



FAQ Сыроедение

Это сборник часто задаваемых вопросов по сыроедению и ответы на них. Этот текст – результат длительных поисков информации по сети интернет. Он писался не спеша на протяжении примерно года. Часть информации, как мне кажется, к сегодняшнему моменту уже устарела, но, тем не менее, надеюсь, текст будет полезен как новичкам так и всем остальным.

Идентичную информацию можно почитать [в онлайн](#).

? Общие вопросы

Что такое здоровье?

Какие критерии нашего истинного здоровья?

Как его достичь?

А зачем мы вообще едим?

В чем причины наших болезней?

? Сыроедение как выбор

Почему сыроедение – наиболее естественная система питания для человека?

В чем отличие сыроедения от питания термообработанной пищей?

Микрофлора. Что это?

А как же другие системы питания?

- Вегетарианство и веганство

- Питание по группам крови

- Метод Г.С. Шаталовой

- Аюрведа

Что же мы получим, перейдя на естественное питание? Каковы плюсы сыроедения?

Отрицательные стороны сыроедения.

- Асоциальность

- Долгий и сложный этап перестройки организма

- Географические сложности

- Дороговизна и захимиченность пищи

? Страхи сыроедения

Полноценна ли сырая растительная пища?

- Где брать белок, жиры?

- Где брать энергию и силу? Калорийность

- Как быть с витаминами и незаменимыми аминокислотами, которых нет в сырой пище?

- Как быть с витамином В-12?

Некоторые пробовали сыроедение и отмечали негативные последствия диеты. Почему?

Есть ли опасность анорексии или дистрофии на сыроедении?

Существует ли проблема импотенции, потери детородной функции? Проблема снижения сексуального желания

Аппендикс. Как влияет его отсутствие на сыроедение?

Но разве термообработанная пища не имеет преимуществ?

? Что есть и как есть

В чем преимущества моносыроедения перед смешанным?

Зачем мы вообще смешиваем разные продукты?

Какие продукты лучше сочетаются, а какие хуже?

Как перейти на раздельное питание?
С кого нужно брать пример рациона питания?
Чем руководствоваться при выборе продуктов?
Что есть зимой? Как согреться при отсутствии теплой пищи?
Можно ли есть продукты после заморозки?
Спорные продукты в сыроедении. Что можно употреблять, а что нет?
Соль
Молоко.
Мед
Грибы
Орехи
Крупы
Вода
Чай
Лук, чеснок, острый перец
Свежевыжатые соки
Пыльца, отруби
Натуральные растительные масла
Сухофрукты
Как быть с нитратами, пестицидами и прочей химией в продуктах?
Как быть с паразитами в продуктах?

? Перед переходом

Кто же такой «Сыроед»?
Как достичь полной перестройки организма? С чего начать?
Где взять мотивацию для сыроедения?
Какой вариант перехода выбрать? Резкий или постепенный
Почему нет четкой теории перехода и легкого пути?
Какие продукты наиболее вредны в употреблении, что исключить в первую очередь?

? Переход. Общие вопросы

Сколько длится перестройка организма на сырую растительную пищу?
Чего следует ожидать сыроеду при перестройке организма?
Как я смогу повлиять на скорость перестройки?
Предварительное голодание
Смещение основы рациона в сторону овощей и зелени
Физические нагрузки
Сон
Закаливание
Предварительное голодание
Отношения с окружением. Что может измениться?
Семья
Работа/учеба
Друзья

Как отличить истинный голод от эмоционального?
Допустимы ли отступления от сырой пищи на термообработанную?
Как я смогу определить, что перестройка наконец-то произошла?
Жор. Каковы его причины возникновения и как с ним бороться?

❓ Переход. Сложности и кризы

Что такое криз?
Как себя вести, если начался криз?
Как отличить пищевое отравление от криза?
Какие сложности могут быть на переходном этапе?
Потеря массы тела
Слабость и потеря физической силы
Мерзлявость
Отрыжка, газы, вздутие живота
Слизистые выделения из носа
Нервные тики и спазмы
Отложения на языке
Прыщи, круги под глазами
Проблемы с суставами
Проблемы с зубами
Сонливость
Отсутствие влечения к противоположному полу
Психическая нестабильность
Как быть с прекращением месячных у женщин?

❓ После перехода

Как склонить кого-то к сыроедению?
Почему это все еще не в СМИ, почему никто об этом не знает?
Почему столько негатива в сфере сыроедения?
А как быть с детьми? Какие нюансы тут?

❓ Заблуждения

Причина всех болезней — неестественное питание и термообработанная пища
Все, что не происходит с организмом, происходит по его воле
Здоровье — это чистота организма
Переход на сырую растительную пищу гарантирует здоровье и исцеление от всех болезней
Плоды (фрукты) — естественное питание для человека
Существование идеальной диеты

Общие вопросы

❓ Что такое здоровье?

Здоровье — наша способность противостоять нежелательным изменениям окружающей среды. Чем крепче здоровье человека, тем более стабильно его состояние при различных неблагоприятных воздействиях: жара, холод, физические нагрузки, отсутствие пищи, влияний инфекций и т.д. Для здоровья человека актуальным становится так же способность оставаться в устойчивом эмоциональном состоянии при различных житейских ситуациях. Здоровье — это как физическая, так и психологическая устойчивость к изменчивой реальности.

Многими принято считать, что человек рожден с определенным запасом здоровья, который нужно всячески беречь и который тратится в течение жизни, «стирается» как ластик. Это не так. Такое убеждение справедливо для неживых предметов, но не в отношении живых существ. Жизнь — это начальный импульс, который длится до 18-25 лет, затем неуклонно угасает. Наше старение заложено в нас на генетическом уровне. Поэтому мы должны постоянно подниматься по этому «эскалатору», *даже для сохранения своего здоровья*. Для его же возвращения порой придется буквально бежать вверх, прилагая огромную силу воли.

Но можно воспользоваться медициной, «лифтом». Пользование ним с одной стороны упрощает нашу жизнь, снимая ответственность за свое здоровье, но с другой таит в себе огромное количество подводных рифов. Медики лечат болезни, компенсируя сиюминутные симптомы, что приводит к улучшению самоощущения за счет общего развала здоровья. Более того, медицина склоняется к двоичной системе измерения состояния здоровья: либо оно есть, либо нет. Ни чем не болен? Значит здоров! Но одни из таких «условно здоровых», могут марафон пробежать, а другие за сердце хватаются, поднимаясь по лестнице до 3-го этажа.

Здоровье — величина накопительная! А значит его можно не только тратить, но и накапливать. Медицина может вытащить нас буквально с того света, но «накапливать здоровье» мы с её помощью не в состоянии. Здесь уже в ход идут совершенно другие методы.

Здоровье можно представить как ограничитель нашей свободы: с его ростом наша зона комфорта расширяется, как и КПД совершаемых нами действий. *Здоровье является не сколько фактором*

длинны жизни, сколько показателем её качества. Порой здоровье и продолжительность жизнь и вовсе не совпадают.

Подробнее о [здоровье как ограничителе](#) и о [причинах старения](#)

❓ Какие критерии нашего истинного здоровья?

Критерии нашего истинного здоровья можно «подсмотреть» у наших братьев, представителей приматов, наиболее схожих к нам по физическим свойствам к человеку.

Это и радость от постоянной двигательной активности, и неспособность подхватить многие человеческие расстройства, связанные с влиянием цивилизации. Способность длительное время не есть, отсутствие проблем с принятием пищи, устойчивость к перепадам температур и т.д. Так же стоит понимать, что здоровье не бывает абсолютным. Мы все разные, мы все уникальные. Кому-то важна физическая стойкость, кому-то психологическая. Некоторые люди будут благодарны высокой выносливости, некоторым в благо отличная терморегуляция, а другим острый ум на старости лет. Быть во всех сферах на высоте крайне сложно, да и это не нужно. Главное здесь то, что ты можешь компенсировать вред, который непосредственно присутствует в твоей жизни.

Если ты любишь хорошенько покушать, то тебе понадобится хорошее здоровье, чтобы нивелировать вред от переедания. Работаете в офисе, мало двигаетесь? Придется иногда пошевелиться, [побегать](#) или заняться аэробикой.

Подробнее о [месте человека в природе](#)

❓ Как его достичь?

Естественный способ вернуть человеку его природное состояние здоровья — поместить его в максимально видовые для него условия:

- преимущественно дефицит питания, чем его изобилие. Рацион должен состоять из сырых растительных продуктов, т.е. видовой нашей пищи;
- физическая нагрузка и [движение](#);
- разнообразие природных условий: жара, холод, дождь;

- преимущественно жаркий и влажный климат. Свежий воздух и чистая вода для питья и купания, солнце и т.д.

Оказавшись в таких условиях, мы начинаем меняться и приспосабливаться. Шаг за шагом будет формироваться сильный и гибкий организм, который и был задуман нашим «создателем».

Некоторые условия мы, ввиду социализации не сможем себе позволить. Так же процент несоответствий работы организма с его природными настройками тоже у всех разный, поэтому путь может быть как коротким, так и длинным с виляющими тропами.

Но не стоит забывать, что при сегодняшнем нашем питании, ухудшении экологии и бездумному использованию медикаментов, всегда будут существовать ситуации, в которых вернуть здоровье лишь сменой диеты и добавлению физкультуры будет сложно, мучительно сложно. Понадобится что-то еще. Придется взять на себя ответственность за свою проблему: изучить свой организм, болезнь, методики, личный опыт. И на основании этого найти свой путь с помощью доступных методик вроде голодания, закаливания, медицины, средств натуропатии.

❓ А зачем мы вообще едим?

Чтобы утолить голод? Если бы это было так, мы бы избежали основных источников наших проблем со здоровьем. Причин, по которой человек может начать принимать пищу множество. Сегодня мы едим не только исходя из потребностей организма. Наша еда это культ, источник наслаждения и удовольствия, способ переключения внимания с повседневной рутины и банальной скуки. Вот основные причины возникновения аппетита:

- Потребности тела;
- Эмоции, еда за компанию, вкус и запах пищи;
- Привычка, скука;
- Зависимость;
- Вера, рациональные доводы

Но и ошибкой будет игнорировать реальные физические потребности. Именно с еды мы «добываем» как энергию так и строительные материалы для своего организма. Порой голод в своей основе имеет вполне физические основы.

Подробнее [о физиологии голода и ЖОРа](#) и [о причинах возникновения голода и аппетита](#)

❓ В чем причины наших болезней?

Наш организм — уникальная живая *система*. Которая становится устойчивой и работает продуктивно в результате согласованности многих процессов, симбиоза с множеством микроорганизмов, внутренней «чистоты» обмена веществ, его полноценности. При этом образуется устойчивый гомеостаз и организм получает способность нейтрализовать окружающие неблагоприятные ему воздействия.

То, что мы называем «болезнью», есть нарушение баланса устойчивости гомеостаза, которое организму не удастся компенсировать сразу. Он откладывает эту задачу «до лучших времён», и в результате в нашем теле происходит образование среды, где не происходит должный обмен веществ, анаэробной зоны. Такие «заповедники» и являются истинными причинами большинства болезней человека. Все же воспаления, боли, жжения, опухоли, слизь и прочее — *реакция* организма на болезнь. Это способ, которым он пытается её устранить.

Возможные причины образования таких «зон-бедствий» в организме являются:

- не видовое питание, оставляющее после себя обилие «мусора» в тканях тела, создавая запоры и застои, нарушающее природный обмен веществ и течение реакций;
- загрязненность окружающей среды;
- отсутствие движения, либо его недостаточность, гарантирующее неполноценность обмена в различных частях тела;
- спазмы, резкие переохлаждения, места травм и т.д.

А особенно наличие суммы всего вышесказанного

Именно эти зоны притягивают инфекцию, болезнетворов и паразитов. Т.к. большинство из них являются анаэробами и неспособны существовать в тканях с нормальным кислородным обменом.

Большинство людей практически лишено движения, живет в загрязненной среде и рацион их далек от видового, что *гарантирует* наличие болезней в повседневности. А при нежелании изменить вышесказанное, единственное что остается, — избегать переохлаждения, нервных ситуаций и других случаев, провоцирующих попытку организма *обострить реакцию на болезнь*, чтобы излечить её!

Так же существуют природные «неприятности» вроде паразитов и очень редких патологий. Предсказать и защититься от них практически не возможно, это так называемые «случайности». Так же не стоит отменять осложнения инфекционных заболеваний, ран и т.д. Но от этого сегодня

можно избавиться и должной осведомленности. Увы не даст нам Природа-матушка спокойно почивать на лавра. Естественный отбор прекращаться не может.

Так же не стоит оставлять без внимания и фактор наследственности. Тут мы, конечно, не в состоянии повлиять на источник проблемы, просто необходимо понимать, что, скажем, если у вас генетическая предрасположенность к ожирению, то это не означает безысходность. Это лишь склонность, но не рок. У некоторых людей может так же быть врожденная предрасположенность к тем или иным заболеваниям, но стоит это расценивать лишь как еще один повод заняться своим здоровьем вплотную.

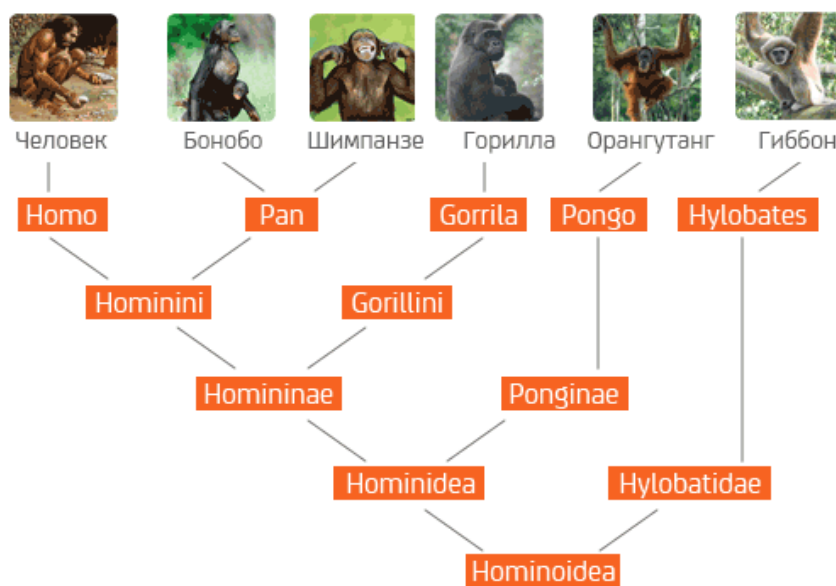
Подробнее [о анаэробных зонах, как основных причинах болезней](#)

Сыроедение как выбор

❓ Почему растительное сыроедение – наиболее естественная система питания для человека?

Естественный рацион человека — тот, к которому наш организм приспособился в результате миллионов лет эволюционных изменений. С этим пожалуй согласится каждый.

Человек — часть природы, хотим мы этого или нет, и самые близкие к нам по физиологическому строению именно приматы. Если внимательно проследить эволюционное развитие нашего древа, то мы увидим, что и Хомо Сапиенсы, как и современные представители обезьян, происходим от одних и тех же предков, семейства **гоминид**, причем с некоторыми у нас гораздо большего общего, чем с другими. В любом случае миллионы лет формирования вкусовых особенностей у нас с ними происходили воедино, вплоть до момента разделения родов.



