

**Миллионы видов живых существ на Земле питаются тем, что даёт им природа и к чему они наилучшим образом приспособлены. Только мы, люди, почему-то считаем, что мы не такие, как все, и что пища для нас должна быть иной, что «Создатель совершил ошибку, не преподнеся её нам в варёном виде, обработанной, и что все те операции, которые производятся с пищевыми продуктами на фабриках и кухнях, являются научно обоснованными мерами, преследующими цель исправить ошибку СОЗДАТЕЛЯ».**

В. Ю. Николаев

**<http://poprirode.ru/obraz.html>**

## **Выбор пищи – выбор судьбы**

(Вторая редакция)

ИЛИ

## **Как управлять здоровьем**

### **Введение**

Часто можно слышать: Чтобы быть здоровым, надо вести здоровый образ жизни и, прежде всего, правильно питаться. А **что такое – «правильное питание»?** В разные времена люди стремились к разному питанию. В голодные годы в России особенно ценили калорийные продукты. Когда калорий прибавилось, стали говорить о витаминах, о балансе белков, жиров, углеводов, минералов.... Теперь калории кому-то надо ограничивать, кого-то больше волнуют цены продуктов, а в моду входят новые экзотические диеты и волшебные пищевые добавки.

По вопросу о здоровом питании так много разных мнений и теорий, так много коммерческих рекламных спекуляций и нелепых бытовых предубеждений, рекомендации официальной медицины такие расплывчатые и противоречивые, что практически ясного ответа нет. А здоровых людей, в том числе и среди самих медиков, становится всё меньше! Похоже, что мы ищем в тёмной комнате чёрную кошку, когда её там нет.

**Люди научились содержать даже экзотических животных, обеспечивая им природное видовое питание, но в то же время сами, пренебрегая законами природы, употребляют совсем не ту пищу, на которой в течение миллионов лет формировался Человек разумный.** В масштабах эволюции человечество совсем недавно свернуло с пути своего естественного развития на путь

прогресса технического, и теперь рискует обречь себя на деградацию, и биологическую, и социальную.

**Опыт людей, перешедших на природную сырую пищу, опрокидывает сложившиеся представления о здоровом питании. Тот факт, что переход на сыроедение чудесным образом преобразует человека, избавляет его от болезней и даёт принципиальное улучшение качества жизни, однозначно доказывает, что наши организмы от рождения рассчитаны именно на природную пищу и что естественным питанием для человека, как и для других родственных ему животных, является по-прежнему сыроедение, причём в таком варианте, который можно назвать раздельное питание, т.е. питание без смешивания разных продуктов, одним словом, сыромоноедение.**

Настало время обратить внимание хотя бы на то, что здоровье современного человека абсолютно не соответствует природным «стандартам» для живых существ высокого уровня развития. У человека появилось много хронических обменных болезней, ослабился иммунитет, стала уменьшаться доля работоспособного населения, и стал расти процент детей, рождающихся больными. **Причин этому несколько, но одна из главных – отход от естественного питания.**

Благодаря деятельности моего отца, профессора Ю.С. Николаева, который изучал и внедрял в медицинскую практику лечебное голодание, мне посчастливилось столкнуться с уникальными явлениями, с неожиданными состояниями и свойствами человеческого организма. Они практически неизвестны людям и настолько поразительны, что воспринимаются не иначе, как чудеса. Это до такой степени меня заинтересовало, что, будучи инженером, я на многие годы переключился на биологические вопросы.

**В результате проведения многих специальных экспериментов и наблюдений удалось установить, какие из традиционно употребляемых сегодня в пищу продуктов являются прямой причиной большинства воспалительных и простудных заболеваний, а какие, например, вызывают ангину и тонзиллит.** Это особенно важно для здоровья детей, у которых все болезненные реакции на традиционную пищу проявляются наиболее остро.

Удалось наглядно продемонстрировать удивительные свойства и возможности организма, в частности, позволяющие очистить внутреннюю среду и достичь наивысшего уровня здоровья, фантастически поднять качество жизни человека.

Кроме того, оказалось, что **эти изменения в физическом состоянии организма существенно влияют на свойства личности, на характер, наделяют человека доброжелательностью,**

**жизнерадостностью, способствуют формированию оптимистической жизненной позиции, которая делает его судьбу подлинно счастливой.** Натуральное питание оказалось мощнейшим фактором не только здоровья, но и воспитания. Для меня эти новые возможности стали неожиданными открытиями, о них я и хочу рассказать.

Вот, что вы приобретете при переходе на видовое питание – **бодрость в течении всего дня, прилив энергии, лёгкость, увеличение в 2 раза физической активносит и силы, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости и неприятного запаха от тела, даже если вы не мылись целую неделю, невозможность простудиться, 100% иммунитет к любой болезни, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, отсутствие сонливости после еды, после еды вы ощущаете такую же легкость, как и перед едой, небывалая выносливость и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна, на один час.**

## **Часть 1. Три поразительных открытия**

### **1. Чем дальше, тем больше вопросов**

В нашей семье к лекарствам всегда относились с недоверием, а с тех пор, как стали пользоваться голоданием, их вообще перестали применять.

Прошло уже много лет, но до сих пор с благодарностью вспоминаю замечательного врача из детской поликлиники, Мадлен Сирокановну Фетваджан. Это было в 1962 году. Однажды она пришла по вызову, когда у нашего трёхлетнего сына резко поднялась температура.

**Осмотрев его, она сказала: «Это пневмония. Ничем не кормите, пока сам не попросит, давайте только водичку». А услышав о нашем отрицательном отношении к лекарствам, рассказала, что собственным детям (их трое у неё) она тоже лекарств не даёт и не делает прививок: «Лучше избегать всякого насильственного вмешательства в организм, тем более – химического. Надо сохранять и использовать имеющиеся у человека природные защитные силы. Организм сам себя лечит наилучшим образом, если ему не мешать. К сожалению, официальная медицина, да и**

большинство родителей признают только «аптечное лечение». Приходится выписывать рецепты, иначе можно потерять работу».

У нашего сына высокая температура держалась почти двое суток, он тяжело дышал, много спал, ничего не ел, только пил прохладную кипячёную воду, а на третий день утром попросил апельсин и был уже здоров. **Два дня полного голодания трёхлетнего малыша можно приравнять к двум неделям голодания взрослого.** Мы были хорошо знакомы с этим методом, но услышать от детского врача такую нетрадиционную рекомендацию для лечения маленького пациента было удивительно. Тем более что тогда информация о работах моего отца, профессора Юрия Сергеевича Николаева, и о высокой эффективности лечения голоданием только начинала проникать в прессу.

Многие из родственников, друзей и знакомых по нашему примеру тоже осваивали это лечение. Мы охотно делились опытом, отвечали на возникающие вопросы. Если голоданием пользоваться грамотно, то его популярность, благодаря превосходным результатам, вырастает, как снежный ком. Обычно голодание проводили в домашних условиях, во время каникул, отпуска или даже совмещая с работой, если работа не требовала больших усилий.

Сроки голодания были очень разные, чаще от одной до четырёх недель. Бывали рекордсмены, голодавшие семь недель, но **практика показала, что результаты больше всего зависят от выбора последующего питания. После голодания организм приобретает высокую чувствительность к вредностям пищи и чётко подсказывает своими реакциями, что ему полезно, а что вредно.** Кто прислушивается к этим подсказкам и меняет своё питание, тот имеет великолепные результаты, а возвращение к прежней пище неизбежно возвращает прежние болезни.

Голодали и по серьёзным, и по мелким поводам, кто-то для лечения, а кто-то для профилактики, для улучшения самочувствия, для поддержания жизненного тонуса или спортивной формы перед новым сезоном. У одних этот процесс проходил сравнительно легко, радостно и завершался классическим появлением аппетита, у других были проблемы, возникали неприятные ощущения, иногда приходилось прерывать голодание досрочно.

Разговоры о голодании велись постоянно и по телефону, и лично, и дома, и на работе. Продолжать голодание или уже пора начинать питание? Что делать, если появилась неприятная отрыжка или тошнота? Через какой срок можно повторить голодание? Можно ли голодать при

беременности? и т.д. Кто-то обращался с вопросами, а кто-то делился своими достижениями и наблюдениями.

В таком режиме накапливался опыт, но были и невыясненные вопросы. В основном они касались восстановительной диеты и последующего питания. **Исследования, проводившиеся у отца в клинике лечебного голодания и в лабораториях, дали ответы на многие принципиальные и важные для науки и для практики вопросы, позволили опровергнуть возражения скептиков, доказать безвредность метода.** Но врачи, которые там работали, тоже не всё могли объяснить.

Например, почему достигнутое на голодании великолепное состояние может во время питания немного ухудшаться? Значит, что-то не так в питании? Но что конкретно? Или: почему хлеб, супы и некоторые другие продукты, специально приготовленные без соли и без дрожжей, могут вызывать на ранней стадии восстановления небольшие отёки? Если «виновата» не поваренная соль, то что?

Таково свойство процесса познания: устранишь один вопрос, а за ним открывается вереница новых.

## 2. Логичная гипотеза

Как-то в конце 1976 года я попал на удивительную лекцию. В небольшом клубе вполне серьёзный уже не молодой человек рассказывал о том, что **если не есть ничего варёного, а питаться только сырой, натуральной пищей, то избавишься от всех своих болезней и не сможешь ничем заболеть, даже если захочешь. Невероятно вырастет выносливость, и физическая, и умственная, а потребность в пище уменьшится.**

Это был Ваге Даниелян, преподаватель английского языка из Еревана. Он уже много лет не ел варёную пищу, избавился от многих болезней и если раньше часто простужался, то теперь совсем ничем не болеет, занимается марафонским бегом. У него в Армении более пятисот последователей, питающихся натуральной пищей – «натуристов».

Он был не похож на фантазёра или авантюриста, но поверить в такие чудеса было трудно. После лекции я подошёл к нему, мы долго говорили. Он дал мне прочитать свой сокращённый перевод книги «Сыроедение», изданной в 1967 году в Тегеране, автор Атеров (Аршавир Тер-Ованесян).

Книга меня поразила, особенно мысль о действительно парадоксальном положении. **Миллионы видов живых существ на Земле питаются тем, что даёт им природа и к чему они**

наилучшим образом приспособлены. Только мы, люди, почему-то считаем, что мы не такие, как все, и что пища для нас должна быть иной, что «Создатель совершил ошибку, не преподнеся её нам в варёном виде, обработанной, и что все те операции, которые производятся с пищевыми продуктами на фабриках и кухнях, являются научно обоснованными мерами, преследующими цель исправить ошибку Создателя».

Вот лозунги из этой книги:

**«Сырые растительные продукты должны быть единственной пищей человека.**

**Блюдоедение – противоестественное явление, которое должно быть изгнано из жизни человека.**

**Человеческая пища должна состоять только из живых клеток.**

**Кухонный огонь извращает пищу человека.**

**Сыроедение избавляет человека от всех болезней.**

**Блюдоедение – главная причина всех заболеваний человека.**

**Сыроедение увеличивает продолжительность жизни.**

**Приучать новорожденного к варёному – тягчайшее из преступлений».**

В голове завертелся вихрь мыслей. Пройти мимо такой интересной идеи было невозможно. Она великолепно согласуется с теорией и практикой голодания, а всё вместе складывается в единую и вполне логичную гипотезу. Чем дольше думал, тем больше убеждался в её истинности.

Если наш организм от природы действительно рассчитан на сырое питание и если современная переработанная, варёная, печёная и жареная пища является причиной многих человеческих болезней, тогда явления, наблюдаемые после голодания, становятся более понятными, в частности, отрицательные реакции организма на некоторые продукты, прошедшие термическую обработку.

Этим вопросом надо заняться, тут обязательно есть «момент истины». Можно ведь перейти на сырую пищу и, если обещанные чудесные эффекты подтвердятся, – значит, гипотеза верна. Я уже и так почти поверил, но нужны были объективные доказательства, чтобы не только верить, но знать точно. Если коротко, главный вопрос выглядит так: **действительно ли варёная пища является причиной болезней человека?**

Вскоре я познакомился с А.Н. Чупруном – тогда уже известным пропагандистом натурализма и сыроедения. Они с Даниеляном в один голос заявили, что перестройка организма на сырую пищу происходит не сразу, **надо год не есть ничего варёного**, а это не так просто, как может показаться. Они не отговаривали, но кто-то из них предупредил:

«Смотри! Потом вернуться к варёной пище уже не сможешь: навалятся все прежние болезни и ещё много других». Но идея сыроедения меня так захватила, что отступить было уже поздно. Это рука судьбы, она указывала мне путь, и я пошёл, не оглядываясь.

