимона.

Чтобы не разрушить зубную эмаль, сок лимона, даже разбавленный, лучше пить через соломинку, а затем тщательно сполоснуть рот, можно водой со слабым содержанием соды.

Лимон в 10 000 раз сильнее химиотерапии!

Это является последним словом в медицине, эффективным средством **для лечения рака**!

Институт Медицинских наук, 819 Н. Л.Л.К. Чарльз-Стрит Балтимор, Мэриленд 1201. Лимон (Цитрусовые) является удивительным продуктом, способным убить раковые клетки.

Почему мы не знаем об этом?

Потому что есть лаборатории, заинтересованные в создании синтетической версии, которая принесет им огромную прибыль.

Вы можете теперь помочь нуждающемуся другу, доведя до его/её сведения, что лимонный сок способен предотвратить болезни.

Лимон разрушает злостные клетки в 12-ти раковых образованиях, включая рак груди, простаты, поджелудочной железы…

Состав лимонного дерева показал в 10 000 раз лучшие результаты, чем продукт Adriamycin — препарат, который обычно используется в химиотерапевтическом мире, замедляя рост раковых клеток.

И что еще более удивительно: этот тип терапии с лимоном разрушает только злостные раковые клетки, не затрагивая здоровые клетки.

18. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЛИМОНАМИ.

Эффективный метод очищения организма лимонами был разработан и практиковался известным немецким врачом Иоганном Шротом в 19 веке.

Он не требует от человека перехода на строгую диету и перемены образа жизни, однако для ускорения результата желательно, чтобы человек во время очищения избегал употребления веществ, содержащих мочевую кислоту: мясо, яйца, стручковые плоды, грибы, крепкий чай, кофе и какао.

Не следует также принимать спиртных напитков, производящих кислоту в желудке и благоприятствующих развитию различных болезней.

Лучше всего употреблять только сок из свежих лимонов, причем отдавая предпочтение плодам с тонкой кожурой, так как они более сочные. Имеющийся в продаже лимонный сок в бутылках и бумажных упаковках не годится для проведения этой процедуры, так как он содержит консерванты. То же самое можно сказать и о лимонной кислоте в кристаллах.

При приготовлении свежего лимонного сока следует помнить, что он быстро разлагается. Поэтому не стоит делать его впрок и в больших количествах. Для каждого приема следует выжимать свежий сок при помощи электрической или ручной соковыжималки.

Так как свежий неразбавленный лимонный сок может вызывать оскомину на зубах, для многих очень неприятную, или неблагоприятно влиять на зубную эмаль, лучше пить сок через соломинку, о чем я уже говорил выше.

После принятия всей порции следует хорошо сполоснуть рот водным раствором двууглекислой соды (1 ч. ложку соды на стакан холодной кипяченой воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота. При таких предосторожностях за целостность и красоту зубов можно не беспокоиться.

Лимонный сок лучше всего пить чистым, без примеси сахара, воды и чего-нибудь другого. Принимать его следует за 30 минут до приема пищи, или 1 час спустя, как Вам будет удобнее.

Количество лимонов, необходимое для систематического очищения, зависит, главным образом, от состояния здоровья. В начальной стадии заболевания выздоровление наступает быстрее и, поэтому, требуется меньшее количество лимонов, при запущенной и хронической болезни время излечения увеличивается и, следовательно, требуется большее количество лимонов.

В общем, придерживайтесь того, что для длительного лечения Вам потребуется не менее 200 лимонов — меньшее количество не принесет никакой пользы.

Лечение начинают, принимая сначала сок 1 лимона или 5 лимонов, а затем каждый день увеличивают количество лимонов по предложенной ниже схеме, пока не наступит улучшение. Тогда, в течение нескольких дней принимают последнюю максимальную порцию, а затем постепенно количество лимонов уменьшают в обратном порядке.

Схема приема лимонного сока:

В 1-ый день – 1 лимон

На 2-ый день – 2 лимона

На 3-ый день – 4 лимона

На 4-ый день – 6 лимонов

На 5-ый день – 8 лимонов

На 6-ый день – 10 лимонов

На 7-ый день – 12 лимонов

На 8-ый день – 14 лимонов

На 9-ый день – 16 лимонов

На 10-ый день – 18 лимонов

На 11-ый день – 18 лимонов

На 12-ый день – 18 лимонов

На 13-ый день – 16 лимонов

На 14-ый день – 14 лимонов

На 15-ый день – 12 лимонов

На 16-ый день – 10 лимонов

На 17-ый день – 8 лимонов

На 18-ый день – 6 лимонов

На 19-ый день – 4 лимона

На 20-ый день – 2 лимона

На 21-ый день – 1 лимон

Итого: на курс длиной 21 день вам понадобится 200 лимонов.

Вторая схема приема лимонного сока:

В 1-ый день – 5 лимонов

На 2-ый день – 10 лимонов

На 3-ый день – 15 лимонов

На 4-ый день – 20 лимонов

На 5-ый день – 25 лимонов

На 6-ый день – 25 лимонов

На 7-ый день – 25 лимонов

На 8-ый день – 25 лимонов

На 9-ый день – 20 лимонов

На 10-ый день – 15 лимонов

На 11-ый день – 10 лимонов

На 12-ый день – 6 лимонов

Итого: на курс, длиной 12 дней вам понадобится 201 лимон.

Большинство людей выдерживают курс лечения таким количеством лимонного сока без особого затруднения, но для некоторых такая задача оказывается трудновыполнимой. Так как для успешного излечения необходимо чтобы максимальное количество лимонов, принимаемых за один день на пике лечения равнялось, по крайней мере, 18-25 штукам, то можно всю дневную порцию делить на несколько приемов. Если при приеме максимального количества улучшение не наступает, смело можете увеличивать количество лимонов на один прием. Равным образом можно и продолжать принимать максимальное количество лимонов (18-25) не четыре дня, как

указано в схеме, а сравнительно большее время (в течение недели и более). В данном случае очень важно, чтобы человек сам наблюдал за собой — если обнаружатся какие-либо болезненные симптомы в области желудка (что бывает очень редко), то нужно на время прекратить прием сока или же уменьшить дозу. Через некоторое время, однако, следует возобновить прием сока для того, чтобы довести лечение до конца.

По возможности старайтесь не прерывать лечения и проводить его в строгом соответствии с приведенными схемами. Не лишним будет напомнить, что если вы страдаете какими-либо заболеваниями, особенно связанными с повышенной кислотностью желудка, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем решитесь на лечение лимонным соком.

При хронических болезнях после первого курса лечения наступает облегчение, а затем болезнь возвращается. В таких случаях вы можете повторить сокращенный курс лечения лимонным соком вот по этой схеме:

Сокращенная схема приема лимонного сока:

В 1-ый день – сок 1-го лимона

На 2-ый день – сок 2-х лимонов

На 3-ый день – сок 3-х лимонов

На 4-ый день – сок 4-х лимонов

На 5-ый день – сок 5-ти лимонов

На 6-ый день – сок 4-х лимонов

На 7-ый день – сок 3-х лимонов

На 8-ый день – сок 2-х лимонов

На 9-ый день – сок 1-го лимона

Итого: на курс, длиной 9 дней вам понадобится 25 лимонов.

Многие, чувствуя отвращение к кислой пище вообще, опасаются, как бы прием такого большого количества лимонного сока не отозвался вредно на желудке и не повлек за собой расстройство кишечника.

Однако следует заметить, что неизвестно ни одного случая, когда бы лимонный сок вызвал желудочные заболевания.

Наоборот, люди, прежде страдавшие катаром желудка, после проведенного курса лечения лимонным соком совершенно избавились от него, и могли есть то, что прежде им было запрещено. Так что все опасения на этот счет преувеличены.

Бывают случаи, когда раздражение нервов вкусом, запахом или даже только видом лимонов вызывает ряд болезненных симптомов: головокружение, головную боль, а иногда даже обморок, а также сильное раздражение и зуд на коже и слизистых оболочках. Само собой разумеется, что в таких случаях употребление лимонов, даже в незначительных количествах противопоказано. Но

подобное неадекватное восприятие известных раздражений, называемое идиосинкразией, встречается очень редко.

В заключение хочется напомнить: очистить организм мало. Это состояние нужно уметь сохранить.