Биология однозначно относит все семейство к плооядных (*frugivore*) существам, что подчеркивается физиологией и устройством психики. Это безусловно не означает, что рацион такой особи должен состоять исключительно из растительной пищи, плодов. Существуют приматы, которые питаются практически одними фруктами (например, бонобо), и те, кто больше склоняют свой рацион к зелени (гориллы), но ни у кого из представителей семейства не

наблюдается стабильности рациона. Так или иначе, в пищу идет мясо мелкой живности, яйца птиц и т.д. *Но процент такой пищи невелик.* Этому способствует как сезонность, так и другие факторы.

Плодоядные существа — относительно всеядны. Этот термин означает, что они способны кушать широкий ассортимент пищи, но длительное отхождение от основного меню может негативно сказаться на здоровье особи. **Всеядность** — это способность, но не необходимость.

И она действительно больше всего развита именно у нас, людей. Линия становления Человека Разумного сильно отличается от его «собратьев». В нашем рационе доля животной пищи заметно возростала в связи с выходом из привычного ареала, ведь сформировались мы преимущественно в жарком климате саванн, районах вблизи водоемов. *Такое резкое и заметное отклонение от привычной среды обязывало к смене диеты, что послужило важным толчком к нашей социальной эволюции.* Но мы так и не смогли окончательно приспособиться к обильному поеданию мясной пищи. За что по сей день платим здоровьем.

Термообработка и вовсе новинка. Наиболее раннее найденное кострище имеет возраст 790 тыс. лет, но когда наши предки научились его разводить самостоятельно остается загадкой. Известно определенно, что человек гораздо раньше начал готовить мясо на огне, нежели овощи, [злаки](#) и другую пищу.

В итоге вот так выглядит наша естественная диета, которая сформирована летописью эволюции:

- Вся наша физиология сформирована как у существа плодоядного, *поэтому сырая растительная пища является наиболее ценной для здорового человека в его естественной среде обитания. Фрукты, ягоды, корнеплоды, орехи, зелень.* Причем орехи и злаки просто не могли поедаться в больших количествах, по простой причине их дефицита;
- Мы имеем *относительную* приспособленность к мясу. Поэтому для человека питание сырым мясом *в умеренных количествах* (особенно морскими обитателями), яйца, насекомые и все прочее, что могло попадаться под руку в течении тысяч лет становления — является естественным. Мясо в малых количествах не нанесет заметного вреда человеку, и даже термообработанное организмом воспринимается гораздо лучше, чем другая приготовленная пища;
- К злакам, молочным изделиям и другим поздним нововведениям человек просто не успел приспособить свой организм, поэтому массовое употребление этой пищи могут стать причиной нарушений здоровья;

- Термообработка не мясной пищи — вообще новинка для нашего вида и зародилась не более 10 тыс. лет назад. Поэтому с её употреблением справедливо связано огромное количество современных болезней.

Термообработка, мясная пища, злаки могли стать основой нашего питания только в процессе социализации и миграции в северные регионы земного шара. Но стоит помнить, что болезни с таким рационом идут рука об руку.

Подробнее [о естественном питании для человека](#)

❓ В чем отличие сыроедения от питания термообработанной пищей?

Сыроедение — система питания, которая максимально способствует процессам самовосстановления организма. При питании сырой растительной пищей мы создаем благоприятные условия в нашем ЖКТ для дружественных микроорганизмов и «кормим» их сырой растительной клетчаткой. Тем самым развивая «правильную», видовую для своего организма микрофлору. Дружественные же микроорганизмы в свою очередь обеспечивают нас всем необходимым спектром полезных для жизнедеятельности пищевых элементов и способствуют нормальной работе большинства функций организма.

При термической обработке пищи мы разрушаем её природный состав (прежде всего это касается витаминов), в результате большая её часть всасывается непосредственно в кровь, минуя фильтр [микрофлоры](#). Она в свою очередь постепенно заменяется на патогенную, которой свойственно периодически инициировать болезни, при удобных случаях. Такое «внутривенное» питание не только заносит все вредности сразу в обмен веществ, но и высокоотходно. Что требует дополнительные затраты энергии на утилизацию отходов. В результате мы и прибегаем к помощи «костылей» медицины, компенсации нехватки микроэлементов и витаминов, употребляем большого количества пищи и т.д.

Термообработанная пища более калорийна, для наших предков это был несомненный плюс, для нас же в современном мире сверх калорийная пища скорее вредна, чем полезна.

Подробнее об [отличиях сыроедения от питания термообработанной пищей](#).

❓ Микрофлора. Что это?

Многими агитаторы и сторонники сыроедения признают важность значения микробиоты нашего организма. Но по моему мнению её роль все же недооценена. Понимание принципов построения микрофлоры и её участие во всех жизненных процессах нашего тела чрезвычайно важно. Именно микроорганизмы нас населяющие — ключик и истинному здоровью, и её качество я ставлю в основу здорового человеческого организма.

Подробнее в водной статье [о микрофлоре](#). Или в поиске по тегу: [микрофлора](#).

❓ А как же другие системы питания?

В мире существует десятки тысяч диет. Нельзя исключать эффективность многих из них для различных задач, будь то похудение, набор веса либо оздоровление. При одном «но»: любая диета имеет смысл в длительной только в одном случае — когда она становится неотъемлемой частью жизни. Придерживание диеты может спровоцировать серьезные изменения в организме, но вернувшись на свое прежнее питание, вы вернете все то, что было ДО с вероятностью усугубить дело. И сыроедение тоже не исключение. Поэтому метания туда-сюда принесут больше вреда, чем пользы.

Рассмотрим некоторые из известных диет, которые могут составить альтернативу сыроедению.

Вегетарианство и веганство

Наиболее известные системы питания. Масштабы священный войн о необходимости мяса и продуктов животного происхождения в нашем рационе поражают.

И этот факт не может не настораживать. Человек чаще всего исключает животную пищу из рациона из-за этических и диетических убеждений, поэтому в основе этих течений лежит не сколько здоровье, как цель, а личные убеждения и гуманность.

Этическая сторона вопроса. Убеждения это личное дело каждого, поэтому навязывать свое мнение окружению не разумно. Это никогда не приведет к результату. А этим зачастую «грешат» и вегетарианцы и веганы. Но и им очень усердно приходится порой оправдываться под давлением окружения «мясоедов». Вопрос гуманности по отношению к животным конечно же вещь

положительная и её можно понять, но это тоже не больше чем индивидуальный выбор, который не может быть навязан.

Диетическая. «Стану ли я здоровее, если откажусь от мяса?» — основной вопрос интересующихся вегетарианством, как инструментом оздоровления. Не обязательно. Дело в том, что многие *компенсируют* отсутствие мяса в рационе продуктами-заменителями, либо начинают есть больше налегать на другие вредности, вроде жареного картофеля, промышленных сладостей и т.д. В таких случаях ответ на вопрос не однозначен, но в большинстве случаев отказ от мяса идет во вред. Кушает человек мясо или нет порой не важно, ведь это далеко не единственный фактор здоровья.

Все же, и веганство и вегетарианство, как мне кажется, верный шаг. И если вы таки решили исключить мясо из своего рациона — не навязываете правоту своего поступка окружению и увеличивайте в рационе долю свежей растительной пищи.

Питание по группам крови

Согласно этой теории желательно употребление в пищу продуктов, к которым больше предрасположен человек генетически. То, чем питались его предки. Странно при этом видеть, как рекомендованное меню пестрит такими продуктами как макароны, различные масла, творог и прочее.

Можно предположить, что люди действительно имеют определенные предрасположенности в питании, ввиду различий эволюционных процессов в разных регионах земного шара. Но все же известно достоверно, что основные пищевые пристрастия закладываются при рождении и в ранние годы. [Микрофлора](#) и вовсе формируется в период беременности. Ребенка можно приучить есть всё. Поэтому генетические предрасположенности не могут быть существенными на столько, чтобы на них обращать внимание.

Метод Г.С. Шаталовой

Галина Сергеевна поистине уникальный человек. Люди, приобщенные к её системе оздоровления, показывали удивительные результаты выносливости и физического здоровья. Она успешно лечила многие тяжелые заболевания, и те, кому довелось общаться с ней лично, отмечали её удивительный тонус и душевную доброту. Шаталова отличный пример эффективности своей системы, она прожила до 94-х лет.

Почему же так мало последователей её системы? Её суть проста — «меньше ешь и больше двигайся». Формула проста и крайне эффективна! Но разве это сегодня нужно большинству? Да

еще и [закалкой](#) надо заниматься и дыхательными упражнениями... для подавляющего большинства это перебор.

Г.С. Шаталова много писала про видовую пищу человека, тем не менее в её рецептах были и вареные продукты. Конечно минимально вредные, вроде овощей и простых каш. Причиной таких уступок стали, пожалуй, те далекие времена, 90-е годы, в которые просто так не купишь зимой яблок либо заморских бананов и апельсинов. Да и с её отношением к спорту можно смело скачать, что последователь её советам будет здоров независимо от питания.

Даже добавления термообработанной пищи и салатов, при соблюдении остальных рекомендаций Галины Сергеевны, не помешают обрести устойчивое здоровье и потрясающую выносливость организма. Но, это не просто.

[Скачать](#) книгу Г.С. Шаталовой «Здоровье человека»

Аюрведа

Питание согласно ведам сегодня все больше набирает популярность. И в большинстве случаев, при переходе на такой рацион значительно повышает здоровье, ввиду отказа от огромного количества вредностей, тщательному пережевыванию пищи, осознанному её приему. Так же рекомендовано занятие физкультурой, йогой. Следование этим рекомендациям, безусловно, полезно.

С другой стороны все слишком усложнено и превращает кухню в сложнейшую науку с кучей диетических нюансов и экзотических продуктов. Для некоторых это оказывается сложным. Не сложно заметить, что все истины в жизни просты и общедоступны, не для всех излишняя сосредоточенность на питании комфортна.

Не исключено, что Аюрведа благотворно скажется если её начнет практиковать человек, который до этого питался чем не попадя. Но это далеко не оптимальная человеческая диета, в этом вопросе система не выдерживает даже элементарной критики. Как интересно жили наши предки до использования огня для приготовления пищи? Вот им по дошам приписано вареные злаковые с топленным молоком, а овощи только с пряностями. И как быть? Мучились видимо.

Аюрведа подойдет тем, что любит готовку и поиски труднодоступных пищевых ингредиентов. Стоит лишь помнить о том, что неважно как давно была написана книга, «выдержка» на истинность её содержания не влияет.

❓ Что же мы получим, перейдя на естественное питание? Каковы плюсы сыроедения?

Сыроедение — система питания, которая приписана нам природой. Это единственный рацион, который не вредит человеку, существу плодоядному. Полностью перестроившись на сырую растительную пищу, мы получаем массу преимуществ перед обычно питающимися, но при этом не стоит забывать, что питание — это только одно из составных частей здорового человека. И однозначно заверить, что все добьются нижеприведенных эффектов невозможно.

Вот список преимуществ устоявшихся здоровых сыроедов:

- Отсутствие болезней и неспособность заболеть хроническими, воспалительными и другими «человеческими» недугами. Сильная естественная сопротивляемость инфекциям;
- Повышенная выносливость и практически отсутствие болей в мышцах при физической нагрузке;
- Крепкий сон и легкое пробуждение. Способность работать без сна длительное время;
- Сильная и стабильная энергетика. Бодрость и радость как основное состояние в теле;
- Организм более устойчив к перепаду внешних температур.
Качественная [терморегуляция](#) даст комфортное самочувствие и в жаре и холоде;
- Сильная реакция отторжения на внешние яды и раздражители;
- Отсутствие эмоциональной зависимости от еды. Способность длительное время обходиться без неё;
- Умственная выносливость и общая ясность в голове.

Еще раз подчеркну: эти плюсы здорового и нормального человека и заслуга не только смены диеты. Сыроедение *не гарантия* возврата к этому состоянию, но основная его составляющая. Многим, ввиду наличия серьезных отклонений в здоровье, предстоит воспользоваться дополнительными методиками ЗОЖ, вроде голодания, закаливания и т.д. Но если организм молод и без серьезных патологий, и к тому же вы уделяете время спорту — сыроедение даст именно вышеперечисленные эффекты.

❓ Отрицательные стороны сыроедения

Они есть желательно их учитывать, «вляпываясь» в **сыроедение**. Вот они:

Асоциальность

Это основная причина неприятия обществом сыроедения. Сегодня «культ еды» распространен, пожалуй, во всех уголках земного шара. С пищей связано много традиций и верований, без еды не обходится праздники и дружеские застолья. Естественно, что на человека, собравшегося добровольно от всего этого отказаться, окружающие смотрят как на «белую ворону». Сыроед испытывает сильное социальное давление и непонимание не только со стороны знакомых, друзей, но даже со стороны родителей и родственников. Особенно во время переходного периода, когда преимущества блекнут в сравнении с ухудшениями.

Это вполне ожидаемо. Мы — социальные существа, поэтому быть в обществе, ощущать себя его частью для нас очень важно и это состояние тоже смело можно отнести к здоровью.

Но, устойчивость к этим воздействиям зависит и от *личных качеств* человека. Те же, кто преодолевают эти трудности, превращаются в объект внимания и подражания, становясь во многом примером окружению. Получается либо ты пытаешься вырваться, и тебя затягивают обратно в «родное теплое болотце», либо ты прорываешься, прихватив с собой еще парочку человек. Речь, конечно, не только о сыроедении, куда важнее просто вдохновлять стремлением к здоровью.

Так что нужно быть готовым к определенным социальным трудностям. Они неизбежны.

Долгий и сложный этап перестройки организма

Перестройка диеты сложна и физиологически и психологически. В зависимости от первоначального состояния организма, наследственных факторов и пищевых пристрастий, придется столкнуться с разнообразием неприятностей: недомоганием, слабостью, обострением заболеваний, кризами. Для большинства это может стать серьезной пыткой. А если вы «застряли» в хронических болезнях и патологиях, сыроедение может стать как волшебной палочкой в решении накопившихся проблем, так и серьезным способом все усугубить, при недостаточности знаний и запуске процессов на самотек.

Так же будут меняться многие повседневные привычки, что обязательно отразится на многих сферах жизни. А так как человек подсознательно боится нового и неизвестного — ему это дается

порой не легко. Особенно тяжело будет тем, у кого пищевые пристрастия являются единственной отдушиной в жизни, источником позитивных эмоций и переживаний. Для таких людей сыроедение станет адской мукой.

И все это будет продолжаться достаточно длительное время, которое зависит от многочисленных факторов: стиль жизни, болезней, привычек и личных качеств вроде настойчивости и самоконтроля. Это безусловно значимый недостаток радикальной смены диеты.

Географические сложности

Для многих переход на сыроедение является практически невозможной задачей в связи с местом проживания. Очевидно, что на севере термообработка пищи — вынужденный шаг приспособления к суровым для человека погодным условиям. И такую роскошь, как сыроедение, там смогут позволить себе не многие. Более того, в большинстве случаев смена рациона будет губительной.

Есть люди, которые переходили на сыроедение в северных городах и со временем переселялись южнее. Пожалуй, это единственный компромисс в данной ситуации, который подходит увы не многим.

Нет возможности сменить диету? Зато есть потрясающая возможность заняться [закаливанием](#)! Не упустите возможности.

Дороговизна и «захимиченность» пищи

Многие отмечают рост финансовых затрат при переходе на сыроедение. Это связано, прежде всего, с большим поеданием пищи на переходном периоде, поэтому начинать сыроедить лучше к лету, когда продукты в изобилии. А зимой и ранней весной питаться экономнее сезонными местными овощами и фруктами. Со временем рацион сократится до узкого числа продуктов, так же уменьшаться и съедаемые порции.