### 3. Первое поразительное открытие

Было начало марта 1977 года. Я провёл очередное десятидневное голодание и, начиная питаться, стал выдерживать единственный принцип – ничего варёного, только натуральные, не переработанные, сырые продукты. Как и полагается по [диете РДТ](#), **после голодания сначала соки – морковный, яблочный, потом тёртые овощи и фрукты**. А дальше в диете заменил всё варёное: кашу, кефир, картофель, хлеб – на натуральные продукты: огурцы, помидоры, сырую капусту, морковь, репу, пророщенную пшеницу, орехи, финики. Пытался есть и сырую картошку, которую любил в детстве, но она хороша, когда молодая, а к весне становится на вкус менее пригодной.

По семейному бюджету и по ассортименту продуктов больших ограничений тогда не было, но, сколько бы ни ел, постоянно хотелось чего-то ещё, никак не мог успокоиться. Желудок был переполнен, но чувство неудовлетворённости не унималось. Всё время находился в состоянии поиска чего-нибудь нового, что могло бы, наконец, насытить мои непонятные потребности. Перепробовал почти все травы и листья в лесу – подходящих оказалось мало. С удивлением обнаружил, что в магазинах натуральных продуктов значительно меньше, чем переработанных.

В мой рацион тогда входили:

**Морковь, репа, свёкла, огурцы, помидоры, капуста, салат листовой. Яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, изюм, инжир, бананы, виноград, абрикосы, вишни, сливы, арбузы, дыни (по сезону).**

**Пшеница (пророщенная), чечевица (размоченная).**

**Мука цельная пшеничная, ржаная, овсяная, (ел в виде очень густого сырого теста).**

**Орехи грецкие, кедровые, фундук, семечки подсолнуха.**

**Ягоды разные лесные и садовые (по сезону).**

**Крапива, щавель, другие травы, листья липы, хвоя лиственницы.**

Ради любопытства попробовал сырое мясо и рыбу на вкус, но есть не стал, зная об опасности заразиться чем-нибудь от таких продуктов. Позже, с августа, стал иногда употреблять брынзу «болгарскую» и сыр «сулугуни». (Говорят, что их делают без сильного нагревания). Из-за большого количества соли их приходилось вымачивать в воде.

Несколько раз попадались продукты с какими-то ядохимикатами или удобрениями: зимой сухофрукты, весной ранние тепличные огурцы, капуста, летом арбузы, виноград. Очень неприятное состояние. Но, кажется, нитратные арбузы потом научился отличать, только не по вкусу, а по какой-то другой чувствительности во рту.

Из-за повышенного интереса к свойствам каждого продукта, к особенностям его воздействия на организм, **я салатов не делал, любой продукт старался употреблять отдельно, не смешивая с другими.** Так выработалась привычка питаться раздельно. Но все преимущества такого питания и его большая роль в здоровом образе жизни стали понятны позже. Я не следовал никаким модным теориям о кислотно-щелочном равновесии, о балансе каких-либо веществ, а выбор продуктов целиком доверил своим ощущениям. **Благодаря раздельному питанию, организм научился хорошо разбираться в свойствах продуктов и сам чётко подсказывал, что ему нужнее.**

Одно плохо: всё время хотелось есть. Ограничивал только объём желудка. Так и жил с переполненным животом, но с **постоянным чувством какой-то неудовлетворённости.** Было ещё одно отрицательное явление – уменьшение максимальной силы. Не чувство слабости, а снижение предельно возможной силы.

Скоро в моём самочувствии наметились радующие меня изменения. **Появилась удивительная лёгкость.** Иногда я не ходил, а летал. Особо надо сказать о выносливости. Максимальная сила, конечно, уменьшилась: мешок картошки еле поднимал, но выносливость удивляла. Как-то целый день водил по московским магазинам приехавших за покупками гостей. Вечером гости «валяются с ног», а у меня даже нет потребности сесть отдохнуть. **Я забыл само ощущение усталости!**

Несмотря на явные положительные изменения, «минусы» всё-таки тревожили. Не так ограничение силы, как невозможность удовлетворить постоянное желание съесть что-нибудь сытное. Я и раньше был всегда худым, а тут более чем полгода вес держится на девять килограммов ниже исходного и не поднимается.

Теоретически я объяснял это состояние тем, что мои пищеварительные процессы, годившиеся для варёной пищи, ещё не успели перестроиться и не справляются с обработкой сырых продуктов, по этой причине организм добывает малую часть питательных веществ из съеденной пищи. Слишком мал «коэффициент использования» сырой продукции. Но ведь предки наши хорошо справлялись с такой пищей, значит, и мой организм обязан справиться. Генетическая память должна сработать.

Иногда начинали одолевать сомнения в правильности выбранного пути и опасения за своё физическое состояние. Мне казалось, что время

тянется слишком медленно. Проходила неделя за неделей, а состояние, несмотря на периодические просветы, было каким-то «ватным». Это эмоционально утомляло, хотелось с кем-то пообщаться, обсудить ход процесса...

Мне повезло. В августе был в Болгарии, и там в Софии удалось познакомиться с сыроедами, они очень поддержали меня своим примером. Один студент сказал: «Когда я начинал сыроедение, то целый год даже не мог учиться, только ел и спал». После этого я понял, что мне грех жаловаться. Оставалось только запастись терпением и ждать.

И вот однажды, в ноябре, во время еды произошло чудо. Съел сравнительно немного, как вдруг почувствовал, что больше не хочу. Не то, чтобы «не влезало», а просто пропал интерес к еде. Это было неожиданно и поразительно. Через два дня опять – поел немного и наелся. А дальше – каждый день. Вскоре с удивлением констатировал факт: мне достаточно лишь **четвёртой части** от обычного прежнего количества еды. Исчезло ощущение постоянного голода и переполненного желудка, вес быстро прибавлялся. Стало ясно, что **ожидаемая перестройка** организма на сырую природную пищу, наконец, произошла. **Причём она произошла не постепенно, а резким скачком. Но не за год, как предсказывал Вагэ Даниелян, а за 8,5 месяцев!**

В питании теперь – никаких проблем. На работе в обеденный перерыв грызу морковь, или жую финики, или, если очень занят, вообще ничего не ем, **хватает двухразового, а то и одноразового питания.** С ассортиментом питания тоже все стало гораздо проще: вполне достаточно нескольких любимых продуктов из доступных по сезону.

Теперь на работе избегаю по лестнице на шестой этаж, соревнуюсь с лифтом. По улице – только бегом, хотя торопиться не требуется, но идти шагом как-то странно, как передвигаться ползком. **А бежать могу с удовольствием, хоть целый день.** Ещё больше удивляет умственная выносливость. **Значительно выросла чёткость мышления,** и при этом после напряжённого рабочего дня к вечеру голова работает даже лучше.

Вот «плюсы»: **бодрость, лёгкость, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости, невозможность простудиться, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, отсутствие сонливости после еды, небывалая выносливость и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна.** Я не считаю мелких

бытовых «плюсов»: независимость от кухонной плиты, экономия времени и т.п.

Появилось ещё и **«верблюжье» свойство**. Если нет подходящих условий, **можно без всяких проблем не есть целый день**. Конечно, потом организм своё потребует, но это очень ценное свойство. Оно даёт большую степень свободы в жизни.

**Появилась независимость и от внешней температуры**. Теперь на морозе можно быть очень легко одетым, согреваясь каким-то необычно интенсивным внутренним теплом. **Можно без всякой предварительной тренировки продолжительно с большим удовольствием купаться в проруби наравне с закалёнными, опытными «моржами»** и в жаркой сауне вполне комфортно чувствовать себя, забираясь на самый верх и побивая все рекорды.

Стала отлично работать нервная система. Настроение постоянно бодрое и оптимистичное в сочетании с превосходной ясностью мысли и уравновешенностью. **Уменьшилась потребность в ночном сне** и вообще в отдыхе. **Полностью восстановилась прежняя сила**. По всем статьям кругом – одни плюсы. И всё это при невероятной, фантастической выносливости и физической, и умственной. Организм вообще приобрёл так много уникальных свойств, что невольно всплывают в памяти легенды о неутомимых вечно юных героях и богах, обитавших когда-то на горе Олимп.

Все эффекты, о которых на лекции говорил Даниелян, полностью подтвердились. Но было и нечто большее. Для меня это стало открытием.

**Первым моим открытием!**

Обнаружилось, что **радостное, ни с чем не сравнимое состояние очищения и обновления, возникающее после правильно проведённого курса лечебного голодания и напоминающее детское ощущение полёта (я его стал называть «прозрачное»), при сыроедении не уходит, а закрепляется как постоянное, нормальное**. К нему можно даже привыкнуть. Удивительно, что о возможности такого чудесного, сказочного состояния обычные люди (даже медицинская наука) практически не знают!

Оказывается, есть совершенно другое качество здоровья и принципиально иное состояние человека. **Он становится, действительно, царём природы, не просто здоровым, а чувствующим себя полным хозяином своей судьбы, неподвластным никаким бедам. Он окрылён и свободно парит над миром**. Поистине такой человек подобен жителю неба! Он осознаёт себя всемогущим, он счастлив от возможности дарить счастье всем.

Вот оно, то самое, что с детства, из чудесных сказок, ожидалось всю жизнь где-то в подсознании как **награда за терпение, за праведность, за стремление делать добро.**

Может быть, в древней Греции на горе Олимп жили... сыроеды? У легендарных героев могли быть реальные прообразы! Ведь не зря сказано, что мы созданы «по образу и подобию Божьему». Существовавшее представление о наших предках как о диких варварах – ошибочное по отношению к русским людям. Неандертальцы, родственники, но другого вида человека - они являются непосредственными предками современного Средиземноморского вида человека, не путать с Русскоравнинным видом человека, который на 1 миллион лет старше фактически Неандертальского, а политкоректно - Средиземноморского вида человека.

Вполне возможно, что где-то в в исчезнувшей Атлантиде существовала пусть не техническая, но во многих отношениях развитая цивилизация высоко нравственных «людей-богов». Память о них сохранилась в легендах и преданиях многих народов. Кроме того, на это однозначно указывают уникальные свойства, которые начинают проявляться у человека, перешедшего на природную сырую пищу. Нас ещё ждут большие открытия. Человек только начинает познавать себя, этот «бутон» пока не раскрылся.

## 4. Хунза живут до 120 лет

Под таким заголовком «Неделя» (приложение к «Известиям») в начале декабря 1964 года опубликовала статью из французского журнала «Констелласьон». В ней говорилось о том, что на севере Индии, в Кашмире, в труднодоступной гималайской долине живёт племя Хунза. Люди племени не знают, что такое лечение, у них рекордная средняя продолжительность жизни: 110 – 120 лет, **даже зубная боль и расстройство зрения здесь неизвестны**, хотя рядом живёт много других племён, страдающих от туберкулёза, тифа, диабета. Секрет здоровья и долголетия Хунзы кроется в принципах питания, которые возведены в ранг религии и являются национальной доблестью этих людей.

Их заповеди сводятся к следующему: **мало мяса, за исключением праздников, овощи в сыром виде и – главная составная часть питания – фрукты. Три месяца, весной**, когда плантации не плодоносят, они в нашем понимании не едят, а **раз в день пьют стакан напитка, приготовленного из размоченных абрикосов и других заготовленных летом фруктов.**

**Быть красивым, здоровым и сильным до конца своих дней, обладать духом справедливости и терпимости – значит для**

**народа Хунза вести существование, достойное того, чтобы жить на земле.**

Позже подобные публикации о людях племени Хунза встречались ещё не раз, и почти везде отмечалось, что феномен их здоровья и физического, и духовного можно объяснить только особенностями их питания. Это единственное, что отличает их от соседних народов, живущих в тех же природных условиях.

## 5. Новогодний экспромт

Понемногу стал я осознавать уникальность своего нового состояния. Оно является ценным достижением не только лично для меня, но и вообще как явление, которое практически не изучено. Во всяком случае, насколько мне известно, официальная медицина и биология не знают и не используют такие возможности. Не часто удаётся прикоснуться к чему-то принципиально новому, ещё не изученному. Моему любопытству и интересу к исследованиям крупно повезло.