И тут вам не обойтись без общей коррекции образа жизни. Пересмотрите свое отношение к питанию, чаще бывайте на свежем воздухе, отриньте все негативные эмоции. Только в этом случае вы действительно доведете до конца начатое вами дело.

Сколько людей можно спасти, открыв эту тайну, сохраняемую в целях, чтобы не подвергнуть опасности выгодных мультимиллионеров и крупные корпорации.

Лимону приписывают много достоинств, но самым интересным является влияние, которое он оказывает на кисты и опухоли. Он является доказанным средством против раковых образований всех типов.

Считается, что он очень вреден для любых разновидностей рака. Также его рассматривают как анти-микробный элемент против бактериальных инфекций и грибов, внутренних паразитов и червей.

Кроме того лимон регулирует кровяное давление, снижая высокое. Ещё лимон работает как антидепрессант, снижая напряжение и нервные расстройства.

19. МОЙ ОПЫТ ОЧИЩЕНИЯ ЛИМОНОМ.

В прошлом году (2013) я провёл лимонную чистку по первой схеме - курс 21 день - 200 лимонов.

Сразу скажу, что это непросто, как кажется.

Я брал кубинские большие, сочные лимоны. Выход сока из каждого лимона - около 80г. в среднем.

Чистка очень серьёзная и эффективная. Буквально через 3-4 дня приёма чистого лимонного сока, начинается очистительная реакция организма.

У меня всё началось с сильных головных болей. Когда я дошёл до 18 лимонов (1500 мл. лимонного сока) и повторил это количество 3 дня, то началось сильнейшее очищение организма - полезла всякая грязь. Иногда «чистило» каждые 30 минут.

Заострю внимание на следующие моменты:

Пить такое количество чистого лимонного сока не легко. И ещё, после лимонного сока совсем пропадает аппетит, и Вы вряд ли сможете что-то ещё съесть после такой процедуры.

У меня лично было небольшое подташнивание, я не мог несколько часов смотреть на другую пищу. За лимонную чистку я похудел на 2кг. Конечно, у каждого человека реакция на лимон будет своя.

Но очистительный эффект от лимона, конечно ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ. Просто оживаешь!

Как меня ни пугали, пить лимонный сок в больших количествах, оказалось для меня не опасным. Даже выпивая на пике курса 1500 мл. чистого сока - не было никакой изжоги, болей и т.д. Всё в норме.

Думаю, целесообразно проводить такую чистку лимоном во время отпуска, чтобы избежать неприятных моментов, которые могут возникнуть после приёма лимонного сока.

20. ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КРИЗЫ НА СЫРОЕДЕНИИ.

Как только ты перешёл на сырое питание, у организма появилась свободная энергия и он начал капитальную чистку. Поэтому и слабость и раздражительность. Это самый сложный начальный процесс.

За 3 года сыроедения лично я прошёл 3 сильнейших криза. Каждый длился по 2-3 дня. Было так плохо, что думал, не выдержу, хотя я не из слабаков!

За каждый такой криз, сразу терял 2-3 кг. Это очень старые болезни так уходят болезненно. Тут приходится терпеть, ничего другого не остаётся.

Когда со мной такое происходит, я всегда говорю себе, что мне Бог показывает, какая возможна старость, если буду питаться "варёнкой". Мне становится ужасно, как такое можно терпеть! Мне хватает 2-3 дней, чтобы всё понять, а ведь многие люди так мучаются в болезнях по много лет, да ещё с молодого возраста.

В чём смысл такой жизни? Не понимаю. Да, сыроедение - это нелегко, но итог стоит этих 7-8 месяцев преодоления. За первый год сыроедения я потерял 14 кг, высох почти до костей (так как я много лет был бодибилдером, с минимумом жира на теле, то для меня 14кг – это очень много, так как большая часть из них это мышцы).

А сейчас вес постепенно восстанавливается.

Уже набрал 6 кг, хотя меню всё такое же, даже ем сейчас меньше.

Сейчас начну серьёзный тренинг и наберу ещё.

За всё надо платить в этой жизни. Хочешь жить как все, получать удовольствие и угождать всем - ешь "варёнку". Тогда болезненная, никому не нужная жизнь, настигнет очень скоро. Хочешь жить здоровым, энергичным, полным сил - тогда только путь сыроедения.

Но путь этот не лёгок, ни физически, ни морально. Вот здесь и нужна поддержка близких. Если не хотят поддерживать, тогда хоть пусть не мешают. Этот путь каждый проходит в одиночку, на едине с собой, со своими мыслями, с трудностями, сомнениями. Никто тебе не поможет. Но и награду за свой путь каждый получает по заслугам.

Так, что за кризы у меня случились?

Первый криз случился через 2,5 года моего сыроедения. Абсолютно ничего не предвещало ему.

Отчётливо запомнил, как всё начиналось.

14 апреля 2013г. К полудню почувствовал какую-то странную боль в горле с правой стороны. Ближе к обеду, сижу, попиваю свой ананасовый коктейль, представляю, как завтра накрою себе праздничный фрутарианский стол, наемся сладкого арбуза (15 апреля у меня должен был быть юбилей - 55 лет). Но чувствую, что с каждым часом боль всё усиливается, уже трудно глотать. К вечеру было настолько больно, что я не мог сглотнуть даже слюну.

Было ощущение, что в правую часть горла мне воткнули гвоздь. Такую боль я испытал только в детстве, когда мне вырезали гланды.

К ночи я уже не мог физически терпеть эту боль, вдобавок не мог совсем глотать слюну. Каждый глоток приводил к сильнейшей невыносимой боли!

Не мог больше ни о чём думать. Ночью у меня пошла кровь из этой раны.

Так я провёл бессонную, ужасную ночь над тазиком, сплевывая слюни с кровью. А боль всё усиливалась. Я не слабак, но было чувство, что я и мой рассудок не выдержат такого испытания столько часов подряд...

Так, не сомкнув глаз, бродя по комнатам квартиры, буквально выл как раненный зверь.

Так и встретил своё 55-летие - не то что арбузика не поел, а толком не мог даже воды попить, лежал сутки пластом.

Через сутки стало полегче, но, по-прежнему, не мог есть даже фрукты. Ещё два дня пил только воду.

Я испугался, подумал, что это апельсины или ананасы так подействовали на горло. Уже думал, что моё фрутарианство на этом закончится.

Но ведь до этого, я спокойно пил апельсиновые соки, ел ананасы 2,5 года и ничего подобного не случалось? Несколько дней со страху не пил и не ел ананасы и не делал коктейли из них.

Но тут я задумался и вспомнил, что когда в детстве мне вырезали аденоиды или гланды, то у меня был очень серьёзный случай, и операция была очень серьёзной, восстановление тогда заняло долгое время.

Так вот я подумал, что на месте операции, что-то воспалилось или преобразовалось в болезненную плоть, а сыроедение помогло вывести со временем всё это наружу.

Через несколько дней, осторожно ввёл в свой рацион и апельсины, и ананасы, но ничего подобного больше не происходило.

Это испытание для меня было очень суровым. Выдержал я его с огромным трудом. Наверное, мне Бог очередной раз помог пережить такое мучение.

Второй криз случился буквально через месяц.

Днём я поел как обычно яблоки. Через пару часов со мной начало происходить что-то неладное. Началось ни с того ни с сего сильнейшее очищение организма.

Сильный озноб во всём теле, в мышцах, в позвоночнике. Диарея сильнейшая - почти каждый час. Из меня выходило столько всякой дряни, сколько не видел, пожалуй, никогда, за все периоды своих чисток за десятки лет.

Было ОЧЕНЬ И ОЧЕНЬ ПЛОХО! Это состояние продолжалось 2 дня. Мой организм сильно обезводился, я похудел сразу на 3кг.

Третий криз случился ещё через полтора месяца.

У меня неожиданно началась сильнейшая головная боль. Она не затихала ни на минуту, а всё усиливалась с каждым часом. К ночи, я уже не мог себя контролировать. Казалось, что голова просто лопнет! Опять бессонная ночь...

Так продолжалось 15 часов. После этого опять не мог ничего есть, только пил воду целый день.

Вот так буквально за 2,5 месяца, болезни испытали меня на прочность.