Второй проблемой могут обзавестись жители крупных мегаполисов, ввиду ограниченного количества качественной и не отравленной пищи. На начальном этапе эта проблема практически нерешаема самому. Сыроед со стажем может довольно точно определить химические примеси в продуктах, опыт не подводит. На начальных же этапах можно обратиться за помощью к «бывалым» или покупать продукты уже в проверенных местах. Проблема полностью отпадает у владельцев собственного земельного участка, на нем, я надеюсь, вы не будете удобрять арбузы нитратами.

«Подводные камни»

Сыроедение на сегодняшний день по очевидным причинам малоизученное направление. Объемы знаний очень малы, и накапливаются как правило людьми на основе личного опыта и сторонних наблюдений. И учитывая нашу любовь навязывать свой опыт окружению часто приводит к ошибкам, неуместным обобщениям и упрощению трактовок.

Очевидно, что если с теорией проблемы, то и предсказать на её основе ход событий невозможно. Поэтому и при переходе на растительную сырую диету очень сложно дать прогноз тем изменениям, которым подвергнется организм.

Все проблемы и недостатки временны или могут быть устранены по мере накопления опыта. Только асоциальность идет плечом к плечу с сыроедением, и давление резко выделяет человека из толпы. Сыроед может быть либо объектом насмешек и недопонимания, либо человеком на которого ровняются в зависимости от его *личных качеств*. Против недостатка знаний помогает личная ответственность за свое здоровье. Это качество поможет остановиться в подходящий момент, сделать волевой рывок и, конечно, не поддаваться фанатизму, а действовать осознанно.

Согласитесь, стоит хотя бы единожды пройти путь к здоровью, стоит увидеть как оно, на стороне истинного здоровья!

Страхи сыроедения

❓ Полноценна ли сырая растительная пища?

Под полноценностью здесь подразумевается соответствие содержания полного спектра питательных веществ, витаминов и минералов в пище. Верно, расход материала и энергии для нашего тела должен покрываться, но давайте разберемся с таким понятием, как «норма», которое почему-то никто не считает в праве корректировать, принимая за несокрушимую истину, эталон.

Что такое **норма**? Это некие среднестатистические данные за последний 20-30 летний период жизни обычных людей, которые не жаловались на здоровье и живущих обычной жизнью. «Условно здоровые», как говорят медики. Естественно эти нормы никто не обосновывал теоретически с точки зрения биохимии и физиологии, о чем можно легко удостовериться, поговорив с их рекомендуемым врачом. Нас просто «усреднили», вот и все. Странно видеть человека, которого больше интересует попадание в общепринятые нормы, нежели то, как он себя чувствует, просыпаясь с утра и в течение дня.

Очевидно, что стремясь к нормам, ты и получишь соответствующий большинству результат, который сегодня, увы, плачевный. Достаточно обратиться к статистике заболеваний и причин смертности. Образ жизни в повседневности тоже далек от идеала: питание, алкоголь, гиподинамия и т.д. Здоровых людей сегодня не много.

Вы уверены, что это та норма, которая нужна Вам? Если нет, то стремитесь в своей жизни к *своим нормам*. Имейте свой стандарт ежедневной радости и качества самоощущения. А когда начнет получаться, вы в последнюю очередь вспомните о содержании какого-то хим. вещества в крови. А официальные светила науки будут «развиваться» дальше. Не удивляйтесь, когда нормой станет алкоголь в крови, а на форумах сыроедов будут пестрить темки, вроде «Где достать незаменимые спирты?»

Где брать белок, жиры?

Споры о необходимом количестве белка до сих пор продолжаются, и мнения различных экспертов противоречивы. Белок необходим нашему телу как строительный материал для клеток. Но

проблемы начинаются вследствие того, что мы его используем *как источник [энергии](#)*. У многих людей на сегодняшний день углеводный обмен основательно нарушен, и мы вынуждены использовать в качестве источников энергии жиры и белки.

Это является более энергозатратным и оставляет огромное количество отходов, которые являются лакомой пищей для патогенной микрофлоры. Сегодня огромная часть пищи из рациона большинства идет не на строительство, а на «переработку» в энергию. Но когда организм восстановит «чистый» углеводный обмен, когда он восстановит свойственную ему [микрофлору](#), надобность в белках и [жирах](#) *как в источнике энергии* полностью отпадает.

Нужное его количество для «строительных работ» с избытком содержится в сырой растительной пище. Живые клетки растений строятся из полноценных, структурированных белков и жиров и их количества с лихвой хватает для строительных нужд организма. А если нехватка и будет проявляться, то она полностью покроется «съеденной» видовой сыроедческой микрофлорой.

Подробнее в статье о [бифидобактериях](#)

Где брать энергию и силу?

Основной источник энергии для всех живых организмов — глюкоза. Именно её организм «добывает» из пищи на прямую или через обработку микрофлорой. На традиционном питании организм приспособливается добывать энергию из белков и жиров, в сыроедении же основной упор делается все-таки на углеводы.

И такой подход гораздо естественнее и эффективнее. Углеводный обмен становится более «чистым», ввиду отсутствия необходимости в утилизации обилия жирных кислот и остатков белкового мусора. Так же в кишечнике нашего организма повышается КПД усвоения клетчатки и крахмалов в результате перестройки микрофлоры.

Так же [стоит упомянуть про влияние типа гликолиза в тканях организма](#), существенно влияющего на количество получаемой энергии.

Как быть с витаминами и незаменимыми аминокислотами, которых нет в сырой пище?

Рацион большинства сегодня — каши, макароны, сосиски (там точно есть мясо?), молочные продукты из порошков, выпечка? При этом странно звучат вопросы, о наличии витаминов в той же морковке либо яблоках, не правда ли?

Тем не менее, с функцией снабжения незаменимыми должна справляться наша видовая микрофлора в ЖКТ. Она разрастается благодаря наличию растительной клетчатки в съеденных продуктах, после чего, будучи «съеденной» нашим организмом, снабжает нас незаменимым спектром питательных веществ. Тех, которых недостаточно в составе продукта.

Устоявшийся сыроед комфортно себя чувствует при минимальном разнообразии съеденных продуктов именно благодаря «правильному» функционированию своей [микрофлоры](#). Процессы работы которой схожи у всех плодоядных, способных из сырой растительной пищи обеспечивать себя всем незаменимым для жизни.

Стоит еще напомнить, что искать в пище определенный витамин либо минерал не имеет смысла, пока не были устранены причины его утечки, либо причины невозможности усвоения.

При [проблемах с зубами](#), например, многие «объедаются» кальцием, даже мел едят. Вы видели чтобы хоть один человек решил этим способом проблему? Найдя *причину* вымывания кальция либо невозможности его усвоить, её можно решить. Но этот вариант не привычен большинству.

Как быть с витамином B12?

Вопрос о получении витамина B12 сегодня самый яркий аргумент о несостоятельности вегетарианской диеты. Для людей, полностью отказавшихся от продуктов животного происхождения, вопрос о поступлении витамина открыт и актуален.

Именно в недостатке этого витамина видятся причины таких бед как **анемия** и **поражение нервной системы** в следствии неспособности утилизировать некоторые токсины. Да, B12 действительно отсутствует в растительной пище (если и содержится, то только его аналог, имеющий лишь косвенное отношение к «оригиналу»), и при переходе на [веганство](#) большинство получают резкое снижение уровня витамина. И такое положение дел может оставаться незамеченным в течении многих лет.

Но проблему получают не все. Да, витамин в достатке синтезируется микроорганизмами в толстой кишке, но всасываться он способен только «этажом выше», в нижней части тонкого кишечника, — но есть основания полагать, что как только сформируется благоприятная микрофлора для сыроеда, витамин будет поступать в кровоток. Произойдет это благодаря тому, что и в тонком кишечнике эта бактерия будет тоже присутствовать и проявлять полную конкурентоспособность.

Так же не стоит забывать, что не проблема авитаминоза может проявиться не только в следствии отказа от животной пищи. Все-таки с недостаточным уровнем поступления [B12](#) сталкиваются и

приверженцы мясных диет. Причин здесь может быть несколько, но хочется отметить одну, наиболее важную: [гельминты](#). С этой гипотезой полностью согласна официальная медицина:

В12-дефицитная (мегалобластная) анемия наблюдается при дифиллоботриозе.

Попытки ликвидировать анемию без дегельминтизации оказываются безуспешными.

Поэтому, если вы переходите на сыроедение, и при имеете проблемы с вашей микрофлорой (сюда относятся любые организмы, населяющие наш организм), то проблемы с этим витамином не исключены. Решать проблему можно несколькими путями: пить добавки, обогатить рацион животной пищей, или же наладить работу организма, что безусловно займет приличный промежуток времени.

Подробнее в статье [досье на витамин B12](#)

❷ Некоторые пробовали сыроедение и отмечали негативные последствия такой диеты. Почему?

Это обычное явление. На переходном этапе, пока микрофлора и полностью новый [гомеостаз](#) не сформируется для полноценной переработки сырой растительной пищи, не стоит ждать качественных улучшений. Кардинально сменив свой рацион, мы вынуждаем организм перестроить «добычу» всего необходимого из нового «топлива» для полноценного функционирования. Этот процесс долгий и зачастую болезненный. Так же в этот период периодически случаются так называемые очистительные кризы — «вскрытие» и очистка старых завалов в нашем теле: могут лечиться старые хронические болезни и выводиться залежи токсинов. К сожалению, процессы не всегда сопровождается вспышками радости в глазах и радужным настроением.

Многие люди, столкнувшись с первыми признаками перестройки или обострения проявлений хронических заболеваний, сразу ставят под вопрос **сыроедение**. Это вполне нормально, для организма всегда выгоднее то, к чему он привык, даже если это что-то не совсем полезное. Для него важнее устойчивость и постоянство, нежели метание туда-сюда!

Нет смысла сравнивать традиционное питание и сыроедение, если нет личного опыта полной перестройки организма. Только по завершению всех процессов становления нового гомеостаза есть смысл в противопоставлении.

❓ Есть ли опасность дистрофии или анорексии на сыроедении?

В простонародье эти патологии определяются так: «первых не кормят, вторые еще и не хотят». Но это не совсем так.

Анорексия — больше психологическое заболевание, симптомами которого являются сильное снижение или полное исчезновение аппетита. Следствие этого — расстройство приема пищи. На сыроедении аппетит не страдает. Более того, многие просто не знают куда от него деваться.

Дистрофия — неспособность организма усваивать определенные элементы из поступающей пищи. Что тоже ведет к сильным сбоям в работе организма, снижением иммунитета, веса и т.д. Частично это понятие можно применить к начальному этапу перехода на сыроедение, когда усваиваемость нового рациона минимальна.

На переходном периоде падение веса у сыроедов ниже норм распространенное явление, но сравнивать эту худобу с анорексией и дистрофией просто не корректно. Метаболические процессы сыроеда и дистрофика/анорексика не имеют ничего общего. Более того, анорексия как раз и может быть вылечена сыроедением или голоданием (были примеры в клинике Ю.С.Николаева). Как не глупо это могло бы звучать для окружения.

Другой вопрос как это объяснить окружению с их нормами «пышности» фигур, для которых «Худой — значит анорексик или дистрофик?»

❓ Существует ли проблема импотенции, потери детородной функции? Проблема снижения сексуального желания

На переходном периоде многие отмечают падение сексуального желания. Это случается часто и после перестройки организма обязательно придет в норму. Но стоит заметить, что наша половая функция, как и любая другая, будет затухать при отсутствии «тренировок». Так же значительно возрастет чувствительность тела во время полового акта и способность легко сдерживать эякуляцию у мужчин. Половой акт превратиться в искусство.

К возникновению импотенции это ни коим образом отношения не несет, более того именно на сыроедении в лучшей степени эти функции восстанавливаются. Как у мужчин, так и у женщин.

Еще одна частая обеспокоенность возникает у мужчин в связи с падением количества гормона тестостерона. Снижение неизбежно на начальном этапе, т.к. часть его поступала в организм с мясом животных мужских особей. А после «утряски» выработки гормона эндокринными железами, все возвратится в норму, не обязательно ту, которая прописана в учебниках и мед. стандартах.

❓ Аппендикс. Как влияет его отсутствие на сыроедение?

Аппендикс — уникальный орган лимфатической системы.

Долгое время его назначение оставалось неизвестным. Этот орган считался ненужным организму и до сих пор полностью не пролит свет на его природу. Ранее были даже массовые опыты вырезания аппендикса в детском возрасте, что приводило к ужасающим последствиям. Дети вырастали с сильно ослабленным иммунитетом, что и заставило ученых пристальнее присмотреться к назначению этого «отростка».

Этот орган — является «бомбоубежищем» для нашей **микрофлоры**. В экстренных случаях в виде серьезных отравлений или атаки враждебных микроорганизмов именно аппендикс позволяет минимизировать потери нашей флоры и быстрее её восстановить. Этот орган хорошо развит у всех травоядных. У хищников же отсутствует, т.к. при их гнилостной и прочей анаэробной микрофлоре создаст стабильный очаг гниения.

Со временем при усиленном кормлении невидовой пищей, микрофлора в аппендиксе заменяется на патологическую. Что и является основной причиной аппендицитов.

Организм при нашей настойчивости с годами может принять «эталон» микрофлоры патологию, а значит еще долго при переходе на сыроедение будет поставлять в кишечник микроорганизмов не способных переваривать клетчатку.

Стоит отметить, что организм без аппендикса (если конечно он был вырезан не в раннем детстве) быстро приспосабливается и практически компенсирует его отсутствие, что и подтверждено многими сыроедами.

Единственная разница в таком случае будет заметна, когда организм получит серьезное отравление микрофлоры. И при серьезных её потерях, аппендикс поможет восстановить её быстрее.

Подробнее в статье [о аппендиксе](#).

❓ Но разве термообработанная пища не имеет преимуществ?

Все когда либо приведенные доводы в пользу термообработки пищи такие:

- Легкая усвояемость;
- Простота пережевывания;
- Длительность хранения;
- Расширение палитры вкусов;
- Уничтожение вредных паразитов и бактерий;
- Согревание организма

Да, некоторые плюсы очевидны, но в каждом из них есть и «обратная сторона медали».

Подробнее в статье [о преимуществах термообработанной пищи](#)

Что есть и как есть

❓ В чем преимущества моносыроедения перед смешанным?

Наша пищеварительная система как очень тонкая и сложная лаборатория, в которой происходит «исследование» всего что через неё прошло. Поедая очень широкий спектр продуктов, да еще и одновременно, датчики «идентификации» пищи сбиваются и КПД переваривания и усвоения пищи резко падает. И чем меньше в лаборатории бардак, тем эффективнее в итоге организм учится использовать съеденное. Постепенно формируется «правильный вкус»: вызывает аппетит то, что полезней для нас в данный момент.

При монопитании значительно легче определить отравленный продукт. При салатном рационе, по понятным причинам, это сделать гораздо сложнее.

Чем больше стаж сыроедения, тем быстрее вы склоняетесь к моносыроедению, стремитесь ли вы к этому или нет. Так показывает опыт многих успешных сыроедов. Именно сыромоноедение позволит вам выстроить «правильную» микрофлору, а следовательно и эффективное пищеварение в целом.

❓ Зачем мы вообще смешиваем разные продукты?

Ради разнообразия вкусовых ощущений и чтобы «маскировать» одни вкусы другими. В результате такого «обмана» организма в нас больше влазит. Если в ряде случаев смешивание может быть полезно при обычном питании, то в сыроедении моно однозначно предпочтительнее.

Даже если вы употребляете только сырую растительную пищу, но ваше меню пестрит маслами, сложными смесями и экзотическим рационом, процесс перестройки едва ли будет протекать (а процесс перестройки «в голове» и вовсе будет стоять). Да и его направление предсказать невозможно. Организму крайне трудно будет «подобрать» соответствующую микрофлору и настроить переваривание.