Вспоминая предупреждение, что возврат к варёной пище грозит болезнями, решил, что теперь можно это проверить. Если всё подтвердится, то сам этот факт может служить свидетельством в пользу гипотезы, что варёная пища является причиной болезней человека. Интересно, как это может происходить и какие болезни станут возникать? И надо бы знать, что будет, если вдруг попаду на казённое питание. Не дай Бог, в тюрьме окажусь, или война грянет, или попаду в больницу.

31 декабря 1977 года в большом арендованном помещении собрались друзья и знакомые, уникальная компания – 52 человека, и взрослые, и молодёжь, специально, чтобы Новый год встречать без спиртного. Всё подготовили сами. Была большая культурная программа, отличная музыка, творческие конкурсы. Поставили весёлый сказочный спектакль. Был и конкурс приготовленных заранее блюд, различных кулинарных изделий, выпечки и т.п.

Недолго думая, я вдруг тут же решил устроить проверку: что будет, если начну есть, как все люди, традиционные салаты, пирожки, булочки, торты, конфеты. Сразу заметил, что **вкусовые ощущения стали другими**. Они изменились, и больше, чем бывало после голодания. Появилось специфическое ощущение неестественной, мёртвой пищи. И приторно-сладкий торт, и солонатовато-мыльную колбасу, и всё, что когда-то так привлекало и нравилось, теперь... хотелось выплюнуть. Но продолжал есть – для проверки.

Разошлись на рассвете, а мне пришлось ещё убирать со столов и приводить в порядок казённое помещение. Заснул в полдень. Поздно вечером проснулся в очень нехорошем состоянии, в затылке боль,

голова тяжёлая, подумалось, что всё же «ночью надо спать». Тупо пожевал ещё каких-то остатков от новогоднего пиршества и опять заснул. Утром 2 января я еле-еле мог шевелиться. Более мерзкого самочувствия никогда в жизни не испытывал. Явной тошноты или рвоты не было, но было что-то ещё более тяжкое. В голове – двухпудовая гиря и тупая, но сильная боль, особенно в висках и в затылке. Мощные удары пульса больно били изнутри по глазам. Трудно было дышать, не хватало воздуха. Меня шатало и заносило при попытке ходить.

Лишь после двух дней голодания кое-как смог выйти на работу. Из нашей компании ни у кого никаких неприятностей не было, только мой организм так отреагировал на новогоднюю продукцию. Это было явное отравление. Причём расстройства в кишечнике не было, а было общее отравление в крови. Конечно, я допускал, что организм как-то отреагирует на изменение пищи, но что так резко и в такой тяжёлой форме – было неожиданно.

Возник вопрос. Что из новогоднего питания меня больше отравило? Не может быть, чтобы всё отравляло в одинаковой мере, ведь химический состав продуктов разный. Позвонил в Ереван Даниеляну. Он сказал: «Для сыроеда любая варёная пища – ядовита. А больше или меньше, какая тебе разница!»

Но моё исследовательское любопытство не успокоилось, вопросы возникали один за другим. Вот, например. Каким образом нормальный продукт, если его сварить, становится ядовитым? Что в нём изменяется? Но ответ на этот вопрос появился значительно позже.

## 6. Что происходит в кастрюле

Мы так привыкаем к своему быту, что часто не вникаем в суть того, что сами ежедневно делаем. Но, если присмотреться и поразмыслить, то можно кое-что осознать. Вот, например, *пищеварение* в организме и «*пищеварение*» на кухонной плите – ведь это принципиально разные процессы. **В природе горячие кухонные процедуры не были предусмотрены, имеет смысл отнестись к ним с недоверием, считать их полностью безвредными нет оснований.**

**О том, что при нагревании в пище разрушаются витамины, знают все. Что разрушаются и другие биологически активные полезные вещества, слышали многие. Но что в кастрюлях и на сковородках образуются вредные вещества, совершенно новые, которых не было в исходном сыром продукте – это для многих неожиданная новость.**

Пищевых веществ – великое множество, мир органических молекул бесконечно разнообразен. Но большинство их **весьма чувствительны к**

**внешним условиям.** Они создаются и существуют только в живых клетках растений и животных при температуре тела или окружающей среды, т.е. в сравнительно узком диапазоне, примерно **от 0 до + 40 градусов.** Именно к таким веществам природа приспособила системы пищеварения всех высокоразвитых организмов и именно такой пищей питались наши древние предки. Но с некоторых пор люди стали эту пищу варварски нагревать.

В кастрюлях температура продуктов при наличии воды достигает ста градусов, а в сковородках и печах – поднимается до двухсот и выше. При такой температуре в сложных пищевых молекулах многие **химические связи разрываются, и самые ценные биологически активные вещества распадаются.** К открытым связям присоединяется вездесущий кислород или ионы других порванных молекул. Происходит не только распад молекул, но и **рекомбинация получившихся ионов, которая особенно коварна при смешивании в одной посуде разных продуктов.** Типичный пример таких смесей - наваристые супы. Присутствие воды добавляет ещё разрушительное воздействие диссоциации и гидролиза.

В результате этих не предусмотренных природой процессов образуются совершенно новые, не свойственные исходным продуктам вещества, т.е. **изменяется химический состав пищи.** Именно поэтому существенно изменяется и запах, и вкус, и вид продуктов. Иными словами, **в кастрюлях и на сковородках не только разрушаются ценные пищевые вещества, но и появляется множество новых, чуждых природе веществ,** которые нарушают экологическую чистоту естественных продуктов.

Из всего этого многообразия искажённых, повреждённых высокой температурой молекул наши пищеварительные процессы должны выкраивать участки, которые ещё как-то годятся для использования, однако при этом остаётся огромное количество необычных отходов, чужеродных остатков. Есть основание полагать, что **эволюция ещё не успела «научить» наши клеточные мембраны полностью удалять все эти новые неестественные отходы.** Накапливаясь в организме, они засоряют внутреннюю среду, нарушают важные жизненные процессы, т.е. являются токсичными, вредными для человека.

Тут уместна аналогия со швейной фабрикой, где произошёл пожар, и закройщики вынуждены вырезать необходимые заготовки из обгорелых, подпорченных рулонов ткани. В результате расход материала значительно увеличился, а самое главное – появились горы непредусмотренных отходов. Их некуда девать, они заполняют всё

пространство, препятствуют работе, создают опасность воспламенения, фабрика останавливается....

## 7. Эксперименты

Прошло две недели с Нового года, постепенно возвращалось нормальное состояние. Но исследовательское любопытство только разгоралось и не давало покоя. Созрел план действий. Буду проверять каждый варёный продукт в отдельности и тогда смогу выявить, какой из них отравляет, а какой сравнительно безвреден. Чтобы в случае отравления не рисковать работой, эти проверки буду делать по пятницам, перед выходными. Составил список интересующих меня продуктов и расположил их в порядке возрастания предполагаемой токсичности, чтобы начинать с самых лёгких.

Всю следующую неделю находился на своём привычном сыром питании, а в пятницу вечером, придя с работы, взвесил и съел ломтик ржаного чёрного хлеба – 75 граммов. Утром, проснувшись, обнаружил, что моё самочувствие мрачно напоминает то новогоднее отравление. Симптомы те же, только во много раз слабее. В голове еле ощутимая, но явная боль и тяжесть. Точнее – «туман». Тот самый, новогодний туман, но в виде лёгкой «дымки».

На фоне моего обычного «прозрачного» состояния эти симптомы выделялись очень контрастно. К вечеру субботы они значительно ослабли. В воскресенье всё было почти нормально, если не считать сниженного настроения. Вот уж чего никак не ожидал, – что хлеб так подействует! Может быть, это какая-то случайность? Решил в следующую пятницу ещё раз проверять ржаной хлеб. Но всё повторилось до мелочей. Та же чуть заметная боль в голове, тот же нехороший «туман» и те же сроки появления и ухода этих симптомов. Ещё через неделю проверял белый пшеничный хлеб, реакция была такая же.

Для уточнения реакций и для большей надёжности многие эксперименты приходилось повторять, а каждый повтор – лишняя неделя. Было много интересного и неожиданного, но растянулось это больше чем на год. Не буду расписывать все подробности, а выделю главные результаты.

Из проверенных продуктов самые тяжёлые реакции вызывали кофе и шоколад. Это – очень сильная боль в затылке и общее ощущение отравления, причём от небольшой дозы. Такую же реакцию вызывает и потемневший, «жжёный» сахар, который образуется, например, на сладких булочках или в переваренном варенье с характерным горьковатым привкусом. Однако на обычный, белый сахар и нормально сваренные фрукты заметной реакции не было.

На любой хлеб и на варёный картофель реакция оказалась почти одинаковой – в голове тупая боль и специфический «туман».

**На жареное подсолнечное масло реакция тяжёлая и совершенно другая – симптомы в горле, напоминающие ангину, и своеобразная тяжесть в голове.**

Реакция на каши качественно похожа на хлебную и картофельную, но значительно слабее. А гречневая каша (обычная порция) вызывает совсем слабую реакцию.

Наиболее чётко различаются три типа реакций: «кофейно-шоколадная», «хлебно-картофельная» и на жареные жиры. Эти реакции различаются настолько чётко, что по возникающим симптомам можно было бы судить о наличии этих продуктов в съеденном накануне блюде и даже оценить их примерное соотношение.

Удивил эксперимент с мясом. Поскольку мясо – пища для хищников, а человек к ним не относится, то я ожидал тяжёлую реакцию и оставил мясо на самый конец экспериментов, чтобы преждевременно не снижать высокую чувствительность организма. Для проверки начал с мяса курицы, съел маленький кусочек, весивший 65 граммов, но никакой реакции, даже намёка, не обнаружил. Через неделю сварил целую курицу и заставил себя съесть 450 граммов куриного мяса. Но опять никакой отрицательной реакции не последовало. Появилось подозрение, что это не просто так, а тут должно быть какое-то принципиальное объяснение.

Однако возможна и такая причина: организм мог потерять ту сверхчувствительность, которая была вызвана чистотой внутренней среды, т.е. после всех экспериментов могли накопиться чужеродные токсичные вещества, и, привыкнув к ним, организм перестал реагировать на поступления новых. Вероятность этого очень мала, проверяемые варёные продукты обычно составляли около 1 – 3 % от всей недельной сырой пищи, но других версий тогда не возникало.

На всякий случай я проголодал 8 дней (больше «для очистки совести», чем организма). Затем два дня, как положено по таблице восстановления, пил морковный сок, а на третий день съел 0,5 кг варёного окорока без жира. Честно говоря, опасаясь последствий, я сначала отмерил 150 граммов, но когда съел, то организм так «обрадовался», так выразительно «попросил» добавку, что, привыкнув исполнять его волю и доверяя интуиции, решил ему не отказывать. Конечно, я рисковал. Известен случай, когда человек после голодания наелся жареных бифштексов и скончался. Однако интуиция не подвела, и всё завершилось благополучно. Но удивительно, никаких отрицательных реакций так и не оказалось! Вот такая «информация к размышлению».

Я не считаю себя вегетарианцем, поскольку могу съесть и мясо, но уважаю нравственно-этическую сторону безубойного питания и позицию моего отца, который сам ни мяса, ни рыбы никогда не ел и этот принцип внедрил в питание своей семьи. В этой позиции много положительных сторон. Однако здесь речь идёт только о биохимическом аспекте мясной пищи.

Мясо для человека – пища последнего сорта, у него нет тех особенностей, которые отличают хищников. **При регулярном употреблении большого количества мясной пищи организм человека перегружается специфическими отходами клеток убитого животного, и это становится причиной различных отрицательных изменений и серьёзных заболеваний.**

На основе моих экспериментов можно сделать вывод только о том, что в результате термической обработки мясо не приобретает острой токсичности, заметной при однократном употреблении. А всё, что известно об отрицательном влиянии на человека длительного преимущественно мясного питания, не подвергается сомнению.

Итак, результаты экспериментов:  
Токсичность продуктов оценивалась по тяжести реакции организма сыроеда на обычную для людей порцию продукта. Если рекордную токсичность шоколада и кофе условно принять за 100 баллов, то для других продуктов результаты будут выглядеть, как показано в таблице, названной: «Шкала острой токсичности варёных продуктов». (Острой называют токсичность при однократном воздействии продукта).