За эти 3 криза было так плохо, так ужасно больно, что не хотелось думать ни о чём, всё время молился - только бы это прошло!

Ничего подобного раньше не испытывал никогда (за исключением травмы позвоночника).

Я осознанно понял, что Бог не просто так дал мне очередные испытания уже на сыроедении.

Скорее всего, ОН показал мне, КАКАЯ ОНА СТАРОСТЬ - с болезнями и мучениями.

И ничего изменить уже будет нельзя! И так день за днём будешь ждать своего конца - в болях и муках.

И НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИТЬ, ЕСЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ЕСТЬ ВАРЁНУЮ ПИЩУ! Организм, накапливая всю эту дрянь, рано или поздно, не выдержит, заболеет.

Это настолько потрясло меня, что ещё больше укрепило во мне веру в СЫРОЕДЕНИЕ.

Я не хочу такой старости, я её просто не выдержу физически.

Конечно, мы все рано или поздно постареем и покинем этот мир - от этого никуда не деться.

Но одно дело уйти безболезненно, и совсем другое - в муках и болях...

Вот такая получилась глава. Может, и не надо было писать об этом, но, может быть, заставит кого-то задуматься о себе и своем здоровье.

Меня вот заставило…

21. РАК ПОСЛЕДНЕЙ СТАДИИ ИЗЛЕЧИМ.

Мы недавно познакомились с чудесной женщиной, врачом-стоматологом, которой пришлось столкнуться с большими неприятностями: у неё двадцатилетний сын был болен раком спинного мозга, рак 4-ой стадии с саркомой. Пошли метастазы в мозг.

Из-за того, что опухоль находилась в спинном и головном мозге, парень был не операбелен, и врачи сказали, что ничего не поделаешь, больше недели Илья не продержится.

Он не мог уже ходить и двигаться, в основном, всё время лежал. Его вес был 40 кг (при росте 178см). Тогда Ольга Михайловна (мама) взялась за лечение сына своими силами и методами.

Начали они с очистительных процедур (клизмы), которые снимают раковую интоксикацию:

на 2 литра воды добавлялся стакан свекольного сока + 1 ложка лимонного сока.

Делались эти очистительные процедуры 2 раз в день в течение 10 дней. В это время Илья ничего не ел, а только пил немного воды.

Выходил из голода апельсиновым соком (полстакана), фрукты (яблоко, киви), позже две варёные картошки (пюре).

Следующие три месяца сидел на безбелковой диете, кушал сырые фрукты, сырые и варёные овощи с растительным маслом и солью.

Самочувствие улучшилось, начал набирать вес. Практически исчезла опухоль мозга, но начались отёки.

Тогда Илья заметил, что лучше себя чувствует, когда кушает только сырую пищу.

Случайно увидел передачу по ТВ "Званный ужин» с сыроедом Алексеем Мартыновым, вдохновился, узнав, что существует такая система питания и решил стать сыроедом (через 10 месяцев безбелковой диеты).

Это оказалось не так уж и просто. Он почувствовал, что существует эмоциональная и физическая зависимость от приготовленной пищи.

Часто были срывы на варёную пищу, но всё же возвращался к сыроедению.

В настоящий момент стаж чистого сыроедения у него около года.

В результате, прошли отёки и опухоли. Вес поднялся до 78 кг. Снова поступил в институт и начал учиться.

Сейчас, глядя на этого здорового парня, трудно даже предположить, что он года два назад умирал от последней стадии рака.

Ольга Михайловна за это время помогла своими советами по изменению питания вылечиться ещё нескольким больным раком.

Всем желающим излечиться от рака она рекомендует в обязательном порядке отказаться от продуктов с высоким содержанием белка: молока, мяса, яиц, бобовых, рыбы. А употреблять фрукты, овощи, желательно, в сыром виде.

Так нужно питаться минимум год, а лучше лет 5, чтобы не было рецидивов. И, конечно, отбросить веру в то, что данное заболевание неизлечимо.

Ниже прилагаю систему по лечению раковых опухолей, которая помогла Илье излечиться и затем выйти на полное сыроедение.

Противораковая диета доктора Моэрмана.

Со временем проблема возникновения раковых заболеваний у населения стран всего мира, к сожалению, становится все более актуальной. Вместе с этим, человечество активно работает над решением данной проблемы. Свидетельством этому служит возникновение различных методик лечения и профилактики рака как медицинских, так и нетрадиционных.

Большинство из них включают в себя системы питания, помогающие побороть и предотвратить рак. К таковым относятся системы питания по Ревичи, Герсону, Бройсу, Ниши, Гоулеру, Шаталовой, Гринизейшн и мн. др.

Данные методы основаны, как правило, на вегетарианском подходе к питанию.

К примеру, системы питания, как йога и аюрведа. Одной из самых популярных, а главное действенных противораковых систем питания, является диета Моэрмана.

Этот доктор жил и работал в Нидерландах в XX веке и умер в возрасте 96 лет. Кроме того, что врач сам прожил долгую жизнь, он еще и помог сотням людей вылечиться от рака.

Свидетельством этого являются исследование метода, которое продемонстрировало, что среди 150 пациентов, больных разными раковыми заболеваниями, 115 излечились не частично, а полностью.

Но, несмотря на положительные результаты работы Моэрмана, его метод был признан не сразу. Представители медицинских кругов поддавали сомнениям противораковую диету нидерландского доктора, аргументируя свою критику тем, что система слишком проста.

В нее входят вполне доступные для каждого продукты, она несложная и неизнурительная.

Моэрману удавалось исцелять даже самых безнадежных онкологических больных, которым врачи рисовали совсем нерадужные перспективы или вовсе отказывались их лечить.

Признание общественности доктор получил в 1987г, когда Министерство здравоохранения Нидерландов признало и утвердило метод Моэрмана.

Противораковую диету Моэрмана также поддержал и дважды лауреат Нобелевской премии Л. Поллинг.

Чем именно метод Моэрмана полезен для организма человека?

Благодаря данной диете, укрепляется иммунная система и стабилизируется обмен веществ. Это происходит по причине большого количества натуральных продуктов питания, которые человек принимает в пищу регулярно. Это овощи, фрукты, натуральные соки, зерновые. Изучим систему питания Моэрмана, предназначенную для больных онкологическими заболеваниями.

Завтрак должен состоять из: свежевыжатого сока (из 2 апельсинов и лимона), хлеба (изготовленного из муки грубого помола). Можно заменить такой завтрак овсянкой с фруктами и зеленым чаем.

Составляющие второго завтрака: яблочно-свекольный сок и фрукты.

На ланч допускается каша (из цельной крупы или нешлифованного риса), тушеные на пару овощи, немного сливочного масла, салат (заправка: сок лимона и салатное масло холодного приготовления) и фрукты.

Суть метода Моэрмана ясна, но чтобы подытожить, следует рассмотреть список как рекомендуемых продуктов, так и нежелательных при онкологическом заболевании.

Можно употреблять:

Овощи в сыром виде или приготовленные на пару: стручковый зеленый горошек, картофель, петрушка, ревень, капуста (квашеная в том числе); Фрукты; Натуральные соки из овощей и фруктов: апельсиновый, лимонный, яблочный, морковный, свекольный; Зерновые: хлеб, крекеры только из муки грубого помола, нешлифованный рис, отруби из пшеницы, овсянки и ячменя, кукурузные и пшеничные хлопья; Яичные желтки; Пчелиный мед; Травяной чай; Оливковое масло холодной обработки; Морская соль.

Не рекомендуется принимать в пищу:

1) Крепкий кофе и чай; 2) Овощи: бобовые; 3) Зерновые: белый хлеб, макароны, пироги, бисквиты, пирожные и кексы, изготовленные их пшеничной муки и муки тонкого помола; 4) Мясо и животные жиры, мясной или куриный бульон; 5) Рафинированный сахар; 6) Рыба, моллюски; 7) Молочные продукты: жирные сорта сыра, цельное молоко, маргарин; 8) Яичные белки; 9) Грибы и грибной бульон; 10) Растительное рафинированное масло; 11) Консерванты и красители; 12) Поваренная соль; 13) Алкоголь; 14) Табак.

Метод Моэрмана завоевал любовь и почет докторов и больных по всему миру. Ассоциация "Моэрман Веренининг", основанная в Голландии, насчитывает более 10 тысяч членов.