Но если все же вы не преследуете цели перейти на полноценное сыроедение — то можно продолжать. Так же оправданы тяжелые смеси в начале пути, либо при плавном переходе.

❓ Какие продукты лучше сочетаются, а какие хуже?

В сыроедении правил смешивания гораздо меньше, чем в традиционном питании. Их не сложно переоткрыть для себя прислушиваясь к ощущениям организма. И все-же есть несколько очень важных правил, которые стоит соблюдать в первую очередь. Вот они:

- Отказаться от *любых* растительных масел. Они мало того, что не усваиваются, так еще и создают огромный хаос пищеварения в желудке. [Время переваривания](#) такой смеси возрастает в 2-3 раза;
- Не сочетать пищу, разную по скорости переваривания. Это сулит сбоями пищеварения, проталкиванием необработанной пищи дальше в кишечник, или застреванием уже переваренной дольше в желудке;
- Не пить во время еды. Только за 30 мин до и несколько часов после;
- Есть и другие комбинации, которых стоит избегать, например употреблять одновременно щелочную и кислую пищу, но по ощущениям вы это поймете. *Слушать зов своего организма — ключик к правильному сыроедению!*

Подробнее [о влиянии смешивания на скорость пищеварения](#)

❓ Как перейти на раздельное питание?

Смешивать — это больше привычка, которую стоит попробовать побороть. Сделать это резко, либо постепенно — решать вам. Вот хороший способ: от салатов постепенно перейти к последовательному приему пищи, когда вы съедаете по одному продукту за раз и не заботитесь о паузах между ними. Это гораздо лучше смесей и является хорошим переходным звеном к монопитанию. Постепенно паузы будут растягиваться. Главное уловить свою скорость и двигаться вперед.

В любом случае вы придете к приему пищи в основном раздельно, как более естественному. Это лишь вопрос времени. Многие говорят, что салаты ни чем не вреднее раздельного питания, но тогда сложно объяснить то, что многие через месяцы либо годы СЕ все же приходят к моно. Если доверять организму, практике, а не теории, то все становится на свои места со временем.

❓ С кого нужно брать пример рациона питания?

Что человек ест, сколько ест, какой у него вес и сколько бежит... Это его ситуация, сформированная после прохождения огромного жизненного пути его организмом, его психикой и привычками. Гораздо выгоднее наладить понимание со своим телом и развивать утерянную чувствительность к его предпочтениям и желаниям. Следует учиться не у кого-то, а только у своего уникального организма. Верно подметил кто-то из мудрецов: «мы сходны только в одном — мы одинаково уникальны.» Это не значит, что нужно закрыть глаза и заткнуть уши на происходящие вокруг события, напротив. Важно черпать опыт не только со своей жизни, а и у окружающих. Но окончательное решение должно основываться и применяться к текущей ситуации и вашему организму. Помните это.

Положительный опыт других тоже важен бесспорно! Но важно понимать, что то, что сработало у кого-то — не обязательно сработает у вас. И наоборот.

Подробнее о том, [какая пища самая полезная?](#)

❓ Чем руководствоваться при выборе продуктов?

Спектр вашего выбора — вся пища должны быть термически не обработанная и по возможности употребляться раздельно. Фрукты, овощи, орехи, злаки являются основой питания сыроеда.

Все остальное задача вашего организма. В наше время даже сыроедение обросло огромным количеством теорий и ответвлений. Отказ от орехов, злаков, слишком жирных фруктов, подсчеты по калорийности, процентам жиров и углеводов и т.д. Но чем больше теорий, тем больше они друг другу противоречат. Попробуем оставить размышления в стороне и обратимся к истинному эксперту-диетологу, за плечами у которого миллионы лет эволюционного знания. Он и составит нам идеальную «диету». Имя этому диетологу — наш организм.

Его потребности постоянно меняются и зависят от огромного числа условий, и только наш организм может определить, что и когда ему нужно. Кушать разумно то, что вызывает приятные ощущения в организма *после употребления продукта*. Только *после*. Если есть орешки вам приятно, а после них тяжесть в желудке и неприятный запах изо рта — следует либо снизить количество, либо попросту попробовать иной продукт. Бывает, что продукт отталкивает даже с одного запаха.

Тут решает только опыт.

По началу эта задача будет казаться трудноосуществимой и часто будет хочется всего и побольше. Но со временем организм настраивает цепочки связи между вкусом сырого продуктом, и вносимой ним пользой в организм. Такие цепочки гораздо лучше настраивать на **сыромоедении**. И как только организм и его [микрофлора](#) научатся получать все, что ему нужно из сырых продуктов — вы полностью восстановите все природные механизмы питания. Желание съесть будет возникать только к тем продуктам, которые максимально полезны в текущий момент.

В итоге правила просты: *если живой растительный продукт при раздельном употреблении воспринимается положительно, значит он необходим организму. А вот что в нем, какие составляющие и витамины — это, прежде всего, в компетенции вашего организма, а затем в вашей.*

В идеале для наших широт — питание с уклоном в корнеплоды, по причине максимального соответствия нуждам нашей видовой микрофлоры. Что значительно повлияет на качество и скорость её формирования.

Подробнее [о формировании видовой микрофлоры](#)

❗ Что есть зимой? Как согреться при отсутствии теплой пищи?

Если вы не знаете, чем питаться зимой сыроеду, вам попросту рано переходить на сыроедение. Стоит либо перенести старт на лето, либо побольше читать дневников, блогов практикующих сыроедов в поисках опыта и знания.

В переходный период, когда организм находится в режиме дефицита энергии, мерзлявость в холодную пору усилится. Будет не привычно без теплых стимуляторов и поэтому тяжело в первую зиму. Мерзнут практически все! Особенно те, кто не знакомы вплотную со спортом и [закаливанием](#).

Как же согреться без привычных горячих блюд? Физическая работа и движение — идеальный вариант. Контрастный душ с дальнейшим растиранием тоже здорово стимулирует. В замену ему можно использовать «облегченный вариант» — обычная теплая ванна или душ. Ну и советом потеплей одеваться и запастись теплыми одеялами тоже не стоит пренебрегать.

Повторюсь, первая холодная зима — вполне распространенное явление, и уверяю вас, следующая будет гораздо приятнее. Собирайтесь с силами и вы покорите эту сложность на вашем пути.

Дополнительные сведения [о механизмах терморегуляции](#)

❗ Можно ли есть продукты после заморозки?

Если на сегодняшний день процессы при термообработке живой пищи практически не исследованы, то изменения при сильной заморозке и вовсе остаются загадкой.

Можно сказать с уверенностью, что заморозка видоизменяет структуру клеток. Как? Все зависит от продукта и в точности предсказать «мутации» не возьмется никто. Да и стоит ли это делать? Если при термообработке мы часто выигрываем в изменении и улучшении вкуса, то при заморозке мы однозначно в убытке. Свежее всегда вкуснее.

Можно предположить, что было естественным у наших предков ближе к зиме доедать замороженные плоды на ветках деревьев. Так что будем следовать нашим предкам и будем употреблять продукты после заморозки только когда других вариантов попросту нет.

❓ Спорные продукты в сыроедении. Что можно употреблять, а что нет?

Слишком много споров по поводу определенных продуктов питания в рационе сыроеда. Прежде всего необходимо понимать, что один и тот же продукт может по-разному влиять на разных людей, в зависимости от их микрофлоры, привычек и особенности процессов в организме. Для тех, у кого в рационе преобладает пиво с пельменями, молоко может оказаться очень полезным продуктом, а для уже устоявшегося сыроеда — скорее вредным! Сладкий мед — клад «полезностей», но он сильно замедлит перестройку организма человека, у которого преобладают бродильные процессы в ЖКТ. И так далее.

Поэтому однозначным советом о употреблении определенного продукта дать вам никто не может. Разумней руководствоваться личными ощущениями и выводами на основе собственного опыта, а не советами со стороны в духе «потому что сыроеды этого не едят».

Соль

Самая неоднозначная пищевая добавка. Вокруг её употребления огромное количество споров: некоторые считают соль панацеей от всех болезней, некоторые ядом. Она может буквально оживить, либо стать причиной серьезных нарушений и искажений в организме.

Подробнее в статье о [соли](#)

Молоко

Вот несколько причин отступления от молочных продуктов в рационе сыроеда:

- По составу всё молоко животных можно разделить на казеиновое и альбуминовое. Казеин более сложный белок, альбумин — простой, для усвоения. Второй вариант гораздо нам гораздо ближе, даже наше родное молоко имеет значительный перевес альбумина в составе. Казеин же при переваривании требует специальный фермент, которого у нас присутствует в очень ограниченном количестве, достаточным только для усвоения видового молока. Именно непереработанный казеин, осевший в форме слизи внутри организма — причина гайморита и большинства легочных болезней. Больше всего казеина, кстати, именно в коровьем молоке;
- Каждый вид животного молока «заточен» под оптимальный рост новорожденного соответствующего вида. Это выражается в составе напитка и в наборе ферментов

пьющего его животного. И поить маленького человечка молоком другого вида значит «притянуть» огромное количество проблем со здоровьем;

- Многие пьют молоко из-за якобы большого количества кальция. Который в составе молока, отличного от человеческого, находится в неверном соотношении с фосфором, так же нужного для построения костной ткани. Поэтому из молочных продуктов кальций едва ли усваивается. Более того, злоупотребление молоком в детстве, особенно кипяченым, может быть основной причиной проблем с костями и зубами;
- «Чистое» сырое молоко сегодня для многих роскошь. А в городах найти его практически невозможно. Его производство и состав сегодня попросту пугает;
- Много дополнительного материала о вреде молочных продуктов без проблем можно найти в сети интернет. Так же не составит труда разыскать и таблицы содержания альбумина казеина в разных видах молочки. Некоторые будут гораздо предпочтительнее.

В рационе же сыроеда молоку однозначно не место. Так что: «Пейте меньше молока — будете здоровы!».

Подробнее о [молочных продуктах](#)

Мед

Точно не нужен сыроеду в длительной перспективе и очень маловероятно, что он ускорит переход. Зимой чай с медом будет здорово согревать, но в остальное время лучше не привыкать к его употреблению. Однако если есть своя пасека, либо уверенность в качестве покупаемого меда, то вполне приемлемо его *незначительное* употребление в начале перехода. Такое желание может возникать, но оно так же быстро и пропадет. Если же у вас сильная тяга к сладкому и вы её «давите» медом — разумней будет отказаться и буквально «перетерпеть». Подкармливать «бродильщиков» не стоит. Употребление в пищу магазинного меда следует однозначно избежать.

Грибы

Вполне пригодны в пищу, но «тяга» к сырым грибам довольно редкое явление. Если есть доступ к качественным грибам и их просит организм — кушайте. Все равно они благодаря хитиновому покрытию клеток практически не усваиваются организмом. Просто пройдет насквозь.

Орехи и арахис

Лучше употреблять в минимальных количествах. Здорово будет, если от них сразу же удалось отказаться, но на начальном этапе перестройки для многих это основная пища, которой получается хоть как-то насытиться. Тут как нигде важно следовать реакции организма! Как показывает опыт, орехи при длительном присутствии в основе рациона, довольно скоро становятся причиной дискомфорта в ЖКТ. *И эти сигналы настойчиво игнорируются нами.* Доходить может до наркотической зависимости от них. Нам плохо, а все равно кушаем. Так что лучше употреблять эту пищу небольшими количествами и как можно реже. После окончательной перестройки реакция на большие количества орехов однозначна: «пучение» и дискомфорт.

Крупы

Можно услышать, что зерно не является нашей видовой пищей. Тем не менее проверено многими, что реагирует организм на них более чем нормально. Эволюционно мы научились отлично усваивать крахмал, поэтому рекомендовано употреблять зерна или проростки тем, у кого наблюдается серьезная потеря веса при переходе на сыроедение. А остальным стоит быть осторожными перед тем как ставить такую пищу в основу своего рациона, как и орехи. Разве что на начальном этапе. Причин несколько: повышается вероятность вреда от злаковых при их длительном хранении, благодаря образованию *микотоксинов*, индивидуальная непереносимость глютена.

Тщательно промывайте несколько раз перед замачиванием и после.

Подробнее [о вреде зерна и проростков](#)

Вода

Пить нужно когда хочется, но не во время еды! Это вредно не только разбавлением желудочного сока, но и рефлексорном «проталкивании» пищи из желудка в кишечник, как только туда попадает вода. Особенно холодная. Так что прием за пол часа до еды, либо не раньше 1,5-2 часа после. Качество воды для сыроеда отходит на второй план, т.к. воду они пьют крайне редко. Разве что рацион не изобилует концентрированной пищей вроде орехов и меда. Так что будет ли это дистиллированная вода, с природного источника, либо пропущенная через домашний фильтр, не столь важно. Основная её часть черпается из свежих фруктов и овощей. При покупке воды лучше отдавать предпочтение не газировке в стеклянной бутылке.

Подробнее [о водно-солевом балансе](#)

Чай

Ну конечно чай чаю рознь. Некоторые откровенно вредны из-за присутствия в нем кофеина и прочих вредных добавок. Некоторые, например отвары трав, в ряде случаев будут напротив полезными. Однозначно можно сказать, что чай здоровому организму не нужен. Остальным, а нас таких большинство, он может сыграть полезную службу. Затягивает же этот напиток не сколько наркотическим содержанием, как привычкой. Чаепития — неотъемлемая часть культуры многих наций и у нас в том числе. Для многих это приятная привычка, связанная с общением и прекрасным времяпрепровождением. Так что пить, либо нет — решать только вам. Есть более вредные напитки, от которых отказаться важнее для организма. Если отнестись к чаям, как к лекарству, то проблем не будет. Если иметь четкие представления, зачем ты их употребляешь, это снимет все вопросы. А причин употребления может быть множество: [противопаразитарные сборы](#), проблемы с пищеварением, печенью и т.д.

Не стоит отказываться от хорошего чая у друзей! Только на пользу будет.

Лук, чеснок, острый перец

Это зарекомендовавшие себя в южных странах природные антибиотики. Они сильно подавляют микрофлору ЖКТ, поэтому здоровому устоявшемуся сыроеду они не нужны и более того, *вредны*. При устоявшейся видовой микрофлоре тяги на лук, чеснок не наблюдается, а реакция на их употребление резко отрицательная. А вот на начальных этапах может захотеться, причем сильно. И, учитывая преобладание патогенных микроорганизмов внутри нас, лучше «подчиниться» зову организма. Будет больше пользы чем вреда. Относитесь к этим продуктам, как к лекарствам — употребление которых разумно только в случае нужды, а не «изюминки» рациона. Тяга к ним является одним из показателей, что состояние микрофлоры отклонено от нормы.

Свежевыжатые соки

Не обязательная составная часть рациона сыроеда. Ввиду отсутствия клетчатки основной рациона ставить соки было бы не разумно. Хотя, если все же любите фреши — пейте, вреда особого не будет. Налегать тогда лучше на овощные: морковь, свекла, сельдерей и тому подобные. Главное — не забывать о клетчатке!

О вреде и пользе соков, отличии жидкой пищи от твердой, написана развернутая [статья](#)

Пыльца, отруби

Организм не будет «просить» этих продуктов, и ими невозможно наестся. С какой целью они тогда могут быть съеденными? Источник витаминов? Если использование внешних «костылей» оправдан вашим случаем — употребляйте. А как постоянным спутником питания продукт возможно и может быть полезен приверженцам традиционного питания, но точно не сыроедам.