<b>Шкала острой токсичности некоторых варёных продуктов</b> (условные баллы токсичности)	
Кофе	100
Шоколад	100
Сахар "жжёный"	100
Масло любое жареное	90
Картофель варёный	60
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50

Чай индийский	20
Каша рисовая	15
Сыр пошехонский	10
Молоко кипячёное	5
Каша гречневая	5
Горох варёный	5
Яйца куриные варёные	5
Макароны варёные	5
Капуста варёная	5
Сахар белый (рафинад)	0
Фрукты варёные	0
Говядина нежирная варёная	0
Свинина нежирная варёная	0
Курица варёная	0
Рыба варёная	0

Такие оценки, конечно, не объективны и условны, но могут служить в качестве первого ориентира. Они сделаны на основе многих проверок и впоследствии были подтверждены другими людьми.

Из этих экспериментов можно сделать выводы о том, какие факторы влияют на появление токсичности в продуктах при тепловой обработке:

1. Возникновение токсичности зависит от химического состава исходного продукта, от смешивания его с другими продуктами и веществами и от присутствия воды.

2. Если токсичность в продукте образуется, то она, как правило, увеличивается с увеличением температуры и времени обработки, а также и с увеличением времени, прошедшего после обработки.

Можно сделать и некоторые обобщения:  
Самая большая токсичность появляется в продуктах, которые нагревались значительно выше 100 градусов. Из проверявшихся

продуктов это – любое прожаренное масло, потемневший от высокой температуры сахар, хлебные корки, а также кофе, какао и шоколад.

Если продукт содержит много воды или помещён в посуду с водой, то при нагревании его температура достигает 100 градусов. Из таких продуктов наиболее токсичными являются картофель, хлеб и любые переваренные, «наваристые» супы. Замечу, что в этих продуктах общим является наличие большого количества варёного крахмала. Однако макароны и некоторые каши, несмотря на почти тот же исходный состав, имеют меньшую токсичность, возможно, из-за меньшей продолжительности нагревания. Фрукты, обычный белый сахар и бобовые культуры, где крахмала нет или сравнительно мало, а также продукты животного происхождения, кроме жира, вообще не приобретают заметной токсичности при нагревании до 100 градусов.

Во время отпуска специально побывал в Ереване, чтобы поговорить с натуралистами и сравнить свои наблюдения с их опытом. Как оказалось, на занятия к Даниеляну ходят лишь новички, которые только обучаются, а те, которые давно перешли на натуральное питание, живут себе и радуются. Они в его "Школу здоровья" уже не ходят и варёные продукты их не интересуют. Из 500 таких «старичков» нашлось три человека, которым запомнились случаи отклонения от сырого питания. У них я и получил первые подтверждения реакций и на картофель, и на хлеб.

Мне тогда этого было достаточно. Самое главное, что эти реакции свойственны не только одному моему организму, а являются общими для людей с относительно чистой внутренней средой. Позже все реакции многократно подтвердились на других натуралистах, в том числе и на наших детях.

## 8. О полезном и вредном

У животных ассортимент продуктов питания беднее, чем у человека. Хищники едят мясо, травоядные – траву и листья, всеядные обычно питаются сезонно и в сравнении с человеком более однообразно. У некоторых животных в питании вообще всегда один и тот же природный продукт и ничего другого. Так, австралийские сумчатые медведи коала питаются только листьями эвкалипта.

А почему человеку требуется более разнообразное питание? Может быть, причина всё в той же тепловой обработке? Ведь она рвёт слабые химические связи, уничтожает тонкие и самые биологически активные структуры, существенно обедняет ассортимент сложных органических веществ, полагающихся по проекту Создателя для питания человека. Может быть, из-за этого иногда "чего-то хочется", непонятно – чего именно, но чего-то не хватает. Однако люди, давно освоившие сыроедение, с удивлением отмечают, что **после завершения**

**перестройки на природную пищу у них нет потребности в большом разнообразии. При этом организм имеет великолепное самочувствие, довольствуясь и малым количеством, и скромным ассортиментом продуктов.**

**Получается, что в разнообразной, но варёной пище человека ассортимент веществ, пригодных для использования, беднее, чем в однообразной, но естественной пище животных. Видимо, поэтому люди вынуждены специально заботиться о различных дополнительных витаминах и других биологически активных веществах, которые уничтожаются в процессе «приготовления» пищи.**

**Но важнее другое. В современной переработанной пище кроме этой, пусть не совсем полноценной, но как-то используемой части, образуется ещё и вредная часть. Однако ей обычно не уделяют должного внимания.** Токсичные вещества встречаются теперь и в воде, и в воздухе, это тоже надо учитывать, но здесь речь идёт о питании. Тем более, что концентрация и плотность вредных веществ обычно выше именно в пище.

Нормальный организм сам хорошо замечает полезность продукта и однозначно об этом сигнализирует, однако новые вредные вещества, прежде не встречавшиеся в природе, он во многих случаях ощутить не может. Поэтому важно такие продукты знать, чтобы по возможности их избегать.

Если в продукте после термической обработки стало меньше полезных веществ, например, витаминов, то это можно исправить, добавив их отдельно или увеличив порцию. Но когда в пище в результате химической или тепловой обработки оказались вредные, токсичные вещества, которые удалить невозможно, то остаётся один выход - отказаться от такой еды. Лучше некоторое время не есть, быть голодным, но активно искать другие продукты, чем болеть, наевшись "вкусной", но ядовитой пищей.

Всякое вредное воздействие на организм лучше устранять и не допускать, чем пытаться компенсировать его каким-то другим воздействием. Короче говоря, вывод такой:

**Для здоровья избегать вредных продуктов важнее, чем добавлять полезные.**

## 9. Второе открытие

**После экспериментов по уточнению острой токсичности варёных продуктов** стали возникать новые вопросы. Как будет изменяться реакция организма, если на фоне привычного сырого питания понемногу употреблять один из проверяемых варёных

продуктов? Можно ли вернуть прежнюю адаптацию, т.е. притупить остроту реакции на этот продукт? Так пошла вторая серия экспериментов. Но опыты начались не сразу и проходили с большими перерывами на очистку организма для возвращения ему высокой чувствительности. За это время у нас ещё появились дети, а старшие пошли в школу. Несмотря на экономические проблемы, мы старались, чтобы они росли на здоровой пище, наиболее близкой к натуральной, так что число "экспериментаторов" увеличилось.

Мне повезло. Дело в том, что для достоверности результатов требуется много экспериментов, а дети в этом смысле - самый подходящий объект для наблюдений. Тем более что мы оберегали их, сколько могли, и от прививок, и от медикаментов, и от других "насильственных" воздействий. **Благодаря изначальной чистоте внутренней среды, организмы детей имеют высокую чувствительность к токсичным продуктам, их организмы очень остро и выразительно реагируют на все случаи отклонений от здорового природного питания.** При попадании даже небольшого количества вредного продукта возникает рвота, понос, кожные или другие реакции, обеспечивающие адекватную природную защиту важных клеток организма от отравления. Была возможность иногда наблюдать реакции и чужих детей.

Вот некоторые результаты. Реакция организма на шоколад или кофе, при первом однократном употреблении даже небольшой дозы, довольно тяжёлая: головная боль, чуть позже - сыпь или другие кожные проявления. На детях специальную проверку не предпринимали, но имеются наблюдения по отдельным случаям после некоторых школьных праздников. Есть косвенные свидетельства того, что, **когда у человека уже образуется привычка к кофе или шоколаду, то страдает печень. При регулярном употреблении этих продуктов острые реакции притупляются, но при этом в организме ослабляется иммунитет и происходят** изменения, которые угрожают тяжёлыми последствиями.

Подсолнечное масло и другие жиры, прошедшие термическую обработку, вызывают сначала реакцию, похожую на ангину - катаральное состояние горла и боль в затылке. Почти такую же реакцию может вызывать и не нагревавшееся масло, если оно долго хранилось. Любопытно, что свежее свиное сало даже после расплавления вызывает меньшую реакцию, **чем прожаренное подсолнечное масло.** **При продолжении употребления нагревавшихся жиров первичная реакция притупляется, но через какое-то время возникает настоящая ангина.** Есть основание утверждать, что **дальше развивается тонзиллит.** Было такое наблюдение: вместо назначенного удаления миндалин родители перевели своего ребёнка на

более натуральное питание без жареных продуктов, и давний тонзиллит за месяц исчез.

**Реакция на продолжительное употребление варёного картофеля практически не отличается от хлебной. Такая же реакция, но значительно слабее, на варёный рис, пшено, ячмень и другие зерновые продукты.** Эта "хлебно-картофельная" реакция развивается так: сначала заметно портится настроение (появляется угнетённость), потом в голове возникает "туман", тупая боль, затем добавляется сонливость и апатия. Через один - два дня появляются симптомы простуды (чихание, насморк), а чуть позже вспыхивает какое-нибудь из воспалительных заболеваний. Какое конкретно – зависит от случайных причин, но возникает именно воспалительное заболевание. Это, например, **бронхит, ринит, гайморит, отит, конъюнктивит, пневмония, радикулит, миозит, дерматит, мастит, цистит и т.п.** (окончание -ит в медицинской терминологии означает воспалительный процесс, а корень берётся от латинского названия участка тела, где возникло воспаление). **Развитие этих болезненных реакций можно на любом этапе прервать,** если перестать употреблять эти варёные продукты, а **ещё эффективнее - если проголодать несколько дней.**

Реакцию на длительное употребление большого количества белого сахара мне так и не удалось обнаружить. Ел его и много, и долго - никаких неприятностей не заметил. Широко распространено мнение, что он очень вреден. Считается, что избыток сахара уменьшает количество нужного организму кальция. Его, как и соль, называют даже "белой смертью". Видимо, можно говорить о проблемах при усвоении сахара, возникающих у "блюдоедов" из-за рафинирования, т.е. из-за недостатка веществ, сопутствовавших ему в исходном продукте. Кроме того, при традиционном избыточном питании сахар как высококалорийный продукт уменьшает "дожигание" токсичных остатков других варёных продуктов. Но сами молекулы сахара химически довольно устойчивы, и несмотря на нагревание в процессе его получения, не разрываются и не искажаются, т.е. не становятся токсичными.

Реакция на употребление варёного мяса тоже не была выявлена. Известно, что большое количество мяса в питании отрицательно влияет на человека, перегружает организм шлаками и ускоряет старение клеток. А поскольку после тепловой обработки мяса в нём не обнаруживается острой токсичности, то заметную реакцию пришлось бы ждать видимо тоже очень долго. На такую жертву я не решился.

**Выводы из этих экспериментов  
для наглядности представлены в таблице:**

<b>Первичные болезни, возникающие от вареных продуктов</b>	
<b>Продукты</b>	<b>Болезни</b>
Хлеб и любая выпечка. Картофель вареный, печеный, жареный. Разваренные супы, каши длительного приготовления.	Простудные и воспалительные болезни: ринит, бронхит, цистит, гайморит, отит, пневмония, дерматит, радикулит, миозит и почти все другие с окончанием - ит.
Масло растительное и любые жиры после жарения или длительного хранения.	Катаральное состояние горла, ангина, дальше возможен тонзиллит.
Шоколад, какао, кофе.	Сыпь и другие кожные реакции, возможны проблемы с печенью.

**Оказалось, что этими болезнями можно легко управлять.** В частности, у маленького ребёнка их можно устранить удивительно быстро. **Простудные и любые воспалительные** болезни можно "выключить", т.е. вылечить, **убрав из питания мучное и картофель**, а можно и "включить", если снова употреблять эти продукты. Точно так же **выделенные жиры, особенно прожаренные, "включают" и "выключают"** у малышей **ангину**. При этом у самых маленьких результат достигается иногда меньше чем через сутки, поскольку детский организм имеет высокую чувствительность и реагирует остро и быстро.

Как показывает практика, чтобы прекратить (или предотвратить) **любые воспалительные** болезни, взрослому человеку, воздерживающемуся от самых вредных продуктов (алкоголь, шоколад, кофе) достаточно хотя бы месяц воздерживаться и от продуктов, содержащих **варёный крахмал**: в основном это хлеб, картофель и разваренные супы. То же относится и к прожаренным **жирам** для предотвращения **ангины**. Иначе говоря, **если избавить организм от поступления продуктов, засоряющих внутреннюю среду, то через некоторое время он сумеет очиститься, и болезни исчезнут.**

Ещё быстрее этот эффект достигается при проведении очистительного голодания. Некоторые хирурги при подготовке к операции успешно назначают больному вместе с промыванием кишечника ещё и **суточное голодание, которое, кроме других полезных воздействий, снижает риск воспалений** после операции.