Философия здоровья Г.С. Шаталовой.

Целебное питание по Шаталовой. Человек, достигший вершины здоровья, и сотни тяжело больных, предсказуемо достигших того же в течение одного года - серьезное доказательство того, что Галина Сергеевна разобралась в питании гораздо лучше медицинской науки.

Вот ее главные принципы.

Первое качество целебной еды – БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ.

Прежде всего – прямая солнечная энергия. Организму нужны не калории (а их в нефти куча!!), а энергия активных молекул: АТФ, АДФ, НАДФ, ГАФ и пр., если в живых растениях ее взять за 100%, то в мясе травоядных ее – только 10%, а в мясе хищников -1%. В мертвых продуктах, муке, сахаре, крахмале, концентратах, сублиматах, ее нет вообще. Если же продукт содержит еще и вредные вещества, он просто опасен.

Это дает нам шкалу полезности пищи.

Полезное – живые ткани растений (энергия солнца), свежее парное молоко и сырые яйца (жизненная энергия). Организм получает из них намного больше энергии и полезных веществ, чем тратит на их усвоение. Живой пищи в рационе – 80%.

Бесполезное – измененные ткани растений: квашеное, сушеное, вареное, кисломолочное, свежесваренное.

На этапе оздоровления бесполезное считается вредным: энергии и веществ для усвоения требует, а пользы дает слишком мало.

Вредное – то, в чем нет первозданной энергии солнца и живых веществ: мясо, рыба, грибы и сыры, все провареное, жареное и насквозь пропеченое. Чтобы разобраться с ними, организм только тратит силы и вещества.

Особенно вреден дрожжевой хлеб. Галина Сергеевна считает его самым вредным массовым продуктом, ответственным за деградацию здоровья человечества.

Второе целебное качество: пища должна быть аутолитичной. То есть достаточно живой. Аутолиз - самопереваривание. Все живые клетки имеют хранилища пищеварительных ферментов – лизосомы. Внутренние "желудки".

Когда клетка гибнет или требует замены, лизосомы включаются и расщепляют ее на простые вещества. Не будь лизосом, тело не могло бы омолаживаться, а пища - нормально усваиваться: оказавшись в чьем-то желудке, живые клетки переваривают сами себя.

Их вклад в пищеварение огромен - 80-90%! Отсюда вывод: нормально усваиваются только живые комплексы.

Чтобы усвоить сахар, белки или жиры из фабричных упаковок, тело вынужденно вырабатывать огромную массу ферментов и БАВ – восполнять отсутствие лизосом.

Например, белый сахар "поглощает" кучу витаминов и столько кальция, что у сладкоежек разрушаются зубы.

Чтобы максимально сохранить аутолитичность и ценность, пищу лишь слегка приваривают:

не дольше 2-3 минут, при температуре не выше 100°С.

Хрустящие борщики и соляночки – главная часть не сырого меню. Пища, убитая термически, теряет химическую стабильность, в том числе и в консервах. Уже через несколько часов она становится вредной.

Если уж готовить еду – только на один раз. Никаких заготовок впрок!

Жир мешает пищеварению и организму совершенно не нужен.

Его используется минимум, только при особой нужде, скажем, ложка масла в салат.

Никакая еда не запивается: это заставляет желудок вырабатывать массу лишних ферментов и кислоты. Отсюда, в частности его быстрый износ - гастриты, язвы к 30-40 годам.

Пища должна быть сезонной. Весна - больше зелени, лето и осень – плоды и овощи, зима - крупы, тыквы, корнеплоды.

Шаталова и ее пациенты питаются дважды в день, а лучше – один раз, вечером.

Для самой активной физической работы достаточно 800-1000 ккал. Это примерно 600-800 г готовой свежей еды. Все остальное создает лишний перегрев, разгон обмена, зашлаковку и отравление тканей тела, то есть заставляет нас стареть за какие-то 70 лет.

Метод Гурзона.

Делается клизма из: два литра воды t 38° , 1 стакан свекольного сока, 1 столовая ложка лимонного сока. Один–два раза в день для онкологических больных в самых тяжелых случаях. Один–два месяца на фоне безбелковой диеты.

Соковая диета (немецкий вариант): В 6.00 утра – 115 г. морковного сока, 6.30 - 115г. дистиллированной воды, 7.00 – 115 г.лимонной воды, 7.30 – 115 г. дистиллированной воды 8.00 – 115 г. морковного сока.

В следующих 5-ти циклах, вместо лимонной воды рекомендуется пить поочередно какой-либо доступный фруктовый, ягодный или овощной сок. Морковным соком завершить цикл в 20.00. Соки, при необходимости, можно разбавлять дистиллированной водой.

Примечание: лимонную воду можно приготовить самому, разбавив 30 г. лимонного сока 300 г. дистиллированной воды (на два приема).

В течение 7-ми дней необходимо пить соки и дистиллированную воду с указанным интервалом и в указанной последовательности.

Соки можно менять по личному усмотрению, кроме морковного, которого ежедневно следует выпивать 850 г.

Нельзя добавлять сахар. Можно класть немного меда в лимонную воду.

2-3 раза в день контрастный душ. Хорошо ходить на прогулки.

Хорошее настроение и мысли.

Соблюдение диеты минимум один год. Лучше до 5 лет (профилактика рецидивов). А ещё лучше придерживаться сыроедения всю жизнь, как многие люди.

22. КАК ОРГАНИЗМ ЛЕЧИТ СЕБЯ НА СЫРОЕДЕНИИ.

Если человек **44 дня** не ест вареную пищу, то открываются "ворота" для победы над недугами, препятствиями. Иммунитет набирает силы.

Если человек находится в режиме сыроедения **62-71 день**, организм "достает" болезнь. Силы иммунитета настолько высоки, что они имеют возможность победить самый серьезный недуг (но больше шансов, если до этого организм не был "обхимичен", опален, обожжен облучением, то есть, не доведен до края).

80 дней употребления только сырых овощей, фруктов и свежевыжатых соков из них, обеспечивают организм возможностью освободиться от болезней. В это время иммунитет отторгает болезнь, опухоль, отделяет ее от тела. Возможные оставшиеся антитела — это своего рода "шрам", след в организме от встречи с болезнью, но их не нужно бояться, нужно продолжать работать над собой. Если вы делали все правильно и искренне, то все позади.

От **80 до 107 дней** без вареной еды — иммунитет "в упряжке" с головным мозгом проверяет, не осталась ли, не появилась ли, не возобновилась ли патология, болезнетворная среда.

116 дней сыроедения — вторая (генеральная) самопроверка организма.

Проводится так называемая "подчистка", подбирается диаметр сосудов (при помощи специальных упражнений создается давление в сосудах и можно судить, подобрал ли организм необходимый сосудам диаметр, стойкий ли он), проверяется концентрация желчи, выброс гормонов в кровь. То есть можно сказать, что на данном этапе "дом убран", "пол вымыт", осталось внести последние "штрихи" в интерьер.

Если мы сумели продержаться на сыроедении 125 дней, то получаем все, что хотим.

Организм обновляется настолько, что колесницу человеческой судьбы мчат три скакуна — УСПЕХ, ЗДОРОВЬЕ И РАДОСТЬ. Все гармонично и созвучно вокруг и внутри.

23. СЫРОЕДЕНИЕ И ОКРУЖАЮЩИЕ.

В жизни каждого сыроеда случаются такие моменты, когда его словам внимают люди.

Это на самом деле явление очень редкое. Ведь это всё равно что поверить в существование матрицы. Одно я могу сказать точно: лечение сыроедением – это естественное и самое лучшее лечение.

Когда начинаешь объяснять всю пользу от питания натуральными, необработанными продуктами вроде всё становится понятно. Но в то, что сыроедение не только вылечит все болезни современного человека, но и продлит жизнь, а также избавит от немощной старости, верить отказываются все.

Согласен, познание мира – вещь не для каждого. Вообще, воспринимать сыроедение как лечение или диету это ошибка. *"Вот немного помучаю себя сыроедением вылечусь от всех болячек, а*

потом вернусь наконец к отбивным, хот-догам и "коле" с чипсами!" – такие мысли бывают в голове "прислушивающихся" людей.