Натуральные растительные масла

Лучше исключить как можно раньше за их способность превращать процесс переваривания пищи в желудке в хаос. Разбавляется желудочный сок, часть пищи «проваливается» дальше по ЖКТ, будучи еще не достаточно обработанной. Стоит ли говорить о серьезном искажении исходного вкуса продукта? Каким бы ни было масло, льняное или оливковое, холодного отжима или нет, большая его часть — [жир](#), который попросту не усваивается нашим организмом в больших количествах. Переходя на сыроедение, этот продукт становится один из первых, который стоит однозначно исключить из своего рациона.

Сухофрукты

Второстепенный продукт в рационе сыроеда, «баловство» и спасительный круг в чрезвычайных ситуациях. В начале пути его употребление можно назвать оправданным, ввиду привычки есть концентрированную и сладкую пищу. Но дальнейшее их наличие в основе рациона сомнительно — на сухофруктах не будет нормально строится видовая микрофлора, а вот нежелательная может «зацепиться», задержав свое прибывание в кишечнике.

Поэтому рекомендуется снизить употребление таких сладостей до минимума. Единственным оправданием сухофруктам может стать их удобство употребления при длительных походах или переездах, в виду их большой питательной ценности и небольшого веса. Если уж кушаете, то стоит обратить внимание на качество. Львиная доля продаваемых сухофруктов на рынке или проходила определенную термическую обработку, или содержат химические примеси, вроде серы. Поэтому либо изготавливайте их сами, если есть такая возможность, либо покупать в проверенных местах. Всегда тщательно промывайте и замачивайте.

❷ Как быть с нитратами, пестицидами и прочей химией в продуктах?

Проблема поиска биологически чистых продуктов сегодня стоит остро. Особенно этот вопрос актуален для жителей мегаполисов, в магазины которых продают фрукты и овощи сомнительного качества.

Дать конкретный совет здесь тяжело, учитывая разнообразие условий, но все же некоторые:

- Покупать еду на рынке через знакомых. Если их нет — заводить, расспрашивать о источниках продуктов и т.д. Покупать у одних и тех же продавцов, если товар пришелся по вкусу и качеству;
- Питаться преимущественно отдельно. Это даст плюс в определении источника «грязной» продукции. Когда отравление наступило после съеденного салата, сделать это несколько сложнее;
- Со временем, когда [норма реакции](#) организма к ядам снизится, определять качество будет гораздо проще, но и вред от них будет ощущаться сильнее. А пока этого не произошло и нет накопленного опыта — пользуйтесь помощью бывалых сыроедов, прислушивайтесь к их советам и рекомендациям относительно покупок. Благо сегодня найти таких людей в больших городах не составит труда.

Вопросы качества еды *решаемы*. Это вопрос времени и минимальных вложений сил. Сыроедение менее опасно в этом плане, т.к. употребляемых ядов в рационе любителей пищедрома несравнимо больше.

❸ Как быть с глистами и другими паразитами в продуктах?

Основная причина заселения к нам в организм паразитов не их наличие в продуктах, а ваша внутренняя благоприятствующая этому среда. Изменив её, вы не только избавитесь от не прошенных гостей, а предотвратите их возврат. А чтобы сформировать непригодную для паразитов атмосферу необходимо наладить полноценный обмен веществ и избавиться от [анаэробных зон](#). Тут уже спорт и сыроедение в помощь.

Однако стоит отметить, что многие организмы, ведущие паразитический лайфстайл, все равно будут отлично уживаться в вас. Ведь они и эволюционировали для соседства с животными, кормящимися видовой пищей и ведущих активный образ жизни. И сыроеды прекрасная мишень! Только и существенного вреда они им не будут наносить. Гораздо меньше, чем соседям-всеядным, к которым вы доставили «чужих».

К сожалению, [паразиты](#) зародились задолго до появления пищевого, они эволюционировали для «взлома» иммунитета и обитания в здоровых особях. Это одна из тех проблем природы, которая может случиться. Тогда уже есть смысл разобраться с индивидуальностью случая и воспользоваться соответствующими мерами.

Подробнее в статье [о паразитах](#).

Перед переходом

❓ Кто же такой «Сыроед»?

Сыроед – человек, полностью перестроивший свое питание под сырую пищу. Организм её рационально использует благодаря перестройке и «высвобождению» многих процессов в организме. Микрофлора состоит в большинстве из «заточенных» на растительную клетчатку микроорганизмов, усваивая её гораздо эффективнее нежели традиционно питающиеся люди. Так же он не нуждается в термообработанной пище и каких-либо дополнительных поступлениях питательных веществ, пищевых добавок и прочих компенсирующих «костылей». Ему полностью комфортно на таком рационе психологически.

Рассуждать о преимуществах и недостатках сыроедения имеет смысл, обладая практическим опытом удачной перестройки организма. Только после её окончания имеет смысл сравнивать сыроедение с другой системой питания.

❓ Как достичь полной перестройки организма? С чего начать?

Как и перед любой другой затеей, разумно разобраться в [мотивах](#), толкающих на её осуществление. Именно их осознание определит, на сколько путь будет спокоен, приятен или напротив — сложен.

Нужно осознать и принять как положительные, так и отрицательные стороны такого кардинального изменения в жизни. Мысленно перенеситесь в будущее и оглянитесь: то ли это место, где вы хотите оказаться? Вы многое потеряете, из того, что есть с вами сейчас. И яркие застолья и любимые блюда, возможно хорошие отношения с многими людьми. Обязательно будет непонимание и частые упреки. Приобретения, конечно, будут тоже весомы но именно о потерях стоит подумать в первую очередь.

Вы должны все разложить по полочкам, честно раскрыть перед собой все белые пятна мотивов, заставляющих вас меняться. Задайте себе пару вопросов: «Отчего я убегаю?» и «Куда я стремлюсь?». Сыроедение может стать, как средством достижения ваших целей, так и уютным уголком, в который можно спрятаться от окружения, одновременно возвыситься над ним, нарастив ненависть к обществу и привычкам большинства.

Можно убегать от болезней — а можно строить свое здоровье чтобы омолодиться, чтобы стать примером друзьям и детям. Чтобы чувствовать радость жизни в себе и вокруг. Разница двух подходов значительна.

Глупо подчиняться приказам, пусть даже неявным, и плыть на волне веры и эмоций. Это сулит разочарованиями, срывами и постоянной неудовлетворенностью. Принять чужую программу, что кушать и как себя вести в той или иной ситуации, может помочь в начале пути, в силу неопытности. Но в какой-то момент нужно будет все взять в свои руки и взять полную ответственность за своё решение. Иначе результат не получить.

Все это к тому, чтобы переход на видовое питание стал *выбором*. Исходя из понимания устройства своего тела, осознания своего места в природе, любви к своему организму. Тогда вы избавитесь от огромного количества эмоциональных «встрясок», забудете о таких понятиях как «срыв» и «ненависть к окружению».

А дальше все просто: кушать сырую растительную пищу, постепенно набирать практического и теоретического опыта, заниматься спортом и просто жить. Этого вполне достаточно, *чтобы начать* двигаться к здоровью.

❓ Где взять мотивацию для сыроедения?

Вопрос не в том, чтобы её откуда-то черпать, а в том, чтобы создать условия в которых она не будет нужна.

Мотивация — это полное осознание причин своих действий. Как только вы осознаете все причины вашей смены рациона, тщательно взвесите «за» и «против», предусмотрите нюансы и «подводные камни», насобираете достаточно знаний о вашем здоровье и сыроедении, вопрос о мотивации отпадет.

Сыроедение превратиться просто в осознанный выбор когда вы взвесите все «за» и «против», поймете «стоит ли игра свеч». Такой подход крайне желателен, в противном же случае возможны слишком большие шансы разочарования и появления проблем.

Подробнее в статье [о мотивации и ответственности за свое здоровье](#)

❷ Какой вариант перехода выбрать? Резкий или постепенный

У каждого варианта свои плюсы и недостатки.

Для **резкого перехода** нужна сильная [мотивация](#) и достаточно силы воли. При этом вся прелесть переходных недугов ударят в полную силу, после небольшого «медового месяца эйфории».

Вариант очень действенный, если у вас и без сыроедения отличное здоровье и спорт присутствует в вашей жизни на постоянной основе. Если это так, и вы осознаете мотивы своего выбора и берете полную ответственность за него — можно переходить резко. В большинстве случаев это даже более разумно. Можно и даже желательно предварительно [поголодать](#), что поможет организму перестроиться на новый рацион. Крайне не рекомендуются идти таким путем людям с осложнениями в здоровье, т.к. обострений и непредвиденных ситуаций скорее всего не избежать.

Преимущества: быстрее скорость перестройки, хороший способ «соскочить» со старых рельс недугов.

Недостатки: при переходе «с горяча» часто приводят к разочарованиям, ввиду обилия обострений и неудобств. Может навредить людям с хроническими заболеваниями и неважным общим состоянием здоровья. Резкий переход при проблемах со здоровьем адекватен только при должной подготовке и пониманию процессов своего организма.

В других вариантах предпочтительней **постепенный переход**. Его суть проста — *постепенно уменьшать объемы токсичных и вредных продуктов нашей кухни, заменяя на сырую растительную пищу*. При этом время становления полностью сырого рациона вы выбираете исходя из личных предпочтений.

Так же можно снижать температуру обработки пищи: вместо жарки — варить или использовать пароварку, если есть такая возможность. Убирать постепенно приправы и усилители вкуса: начиная с майонезов-кетчупов и заканчивая солью, молотым перцем и т.д.

Можно воспользоваться таблицей токсичности продуктов, составленной В.Ю.

Николаевым: <http://popriode.ru/tri/experimenty.html>. Здесь наглядно указаны продукты, наиболее пагубно влияющие на наш организм.

Преимущества: переход морально более легкий для большинства, многих обострений и физических неудобств можно избежать, растянув их по времени.

Недостатки: переход все-таки затягивается. Существует вероятность остаться со «старыми болячками» которые ввиду растянутости процесса просто переходят с вами.

При любом выборе важно выбранное направление, а скорость достижения поставленной цели каждый выбирает свою.

Рекомендуется ознакомление с понятием [гомеостаз и его перестройкой](#) для более полной понимания отличий плавного от резкого перехода.

❗ Почему нет четкой теории перехода и легкого пути?

Если бы все люди были одинаковы, без генетических предрасположенностей, уникальных привычек и разных организмов, была бы единая для всех теория. А так её попросту нет и не может быть. Невозможно высчитать оптимальный рацион и предсказать какие сложности будут ожидать ступившего на путь сыроедения. Все индивидуально, поэтому самое ценное, что может быть это не теории, а Ваш личный опыт. Ну а для его получения есть хорошее напутствие и её удачно сформулировал Изюм: «Бери сырую растительную пищу и ешь, ни с чем не смешивая».

Легкого пути тоже не существует. Хотя человек существо хорошо приспособляемое — ему крайне тяжело бросать свои старые привычки. Кардинальная смена питания — это перестройка огромного количества шаблонов поведения, что психологически тяжело для многих. Так же не всем под силу быстро отказаться от разнообразия пищевых пристрастий, особенно если это основной источник положительных эмоций в жизни.

Сложности не только психологического плана. Перестройка организма и очистительные процессы тоже не приятные явления, которые невозможно обойти. И пока всё не «утрается» комфортно не будет.

❷ Какие продукты наиболее вредны в употреблении, что исключить в первую очередь?

Эти советы относятся только к тем, кто решил переходить постепенно.

В первую очередь должен быть исключен алкоголь и никотин. Думаю даже нет смысла напоминать о огромном разнообразии наносимого вреда этих «легких наркотиков». В эту же категорию можно отнести и весь фастфуд. Это поистине жесточайшие комбинации пищевой промышленности.

Выше я уже упоминал, но повторюсь: хороший вариант воспользоваться [таблицей токсичности продуктов](#), составленной В.Ю. Николаевым. Здесь наглядно указаны продукты, наиболее пагубно влияющие на нас. Автор путем экспериментов над своим «чистым» организмом это доказал, а его результаты подтверждены многими сыроедами.

От себя добавлю, что стоит как можно резче оборвать привычку добавлять в пищу различные приправы, масла, майонезы, соевый соус и прочие «улучшители вкуса». Они создают хаос в работе ЖКТ и увеличивают время переваривания пищи в желудке в несколько раз!

А параллельно уменьшайте количество термообработанной пищи и увеличивайте долю сырой.

Переход. Общие вопросы

❓ Сколько длится перестройка организма на сырую растительную пищу?

Точных сроков определить не удастся. Они зависят от многих факторов: возраст, предпочтения в еде, наличие вредных привычек, состояние органов пищеварения, занятие спортом в течении жизни, степень медикаментозного вмешательства в ваше здоровье врачами и т.д.

Если сказать в общем, то чем наше здоровье крепче до перехода, тем быстрее он произойдет, минуя множество перестроечных и очистительных кризов.

Как показывает опыт, те люди, рацион которых максимально насыщен овощами и фруктами, а жизнь спортом, переходят *значительно* быстрее и легче.

А примерный срок для большинства: *1-1,5 года*. И, конечно, границы размыты. Есть те, кто финиширует быстрее, а есть те, кто не вкладывается в расписание. Конкретики тут быть не может.

❓ Чего следует ожидать сыроеду при перестройке организма?

Перестройка на сырую растительную пищу протекает у всех людей по-разному, но если определить общие этапы, то они примерно схожи:

- Первое время эйфория, увеличение сил, уменьшение времени сна и осознание легкости выбранного пути. «Медовый месяц сыроедения». Длится в среднем несколько недель;
- После прохождения «сладких деньков» начинаются первые неприятности. Постоянный голод и неудовлетворение вкусом. [Жор](#). Живот уже лопается от обилия пищи, но чувство насыщения так и не наступает. Основную часть мыслей в голове занимает еда. Как поиски сырой пищи,

способной морально и физически насытить так и мысли о былых вареных «запрещенных» блюдах;

- Слабость, апатия, ментальная неудовлетворенность как временные так и фоновые. Очистительные кризы, обострение хронических заболеваний и прочие прелести перестройки организма. Потеря веса и мерзлявость зимой. Чем ниже психическая устойчивость, тем больше шансы именно в этот период сорваться на прежнее питание, проявить агрессию к окружению либо разувериться в выбранном пути;
- Рассвет после продолжительной ночи: аппетит постепенно укрощается, тяга на бывшие блюда сходит практически на нет. Разнообразие употребляемой пищи тоже уменьшается. Мысли о еде постепенно отходят на второй план;
- Завершение перехода. Перестройка пищеварения завершена. Начинается набор веса, появляется сила и выносливость. В голове царит порядок в мыслях и небывалый оптимизм. Проходят многие хронические болезни и здоровье выходит на новый качественный уровень.

❓ Как я смогу повлиять на скорость перестройки?

Переход на сыроедение долгий и сложный. И для многих будет важно не упускать все возможности, для облегчения этого пути. Главным фактором окончания перестройки — [построение видовой микрофлоры](#). И это постепенный процесс, который мы можем ускорить только предварительным длительным голоданием и соответствующим рационом. Все остальные методы повышают энергетику организма, что позволяет не только лучше себя чувствовать но и ускорять многие процессы перестройки, например чистки или качество переваривания пищи. Эти методы рассмотрены ниже.

Большинство отклонений от здорового состояния при перестройке, это не показатели самоочищения тела, как считают многие, а проявления дефицита [энергии](#), ввиду лишения прежних источников её «добычи». Мы сменили «топливо» в своем «авто», а «двигатель» остался тот же. Слабость, уменьшения порога максимальной физической силы, мерзлявость... — эти симптомы, на которые мы можем влиять, и если не убрать их полностью, то снизить до комфортного нам уровня.