Есть ещё такие наблюдения из нашего опыта: люди, имеющие сравнительно чистую внутреннюю среду, то есть, например, периодически проходящие [курс РДТ](#), или интенсивно расходующие свою энергию ("моржи", спортсмены, люди тяжёлого физического труда), воспалительными болезнями не болеют при любых внешних воздействиях. Им не страшны никакие охлаждения и сквозняки. **Инфекционные заболевания, например, грипп или дифтерия, даже во время эпидемии у таких людей не возникают, либо возникают в исключительно лёгкой форме и без осложнений, без воспалений.**

Итак, обнаружена важная зависимость:

**Крахмалистые продукты, подвергавшиеся тепловой обработке (хлеб, картофель, разваренные супы и каши), являются причиной простудных и различных воспалительных болезней, а прожаренные жиры – причиной ангины и тонзиллитов.**

На первый взгляд эта зависимость выглядит фантастикой, но самое поразительное в другом. Несмотря на то, что всего за полтора-два месяца **любой человек** легко может убедиться в этом на себе, а ещё быстрее - на детях, тем не менее, **до сих пор эта истина остаётся в тени**, а официальная медицина её не знает или замалчивает! **Ежегодно этими болезнями продолжают болеть миллионы детей и взрослых!**

## 10. Первичная болезнь - это природная чистка организма

Для очистки внутренней среды наш организм может использовать микроорганизмы. Он как бы нанимает микробов на очистительные работы, когда не справляется сам. Примерно такой вывод можно сделать из гипотезы профессора А.В. Русакова, о которой ещё в 1991 году А. Н. Чупрун рассказал в своей книжке "Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом)".

Продолжая [аналогию со швейной фабрикой](#), где непредусмотренные обгорелые отходы заполнили всё пространство и препятствуют работе, можно оценить мудрость хозяина, который в этой ситуации запускает на фабрику муравьёв или термитов, и они аккуратно и эффективно всё вычищают.

Этот процесс у человека схематично можно представить так. **Чужеродные остатки от искажённых молекул варёной пищи,**

**накопившиеся в организме, являются питательной средой для некоторых микроорганизмов и, кроме того, они - существенная помеха для работы иммунной системы.** При дополнительном ослаблении местного иммунитета, например в случае охлаждения, или при массивной вирусной инфекции, в каком-то месте человеческого тела создаются благоприятные условия для размножения некоторых из вездесущих микроорганизмов.

**Образуется очаг воспаления, где микробы интенсивно перерабатывают накопленные чужеродные остатки в другие вещества, которые наш организм может удалять уже самостоятельно, например, в виде выделений при насморке, кашле, кожных проявлениях и т.п. После завершения этой работы иммунная система, в уже очищенном организме, восстанавливает свою активность и подавляет отслужившую микрофлору.** Такова первичная природная защитно-приспособительная реакция нормального организма на загрязнённое состояние внутренней среды.

**Эту очистительную реакцию называют словом "болезнь",** так как её проявления человеку неприятны и обычно болезненны. Конкретные наименования таким воспалительным болезням дают, как уже говорилось, по названию места, в котором образовался очаг воспаления. **Микроорганизмы там тоже могут быть разными, но сущность этих процессов одинакова: производится очистка внутренней среды организма.**

Эти болезни имеют много общих симптомов. Обычно повышается температура, возникает болезненность воспалившегося участка тела, снижается аппетит, появляется слабость, позже могут возникнуть кожные явления или другие выделительные процессы - насморк, кашель.... **Все эти симптомы означают не поражение организма, а наоборот, его рациональное мудрое поведение, обеспечивающее ему победное завершение очистки.** Для организма такая процедура тоже "не мёд", но он выбирает меньшее зло. Ему важнее быстро и с минимальным ущербом освободиться от загрязнений. Природа мудра, она своё дело хорошо знает.

**Когда при этих безобидных первичных болезнях-чистках применяют, например, антибиотики или другие медикаменты, то неприятные симптомы уменьшаются, прекращается насморк или кашель, снижается температура и возникает впечатление, что положение исправилось.** Внешне это выглядит как помощь человеку, как восстановление здоровья, поэтому до сих пор в подобных случаях традиционно так и поступают. Но **это самообман, вернее - ошибочное понимание ситуации. Это приносит вред, так как в результате такого вмешательства в работу организма процесс**

**очистки прекращается или переходит в затяжную хроническую форму.** Но главная задача - вернуть природную чистоту внутренней среды - остаётся невыполненной.

Более того, **каждое такое "лечение" притупляет чувствительность организма к загрязнению и лишает его первичных очистительных реакций.** Такой организм находится в совершенно ненормальных условиях, он обречён существовать при высоком уровне внутреннего загрязнения, а это грубо искажает его жизненные процессы и в дальнейшем приводит к более тяжёлым нарушениям, к возникновению вторичных и третичных болезней.

**У таких "залеченных" людей постепенно развиваются патологические процессы, которые из-за различий в наследственных и приобретённых свойствах проявляются в виде самых разных болезней: аллергии, диабета, гипертонии, сердечной недостаточности и т.п.,** а у некоторых "без видимых причин", неожиданно возникает инфаркт или инсульт. Существует мнение, что рак тоже возникает из-за многих нарушений в работе организма, вызванных большим загрязнением внутренней среды.

Способность организма поддерживать чистоту внутренней среды может служить одним из обобщённых показателей здоровья человека. Когда медицина сможет достоверно измерять "зашлакованность" организма и его чувствительность к различным видам загрязнения, т.е. способность к самоочищению, то можно будет приблизиться к непосредственному измерению того параметра, который академик Н.М. Амосов называл "**количеством здоровья**". Тогда появится возможность объективно оценивать результаты воздействия на организм различных медикаментов и обоснованно решать вопрос о целесообразности их применения.

К сожалению, **врачи,** применяющие медикаменты, не всегда заботятся об отдалённых последствиях. **Им важнее получить сиюминутное уменьшение неприятных симптомов, получить "эффект лечения".** Положение врачей можно понять: обычно им приходится иметь дело с пациентами, у которых организм настолько повреждён многократным применением лекарств и **настолько сильно засорён, что его природные очистительные реакции протекают в искажённой, тяжёлой форме.** Врачи вынуждены, перестраховываясь, опять применять медикаменты, несмотря на то, что в большинстве случаев такое лечение ещё сильнее искажает природные защитные реакции организма, снижает его реактивность и уменьшает "количество здоровья".

## 11. Глобальный эксперимент

Две предыдущие серии экспериментов позволили определить и однократное, и более продолжительное воздействие каждого отдельно взятого продукта. Для завершения исследования полагается определить, кроме того, ещё совместное воздействие этих продуктов. Причём - не только за малый, но и за длительный срок, соизмеримый со сроком жизни организма. Именно по такой программе обычно проводят эксперименты при испытании токсичных продуктов на животных.

Стоп!... Это же всё есть! Всё уже сделано!

Это делается давно и не на животных, а на людях. Причём в массовом масштабе, на всём человечестве, на миллиардах детей и взрослых! **Это действительно глобальный "эксперимент", и проводится он как раз по такой программе: совместное воздействие всех этих варёных, печёных, жареных, не свойственных природе, токсичных продуктов испытывается в течение всей жизни человека.**

Печальные результаты этого постоянного отравления людей переработанной варёной пищей всем известны, но они не оцениваются должным образом, поскольку стали привычной "нормой жизни".

Посмотрите, сколько больных в больницах, в поликлиниках, в амбулаториях! И взрослые, и дети,... а сколько их страдает дома!

**Сколько малышей регулярно болеет простудными, воспалительными заболеваниями, и ангинами, и тонзиллитами, и кожными, и многими другими болезнями.** Их как только не лечат, какими таблетками только не пичкают и даже удаляют кое-что, якобы лишнее: миндалины, аппендиксы, некоторые железы.... Страдают и их близкие, которые порой острее воспринимают ситуацию, чем сами заболевшие.

Становясь взрослыми, люди обнаруживают у себя уже целый букет болезней и нарушений. Им продолжают выписывать лекарства и ещё что-нибудь удаляют.... А тяжёлые болезни всё "молодеют". Дело даже не в том, что жизнь людей из-за болезней укорочена. Важно, какова она, чем наполнена. Если опрашивать стариков, то не все из них хотят жить долго. Очень многие несчастные люди живут с постоянными бедами, с мучениями из-за хронических болезней и бесконечного, а значит, неэффективного их лечения. Биографии таких людей - это их истории болезней!

Все настолько привыкли к такому положению, что оно считается неизбежным: "Ничего не поделаешь.... Такая судьба...". Но **это же нелепость! Челове - Шедевр Создателя, само совершенство, а у него даже дети болеют больше, чем у любых других живых существ. Абсурд!... Задумайся, Человек разумный!**

Во всех подобных экспериментах полагается иметь так называемую "контрольную группу". В данном случае это должны быть люди, которые не едят переработанных продуктов, чтобы была возможность сравнивать состояние тех и других. И такая контрольная группа существует! Это народ Хунза на севере Индии и ещё сотни тысяч сыроедов-натуралистов, и в нашей стране, и за рубежом, последователей Г. Шелтона, П. Брэгга, Атерова, В. Даниеляна, А. Чупруна и других пропагандистов Натуральной гигиены.

Так вот, в этой контрольной группе **никто не болеет!** И, кроме того, это исключительно жизнерадостные, счастливые и доброжелательные люди. Факты, достойные общественного внимания!

## 12. Как Средиземноморский вид человека (Неандерталец) стал "блюдоедом", а затем и навязал нам свой тип поведения

По свидетельству археологии и Академика Анатолий Деревянко – (Государственная премия России за 2013 год)

На Земле существует четыре вида человека – это:

**русскоравнинный вид** – принято называть «человеком современного вида»; появился примерно 1 миллион 500 тысяч лет назад - это человек живущий в центре России

**азиатский вид** появился примерно 500 тысяч лет назад. Это значит, что между любым человеком, живущим в центре России, и человеком, живущим в Юго-Восточной Азии генетическое расстояние такое, которое сформировалось за 1 миллион лет.

**средиземноморский вид** – это потомки неандертальского человека; появились от 400 до 200 тысяч лет назад. То есть между нами и средиземноморцами генетическое расстояние может достигать более миллиона лет.

**африканский вид;** появился примерно 170 тысяч лет назад

Предки **средиземноморского вида человека (Неандертальцы или ОНИ)** появились примерно 400 тысяч лет назад,. Добывать огонь они сначала не умели, но, взяв его от лесного пожара, научились непрерывно поддерживать, используя как защиту от хищников, как источник тепла, света, как объект поклонения. Они были собирателями, ели то, что могли добыть в окружающей их природе: всевозможные плоды, съедобные растения, насекомых, моллюсков, рыбу, мелких животных.

Посуды тогда ещё у них не было, но те племена, которые имели костёр и впоследствии научились охотиться на крупных животных, должны

были прийти к обжариванию и копчению мяса, т.к. оно при этом становится мягче и дольше сохраняется. Возможно, тогда и появились первые "шашлыки". Если бы это изменение в питании было бы постоянным то это привело бы к значительному ухудшению здоровья и естественный отбор сказал бы своё слово. Но Они не вымерли.

Можно предположить, что за большой срок у Них выработалась адаптация к вредностям "шашлыка", но более вероятно версия о том, что вещества, входящие в состав мяса, устойчивы к нагреванию и не образуют токсичных соединений. **Ведь расплавившийся жир стекает. Во всяком случае, как показали эксперименты, шашлык не вызывает острых реакций у организма сыроеда.**

Однако жизнь в пещерах, где повышенный уровень радиоактивности и постоянный дым костра, а также употребление в пищу копчёного и обжаренного мяса должны были усилить мутагенный эффект и ускорить процесс формирования современного вида Средиземноморского человека.