Уважаемые читатели, такое мнение ошибочно. Сыроедение – это образ жизни, так сказать, судьба человека.

В.Бутенко описывала в своей книге подобные результаты лечения сыроедением. Люди, вылечившись при помощи сыроедения от рака, бросали свою здоровую диету и срывались. Рак возвращался, а за ним приходила смерть.

Большинство людей смеётся над сыроедами, считает их ненормальными. Причём это не обязательно чужие люди, нет – это близкие: друзья, члены семьи. А вы только подумайте, каково приходится нам, сыроедам. Мы ощущаем на себе пользу такого питания, но вынуждены наблюдать за тем как, окружающие нас любимые люди, травят себя мёртвой пищей.

Но польза от бесед на эту тему с близкими, чаще всего, нулевая.

Сыроедение подарит каждому отменное здоровье и позволит родителям увидеть правнуков в добром здравии, друзьям огромное количество лет радовать нас своим обществом.

Но наверняка всё это проявления эгоизма.

Чтобы ощутить на себе, каково это лечение сыроедением, необходимо для начала этим сыроедом стать.

Мой вам совет. Если сыроедом для вас стать тяжело, попробуйте начать с раздельного питания. Вам не придётся отказываться от любимых продуктов. Вы непременно ощутите прилив сил и энергии. Просто знайте, что при сыроедении количество этой энергии ещё больше.

24. ПРАКТИКА СЫРОЕДЕНИЯ В СЕМЬЕ.

Многих женщин интересует вопрос, а как же забеременеть и выносить ребенка на сыроедении, как же без мяса или молока? А какого качества будет грудное молоко? Разве ребенку будет хватать всех микроэлементов, витаминов, белков и прочего?

Все эти опасения беспочвенны.

Одна из мам-сыроедок рассказывает о своем опыте воспитания деток сыроедов:

"Сейчас я воспитываю своего третьего ребенка на сыроедении. Дочери уже скоро семь лет, но она никогда не брала в рот даже кусочка дегенерированной пищи. Ее здоровье — верх совершенства. Теперь-то я вижу, насколько легче воспитать сотню детей сыроедов, чем одного ребенка - блюдомана. Никогда не приходится беспокоиться о таких детских заболеваниях, как простуда и насморки, поносы и запоры, или о том, достаточно ли поел сегодня ребенок или нет.

Моя девочка весела, как птичка, и всегда имеет возможность подойти к столу и взять то, что ей хочется съесть. Она играет, поет и танцует весь день без устали, без слез и капризов, без плача и крика, не причиняя никакого беспокойства окружающим.

Ровно в восемь часов вечера она идет спать и после того, как несколько минут попоет, закрывает глаза и спит мертвым сном до шести часов утра. Мы не можем припомнить случая, начиная с первых месяцев ее жизни, когда бы она проснулась ночью. Ее сон настолько глубок и крепок, что никакой шум или движение не в силах разбудить ее.

Когда другие дети в детском саду сидят за своим завтраком, поедая бутерброды с сыром, хлеб с маслом, кондитерские изделия и т.д., она спокойно достает принесенную из дома сумочку с фруктами и ест. Когда мы навещаем своих друзей, она с полным безразличием смотрит на сервированные к чаю столы, вокруг которых люди "наслаждаются" самыми различными сладостями, и очень часто кладет в тарелку своих игрушечных детей те самые сладости, от которых ее сверстники без ума. Она никогда не выражает желания или хотя бы любопытства попробовать что-нибудь из всего этого. Таким путем должны бы воспитываться все дети - сыроеды".

25. ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ НА СЫРОЕДЕНИИ.

В чём причина слабости во время перехода на сыроедение и как с ней бороться?

Основа рациона Сыроеда - плоды, а это, прежде всего, углеводы, которые состоят из различных видов сахаров и клетчатки.

Первую часть мы и сами усвоим, а для извлечения энергии из второй нам не обойтись без услуг нашей микрофлоры. Именно она, «откусывая» части растений, оставляет фрагменты, которые уже перерабатываются нами без проблем.

Углеводный обмен сегодня у подавляющего числа людей уничтожен целиком и полностью благодаря преимущественно жирной и белковой термообработанной пище.

Это не только заставляет организм добывать энергию из несвойственных ему источников, значительно снижая КПД, но и оставляет огромное количество трудновыводимых «огрызков», выведение которых является серьёзной задачей для нас.

Стоит напомнить, что углеводы - основной источник энергии в природе, даже хищники съедают мясо, прежде всего, ради гликогена, которым набиты мышцы и печень.

Самое важное, что следует уяснить: полноценно углеводы усваиваются только благодаря окислению. Без кислорода же реакция протекает принципиально иначе.

У человека есть два «режима» обмена веществ: анаэробный и аэробный.

Разница их в том, что - первый преобладает в условиях отсутствия доступа кислорода в тканях, при этом глюкоза (получаемая в нашем случае из углеводов) утилизируется только до молочной кислоты. Но как только кислород начинает поступать к местам гликолиза, молочная кислота продолжает путь усвоения и утилизируется теперь уже полностью, оставляя углекислый газ и воду. И этот полный цикл выделяет в 18 раз больше энергии.

Разница более чем существенна.

Бесконечный источник энергии!

Кислород переносится кровью, и, поэтому, чтобы провести его в каждую точку нашего организма, нужен полноценный кровоток.

Это означает не только наличие чистых капилляров, свободных от шлаков, но и наличие - Движения!

Ведь наше сердце спроектировано, чтобы качать кровь только через жизненно важные органы, остальное тело получает её приток только благодаря работе мышц.

Поэтому, в нашем случае, основная причина проблем с нехваткой энергии - это очень низкая активность!

Следует понимать, что человек, лишенный **Движения**, независимо от рациона питания - анаэроб.

И "друзья" у него соответствующие: грибки, паразиты, болезнетворные микробы… такие же анаэробы.

Симбиотная микрофлора у подвижного организма - Аэробная!

Переходя на новый фруктово-овощной рацион, состав нашей пищи - сильно меняется.

Начинают преобладать углеводы, содержание жиров и белков сводится к минимуму.

Когда переходу на Сыроедение предшествует преимущественно анаэробный обмен веществ - это сказывается серьёзными трудностями.

Переход на углеводный обмен в разы усложняется.

Организм не только «отвык» от этого источника энергии, но и в силу гиподинамии и зашлакованности имеет очень низкий КПД его использования.

Ведь без кислорода достаточно энергии из углеводов не получить!

Разница двух обменов веществ существенна и исчисляется "десятками раз", и, перешагнув границу, когда основную часть потока энергии мы получаем не благодаря съеденному, а благодаря чистоте обмена веществ, организм полюбит спорт.

Он в нем будет нуждаться!

Другими словами, если съеденная при преобладании анаэробного обмена морковка даст 1% запаса "батареи", а имея аэробный, скажем, 18%, то организму - выгодно поддерживать такое состояние. Чем он и будет с радостью заниматься!

Не нужна будет никакая Мотивация к Спорту, когда эта потребность - будет диктоваться изнутри.

- Звучит неплохо, но если "тяги" пока нет?

- Как довести себя до этого рубежа и переступить его?

Ответ прост: только введя спорт в жизнь, не дожидаясь "знака всевышнего"!

Многие мотивируют отсутствие движения ленью или, что случается чаще - умением слушать организм: "Он ведь не просит бегать-прыгать, зачем я буду идти ему наперекор? А на сыроедении он, бедненький, так занят чисткой, что отвлекать его - издевательство!"

Это большой самообман!

Физическая лень, это - не причина отсутствия движения в жизни, а её следствие!

Мы ощущаем лень тела потому что - Не двигаемся!

Та самая застрявшая молочная кислота окисляет определённые участки организма. Избавиться от неё можно только физическими нагрузками.

"Сыроедческая слабость» - это не симптомы чисток, это - "звоночек" о том, что - в организме расход энергии значительно превосходит приток! Что вынуждает "переключиться" на экономный режим жизнеобеспечения!

Движение - поможет против дефицита энергии!

Организму обязательно нужны физические нагрузки - он для этого создан!

Движение — вот источник Энергии!

26. СЫРОЕДЕНИЕ И МЫШЦЫ.