Также стоит заметить, что в разы эффективнее начать «приживаться» с нижеприведенными привычками до начала сыроедения. Полюбить спорт, [закаливание](#), настроить полноценный сон еще до смены рациона будет огромнейшим плюсом в будущем. Запомните, что основной секрет ускорения перехода — начать его заблаговременно.

Предварительное голодание

Предварительное голодание значительно упростит переход на новый рацион для вас и вашего организма. Оно способствует перестройке микрофлоры и пищевым пристрастиям, делая переход менее травмирующим и более быстрым.

Переход на сыроедение через голодание, особенно длительное, очень эффективен.

Подробнее [о переходе на сыроедение через голодание](#)

Смещение основы рациона в сторону овощей и зелени

Зачастую у сыроедов, особенно на начальных этапах, рацион строится на основе орехов и фруктов и лишь иногда сюда добавляются пророщенные злаки. И как правило овощам с зеленью уделяется наименьшее внимание, что может вызвать определенные трудности.

Зелень с овощами — идеальные составляющие рациона *на переходном этапе*, позволяющие не сколько ускорить перестройку, как выстроить «правильную» видовую микрофлору. Смещение основы рациона к «грубой клетчатке» — очень важный аспект переходного периода, который стоит принять во внимание. Есть шанс свернуть «не туда», особенно у жителей мегаполиса и нелюбителей спорта.

Подробнее в статье [о переходе и формировании видовой микрофлоры](#)

Физические нагрузки

Хорошая спортивная форма и любовь к спортивным нагрузкам практически гарантирует более быструю и комфортную перестройку. Движение — наше все. Особенно если преобладающие нагрузки — аэробные: бег, гимнастика, плавание, спортивные игры и т.д.

У активных людей более «чистый» обмен веществ, больше КПД добычи энергии и меньший её расход, что несомненно скажется на переходном периоде. Чистки будут происходить быстрее и «мягче», упадок же сил будет гораздо меньше.

Правильным решением будет начать заниматься спортом *до перехода*. Чем с большей мышечной массой и способностью к аэробному обмену в тканях вы стартуете — тем легче будет вам на переходе. Многие берутся за спорт после начала «новой жизни», что редко удается, ввиду снижения общего фона сил.

После же завершения перестройки тело начнет буквально *требовать* движения. Активное занятие спортом будет приносить массу удовольствия, результаты начнут расти, а все негативные стороны, вроде боли в мышцах, практически сойдут на нет.

Сон

Сон безусловно имеет важное значение в жизни человека. Человек приспособлен для тропического климата и именно там он биологически сформировался. Наши предки в течении тысяч лет ложились спать по заходу солнца, а вставали с его подъемом, и только в последнее время сбившийся режим стал нормой. Для эволюции это миг, поэтому природа попросту не успела наделить нас внутренним механизмом защиты от недостатка сна, и явно увидеть, есть ли у нас его дефицит, мы не можем.

Поэтому очень важно приучить себя быть «жаворонком»: ложиться вечером в примерно одно и тоже время, вставать рано утром без будильника. С таким режимом дня вы получите преимущества перед беспорядочным сном, а тем более жизнью «совы». Научитесь засыпать глубоко и хорошо высыпаться, тем самым давая полностью отдохнуть своей нервной системе и телу. Награда не заставит себя долго ждать, отличное настроение и бодрость будут вашими спутниками в жизни. Помните, что не важно сколько часов спать, важно *высыпаться*.

При переходе на сыроедение полноценный сон может убрать множество проблем, причина которых не связывалась с его нехваткой: упадок энергии, вялость в мышцах, усталость глаз и т.д.

Закаливание

Контрастный душ отлично прочищает сосуды, особенно мелкие капилляры. Чистится кровь в печени и легких, поры кожи. Помогает ускорить вывод токсинов и в борьбе с [анаэробными зонами](#), тем самым оказывая лечебное и тонизирующее воздействие на весь организм.

Очень полезно приучить организм к закаливанию. Обливание холодной водой, прогулки в легкой одежде зимой. Самая простая и эффективная процедура – контрастный душ. Его принимать лучше утром: постояв и прогревшись под теплой водой, увеличьте её температуру до максимально терпимо горячей (но не переборщите!). После нескольких секунд резко переключите на холодную. Ждите, и когда терпеть будет уже невыносимо — снова переключитесь на теплую воду. Циклы повторять 3-5 раз. При желании можно их увеличить. Закончить процедуру лучше на холодной воде с последующим растиранием полотенцем.

Здесь, как и в спортивной нагрузке, периодичность вы выбирайте сами, главное — это получение «кайфа» от процесса. Как и в любой чистке, поначалу могут возникать неприятные ощущения: слабость, сонливость, незначительные боли и прочее. Но эти симптомы быстро сменятся бодростью и радостью в теле.

Закаливание — очень сильный метод ЗОЖ. И его включение в повседневность не только поможет на этапе перестройки, но и в течении всей дальнейшей жизни.

Подробнее [о механизмах терморегуляции](#) и [методах её восстановления](#)

Нелишним будет повториться: начните это вводить в свою повседневность до перехода на сыроедение, и это Вам окупиться с лихвой, — переход будет гораздо короче.

❓ Отношения с окружением. Что может измениться?

Любое кардинальное изменение в одной сфере жизни отразится на других её областях. Переход на сыроедение тому не исключение. Изменения будут обязательно, а вот их характер зависит от множества факторов, но прежде всего именно от ваших *внутренних качеств*. Есть два варианта развития событий: либо человек, пытаясь измениться, не преодолевает сопротивление окружения, возвращается на исходную позицию — либо он таки прорывается, и это событие обязательно оставит отпечаток на его близких.

Семья

Семья и те, с которыми вы живете — это люди, влияющие на вас больше всех. И так же сильно вы влияете на них. Их настрой может, как помогать вам, так и препятствовать. Ваша первостепенная задача быть готовым объяснить, что вы хотите сделать, чего достичь и почему. Для этого нужно полностью ответить на эти вопросы *себе самому*, а уж тогда и делиться ответами с близкими. Не стоит навязывать свою точку зрения никому из близких, а соблазн может быть очень велик.

Помните, что когда человек не уверен в выбранном пути, ему свойственно искать подтверждение своей правоты вовне. Не стоит навязывать информацию о своем питании, а если кто-либо и «созрел», он сам заинтересуется — тогда уже и утолите его информационный голод. Ну и конечно, если член вашей семьи последует за вами — поддержите его как сможете.

Если семья воспримет вашу идею «в штыки» и попросту сделает невозможным осуществление задуманного, самое неразумное будет ссориться из-за этого, или опять же прибегать к спорам и

отстаивании своей позиции. К нужному результату такие действия не приведут. Переходите постепенно, в меру ограничений. Дайте больше временем семье пересмотреть свое мнение, глядя на ваши результаты.

Работа/учеба

Отношение к вам в коллективе может сильно измениться и они прежде всего зависят от вашего эмоционального состояния и вашей занимаемой должности. Исходя из этого вы можете стать объектом насмешек, раздражения и непонимания либо подражания и частого интереса к вашей персоне. Важно не принимать все близко к сердцу, на все необычное люди реагируют бурно и эмоционально и это нормально. Идеальный вариант не реагировать внутренне на любое внимание в ваш адрес, а в ответ просто отшучиваться.

Еда и всеобщие застолья на работе неотъемлемая часть, спланирующая коллектив и пропускать их не стоит. Просто берите на застолье фрукты, если их там нет, и кушайте на здоровье.

Друзья

С близкими друзьями все точно так, как с семьей и работой. Друзья могут стать отличной поддержкой на начальных этапах. Если с некоторыми вас связывало только общее развлекательное времяпрепровождение и выпивка, то есть огромная вероятность того, что они уйдут из вашей жизни, хлопнув дверью. Как в поговорке «Я думал у меня много друзей, пока я не бросил пить».

Если такие жертвы кажутся вам высокими, пересмотрите свое желание изменить свой старый стиль жизни.

❗ Как отличить истинный голод от эмоционального?

Не нужно отличать, это занятие неблагодарное и практически невыполнимое. То, что мы сегодня называем голодом — сумма огромного количества факторов, эмоциональных и физиологических. Любой голод — это сумма факторов, и порой определить причину крайне сложно.

Нужно плавно, шаг за шагом, переучивать себя. Выбатывать привычку относиться к еде как ребенок: *процесс поглощения пищи для которого скучная рутинная, отвлекающая от основных занятий и игр.*

Эмоциональные причины голода являются приобретенными привычками и шаблонами избегания скуки, подавления эмоций и т.д. Стоит ли начинать раскручивать этот запутанный клубок причин и следствий? Здесь лучше не убегать от проблем, а двигаться к целям.

Физиологические же причины — это в основном сумма «требований» нашей микрофлоры. Кого в себе «носим», того и кормим. Сюда относятся не только бактерии и простейшие, но и [паразиты](#).

Подробнее в статье [о причинах голода](#), а так же [о физиологии голода](#)

❗ Допустимы ли отступления от сырой пищи на термообработанную?

Можно все, если понимать с какой целью ты это делаешь. Запрещать себе что-то глупо, это как минимум создает психическое напряжение, которое в один прекрасный момент все-же выльется наружу. Или будет сидеть внутри, порой проявляясь негативом к окружению.

Важно понимать, что мы все разные: если для одного съесть в гостях немного какого-то несъедобного блюда будет осознанным решением, и об этом инциденте человек забудет спустя час, то для другого это малейшее поступление даст повод «пойти по наклонной» и вернуться к прежней пище. Тут каждый сам устанавливает свои границы в зависимости от ситуации, привычек, убеждений.

Можно все, если это осознанный выбор, а не эмоциональный срыв. Если вы попадаете в такую ситуацию, когда употребление несъедобной пищи по вашему мнению оправдано — кушайте. Но оправдано в результате логических умозаключений, а не эмоциональных неконтролируемых порывов!

И не забывайте, что если отступлению все-же быть, то делать это желательно с менее вредными продуктами: запеченные овощи, гречка, морепродукты и т.д. Заодно и проверите на сколько вам важно носить гордое имя «сыроеда».

❷ Как я смогу определить, что перестройка наконец-то произошла?

Перестройка завершится, когда устоится новый [гомеостаз](#) организма, основанный на видовой микрофлоре. Это сопровождается исчезновением всех симптомов дефицитного состояния организма на переходе. Пропадает мерзлявость, потеря веса, слабость и «ватное» состояние. Приходят в норму кожа, волосы, ногти. Нормализуется сон, появится полноценная насыщаемость от сырой растительной пищи вместе со способностью длительно не есть. Вы однозначно поймете, когда перестройка завершится.

❸ Жор. Каковы его причины возникновения и как с ним бороться?

Распространенное явление на переходном периоде и избежать его едва ли удастся. Для многих это самый сложный момент в переходе на сыроедение.

Причины комплексные. Здесь есть психологическая составляющая (самоограничение, попытка «заесть» проблемы) так и физиологические (нехватка питательных веществ с поступающей пищей). Второе — норма при переходе на первоначальных этапах, со временем же эта проблема исчерпает себя как только организм оправится от резкой смены рациона. Первая же проблема зависит уже от личных качеств человека, и если для вас единственной радостью в жизни является вкусная кухня, то при переходе на сыроедение вам будет крайне сложно справиться с собой. Тут стоит попробовать двигаться постепенно, а не делать резких маневров и бросаться с головой в ЗОЖ.

Подробнее в статье [Жор. Причины возникновения и борьба с ним](#)

Переход. Сложности и кризы

❓ Что такое криз?

Для понимания сути очищающего криза удобно рассмотреть аналогию. Когда человек после обычной кухни резко «прыгает» в сыроедение, его организм получает возможность начать самоочищение и перестройку. По его руслам внутренних рек с грязными берегами наконец-то пошел поток чистой воды. Берега постепенно расчищаются, а вода уносит мусор.

Но иногда чистая струя попадает в места, которые очень давно «не проверялись». Именно в таких зонах-застоях и обитает то, что мы называем «болезнями». Они начинают усиленно лечиться, а реакция на них организмом (боль, жар, зуд, опухоли и т.д.) *обостряется*. Мусор начинает вымываться и могут происходить кратковременные обвалы грязных берегов — это и есть то, что называют «очистительным кризом». Резкое «вскрытие» проблемных мест в организме с последующей попыткой залечить его.

Важно понимать, что во время этого процесса обостряется не сама болезнь, а реакция организма на неё. Усиливается метод, которым организм эту болезнь *лечит*.

Криз — попытка организма вылечить причину, а не симптом. Попытка вывести то, что копится уже давным-давно, а так же изгнать организмов-патогенов с их привычных мест обитания.

С точки зрения официальной медицины, трактовка криза иная. Это то, с чем официалы усиленно борются! Подавление симптомов, в результате которых истинные причины отклонений игнорируются. При этом болезнь просто «уходит» в хроническую. Это тоже самое, если бы мы во время боевых действий игнорировали информацию о наступлении врага. Глушили этот сигнал помехами, усиленно затыкали уши, глаза и т.д... Это *временно* успокоит нас, но враг от этого свое направление движения не меняет. И в конечном итоге *неожиданного* боя не миновать. Нас интересует создание обороны, при которой большинство врагов для организма станут незначительными, и с большинством из них он справится без «общей тревоги».

Криз — не что иное, как естественный процесс самоисцеления организма. И прежде чем вмешиваться в него, стоит подумать.

❓ Как себя вести, если начался криз?

Вариантов действий на состояние, когда самочувствие резко ухудшилось несколько:

- Обратиться за помощью к медицине. С подавлением симптомов они умеют справляться лучше всех. Проблему удастся отложить до лучших времен, что принесет вам временный покой. Болезнь засядет глубже и при дальнейшем медицинском вмешательстве станет хронической. Имеется шанс, что она настолько удачно «отрежется» организмом от всех процессов жизнедеятельности, что перестанет беспокоить надолго. Такой способ самый простой и его сегодня выбирает большинство. Но разумен ли он?
- Довериться природной мудрости организма и позволить ему самому разобраться. Не вмешиваться, а попросту переждать. При этом есть огромная вероятность того, что болезнь себя изживет либо окончательно, либо частично. Помочь организму вы можете воздержанием от пищи и/или легкой физической активностью по возможности. Это ускорит протекание криза, либо сделает его менее болезненным. Если проблема сильна, то процесс может протекать в несколько этапов.

Один способ работает в краткосрочной перспективе, второй в долгосрочной. Можно относиться к своему организму как к ни на что не годному и болеющему, неспособному существовать без вмешательства людей в белых халатах — или живому, впитавшему миллионы лет эволюционного опыта и мудрости.

❓ Как отличить отравление пищей от криза?

Криз, другими словами интоксикация — это отравление своими собственными ядами, которые организм пытается вывести. Тут много общего с обычным отравлением поступающими токсинами и однозначно определить в чем причина ухудшения самочувствия, в «грязной» пище либо внутренних работах, сложно.

Особенно если ваш рацион разнообразен и продукты поедаются не раздельно. При моно-питании причина отравления определяется легче, ввиду более узкого разнообразия пищи. И если подозрения падают на определенный продукт, недавно появившийся в рационе — он исключается для проверки. Это еще одно преимущество сыромоноедения перед смешиваниями.

❓ Какие сложности могут быть на переходном этапе?

Настройка организма на кардинально новый рацион — процесс долгий, непредсказуемый и в чем-то даже интимный. Предстоит столкнуться с дискомфортом — это случается у всех и обязательно. Пищевые привычки строились годами, и безболезненно их заменить не удастся. Ниже часть наиболее частых сложностей, встречаемых на переходе, их причины и возможные пути избегания.