ОНИ, жившие в условиях морозной зимы, могли хранить замёрзшие куски мяса. А при оттаивании над огнём это мясо становилось обжаренным. Так или иначе, обжаренное мясо было первым обработанным с помощью огня "блюдом" в рационе человека. Вторым могла быть печёная рыба и птичьи яйца. **Однако растительная пища по-прежнему употреблялась в сыром, природном виде.**

Примерно 10 - 8 тысяч лет назад ОНИ начинают осваивать изготовление посуды, сначала глиняной, потом и металлической. С появлением посуды связано изменение питания **средиземноморского вида** человека. В его рационе стали появляться совершенно новые виды пищи: варёные овощи, супы, позже - каши, хлеб.... На этом закончилась эра "Человека праведного", жившего по законам природы и питавшегося предназначенной для него естественной пищей. Начался новый, можно сказать, "посудный" период истории. Одновременно появилось и земледелие, а потом и деньги, с изменением питания неизбежно стали меняться и сами люди.

Получив возможность варить и соединять в одной посуде разные продукты, изменять вкус, запах и другие свойства пищи, ОНИ стали продавать за деньги продукты своего труда и пустились в погоню за новыми, ещё более сильными вкусовыми ощущениями, стали изобретать рецепты и готовить изощрённые блюда и напитки и получать за это - все больше и больше денег. Естественный процесс питания постепенно превратился в культ наслаждения вкусами искусственных блюд и через процесс христианизации был навязан и всем остальным видам человека. Так человек стал "блюдоедом".

**Переход к употреблению варёной пищи был первым и самым роковым отступлением человека от природного образа жизни.**

Возникшее стремление к более сильным и необычным ощущениям закономерно привело впоследствии к появлению различных тонизирующих, возбуждающих и наркотических средств, таких как чай, кофе, шоколад, алкоголь, табак, марихуана, героин и др.

Образ жизни и, прежде всего, пища с каждым новым поколением людей изменялись всё более быстрыми темпами. Совсем недавно широко распространился картофель, продукт, в сыром виде практически не употребляющийся. Он хоть и не сразу, но стал полевой культурой и потеснил другие продукты в питании людей в центральной Европе в XVIII веке, а в России с помощью принудительных мер (картофельные бунты)- ещё позже, в середине XIX века.

К концу XIX века выяснилось, что микробы, возбудители инфекционных болезней, гибнут от высокой температуры. Это дало людям возможность, дезинфицируя воду, пищу и предметы, спастись от страшных эпидемий.... Но, как обычно бывает, появилась и обратная сторона. Боясь микробов, люди стали избегать натуральных, сырых продуктов. А теперь почти вся пища, даже для детей (для детей тем более!), стала подвергаться тепловой обработке.

Ещё больше изменилось питание людей с появлением пищевой индустрии. Широкий ассортимент переработанной продукции, **невероятные экзотические рецепты и комбинации продуктов, синтетические вкусовые добавки - всё делается, чтобы максимально усилить вкусовой эффект изделий и привлечь покупателей.** Даже в детском питании некоторые протiwоестественные традиции возникли только из-за коммерческих интересов производителей.

**У человека появилось много хронических обменных болезней, ослабился иммунитет,** стала уменьшаться доля работоспособного населения и стал расти процент детей, рождающихся больными. Причин этому несколько, но одна из главных - неестественное для человеческого организма питание.

Есть такое впечатление, что чем позже в истории каждый варёный продукт входил в традицию питания человека, тем он вреднее, т.е. тем меньше успели приспособиться к нему наши организмы. Вот, примерно, в какой хронологической последовательности продукты попадали на огонь, начиная с самого древнего: **мясо, рыба, овощи, каши, хлеб, подсолнечное масло, картофель, кофе, шоколад.** Сравните с таблицей "Шкала острой токсичности варёных продуктов". Может быть, такое совпадение не совсем случайное?

Есть ещё одно интересное обстоятельство. **Процент долгожителей и средняя продолжительность жизни коренного населения больше именно там, где нет полевого земледелия или оно весьма затруднено.** Это наблюдается в горной, каменистой местности и в северных широтах, где у предков в традиции питания не было хлеба и варёных крахмалистых овощей. Может быть, и здесь не случайное совпадение, а имеется причинно-следственная связь?

### 13. Об адаптации человека к изменению питания

За сравнительно небольшое время с момента появления первой посуды (около 9 тысяч лет) люди, по-видимому, в некоторой степени приспособились к варёной пище. Поэтому, **если детёныша шимпанзе и человеческого ребёнка одинаково кормить традиционными детскими кашами, печеньем, хлебом, то, первый заболит раньше.** Однако это малоутешительно, поскольку человеческий ребёнок, хотя и позже, но обязательно заболит. **А вот от природной обезьяньей пищи никто из них не заболит.**

Иначе говоря, **те адаптационные изменения, которые происходят в организме человека в связи с употреблением варёной пищи, ещё несовершенны и не обеспечивают ему хорошую защиту от неё, особенно в раннем детстве.** Возникающие приспособительные реакции сравнительно неприятны, болезненны, поэтому их так и называют – болезни. Возможности приспособляться у всех людей разные, они зависят от индивидуальных особенностей, поэтому даже в одинаковых условиях, при одинаковом питании один человек болеет больше, а другой меньше.

Во время экспериментов я заметил, что **закаливание и физическая нагрузка уменьшают болезненную реакцию организма на варёную пищу.** Это вполне соответствует представлению о том, что при увеличении расхода энергии (и механической, и тепловой) происходит более полное использование пищи, улучшается "дожигание" отходов, остаётся меньше шлаков.

Но если организм сильно зашлакован, если он перегружен лишними веществами, то без предварительной очистки резкое охлаждение или предельная физическая нагрузка могут причинить серьёзный ущерб. Если человек регулярно физически работает или просто привык есть мало, то он находится в более очищенном состоянии и меньше рискует заболеть, чем тот, кто ест много, а двигается мало. Физическая работа, спорт и закаливание не случайно считаются отличным средством против болезней. "Движение - это жизнь".

После нескольких капитальных голоданий, а также и при продолжительном сыроедении заметно меняются вкусы и общее восприятие пищи. **Вместо ощущения вкуса на первое место выходит ощущение полезности, необходимости каждого конкретного продукта.** Варёная или жареная пища может вызывать даже отвращение. Жареный картофель, например, воспринимается как нечто подгорелое, ароматный ломоть хлеба - наша давняя святыня - на вкус, извините, как несъедобный кусок поролона.

А вот свежесжатый сок из хорошей моркови или из яблок воспринимается как "напиток богов". Просто добротная морковь или свежие огурцы, зрелые помидоры предпочтительнее самого изысканного ресторанного блюда. **Но это природное ощущение живой и мёртвой пищи, утраченное современным человеком, у начинающего сыроеда очень робкое, неустойчивое, и если, преодолев неприязнь, несколько раз поесть варёной еды, то оно пропадает.**

При длительном сыроедении, а также при большом сроке голодания некоторые образовавшиеся механизмы адаптации к противоестественным веществам варёной пищи успевают ослабнуть или совсем стереться. Поэтому очищенный организм более остро чувствует вредные вещества, например, от кофе возникает головная боль, от хлеба - кашель, и таким образом человек становится более защищённым от употребления этих продуктов.

Теперь есть ответ и на вопрос, можно ли, став сыроедом, опять вернуться к варёной пище. Да, можно. Только очень постепенно, за длительный срок, и придётся пережить периоды простудных, воспалительных болезней-чисток. Но практически никто, закончив переходный этап, обратно не возвращается, поскольку при этом неизбежно потеряются те плюсы, те приобретённые новые свойства, которые сыроеды ценят очень высоко. Человек, сумевший ощутить преимущества сыроедения, уже хорошо "слышит" голос своего организма и знает, как себя вести. В любых жизненных обстоятельствах он сможет воздерживаться от самых вредных продуктов и контролировать своё состояние.

Как-то в трудной жизненной ситуации, когда не было выбора и пришлось есть хлеб, я заметил, что **первые простудные симптомы могут служить сигналом о накоплении в организме "хлебно-картофельных" шлаков**, т.е. о приближении того состояния, того порогового уровня загрязнения, после которого возникают очистительные реакции в виде воспалительных болезней. Если в этот момент остановиться и много физически поработать, то можно и не заболеть. **Так же и первые слабые симптомы ангины могут сигнализировать о заметном поступлении в организм жареных жиров.**

Признаюсь, однажды в 1991 году мы воспользовались этой похожей на ангину реакцией, когда случилось так, что на одну неделю некому было остаться дома с маленькими детьми. По моему совету жена специально прожарила на сковороде три столовых ложки подсолнечного масла и вечером добавила его в свою еду. На следующее утро участковый врач уверенно определил у неё типичную ангину и выписал освобождение от работы. Симптомы ангины держались всего несколько часов, так что, если бы врач пришёл позже, трюк мог сорваться.

Порог реагирования на загрязнение связан с чистотой внутренней среды: чем чище организм, тем он чувствительнее, у него очистительные реакции возникают при меньшем количестве вредных веществ. И соответственно, чем больше организм привык к загрязнению, тем выше его порог реагирования. Поэтому **у людей, употребляющих варёную пищу и ведущих малоподвижный образ жизни, таких небольших и коротких очистительных реакций нет.** У них загрязняющие вещества накапливаются в значительном количестве, нарушают многие функции, что приводит к серьёзным нарушениям и капитальным заболеваниям.

Сейчас в крови людей обнаруживают уже несколько десятков вредных химических веществ, даже давно запрещённых. Это и тяжёлые металлы, и сельскохозяйственные химикаты, и другие промышленные вещества. Накапливаясь в организме, они снижают его чувствительность к вредностям, искажают и ослабляют его природные очистительные реакции. Это ведёт к ещё большему засорению организма, к нарушению окислительных и других обменных процессов и в частности к ожирению. **Жировые отложения являются для организма не только складом лишних "энергоносителей", но как и суставы - спасительной свалкой трудно выводимых токсичных веществ, которые иначе продолжали бы циркулировать в организме и "портить жизнь" важным органам.**

Чтобы существовать в таких ненормальных для него загрязнённых условиях, организм вынужден, приспособившись, перестраивать многие процессы жизнедеятельности. При этом неизбежно снижаются его функциональные возможности. В противоположность этому, если внутренняя среда очищается, то организм возвращает настрой своих жизненных процессов ближе к природному, базовому варианту, выработанному за длительный срок, когда наши предки жили в экологически чистой среде. При этом и функциональные возможности человека достигают максимального уровня, свойственного легендарным предкам.

Говорят: "Человек ко всему привыкает". Действительно, организм наш настолько универсален, что его можно приучить к любому виду питания. Только результат, конечно, будет разным. Люди, освоившие

очистительное голодание и сырое, природное питание, по здоровью, по выносливости и по многим другим, иногда неожиданным, показателям заметно превосходят людей, питающихся традиционной пищей. Этот факт однозначно доказывает, что наши организмы рассчитаны Создателем не на варёную, а на сырую пищу. **«Посудный» период в истории человечества – всего лишь короткое мгновение по сравнению с длительной эволюцией жизни на Земле, где для всех существ пища была только натуральной.**

## 14. Раздельное питание

**Этот способ питания используют практически все виды живых существ на нашей планете.** Только один вид - современный Homo sapiens - пренебрегая законами природы, с некоторых пор стал питаться иначе. **Мало того, что человек теперь переделывает предназначенные для него Создателем природные продукты: варит, жарит, парит, он ещё их смешивает в самых невероятных комбинациях и ест эту мешанину.** А потом сетует на болезни, на плохое самочувствие, на несчастную судьбу.

Но если, отбросив сложившиеся противоестественные привычки и традиции, начать питаться, как положено всем земным существам, по трём принципам:

**1) за один приём пищи - ОДИН природный продукт,**

**2) есть не по времени, а когда ОЧЕНЬ захочешь,**

**3) периодически очищаться голоданием,**

то через некоторое время (около 2 - 3 месяцев) неизбежно и автоматически начинают возникать положительные изменения. И чем дальше, тем они становятся всё более яркими и значительными:

- **Возвращается утраченная природная способность с удовольствием ощущать в продукте его полезность, "потребительскую" ценность, а вкус из объекта погони за удовольствиями превращается в информацию о свойствах продукта.**
- **Человек начинает "слышать" голос своего организма, понимать его запросы. Организм сам определяет, чего и сколько съесть.**
- **Устраняются накопившиеся неисправности, нарушения в работе желудка и всей пищеварительной системы. Восстанавливается микрофлора кишечника, вырабатывающая необходимые организму витамины. Улучшается усвоение пищи. Организм очищается от**

**многочисленных шлаков и токсинов. Повышается активность иммунной системы.**

- **По составу питание становится более здоровым и по количеству более экономным. Становится невозможным переедание. Нормализуется вес.**
- **Процесс питания упрощается и перестаёт быть культом.**
- **Человек приобретает удивительные свойства, становится сказочно здоровым, свободным, доброжелательным и счастливым.**

Переходить на раздельное питание не так трудно, как может показаться. **Особенно если делать это коллективно, например, всей семьёй.** Главное - посмотреть на сложившиеся человеческие традиции и обычаи с новых точек зрения, переосмыслив всё, **освободившись от предрассудков и получив свободу выбора.** Тогда проще преодолевать прежние привычки, осваивать новые принципы и понятия, которые больше соответствуют природе нашего организма. Менять привычки не легко, но для достижения результата - необходимо.