Многих людей заботит их вес и мышечная масса, которую они долго нарабатывали в спортзале и боятся потерять, перейдя на сыроедение. А так как снижение веса во время перехода проходят практически все – это многих останавливает.

Давайте поговорим о том, как не потерять наработанное, или как набрать мышечную массу на сыроедении и фруктоедении.

Ну, во-первых начнем с самой простой истинны:

ЧТОБЫ НАБРАТЬ МАССУ, НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ! А то я знаю много таких людей, кто думает, что бы такого съесть, чтобы мышцы выросли.

Такого не будет!

У многих неправильный подход, они, в первую очередь, зациклены на еде. На том, что нужно есть, а что нет. Это относится и к сыроедению, и к фрутарианству.

Хотя питание играет не последнюю роль и оно определяет скорость набора массы. Но это не главное.

В чем разница между сыроедением и фрутарианством в аспекте набора мышечной массы?

На сыроедении в организм при сбалансированном питании с самого начала перехода, поступает необходимое количество белков, что позволит сразу же наращивать мышечную массу.

А фрутарианство - это углеводное питание с очень ограниченным количеством белка, что приводит к сильной чистке организма и глобальной его перестройке, на 100% получение аминокислот из ресинтеза и аминирования углеводных цепочек и сахаров пищи.

Простыми словами, белок образуется прямо в организме, и в его дополнительном употреблении с пищей нет необходимости. Причем этот белок, который образуется – это не какой то, чужеродный

животный белок и даже не растительный – это уникальный абсолютно совместимый, усваивающийся на 100%.

Есть много спортсменов, которые накачивают мышечную массу на фрутарианстве. Но есть одно НО, для того чтобы наш организм начал самостоятельно синтезировать белок, должно пройти время: для очистки, адаптации и перестройки. А, следовательно, в это время перехода на фрутарианство белка будет не хватать и снижения мышечной массы на этом этапе не избежать.

Человеческие мышцы можно условно разделить на два вида волокон — медленные (выносливость), и быстрые (сила).

Медленные волокна в поперечнике мышцы занимают 1/3 объема.

Быстрые волокна в поперечнике мышцы занимают 2/3 объема.

Здесь есть такая хитрость, если для Вас самое главное объем, надо тренировать быстрые волокна, их больше и увеличиваются они пропорционально своему объему! Потому что тренируя медленные волокна никогда нельзя стать таким же большим, как тренируя быстрые.

В чем разница между этими волокнами?

Медленные волокна выдерживают небольшую нагрузку в течение длительного времени, но не справляются с большой нагрузкой даже не продолжительное время. Быстрые волокна, наоборот, выдержат очень большую нагрузку в течение короткого промежутка времени, но с выносливостью у них не очень.

Наращиваем массу.

Для наращивания большого объема – нагружаем и развиваем быстрые мышечные волокна, для их развития в упражнениях используется максимальный вес, который сможете поднять 5-6 раз, с постепенным увеличением числа повторов.

Когда количество повторов доходит до 8, увеличиваем вес. Такие тренировки дадут максимально быстрые результаты по набору мышечной массы.

Для хорошего роста быстрых волокон, в рационе должна быть обязательно белковая пища.

Но в питании тоже есть свои нюансы. Что нам первым приходит на ум, когда мы думаем о белках на сыроедении? Конечно орехи!

Но орехи менее всего подходят на роль поставщика белка во время интенсивных тренировок. Потому что это очень тяжелая для усвоения пища, к тому же в орехах, кроме белка, много жира, а если посчитать, что для хорошего набора массы при интенсивных силовых тренировках необходимо ежедневно употреблять по 1,5-2 грамма белка на 1кг веса, то получится большая ежедневная порция, которая перегрузит организм и пищеварительную систему.

Поэтому для тренировок гораздо больше подойдут немного белковые, но гораздо лучше усвояемые продукты.

Вот рекордсмены (рейтинг составлен, по отзывам спортсменов-сыроедов силовиков):

- Овес голозерный.
- Зеленая гречка.
- Нут.
- Маш.
- Рожь.
- Фисташки
- Пшеница.

Все проращиваем и едим или отдельно, или добавляем в овощные салаты. Как больше нравится.

Если мышцы после тренировок долго болят, можно увеличить количества белка в пище.

И последнее правило!

Нагрузка на тренировках должна постоянно увеличиваться. Это самое главное правило набора мышечной массы! Постоянная прогрессия!

Вот короткие практические рекомендации по питанию для максимально быстрого набора мышечной массы!

Важное правило, кроме постоянных нагрузок, также необходимо полноценное питание!

В идеале - 4-хразовое.

Полноценный углеводный завтрак:

- пророщенные зерновые, сухофрукты, мед. Или по отдельности или вместе, либо в виде каши перемолотой в блендере, кому как нравится.

Второй прием пищи (если вы занимаетесь проводите тренировки утром):

- любые сочные фрукты для быстрого восстановления сил. Любые на ваш вкус в любом количестве.

Третий прием пищи. Белковый:

- Пророщенные бобовые или вымоченные орехи в овощном салате.

Ужин:

- только овощи с зеленью.

Порции должны быть большими, соразмерными нагрузкам!

Эти рекомендации в питании, привёл как пример для сыроедов. Я сам питаюсь как сыроед-фрутарианец: только зелень, фрукты и соки, уже 3 года. И тренируюсь интенсивно на таком питании.

Более подробно о питании и тренинге на сыроедении, о том, как набрать мышечную массу на сыроедении, рассказывается в моей книге «Фруктовый бодибилдинг».

Эта книга явилась результатом моих практических исследований в течение последнего года.

В результате родилась действительно работающая методика тренинга на сыроедении. Это практическое руководство к действию. Готовые рецепты достижения успеха в накачке мышц. Проверенные, ударные комплексы упражнений. Пошаговый алгоритм действий для сыроедов.

Ничего лишнего и отвлекающего от эффективного тренинга. Каждый комплекс упражнений проверен и одобрен мной. В этой книге осталось только то, что действительно заслуживает внимания.

Несомненно, я создал эту методику не с полного нуля, а использовал свой многолетний опыт профессионального тренера и спортсмена. Учёл все свои ошибки в тренинге за 3 года сыроедения, использовал все положительные результаты личного эксперимента.

Эта книга, надеюсь, научит Вас вдумчиво относиться к тренировочному процессу. Вы научитесь планировать свой успех, избегать перетренированности, строить тренировочные циклы. Мы поговорим о правилах прогресса, философии и факторах успеха.

Моя задача, как профессионального тренера, не просто дать Вам готовые комплексы упражнений, а научить Вас самостоятельно думать, научить Вас самостоятельно создавать тренировочные программы. Вы должны стать квалифицированным тренером для самого себя, после прочтения этой книги.

Эта книга одинаково подойдёт и мужчинам, и женщинам сыроедам. Здесь представлены программы тренинга для всех, без ограничения на возраст и стаж сыроедения.

Я не претендую в своей книге на истину в последней инстанции. Может быть, появилось уже много книг на эту актуальную сейчас тему, но я просто хочу поделиться с Вами своими знаниями, опытом, практическими советами и наработками.

27. ВЫБОР ЖИЗНЕННОГО ОБРАЗА (Заключение).

Когда заканчивалась работа над этой книгой, со мной произошла удивительная история. Жизнь тут же преподнесла мне урок, решила очередной раз испытать меня на прочность.

Я писал для Вас, давал советы, настраивал на новую жизнь.

НО КТО Я САМ? КАК СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ВОЗНИКШЕЙ СИТУАЦИЕЙ? Это было хорошей встряской для меня.

Эта история поможет другим взглядом посмотреть на Ваш образ "сыроеда", который, может быть, ещё не совсем устоявшийся, слабый, неуверенный. И как много сил, настойчивости, терпения, уверенности, требуется, чтобы этот образ сохранить?

Моя история показывает, как легко может человек потерять все достижения, к которым он шёл долгие годы, преодолевая себя, свои страхи, неуверенность, тягу к комфорту.

Годы сыроедения требовали сильной воли, характера, настойчивости, терпения. Ты получил за это время всё, о чём только мечтал - великолепное здоровье, внешний вид, энергию, силу,

уверенность в себе и своих возможностях... Казалось бы, ничего не предвещало неожиданных перемен.