Сильная потеря массы тела

Если для людей с избыточным весом похудание — это повод для радости, то для худощавых — напротив, причина насмешек и полного непонимания со стороны окружения. Сильная потеря массы тела является серьезным недостатком переходного периода для многих. Важно понимать, что масса тела формируется не из съеденных, а *изусвоенных* продуктов. Сюда же добавляем мышцы, жир и «мусор». Сегодня вес большинства людей на традиционном питании, особенно не в молодом возрасте, — отложения жира, и залежи солей, от которых организму так просто не может избавиться. Это «мертвый» вес и тяжелая ноша для организма. При переходе на сыроедение все это быстро уйдет.

Для наращивания мышц нужны физические нагрузки и строительный материал. На переходном этапе, пока организм не выйдет из ресурсной недостаточности, мускулатура будет нарастать с трудом. Это огромная энергозатратная роскошь для организма, поэтому при отсутствии нагрузки на них будет обязательно происходить спад. Нагрузка на переходе нужна не столько для роста, сколько для поддержания мышечной массы на определенной отметке. Наращивать её разумнее заранее.

После же завершения перехода, когда произойдет полная перестройка микрофлоры под новый рацион, масса тела начнет стремительно расти, вернув часть веса. Также усилится прирост мускулатуры от занятий физкультурой.

Слабость и потеря физической силы

Причин слабости несколько:

- Лишение организма привычных источников энергии, на которые были «настроены» все его процессы и ориентация микроорганизмов. Это прежде всего «простые» для усвоения термообработанные питательные элементы;
- Преобладающий [анаэробный обмен](#) в теле, в результате чего [энергия из пищи](#) извлекается не достаточно неэффективно;
- Недостаток сна, эмоциональная дисгармония;
- Огромное количество тяжело перевариваемой пищи: орехи, сухофрукты, авокадо и т.д.;
- Отсутствие движения в повседневной жизни.
- Слабость — частый спутник переходного периода, который будет идти с вами плечом к плечу до «победного конца». Обойти это состояние удастся не многим.

Но это не значит, что стоит идти у неё на поводу. Напротив — двигайтесь! Много ходите пешком, бегайте, занимайтесь спортом, танцуйте и плавайте. Так же здорово помогает [закалка](#). Получайте при этом *удовольствие*. Но и переусердствовать не стоит, отдых тоже важен. Парадокс, но у вас будут появляться силы по мере того, как вы двигаетесь, тратя их.

Мерзлявость

Основная её причина — анаэробный обмен в тканях и общий фон экономии энергии организмом. На переходе это распространенное явление, особенно в холодный период. Первую зиму мерзнут все. Потрескавшаяся кожа на руках, невозможность согреться, посиневшей цвет кожи становятся проблемой для большинства. Методы облегчения этого периода подойдут любые, помогающие прочистить сосуды и устранить анаэробные зоны в организме: контрастный душ, спорт, сауна, баня.

В «экстремальных условиях» всегда согреет теплая ванна/душ, либо выпитая теплая вода. При окончании перестройки проблема улетучится. Взамен же появится удивительное свойство подолгу сохранять тепло даже в сильные морозы.

Подробнее [о механизмах терморегуляции](#) и [методах её восстановления](#)

Отрыжка, газы, вздутие живота

Симптомы неспособности организма усваивать предложенный ему рацион, чаще всего возникают из-за большого количества тяжело усваиваемой, либо концентрированной пищи: орехов, бобовых.

Таким же способом организм реагирует на переедание. Стоит попробовать изменить рацион, уменьшить количество пищи и увеличить время между её приемами.

Совет простой, но выполнить его порой не просто, особенно во время «атаки» [жора](#). Данные симптомы с ним приходят практически всегда. Как правило тут не имеет значение что поесть, поэтому кушайте лучше овощи, либо зелень — это наилучшая в таких ситуациях пища.

Второй вариант причины этих неприятностей, менее вероятный, — выделение через желудок с газами старых залежей ненужных организму веществ.

Слизистые выделения из носа

Организм с помощью слизи из носовой полости выводит чужеродные вещества: пыль, токсины, грязь, части не усвоенной пищи, патологических микробов и т.д. Насморк может иметь очень много причин. Для примера:

- Когда вы нечаянно вдохнете ресничку с глаза, могут начаться сильные выделения носовой слизи, пока она не будет выведена. Схожим принципом выводится пыль и любые другие твердые частички;
- Появление насморка может возникнуть во время еды при низкой усвояемости пищи. Так организм частично избавляется от не принятого им;
- Во время пробежки может запуститься чистка легких от старых залежей токсинов, либо только что попавшей через дыхание атмосферной пыли;
- При болезнях мы выводим часть микробов-болезнетворов через слизь;
- И так далее

Слизистые выделения из носа — это вполне естественный процесс, с помощью которого организм чистится. И мешать ему в этом — значит отложить ситуацию «до лучших времен», которая в результате только усугубится.

Нервные тики с спазмы

Нервные тики — симптом перестройки нервной системы. Изменения рациона коснутся её обязательно, ведь она регулирует все процессы организма.

Спазмы вызваны нормализацией солевого баланса в организме. Через этот процесс проходят многие при резком отказе от поваренной [соли](#). Бывает, что процессы протекают очень активно и судороги, активизирующиеся в основном ночью, крайне мешают. Можно попробовать принять ванну с морской солью, с большей вероятностью это вам прибавит сил и снизит острую нужду организма в солях. В любом случае, все нормализуется через некоторое время.

Отложения на языке

Обложенный язык — сигнал процессу об очистке организма. Как удачно выразился в своей [книге о голодании П. Брегг](#): язык — зеркало состояния вашей пищеварительной системы. И налет на нем сигнализирует о процессах её очистки. Достаточно денек-два поголодать и вид языка точно укажет вам в каком состоянии ваш ЖКТ в целом. На сыроедении он будет постепенно очищаться до «состояния младенца». Также полностью исчезнут неприятные запахи изо рта. Эту творожистую массу можно периодически соскребать вместе с утренними процедурами. Эта процедура занимает не много времени.

Прыщи, круги под глазами

Все это — симптомы патогенной микрофлоры. На сегодняшний день много людей имеют проблемы с кожей, нездоровый желтоватый цвет лица, «мешки» под глазами. Это признак, показывающий преобладании тех или иных микроорганизмов в слизистых оболочках нашего организма. На промежутке перестройки с таким явлением можно встретиться довольно часто, но когда «ломка» микрофлоры произойдет, кожа подтянется и станет естественного оттенка, прыщи если и будут возвращаться, то крайне редко, в виде реакции на сомнительную чистоту продуктов. Круги под глазами тоже останутся в прошлом навсегда.

Проблемы с суставами

Возникшие проблемы с суставами на переходном периоде временны и сойдут на нет. На устоявшемся сыроедении проблем с суставами быть не может. Гибкость и ощущение легкости отмечают всеми сыроедами со стажем.

Проблемы с зубами

До сих пор однозначно указать на основные причины проблем с зубами никто не может. Кардинальное средство для улучшения их состояния тоже пока не изобретено. По всей видимости фундамент здоровых зубов и десен закладывается еще в первые годы жизни правильным питанием. Наследственность также играет немаловажную роль.

Пожалуй, основной причиной проблем с зубами все же является преобладании окисляющей пищи в рационе, любовь к молоку (особенно парному), сладостям, мороженому, газированным напиткам. Значительную роль играет отсутствие в рационе пищи, стимулирующей работу десен: овощей, твердых фруктов.

На сыроедении опытным путем не сложно установить, что зубная реакция на овощи и зелень гораздо приятней, чем на кислые и сладкие фрукты, сухофрукты либо орехи. Поэтому рекомендуется уделять им должное внимание в своем рационе, это станет огромной помощью деснам и зубкам. Тем более овощи позволят эффективнее [сформироваться видовой микрофлоре](#).

Подробнее [о зубах на сыроедении](#)

Сонливость

Постоянная сонливость — симптом сильного дефицита энергии. Причины и варианты действий схожи с описанными для слабости выше. Если же вы попросту мало спите, то лучше как можно скорее исправить эту оплошность.

Отсутствие влечения к противоположному полу

На переходном периоде многие отмечают падение сексуального желания. Общий фон недостатка энергии и ограничение притока многих стимуляторов из пищи (тонизирующих напитков, тестостерона из мяса) заставляет организм снижать половое влечение.

Это случается часто, и по мере перестройки организма обязательно придет в норму. В нагрузку значительно возрастет чувствительность тела во время полового акта и способность легко сдерживать эякуляцию у мужчин. Занятия сексом превратятся в искусство, а похоть полностью исчезнет.

Психическая нестабильность

Зависимость психики от телесного комфорта не стоит недооценивать. Не только тело, но и разум проходит перестройку. Все слои задавленных пищей эмоций начнут вскрываться и всплывать наружу.

Такие чистки ярче проявляются у людей, более эмоционально привязанных к еде. Они приучены использовать пищу, как лекарство от плохого настроения, негативного состояния, скуки.

Так же у сыроедов зачастую повышается чувствительность к запахам, осязание и слух. Что тоже может усиливать реакции извне. Например ароматы, которые раньше не нравились, теперь станут сильно раздражать.

Эти явления тоже временные и пройдут после приспособления. Очень помогает в такие моменты проявлять осознанность и уметь отстраняться от своих эмоций, просто [наблюдая их со стороны](#).

❓ Как быть с прекращением месячных у женщин?

В интернете есть статьи о том, что месячные являются человеческой патологией, связанной с питанием, а их наличие — отклонение от природной нормы. К сожалению теория так и не нашла поддержки в реальной жизни: многие сыроеды и голодающие с огромным опытом этого не подтвердили, отмечая только снижения неприятных сопутствующих ощущений и боли, но никак не полное исчезновение выделений.

Человек — существо аэробное. Все процессы в его теле происходят с участием кислорода, и как только какая-то зона в нашем теле лишена полноценного обмена, она становится *анаэробной*, а следовательно приемлемым местом для жизни патологических форм, например паразитов и болезнетворов. Самые «труднодостижимые» для кислорода зоны в нашем теле — ЖКТ и мочеполовая система. Если первую дезинфицирует желудочный сок, то вторую (у женщин) как раз месячные.

Полное отсутствие месячных все же скорее патология, которая может случиться только на переходном этапе, но не на сыроедении! Чаще всего это возникает у любителей фруктового рациона. Можно ждать и со временем это таки придет в норму, но лучше все же кушать больше овощей.

После перехода

❓ Как склонить кого-то к сыроедению?

Есть только один здоровый способ склонить человека к питанию сырой растительной пищей — показать преимущества такого питания на собственном примере. И когда человек воочию увидит всё это своими глазами, он обязательно заинтересуется и спросит: «Как?». Вот тогда и расскажите ему о всех «за» и «против». Не агитируйте, ведь насильно мил не будешь. Человек должен сам сделать свой выбор. Если он видит, что вы сильно исхудали, стали озлобленнее, растеряли друзей и при этом еще рассказываете, что нашли «волшебную таблетку» и путь к просветлению — ваши слова справедливо будут приняты с подозрением. Если вы болезненно реагируете на непонимание окружения — задумайтесь, зачем вам эта агитация? Доказать свою [правоту](#)? Правильность своего пути? Когда вами руководит «правильная» [мотивация](#) негатива не возникает. Дождитесь перестройки организма, занимайтесь спортом и живите своей жизнью, и как только надобность склонить «в свою веру» пропадет — сразу начнут появляться интересующиеся.

❓ Почему это все еще не в СМИ, почему никто об этом не знает?

Необходимо понимать, для чего существует телевидение и [СМИ](#), для чего снимают кино и пишутся книги. Цель проста и банальна — деньги. И очень важно, создавая очередной сюжет на канале, либо статью в журнале, чтобы её основной посыл соответствовал большему количеству центральной аудитории. Учитывая то, что большинству свойственно отовсюду подпитывать свои установки и жизненные привычки, новшество отсеивается, если оно противоречит повседневности. А передачи и [статьи о сыроедении](#) должны создавать люди заинтересованные, хорошо разобравшимися в сути вопроса, и ощутившие это все на собственной шкуре. Заработать же на такой теме как сыроедение довольно трудно, хотя в западных странах это удается многим. Это тоже снижает шумиху возле «новомодной диеты». Но кто знает как будут развиваться дела дальше, особенно учитывая нашу привычку подражать США и Европе. Поживем — увидим.

❓ Почему столько негатива в сфере сыроедения?

В сегодняшнем мире даже малейшее отступление человека от обычного питания вызывает повышенное внимание. А если эти изменения идут в разрез с народными традициями и устоями семьи? Сыроедение — далеко за пределами привычных пищевых «нормальностей» и сегодня ему попросту не выжить без доли фанатизма. Его попросту не заметят. А как заставить людей обратить на себя внимание другим способом? Логические доводы попросту не работают, когда появляется малейшее упоминание того, чтобы бросить любимые пищевые радости, даже в пользу здоровья. Как правило более способны воспринимать новую информацию те, кого уже «придавило» болезнями до того состояния, когда и традиционная медицина от них отмахивается.

Негатива же много, потому что большая часть переходящих на сыроедение, делают это убегая от своих болезней и движутся благодаря гордыни и чувства превосходства над окружающими «спящими». Желание доказать всему миру свою правоту и подкрепить выбранный путь мнением окружения. И это не вина пищи и отсутствия в ней чего либо, это не способность осознать, что психологическое состояние не менее важно, чем физическое.

❓ А как быть с детьми? Какие нюансы тут?

Есть несколько обязательных пунктов при переводе ваших детей на новый рацион. Помните, ребенку гораздо проще приспособиться к его натуральной пище, и единственная проблема, которая может стать у него на пути — социальная. Если вы решили перевести своего малыша на сыроедение, есть несколько важных пунктов, которые очень важно соблюдать:

- *Нужно самим придерживаться сыроедческого рациона.* Родители, — основные близкие для подрождения вашего маленького чада, и если вы кормите его пищей, отличной от вашей — это никогда не станет на пользу. Особенно это актуально для мамы.
- *Никогда не заставляйте его есть.* Запомните, ребенок никогда не будет голодным. Он может резвиться целый день, пока не захочет кушать. И поверьте вы не пропустите этот момент.
- *Никогда не запрещать ему любые продукты.* Тут сложнее. Сюда входят: конфеты, вареное, чипсы и т.д. Вы не имеете права запрещать что-либо есть, и ругать, если он вышел за круг приемлемого рациона. Вы обязаны не лениться и рассказывать, как влияет большинство

продуктов на его здоровье. И будет верным, если он это ощутит на себе. В любом случае наступит момент, когда ребенок попробует «запретный плод», хотя скорее всему ему такая пища не понравится. Дома же, естественно, таких «лакомств» попросту не будет.

Ребенок — ровня вам, он обожает познавать мир. И самое скверное, что могут сделать для ребенка родители, установить ему в этом границы.

Заблуждения

Заблуждений в области натурального питания достаточно, и этому явлению много причин. Сыроедение сегодня, к сожалению, антисоциально, и поэтому слабо изучено. Человеку, который придерживается этой диеты, ничего не остается, кроме как самому двигаться вперед на ощупь, заполняя «белые пятна» в широкой области незнания.

Такая уж особенность у нашего ума всему искать объяснение, поэтому любая малоизвестная ситуация будет обраться неточностями, домыслами и верованиями. Человек к тому же предпочитает простоту, и всегда сделает выбор в её пользу, даже если это уведет в сторону от истины. Мы всячески избегаем многоэтажных умозаключений и сложных подходов к вопросу, — такая тактика в современном информационном мире вполне себя оправдывает.

Раздел будет содержать самые распространенные заблуждения с комментариями.