**Осознав противоестественность комбинированной, смешанной пищи,** поняв, что любая смесь является обманом процесса пищеварения, маскировкой одних продуктов другими, старайтесь свести каждую еду к одному продукту, т.е. **в каждый приём пищи употребляйте по возможности один природный продукт, без каких-либо добавлений и изменений.** Тогда организм сам научится различать продукты по составу веществ, возьмёт на себя заботу о необходимом ему ассортименте и количестве еды, будет подсказывать, что ему нужно, а главное, **будет чётко и однозначно говорить, что для него лишнее, вредное.**

Начните, например, с реформы ужина: сегодня вечером - только бананы, завтра - только чечевичная каша, потом - только финики или орехи и так далее. Когда убедитесь, что это вполне возможно, то распространите такое же правило на каждый приём пищи.

Теперь такой способ питания иногда называют "МОНОТРОФИЕЙ", но это не монодиета, предписывающая питание одним и тем же продуктом. **Раздельное питание - это употребление любых продуктов, но без смешивания, т.е. раздельно.** Именно так питались все наши древние предки до того, как 10 тысяч лет назад научились изготавливать посуду.

Ассортимент продуктов для раздельного питания вызывает затруднения только в самом начале, а потом он расширяется и перестаёт быть проблемой. Выбирайте еду не по каким-нибудь теоретическим

соображениям о пользе или разнообразии, а исключительно по практической потребности организма, по конкретному желанию на данный момент. **Из возможных природных продуктов ешьте только тот, который привлекает вас сам по себе, в отдельности, без приправ и гарниров.**

При раздельном питании **становится практически ненужным, например, любое масло.** Это не еда, а приправа. Если без масла или без других добавок что-то не съедается, значит, организму это не требуется. И нет смысла его обманывать. **А жиры организм сам легко может создавать в себе в меру надобности из белков и углеводов.** Постепенно станет лишним хлеб. Совсем не нужны супы. А что может быть лучше очищенной морковки, мытых свежих огурцов или помидоров! Но к этому обычно приходят не сразу, а пройдя этап овощных и зелёных салатов.

**Кто не может сразу отказаться от мясных продуктов, тот заменит** колбасу, котлеты и другие комбинированные изделия и смеси просто варёным или запечённым мясом или **рыбой**, только лучше – по возможности реже и не перед сном. Конечно, это всё **без гарнира**, гарнир - в другой раз, как отдельная еда. Организм сам подскажет, когда он захочет, например, гречневую или иную кашу (предварительно размоченную), а может быть, ему больше понравится проросшая пшеница или размоченная чечевица. Что касается орехов, фруктов, дынь, арбузов, то они и так по традиции потребляются отдельно. Желательно, чтобы разные продукты не смешивались и в желудке, т.е. надо давать некоторое время на их переваривание. **Воду приучайтесь пить тоже отдельно**, а не во время еды.

По возможности **увеличивайте ночной перерыв в еде, раньше ужинайте, позже завтракайте.** Утром обычно нет большого аппетита, пользуйтесь этим, отвлекайте себя делами. **Не соблазняйте по мелочам, ешьте, когда сильно проголодаетесь, но не по времени.** Если хочется пить, то пейте просто воду, а не чай. Вначале при увеличении перерывов могут возникать неприятные ощущения, но с каждым днём эти явления будут заметно уменьшаться. Когда человек хорошо проголодался, он ест с большим удовольствием, и заметно улучшается усвоение, повышается "коэффициент использования" пищи. А после исправления питания и избавления организма от накопившихся шлаков и неисправностей самочувствие станет великолепным постоянно.

**Понемногу без особых усилий вы придёте к двухразовому питанию, а затем иногда будет хватать и одного раза.** И оказывается, совсем нет нужды в регулярности. Захотел - поел, а если нет большого аппетита или просто не нашлось времени и весь день ничего не ел - никаких проблем, **нигде не "сосёт" и ничего не болит.** **Потребность в частом и регулярном питании - признак**

**нездорового состояния человека.** Увеличенные перерывы в еде после некоторой перестройки и тренировки не будут вызывать неприятностей, **они даже понравятся и станут потребностью.** Достигнутая свобода от необходимости поест в определённое время дорогого стоит и означает, что **здоровье достигло уровня "нормального".**

У полных людей без дополнительных усилий и специальных мероприятий решится вопрос лишнего веса. А худые - наоборот, прибавят вес. Но не сразу. Вначале на некоторое время они могут даже ещё немного похудеть. **Этого не следует опасаться, организм, избавившись от неполноценных тканей, наладив процессы обмена веществ, затем обязательно доведёт вес до нужной ему нормы.**

Постепенно изменяется восприятие вкуса пищи, изменяется шкала ценности различных продуктов, появляется доверие к организму, к объективности его "рекомендаций". Когда стремишься лучше понимать сигналы и потребности своего организма, то, как при постоянном контакте с умным животным, например с дельфином, собакой или лошадью, возникает чувство, будто завязывается дружеский диалог и начинается процесс взаимного обучения и взаимной поддержки.

**Не удивляйтесь, если, осваивая раздельное питание, заметите, что организм подталкивает вас к сыроедению. Ему виднее.** Значит, вы на правильном пути. **Природное питание это и есть раздельное сыроедение.** Даже если вы не пойдёте до конца и не станете стопроцентным сыроедом, то в любом случае достигните существенного, реального улучшения здоровья и сможете жить без больниц, лекарств и операций.

Однако, **необходимо своей волей внимательно оберегать и защищать организм, как неразумного малого ребёнка, от таких современных продуктов, в которых могут содержаться новые для природы химические вещества, ранее в ней не встречавшиеся, ибо это коварные вещества-мошенники, вещества-террористы, против которых в организме нет надёжной защиты.**

Они встречаются в замаскированном виде среди полезных пищевых веществ во многих переработанных продуктах, особенно в таких, как чай, кофе, какао, шоколад, алкогольные и различные искусственные напитки, кондитерские и вообще промышленные изделия, консервы, всё жареное. И, конечно, надо остерегаться практически всех медикаментов.

**Раздельное питание особенно важно детям.** Оно предотвратит многие болезни детей и выработает привычки, которые будут противостоять влиянию отрицательных сторон современной цивилизации, сформируют фундамент здоровья и здоровый образ жизни.

Тот, кто принуждает ребёнка что-нибудь съесть или говорит ему "Ешь с хлебом" - не прав. **Врождённые инстинкты детей правильнее "цивилизованных" привычек взрослых. Природа мудра, надо у неё и учиться.**

Раздельное питание - это не застывший режим, а развивающийся естественный процесс постепенного совершенствования организма. Это путь, на котором организм будет восстанавливать и совершенствовать утраченные природные свойства и возможности. Не стремитесь достичь всех конечных результатов сразу. **На каждом этапе этого пути надо давать организму достаточное время, чтобы он успевал перестроиться, привыкнуть и приспособиться.**

## 15. Как переходить на натуральную пищу

Казалось бы, достаточно понять лишь самую идею сыроедения и, отказавшись от варёной пищи, начать питаться сырыми продуктами. Но на практике появляются неожиданные проблемы. **Вначале возникает потребность расширять ассортимент доступных сырых продуктов,** увеличиваются хлопоты по их добыванию, и возрастает стоимость питания. Но эти проблемы вскоре уходят, а расходы на питание даже в условиях города могут стать меньше, чем были прежде. **Больше всего приходится бороться с традициями, преодолевать свои привычки к прежним вкусовым ощущениям, противостоять различным соблазнам. Особенно досаждают некоторые "вкусные" запахи.**

Но не опасайтесь лишиться пищевых удовольствий. Некоторый аскетизм понадобится только на переходный период, а **когда человек уже окончательно освоил натуральное питание, то его вкусы становятся совершенно другими.** От простой природной пищи он получает гораздо больше удовольствий, чем прежде от блюд, специально изготовленных ради усиления вкусов и запахов. **Более того, глубокое и всестороннее воздействие натуральной пищи на организм вызывает цепную реакцию великолепных явлений и ощущений,** о которых изощрённый гурман даже не подозревает и не может мечтать. К тому же эти явления имеют ещё и долговременное последствие.

**Ощущение лёгкости, появившаяся уникальная выносливость, гибкость тела - всё это создаёт приятную потребность в движениях, в физических нагрузках.** Как правило, сыроеды с удовольствием начинают заниматься марафонским бегом, моржеванием, лёгкой атлетикой. **Их жизнь сказочно преображается.** Оказывается, **женщины могут рожать детей гораздо легче, без травм и осложнений, а в старшем возрасте не знать специфических проблем климакса.** Вообще, у людей, перешедших на натуральное питание, все основные проблемы остаются позади, в прежней жизни.

Надо преодолеть только переходный период, в котором встречаются некоторые существенные трудности.

**Главная трудность – тягостное ощущение недостаточности питания, неуёмное желание съесть что-нибудь сытное и своеобразная «ватность» в мышцах. Это состояние исчезнет, когда пищеварительные процессы перестроятся и будут полностью справляться с обработкой сырых продуктов.** Тогда переходный процесс будет закончен.

Кого-то тяготит некоторая изолированность от других людей за счёт разного питания, но это очень малая цена за все плюсы, которые вы получаете. Вскоре вы замечаете свои преимущества, и вас уже не тяготит положение «белой вороны». Конечно, лучше, если рядом единомышленники, семья, друзья, идущие тем же путём. Теперь становится актуальным лозунг: «Натуралисты, объединяйтесь!» Этот лозунг важен ещё и по другой причине. В современном сельском хозяйстве применяются химические вещества: удобрения, средства борьбы с вредителями, сорняками и другие яды. Ядохимикаты в продуктах питания - серьёзная проблема для всех, а сыроедам теперь приходится уделять этому вопросу особое внимание.

В странах, где потребители предъявляют высокие требования к экологической чистоте пищи, развивается специальная сеть поставщиков и магазинов "Здоровые продукты". В наших условиях надо тоже искать и выбирать хороших поставщиков (источник "чистых", надёжно сертифицированных продуктов) и "держаться" за них. Всё тщательно мыть и чистить, использовать только свежее. Тем, у кого есть возможность самостоятельно выращивать продукты, надо, отказавшись от применения химических средств, использовать только естественные органические удобрения и биологические способы борьбы с вредителями.

Есть риск и при использовании генетически изменённых продуктов, поэтому до того, как будут получены надёжные общепризнанные заключения о полной безопасности такой пищи, лучше от неё воздерживаться.

**Переход на натуральную пищу продолжается минимум год, а у пожилых, много лечившихся медикаментами, много куривших и пивших – до двух лет и больше. Этот срок растягивается, если часто соблазняться на варёные продукты. Дети переходят гораздо быстрее и легче, а для взрослых это трудный период, но вознаграждение окупает все усилия многократно. Чтобы легче освободиться от прежних привычек и быстрее перейти на новое питание, взрослым лучше начать с капитальной очистки организма**

**голоданием.** Правильно проведённый курс голодания поможет выявить и устранить накопившиеся нарушения в организме.

Некоторые шутят: "Для сыроедения нужно иметь хорошее здоровье". В этом есть доля правды. Если в организме имеются серьёзные неисправности, то резко перестроиться на сырую пищу трудно. В такой ситуации лучше менять питание не "прыжком", а "методом последовательного приближения", т.е. переходить к сырому питанию постепенно, по мере того, как организм будет освобождаться от своих дефектов. Результат достигается не так быстро, но этот путь мягче и для кого-то он более доступен. Нужно только запастись терпением и ежедневно, целеустремлённо внедрять в жизнь рекомендации, названные "Пять шагов к здоровью". Каждый из этих пяти шагов, можно сказать, удваивает здоровье.