Потратив на самосовершенствование годы - потерять всё, можно было, за считанные дни, стоит только расслабиться.

Но всё по порядку.

Мой переход на сыроедение был очень осознанным и потребовал от меня определённого морального усилия. Я ведь профессиональный тренер по бодибилдингу и действующий спортсмен. А в нашей среде внешний вид, большие рельефные мышцы - это визитная карточка как спортсмена, так и тренера. Поэтому отказываясь от традиционной пищи, спортивных добавок, сознательно обрекал себя на потерю мышечной массы.

И как результат, падение моего рейтинга, как спортсмена в этом виде спорта. И как тренеру, мне уже становится трудней привлекать клиентов.

Весь парадокс в том, что мои знания естественно не уменьшились с потерей веса, но у клиентов, не знающих меня, срабатывает стереотип - чем больше сам тренер, тем он лучше знает, КАК НАДО ТРЕНИРОВАТЬ!?! А доказывать всем в этой среде о пользе сыроедения и то, что большой вес совсем не показатель здоровья - это неблагодарное занятие. В лучшем случае, тебя считают "чудаком", а в худшем - ждут, когда ты сломаешься или попадёшь в психушку.

Так произошло и со мной. То, что я в бодибилдинге 40 лет и то, что у меня Высшая тренерская категория, огромный опыт, тысячи учеников, что я чемпион по бодибилдингу, имею свои авторские методики - это уже ничего не значит.

ВСЁ РЕШАЕТ СТЕРЕОТИП - ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЬШИМ!!! Это, к сожалению, печальный факт восприятия в нашем обществе - главное внешность, в ущерб знаниям и опыту. Вот поэтому, фитнес-центры укомплектованны молодыми, накаченными мальчиками-тренерами, загорелыми, красиво упакованными, но с МИНИМАЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЗНАНИЙ.

А зачем учиться, практиковать? Внешность заменит всё... Клиент съест всё... Знакомая, наверное, для многих картина?

Поэтому, после перехода на сыроедение, я работаю с клиентами со всего мира, не лично в тренажерном зале, а по скайпу, давая персональные консультации.

Этим людям не важен мой внешний вид, как и чем я питаюсь. Их не пугает словосочетание "сыроед-фрутарианец". Им важны мои знания и практический опыт. Им нужен от меня результат, и они его получают в полном объёме.

Но речь сейчас не об этом. А подводил, собственно, к тому, что для меня, как профессионального бодибилдера, переход на сыроедение был очень обдуманным, серьёзным и взвешенным шагом, меняющим на 180 градусов всю мою жизнь.

Каждый человек живёт образом, который ему близок и комфортен. Вся его жизнь, так или иначе, строится по этому образу.

Можно долго спорить о судьбе человека, о предопределённости его жизненного пути. Но, с позиции своего жизненного опыта, я абсолютно уверен в том, что человек сам выбирает свой

жизненный путь, свой образ. Конечно, обстоятельства корректируют нашу дорогу к желаемому результату, но окончательный маршрут мы выбираем сами.

Мы сами выбираем себе жизненный образ - как жить, кем быть, к чему стремиться, что для нас хорошо, а что плохо... И согласно выбранному нами образу строится вся наша жизнь - мысли, поведение, поступки, в конечном итоге - судьба.

Хочешь быть здоровым и успешным - примеряешь один образ и целенаправленно идёшь к нему.

Хочешь быть больным, слабым, вечно жалующимся на судьбу, на несправедливость, тяготы, невзгоды - так оно и будет, ты всем своим действием (вернее сказать бездействием), примеряешь именно этот образ жизни.

Жизненные обстоятельства могут удалить Вас на какое-то время от выбранного образа, но окончательный результат предопределён, вопрос только времени, целеустремлённости и настойчивости.

Поэтому, ВЫБОР ЖИЗНЕННОГО ОБРАЗА - ОСНОВНОЙ ВЫБОР ЖИЗНИ. Я в этом уверен. "Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт".

У меня всю мою жизнь был образ БОДИБИЛДЕРА. Так как судьба не дала мне ни здоровья, ни сил, ни генетики для этого, то с раннего детства фанатично мечтал именно об этом образе, и всю свою жизнь посвятил достижению этого.

Все мои мысли, действия были много лет направлены в этом направлении. И как итог - я получил здоровье, прекрасное тренированное тело, несмотря на все препятствия, которые мешали мне в достижении моего выбранного образа.

На протяжении 40 лет, я шёл дорогой, выбранного мной образа БОДИБИЛДЕРА: правильно питался, активно тренировался, вёл здоровый, практически аскетичный образ жизни. Каждое моё действие было направленно именно на достижение высшего результата выбранного мной образа.

И результат был предопределён моим выбором и решительными шагами к достижению цели. В 44 года я вышел на сцену и стал чемпионом по бодибилдингу среди мастеров.

И я продолжал жить этим своим выбранным образом до 52 лет, пока в один прекрасный день в моей жизни не произошло событие, которое сильнейшим образом повлияло на меня, моё сознание, заставило меня сделать НОВЫЙ ВЫБОР ЖИЗНЕННОГО ПУТИ, ВЫБОР НОВОГО ОБРАЗА, и в дальнейшем перевернуло всю мою жизнь…

Я УЗНАЛ О СЫРОЕДЕНИИ. Это было созвучно со мной, с моим внутренним состоянием. Сразу понял, что это моё, что это именно то, что искал, возможно, всю жизнь.

Тогда я РЕШИЛ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ОБРАЗ СЫРОЕДА-ФРУТАРИАНЦА.

Весь мой образ жизни, мыслей, действий - был направлен теперь на достижение высшего результата этого выбранного мной нового образа...

Прошло 3 года.

ТРИ ГОДА ФРУТАРИАНСТВА! 3 года радости, сомнений, падений и подъёмов, 3 непростых, но интересных года познаний, самосовершенствования, экспериментов.

Они полностью изменили меня, моё мироощущение, отношение к жизни.

Я не знаю, буду ли теперь лучше или хуже, но точно знаю, что уже не смогу быть прежним...

Вот мы и подошли к главному, ради чего я начал писать эту главу.

Почти 40 лет, живя образом бодибилдера, каждый мой шаг был направлен на достижение максимального результата, соответствующего этому образу.

А последние 3 года я живу образом сыроеда-фрутарианца.

Во мне до сих пор живут два образа - "бодибилдер" и "сыроед". Предвижу ваши улыбки - типа "крыша поехала". Это не клиника - Вы поймёте, что я хочу сказать.

До сыроедения я весил 78-80кг. Это был вес сухих, рельефных, бодибилдерских мышц, при росте 170 см. Весь мой организм, всё моё сознание и подсознание было направлено именно на улучшение и поддержание прекрасной физической формы.

При осознанном выборе сыроедения, я добровольно отказался от объёмов мышц, хотя психологически это очень сложно.

После переезда в Эквадор и временного отсутствия тренировок, мой вес ещё снизился до отметки 72кг. Практически с этим весом я начал сыроедить.

Через несколько месяцев сыроедения мой вес упал до нижней отметки - 56кг.

Итого - общая потеря веса 16кг. от начала сыроедения.

Для меня, как культуриста - это было ужасно. Потерять практически все мышцы, которые «растил» многие годы. Сила и выносливость упали. Началось сильное очищение организма.

Благодаря тренерскому опыту, я составил себе грамотную тренировочную программу, начал серьёзный тренинг с железом, питался фруктами по системе 80-10-10. И мой вес восстановился до 67кг. Но это уже был другой вес - качественные, рельефные мышцы, никакого жира.

Силовые показатели немного упали, но появилась сумасшедшая энергия и выносливость. Тренировки полностью изменились. Я уже больше не заморачивался на силовых показателях. Меня интересовали только форма мышц и выносливость.

Главным приоритетом теперь было - ЗДОРОВЬЕ.

Я уже не в том возрасте, чтобы тешить своё ЭГО. Всегда и во всём нужна мера и никакого фанатизма. Мне не надо было никого удивлять и что-то доказывать.

На сыроедении я потерял объёмы мышц, но получил хорошие пропорции, форму, выносливость, энергию.