❗ Причина всех болезней – неестественное питание и термообработка пищи

Увы, но болезни проявляли себя еще до изобретения термической обработки пищи, и даже задолго до появления человека. Они существовали на протяжении миллионов лет, когда все живое питалось исключительно «живой пищей», и являются неотъемлемой частью эволюции живых организмов. По находимым ископаемым палеонтологи однозначно определяют многие болезни, которым были подвержены многие ныне вымершие виды. И это не единичные случаи, в прошлом известны даже массовые эпидемии, которые резко сокращали численность популяций, или даже полностью стирали их с лица земли.

Стоит понимать, что бактериальные инфекции, [паразиты](#), вирусы и т.д. в целом являются немаловажным фактором естественного отбора. Но для отдельной особи эти болезнетворы «друзьями», безусловно, быть не могут. И пользы от них, в контексте одного живого существа, — нет. Так что болезни — *часть круговорота жизни на протяжении миллионов лет, и никогда и ни у кого не было абсолютной панацеи от них*. Поэтому различные отклонения от здоровой нормы в природе существуют всё же гораздо чаще, чем принято считать в кругу сыроедов.

Но. В природе крайне редко удастся увидеть больное и немощное животное, и разница между здоровьем диких животных и современного человека существенна. Даже больше — между нами пропасть! *Но ошибочно будет полагать, что это заслуга только лишь питания:*

- Во-первых, человечество уже давно научилось «обманывать» естественный отбор, который двигает эволюцию в диких условиях. Скажем, известен факт, что среди родившихся на свет особей не все выживают. И это при «идеальном» здоровье. Мы же даже при удручающем состоянии своего организма «умудряемся» рожать в большинстве случаев благополучно, и помогает нам в этом высокий уровень развития медицины и технического прогресса в целом. Медики с одной стороны содействуют каждому из нас, помогая прожить дольше и успешно продолжить род, но *делается это за счет общего развала здоровья человека, как вида*. Именно нашей медицине мы обязаны резко падающему уровню здоровья с каждым поколением. Уровня самочувствия, который имели наши бабушки и дедушки, даже при далеко не идеальной диете, сегодня достигают единицы.
- Во-вторых, здоровье — это *комплексная величина*, и ошибкой будет сбрасывать этот факт со счетов. Питание является только частью целой картины, — важной, но не единственной. Животные в дикой природе ведут более естественный, подвижный образ жизни, мы же зачастую сегодня пренебрегаем даже обычной пешей прогулкой. Для здоровья человека физкультура всегда актуально, ведь мы сформированы в условиях постоянного передвижения, и не удивительно, что лишая себя этих естественного для наших предков занятия, мы обретаем проблемы. *Человек не способен компенсировать диетой проблемы, вызванные гиподинамией*. К здоровью ведет не только сыроедение, но и естественность жизни в целом, что часто нами забывается.
- В-третьих, стоит учесть психическую составляющую здоровья, которая для человека, как социального существа, важна наравне с остальными физическими факторами. Никакая диета не восполнит те психологические отклонения, которые можно заработать, обрекая себя на проблемы с социумом.

❶ Все что ни происходит с организмом, происходит по его воле

Часто можно услышать от сторонников естественного оздоровления, что любое недомогание, простуда, болезнь вызванная бактериями или заражение вирусом на самом деле происходит по воле организма. Любое болезненное ощущение — это «чистка», т.е. попытка организма избавиться

от токсических накоплений в результате невидовой диеты. Даже бактерии заодно с вирусами «очищают» наш организм от этих «шлаков» именно тогда, когда наши биологические механизмы справится с отходами не в состоянии.

Идея удивительно проста, и как раз этим многих она и подкупает. *Значительно удобнее пользоваться одной единственной мыслью, чем поступать сознательно и адекватно происходящим здесь и сейчас событиям.* Слепая вера в любую идею бывает опасна, но в эту тем более. Нет нечего печальнее, когда явные недомогания организма трактуются как польза и оздоровление.

Уже говорилось выше, что болезни появились задолго до появления нашего «невидового» питания или пищевой промышленности. Болезнетворные бактерии тоже существовали миллиарды лет, как и вирусы и паразиты. Чем же интересно они питались все это время? Шлаков-то не было все это время в дикой природе.

Дикие животные часто ходили набитые паразитами под завязку еще задолго до триумфа Хомо Сапиенса, и вряд ли у нас рука подыметься обвинить их в извращенном питании или недостатке физической активности. Да и такая штука, как иммунитет, существовала давным-давно. Зачем же он, если инфекционные болезни «налетают» только на пищевые отходы? Нет никаких оснований полагать, что и паразиты питаются только «зашлакованной» кровью, а «чистенькой» и полноценной брезгут. Паразит — носитель, хищник — жертва... противостояние в природе было всегда, по простой причине ограниченности территории и ресурсов.

В природе ни один организм не станет питаться отходами, из которых получить энергию невозможно. Нельзя прыгнуть выше головы и усвоить то, что для самого процесса усвоения заберет больше сил. Никакой прямой пользы отдельному организму болезнетворы не несут! Так, что если уж мы их и «подцепили», то только потому, что внутренние условия этому содействовали: ослабленный иммунитет, наличие подходящей пищи (не отходов, а полноценной пищи!), проблемных зон с ограниченным доступом кровотока (они образуются в результате обморожения, травм, спазмов, гиподинамии). А вирусы вообще не имеют своего обмена веществ, им просто нечем кушать! Поэтому и способны лишь паразитировать на клетке, используя напрямую как её энергию, так и структуры для воспроизводства себе подобных.

Не наличие шлаков влияет на возможность заболеть инфекцией, а наш общий иммунитет. И свобода внутренних систем от токсинов лишь одно из условий его полноценной работы.

❶ Здоровье – это чистота организма

Чем меньше шлаков — тем больше здоровья? Увы, такое утверждение далеко не всегда подтверждается. Можно иметь здоровье и на абсолютно безобразной диете, нося с собой уйму токсинов, глистов и болезнетворных бактерий (сегодня такое, конечно, встречается все реже). А можно не иметь его и на «идеальном» питании, будучи худеньким и свободным от обилия «залежей». Можно как пошатнуть здоровье с переходом на более «чистую» пищу (что мы и наблюдаем чаще всего при переходе на сыроедение) так и поправить. Я думаю без проблем можно и самому найти примеры из окружающей действительности, которые явно опровергают это убеждение.

Если и попытаться найти тот один параметр, которые определит уровень здоровья, то это будет *общая устойчивость организма относительно внешних воздействий и изменений окружающей среды*. Качество работы нашего организма определяется скоординированностью множества идущих в нем процессов и реакция, которые направлены на поддержание устойчивого равновесия, [гомеостаза](#). Именно он определяет здоровье, адаптивность. Его устойчивость достигается благодаря:

- слаженности работы внутренних механизмов;
- отсутствию «поломок» и токсинов;
- [полноценному обмену веществ](#);
- [симбиозу с населяющей тело микрофлорой и окружающей средой](#).

Именно слаженность работы организма, как системы, первична.

Так или иначе, высокие показатели здоровья достигаются не только благодаря отсутствию токсинов, а созданием в себе условий, при которых гомеостаз обретет устойчивость и не будет «расшатываться» от дуновения сквозняка, или переедания орешков. Именно создание в себе среды, благоприятной для симбиотических микроорганизмов, и создание полноценного обмена веществ дадут нам чистый организм от токсинов. Но никак не наоборот.

Чистота организма — один из условий здоровья, следствие общей гармонии процессов, но никак не его гарантия. Болезни боятся не чистоты, а «здорового наполнения», которое не даст им закрепиться!

❶ Переход на сырую растительную пищу гарантирует здоровье и исцеление от всех болезней

Это убеждение логично вытекает из двух предыдущих: если все проблемы от питания, а любая неприятность это всего лишь симптом чистки, то стоит отказаться от всех вредностей и ждать, радостно сложив ручки, того самого «идеального здоровья». Ведь это всего лишь вопрос времени. Ну а почему нет? Удобно ведь: бесплатная панацея всем и каждому, здесь и сейчас! Теперь-то наконец разуму можно будет расслабиться и впасть в спячку. Смысла думать и принимать решения теперь уже нет, ведь *время вылечит*. И не просто «дыры залатает», а даст то идеальное состояние здоровья, которое многим и не снилось.

Но такой подход сработает только у единиц, как правило тех, кто со здоровьем и не имел проблем, и этому уже достаточно находится подтверждений.

Если описать кратко суть методов [естественного оздоровления](#), то можно вложить их в следующую фразу: *«Нужно не лечить болезнь, компенсируя симптом, а создать условия, максимально благоприятные для внутреннего самоисцеления»*. Эффективность нашего «внутреннего врача» обусловлена не только временем, но и условиями. ***И если они не достаточны для того, чтобы устранить текущую проблему, то время уже не поможет.*** Сыроедение тоже часть этих условий, и его в ряде ситуаций может быть недостаточно. В здоровье нет наиболее важной составляющей, но есть наиболее актуальная на текущий момент. К примеру, для полного человека [голодание и смена диеты](#) буквально сотворят чудо, спорт же будет даваться сложнее. Чтобы при избыточном весе хотя бы заставить бегать себя по утрам, предстоит приложить огромную силу воли, и зачастую такие жертвы приводят к разочарованиям. Но как только «лед тронулся», и вес начал «таять», важность спорта становится все более актуальной. Как несложно догадаться, худому человеку все с точностью наоборот: на первых порах именно спорт и набор мышечной массы является оптимальной тропинкой здоровью. А затем уже стоит задумываться и о диете.

Проблема появляется там, где созданы для неё условия, верно. Но такие условия создаются не только «шлаками»! В этих случаях естественная диета лишь косвенно повлияет на ситуацию. И проблемы психического характера тоже лишь косвенно привязаны к питанию, поэтому сыроедение может как усугубить их, так и наоборот «сгладить» в зависимости от человека, применявшего диету.

Верно сказано: «Вылечить можно любую болезнь, но не любого человека». Поэтому вера в один и тот же ответ на все вопросы может дать слишком много поводов для разочарований.

❶ Плоды (фрукты) – естественное питание человека

Естественный рацион для любого живого существа — это тот, к которому он адаптировался в результате своего эволюционного становления.

Сегодня развитие Хомо Сапиенса изучено лучше, чем любого другого вида: найдено огромное количество переходных форм, прочитаны тексты ДНК, установлены «тупиковые» ветки развития наших «братьев». Да, по устройству мы не хищники и не травоядные, а *плодоядные*, но в то же время именно наш выход из привычного ареала обитания и формирование в условиях саванн и прибрежных регионов, стали важным фактором для развития психики и социализации. Выход за рамки привычного отделил нас от остальных приматов и направил вектор развития в иное русло. Если бы мы продолжали обитать в Африканских тропических лесах и питаться исключительно плодами, то мы бы никогда не стали теми, кто мы есть сегодня. Мы не лишились бы шерстяного покрова, не научились ходить на задних лапах и быть умеренно всеядными. *И не эволюционировали социально.*

Эволюция «научила» нас быть относительно всеядными, но в то же время она беспощадна к нам, если мы надолго отклоняемся от основной своей «диеты». Вот то, к чему нам удалось «притереться»:

- Мы формировались как *плодоядные*, поэтому *вся сырая растительная пища является наиболее ценной для здорового человека в его естественной среде обитания. Фрукты, ягоды, корнеплоды, орехи, зелень — наша пища;*
- Мы имеем *относительную* приспособленность к мясу. Поэтому для человека питание сырым мясом *в умеренных количествах* (особенно морскими обитателями), яйца, насекомые и все прочее, что могло попадаться под руку в течении тысяч лет становления — является естественным. Мясо в малых количествах не нанесет заметного вреда человеку. Эволюцией в нас заложен весь необходимый набор ферментов для его усвоения. (И даже термообработанное мы воспринимаем гораздо лучше, чем другую обработанную огнем пищу). Этот факт отсутствия вреда от мясной пищи при редком употреблении подтверждался не единожды некоторыми сыроедами и практиками голодания;
- К злакам, молочным изделиям и другим поздним нововведениям человек просто не успел приспособить свой организм, поэтому массовое употребление этой пищи может быть причиной нарушений здоровья.

- Термообработка не мясной пищи — вообще новинка для нашего вида и зародилась не более 10 тыс. лет назад. Поэтому с её употреблением справедливо связано огромное количество современных болезней.

Кстати, сегодня само понятие «всеядность», выдвинутое учеными, трактуется зачастую неверно. Даже не углубляясь в тему, давайте посмотрим определение понятия в словарях:

***Всеядность**, способность использовать самую разнообразную растительную и животную пищу. Присуща человеку и некоторым видам животных. Даёт возможность животным выживать в условиях недостатка корма и способствует сохранению вида и расширению его ареала, т. е. области распространения. [Источник](#).*

*Согласно мнению ученых, человек является всеядным. Всеядность человека подтверждается его физиологией и анатомией. Кроме того, человек вполне способен употреблять в пищу и благополучно переваривать сырое, не обработанное термически, мясо животных. Рацион шимпанзе, чей ДНК почти на 99% совпадает с человеческим, состоит в основном из фруктов, зелени, семян, орехов, а животная пища составляет **не более 5%**. Однако шимпанзе активно поедают насекомых (муравьев, термитов), лакомятся птичьими яйцами, а также охотятся на птиц и мелких млекопитающих, поедая свежее мясо. [Источник](#).*

Всеядность — способность питаться разнообразной по составу пищей растительного и животного происхождения; характерна для человека и некоторых видов животных. [Источник](#)

Итого, всеядность — это не необходимость питаться широким рационом пищи, а способность. Она безусловно сама по себе ценна, но её использование на постоянной основе должно диктоваться обстоятельствами. Споры же на вопрос «Кто мы? Всеядные или плодоядные?» не совсем уместны, это классификация разного порядка.

❗ Существование идеальной диеты

Распространенное мнение, что существует идеальная диета, к которой стоит стремиться. Как правило, она видится очень скудной разнообразием и количеством, но в то же время она будет способна удовлетворять все потребности организма.

Понятия «идеальный рацион» в природе вообще не существует, — это выдумка человека. Все дело в том, что в естественных для животного условиях диета должна не только соответствовать строению организма, его инстинктами, но и *сиюминутным условиям окружающей действительности*. Которая никогда не отличалась стабильностью! А мы, даже зная это, пытаемся найти нечто универсальное, раз и навсегда. Любим мы это дело.

Естественное питание *всегда* привязано как к сезонности: смене времен года, сезонам дождей, засухам; так и корректируется в связи с непредвиденными обстоятельствами. Более того, [рацион может варьироваться](#) и благодаря ряду других причин: в периоды болезней животного, его беременности, активного роста. И изменяться вплоть до неузнаваемости. Хищники могут начать кушать траву, некоторые травоядные лижут соль и т.д..

В повседневной реальности наши близкие родственники, обезьяны, никогда не рискнут кушать зеленые или наоборот переспелые фрукты, расплата придет незамедлительно в виде поноса и других недомоганий. Но есть периоды, когда животные *специально* дожидаются пока фрукты не переспеют и обжираются ими до потери сознания в прямом смысле этого слова. Предварительно успев подебоширить под состоянием алкогольного опьянения. Такое поведение обнаруживается и у других животных.

Один и тот же рацион в течении длительного времени не может быть естественным. *Строгая диета может стать умелым инструментом для сознательного решения каких-то проблем, но длительное ограничение разнообразия продуктов или их количества, так или иначе, способствует накоплению проблем.*

Все живое — динамическая система, и чрезмерно ограничивать её «зону комфорта» ([норму реакции](#)) тоже может быть опасно.

Степаненко Юрий. Сайт truehealth.ru 2011-2013