Хотел продолжать свой эксперимент по набору мышечной массы дальше (я писал об этом в своих статьях), но неожиданно мой зал закрылся и переехал в другой город.

Я пытался тренироваться в других залах, с более худшим оборудованием и условиями, но не смог. Много было отвлекающих факторов от серьёзного тренинга. И как-то само собой

получилось, что в сентябре я перестал тренироваться. Думал это ненадолго, пока не найду новый приличный зал.

В это время, чтобы не тратить время зря, решил поголодать на сухую 7 дней. После голодания провёл несколько чисток (1 месяц - лимонную, 1 месяц - чесночную). И так меня всё это затянуло, что незаметно прошло 3 месяца.

Голодания, чистки, отсутствие серьёзных тренировок с железом - сделали своё дело. За три месяца мой вес упал до отметки - 59кг.

Да, осталась форма, рельеф, но я уже выглядел не КАК БОДИБИЛДЕР, А КАК ПРОСТО ТРЕНИРОВАННЫЙ ЮНОША.

Глядя на себя, я не мог с этим смириться. Сработал образ "бодибилдера". И с каждым днём этот образ всё рос и рос.

Во мне началась нешуточная борьба двух образов - мощного, опытного, многолетнего образа "бодибилдера" и ещё не совсем уверенного, сомневающегося в себе, образа "сыроеда".

И это было неожиданно для меня.

Я прекрасно понимал, что это всё временно, что необходимо возобновить серьёзные тренировки и всё изменится в лучшую сторону.

Но образ "бодибилдера" уже не на шутку разбушевался! Он стал подчинять меня, все мои мысли. Я не мог уже спокойно смотреть на свой не очень бодибилдерский вид.

Я стал замечать за собой, что слишком много думаю о былой силе, о больших мышцах. Захотелось вдруг снова почувствовать мощь накачки мышц, кайф от силы и массы мышц.

Кто тренировался серьёзно и профессионально, тот хорошо поймёт моё состояние.

И чем больше я об этом думал, тем сильнее и больше становился образ "бодибилдера". Он как будто питался моими сомнениями и метаниями.

А в это время, ещё не совсем сильный образ "сыроеда" начал таять на глазах. Чем больше я сомневался, тем меньше он становился. "Сыроед" явно стал проигрывать "бодибилдеру".

ТАКОГО СО МНОЙ НЕ БЫЛО ДАЖЕ В ПЕРИОДЫ СРЫВОВ! Я и тогда был уверен в себе и знал, что это минутная слабость.

Я всё понимал, что получил хорошее здоровье, энергию, выносливость не по годам. Что я выгляжу всего на 35 лет. Вроде бы получил всё, о чём мечтал! Но образ "бодибилдера" постоянно ломал меня, и, проходя мимо зеркала, каждый раз говорил мне: "Посмотри на себя, в кого ты превратился? Ты худой и жалкий!!! Ты ведь Чемпион!!! Ты хочешь и должен испытать всё это вновь и вновь!!! Ты мечтал об этом всю свою жизнь!!! На кого ты меня променял, на этого жалкого, стройного "сыроеда"?

И мой образ "сыроеда" не мог в данный момент дать достойный отпор. "Да" - говорил он тихим, неуверенным голосом, - "Ты стал здоровее, выносливее, моложе. Многие твои ровесники просто завидуют тебе". Но этот спокойный, здравомыслящий голос "сыроеда", тонул в постоянном, напористом потоке убеждений "бодибилдера". Он нащупал мою слабую точку, он знал куда бить -

"Ты - профессионал, спортсмен, бодибилдер, ты растил меня многие годы, ты отдал мне много времени, сил, энергии, ты был востребованным спортсменом и тренером, все восхищались тобой! А лишился всего этого за 3 года... Ради чего, ради этого иллюзорного здоровья? Ты ведь уже никогда больше не сможешь испытать это несравнимое ни с чем чувство мощи, силы и массы... Сделай всего один шаг - убей в себе образ "сыроеда"...

Я был в отчаянии! Несколько дней я сопротивлялся, сомневался.

Я малодушно пытался убедить себя, что ничего страшного не произойдёт. Ну, потеряю немного здоровья, зато ещё несколько лет буду востребованным спортсменом и тренером.

Я прекрасно знаю и понимаю, что как только дам слабину, поддамся этому своему образу "бодибилдера", на этом всё и закончится, уже через один или два месяца.

Да, снова появятся мышцы, мощь, сила. Снова повысится мой рейтинг спортсмена, опять буду всем нужен, НО ЭТО ТУПИК, ПУТЬ В НИКУДА! Снова потеря здоровья, энергии, радости жизни и всё это только в угоду образу "бодибилдера", чтобы только потешить свои амбиции, тщеславие, гордыню - ЭГО.

Не слишком ли высока цена, за столь сомнительное временное превосходство?

Моя интуиция и разум взяли верх.

Я теперь спокойно пишу об этом, хотя ещё некоторое время назад, практически готов был сдаться на милость образу "бодибилдера".

Не смотря ни на что, "СЫРОЕД" одержал свою первую, решающую победу, над очень серьёзным для меня врагом!

И это очень радует меня. За дни сомнений, уныния, неуверенности, жалости к себе, я понял, что мой 3-х летний путь сыроедения был не напрасен. ЧТО Я УЖЕ НЕ СМОГУ БЫТЬ ПРЕЖНИМ! Я думаю, что это не последний бой в моей сыроедческой жизни, но эта первая победа - одержана!

Я УЖЕ НЕ ХОЧУ ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ЗОНУ ЛЕНИ, НЕЗДОРОВЬЯ, РАСХЛЯБАННОСТИ, СОМНИТЕЛЬНОГО КОМФОРТА. Во всяком случае, я буду всеми силами давать этому бой! Я ВЫШЕЛ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА!

На сегодняшний день я имею чёткое представление, систему питания, тренинга, восстановления на сыроедении. Я разработал и проверил на практике программы упражнений для набора массы на сыроедении. Всё действительно работает, надо только набраться решимости, терпения и настойчивости. И не торопить события, всему своё время!

И чтобы закрепить свою победу "сыроеда", я решил, что отсутствие хорошего зала, больше не должно стать препятствием для моих тренировок. Я заказал себе на заводе тренажёр по своим чертежам (благо есть опыт инженера-конструктора в прошлом). Это комбинированный станок (турник, брусья, пресс) для основных групп мышц.

Теперь я в домншних условиях смогу восстановить потерянную массу и силу.

Вот такая поучительная история со мной произошла.

Она заставила меня не расслабляться и не почивать на лаврах.

И всегда нужно помнить, что успех не постоянен. Его необходимо постоянно закреплять целенаправленными действиями - характером, целеустремлённостью, настойчивостью, отсутствием жалости к себе. Только тогда Вы будете обречены на успех.

Всячески ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЫБРАННЫЙ ВАМИ ОБРАЗ "СЫРОЕДА". Не дайте сомнениям, неуверенности, унынию, прокрасться в ваши души. И положительный результат не заставит себя долго ждать. НО НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСТЬ, И БУДЬТЕ ГОТОВЫ ДАТЬ ОТПОР ЛЮБЫМ ПОПЫТКАМ ВВЕСТИ ВАС В "ЗОНУ КОМФОРТА".

"Ничего в этой жизни не дается легко. Чтобы достичь своих целей, необходимо идти на определенные жертвы – тратить свои силы, время, ограничивать себя в чем-либо.

Иногда бывают моменты, когда хочется все бросить и отказаться от мечты. В такие моменты вспомните, как много вы получите, если пойдете дальше и как много потеряете, если сдадитесь. Цена успеха, как правило, меньше, чем цена неудачи".

СИЛЫ ВАМ, УВЕРЕННОСТИ, ТЕРПЕНИЯ, НАСТОЙЧИВОСТИ, УСПЕХА НА ВЫБРАННОМ ПУТИ!

С уважением, Алексей Ятленко.

Кито, Эквадор, январь 2014 г.

Мои контакты:

e-mail: alexcouch@mail.ru

Сайт: www.alex-fitnes.ru

Персональные консультации, разработка индивидуальной программы тренировок и питания, 2-х месячный персональный коучинг: http://alex-fitnes.ru/consultazii/

Книга **«Фруктовый бодибилдинг»**: http://alex-fitnes.ru/kniga