Пять шагов к здоровью
1. Исключить из употребления картофель, прожаренные жиры, чай, какао, шоколад, алкоголь в любых концентрациях, табак, кофе и другие тонизирующие и наркотические вещества. Организовать полноценный регулярный ранний сон, достаточно двигаться.
2. Избегать таких продуктов, как хлеб, консервы, искусственные напитки, кондитерские и другие промышленные комбинированные изделия, ничего не жарить, если варить, то как можно меньше по времени. Регулярно закаливаться и бегать или работать физически.
3. Осваивать РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ( <a href="#">подробнее...</a> )
4. Осваивать очистительное голодание: сутки в неделю, три дня в месяц и 10 дней в полгода. ( <a href="#">подробнее...</a> )
5. Если ваш бюджет позволит использовать "здоровые продукты" (без химикатов), то полностью переходить на сыроедение.

Надо иметь в виду, что на пути оздоровления иногда могут возникать так называемые "целительные кризы", т. е. могут напомнить о себе симптомы некоторых прежних заболеваний. Это происходит, когда организм, очищаясь от шлаков и токсинов, перестраивает на новый, более высокий уровень все процессы жизнедеятельности. Симптомы при такой перестройке появляются обычно в лёгкой форме и на короткое

время. Надо запастись терпением и подождать. Но не пытайтесь вмешиваться в эту работу организма медикаментами.

Если что-то не сразу будет получаться, не отчаивайтесь. Опыт накапливается постепенно. В случае каких-то неудач перечитывайте всё, что здесь написано, с самого начала, постарайтесь выявить и исправить свои ошибки и продолжайте идти избранным путём. Первые же результаты будут вдохновлять на следующие шаги. Даже если вы не перейдёте целиком на сырую пищу, то доступными мерами сможете существенно увеличить себе и своим близким "количество здоровья".

Особое внимание уделяйте **раздельному питанию**. Это поистине чудотворный способ преобразования всех сторон работы организма. Кроме непосредственного улучшения пищеварения и многих других положительных воздействий, **раздельное питание возвращает человеку очень ценную, но утраченную способность ощущать потребительские свойства каждого продукта.**

При этом не требуется соблюдать какие-нибудь диеты и прикладывать невероятные волевые усилия. Организм сам становится великолепным учителем. Он наилучшим образом руководит процессом освоения природного питания, своими предпочтениями однозначно указывает верное направление, подсказывает, что хорошо, а что плохо, что ему необходимо, а что вредно. Такому инструктору можно полностью доверять. Природа не обманет.

## 16. О продуктах

Многие привыкли больше ценить легкоусвояемые продукты. Это ошибочное мнение, оно справедливо только для некоторых больных на время лечения. Люди, приученные с детства к традиционным легкоусвояемым продуктам, всю жизнь опасаются пищи, которая содержит грубую клетчатку, и тем более в сыром виде. Их система пищеварения не справляется с такой едой. Но при раздельном сыроедении эта функция начинает постепенно восстанавливаться. **Сырая грубая пища нужна человеку, она формирует нормальную микрофлору кишечника, которая по замыслу Создателя вырабатывает нам витамины и другие необходимые организму вещества. Витамины «собственного производства» лучше любых аптечных.**

**Пищеварительная система угнетается**, когда детей с первого года жизни кормят варёной, мёртвой пищей. Именно такое детское питание считается сейчас обычным: порошковое или пастеризованное молоко и различные продукты из него, варёные овощи и каши, консервированные соки, позже мясо, хлеб, масло, печенье, конфеты. **У таких людей на всю жизнь остаются недоразвитыми**

**пищеварительные ферменты и процессы, предусмотренные природой для натуральной «живой» пищи. В их кишечнике нет полноценной микрофлоры, организм не обеспечивается необходимыми веществами и вынужден существовать с нарушенным обменом веществ и с ослабленным иммунитетом.**

Но это ещё не всё. Продукты, прошедшие тепловую обработку, не просто – мёртвый балласт, в них образуется много неестественных вредных веществ. **От такой пищи дети болеют различными воспалительными и другими болезнями, отстают в развитии, накопленные дефекты впоследствии становятся основной причиной различных «взрослых» болезней.** Эти пороки проявляются у разных людей в различной степени, но среднестатистический "здоровый" человек по сравнению с сыроедами является **инвалидом по пищеварению.**

Чтобы во время перехода к сыроедению у начинающих было меньше проблем с выбором питания, здесь приведён примерный перечень пригодных продуктов. Но сначала надо напомнить один важный вывод из практики: **«Для здоровья избегать вредных продуктов важнее, чем добавлять полезные».** Поэтому начинать надо с исключения самых вредных.

### *Исключенные из употребления продукты*

**Масло (любое нагревавшееся), картофель (кроме сырого), кофе, какао, шоколад, хлеб, большинство промышленных и кондитерских изделий, искусственные напитки, жевательные резинки, алкоголь в любых видах и концентрациях, табак, медикаменты.**

При мягком, постепенном переходе на сыроедение в первое время, когда исключены ещё не все варёные продукты, можно допускать употребление и продуктов 2-й категории. Но для резкого перехода к сыроедению годятся только продукты 1-й категории, поскольку иначе переходный период может растягиваться.

<i>Сырые продукты – основа натурального питания</i>		
(В скобках указаны номера примечаний)		
Продукты 1-й категории		Продукты 2-й категории
Морковь (1) Помидоры	Орехи: фундук (3.4)	Изюм Сухофрукты (компотная)

Огурцы (1)	грецкие (3)	смесь) (1)
Капуста (1)	кедровые (3)	Молоко парное (2)
Арбузы (1)	Семечки подсолнуха (1;3)	Брынза овечья (без соли)
Дыни (1;4)	Горох зелёный в стручках	Яйцо куриное («гоголь-моголь»)
Бананы	Чечевица крупная	Сало свиное солёное
Финики	(размоченная) (4;8)	Овощи, фрукты, ягоды
Хурма	Арахис (размоченный) (8)	замороженные (6)
Инжир	Пшеница (пророщенная) (9)	Лук, чеснок
Апельсины	Редиска	Капуста квашеная
Мандарины	Батат	Огурцы квашеные
Грейпфруты	Топинамбур	Помидоры квашеные
Лимоны	Турнепс	Мёд (1)
Виноград	Репа	
Яблоки (1)	Свёкла (1;4)	
Груши	Картофель молодой (1)	
Абрикосы	Салат листовой	
Черешня	Крапива (7)	
Вишня	Щавель, любая зелень	
Слива	Ягоды разные	

### **Примечания**

1. Встречались случаи, когда после употребления этих продуктов возникало ощущение отравления из-за наличия в них ядохимикатов.

2. Надо учитывать, что молочные продукты могут стать источником инфекций, поскольку они - благоприятная питательная среда для микрофлоры.

3. В очищенном виде, без скорлупы, плохо хранятся.

4. Чечевица, свёкла и дыня оказывают слегка слабительное действие, орехи фундук – наоборот, закрепляющее.

5. Эти продукты воспринимаются несколько легче, чем хлеб, несмотря на «родственность» исходного сырья.

6. После оттаивания продукт не может храниться.

7. Сорванная крапива не «жжётся», когда мелко порезанная немного завянет.

Некоторые люди едят культивируемые шампиньоны, вешенки и другие грибы в натуральном сыром виде. Мой личный опыт ограничился недолгим экспериментом с сырыми грибами в лесу. Без особых впечатлений и без всяких последствий однажды съел несколько молоденьких подосиновиков. В другой раз съел крупный подберезовик, и через двадцать минут разразилась тяжелейшая реакция. Неукротимая

рвота выворачивала желудок наизнанку. Свирепая диарея и непрерывное головокружение терзали меня двое суток. Даже возникло подозрение, что это был один из самых ядовитых грибов – так называемый ложный подберёзовик. После этого случая интерес к любым грибам пропал окончательно.

Не следует увлекаться очень кислыми ягодами и недозревшими фруктами. Если появляется оскомина, то это аварийный сигнал о том, что избыточная кислота нежелательна, может пострадать зубная эмаль.

Некоторые начинающие сыроеды делают салаты и хотят по привычке добавлять какое-нибудь масло. В этом случае безопаснее пользоваться растительным маслом холодного отжима, если оно свежее. Однако в природе такой продукт не существует, а при раздельном питании и человеческий организм его отвергает. **Любое добавленное масло существенно искажает переваривание и усвоение натуральных продуктов.**

Воду все существа пьют в сыром виде.

Выбор питания зависит, конечно, и от семейного бюджета, поэтому в крайнем, аварийном случае, когда приходится идти на компромисс и использовать варёные продукты, то выбирайте наименее вредные. Но при возникновении эпидемии гриппа или других инфекционных заболеваний следует избегать даже и этих продуктов.

***Варёные продукты, допустимые в крайнем случае, когда нет сырых продуктов***

(В скобках указаны номера предыдущих примечаний)

Каша чечевичная (4;10)	Фасоль
Каша гречневая (5;11)	Каша кукурузная (5)
Макаронные изделия (5)	Кукурузные хлопья (5)
Сахар (1)	Овсяные хлопья (5)
Молоко пастеризованное, кефир, творог, сыр и т.п.(2)	Свинина
Яйцо куриное	Говядина
Курица, другая птица	Вареники (только не с картошкой)
Рыба	Пельмени

## 17. Не только питание...

При переходе на природную сырую пищу, по мере очищения организма и улучшения самочувствия, у людей обычно сама собой **возникает приятная потребность в увеличении физической и холодной нагрузки.** Если у вас работа не связана с большими физическими усилиями, можно организовать посильные тренировки, пробежки или другие виды спортивной нагрузки. Пусть даже это будет через день, но регулярно. Интенсивность нагрузок удобно контролировать по пульсу. Частоту пульса можно повышать новичкам до 100 ударов в минуту, а тренированным людям - до 140.

**Очень полезно приучать организм к обливанию холодной водой, а ещё лучше регулярно принимать контрастный душ.** Его лучше делать утром: прогреваетесь, сколько сможете, (например 1 минуту) под максимально терпимой горячей водой и резко переключаете душ на одну холодную, которая после такого прогрева воспринимается приятно. Когда холодный душ становится тоже "невтерпёж", снова переключаете на прогревание. Такие циклы повторяете 4 раза, можно больше. Получаете удовольствие и великолепное самочувствие.

Темп и длительность физической нагрузки, а также интенсивность водных процедур выбирайте так, чтобы каждый раз радоваться своим новым достижениям и получать от всего этого удовольствие, чтобы возникали только положительные впечатления и эмоции. О значении для здоровья физической нагрузки и закаливания информации везде достаточно, здесь нет смысла её пересказывать. Но есть очень важный фактор здоровья, о котором большинство людей не знают.

**Речь об отношении к сну.** Совсем недавно цивилизованный человек совершил ещё одно варварское изменение в своём образе жизни. **Он перестал нормально спать.** Это произошло после появления искусственного освещения. Повлияли не костры или лучина, а промышленные светильники, особенно электрические.

**Человек биологически сформировался в тропических широтах, где длительность ночей зимой и летом практически одинакова. Наши предки всегда ложились и вставали по солнцу,** и поэтому природа не наделила нас надёжной защитой от нерегулярности и недостаточности сна. Физическую, мышечную усталость каждый чувствует и понимает без затруднений. Но когда из-за дефицита сна возникают серьёзные расстройства нервной системы или нарушения любых других функций, то их объясняют чем угодно, но не вспоминают о сне. В лучшем случае наблюдательный человек скажет: "Все болезни от нервов", но не добавит, что нервы чаще всего страдают от дефицита и

нерегулярности сна. Большие долги по сну возратить без потерь невозможно.

Из-за нарушения сна могут возникать многие нервные расстройства, даже психические болезни, и этот риск, особенно в молодом возрасте, гораздо больше, чем принято считать. Сон, в отличие от пищи, не бывает лишним и вредным. Если человек спит, значит, организму это нужно. А постоянный недостаток сна приводит к беде. Тот, кто пытается продлить день за счёт сна, неизбежно начинает терять важные свойства, в первую очередь - инициативность, организованность, творческий потенциал и способность к обучению, а дети, привыкшие поздно ложиться и мало спать, существенно отстают в умственном и в физическом развитии.

Важно и то, что **вечерний, ранний сон гораздо ценнее и глубже, чем утренний, когда солнце уже взошло.** Те, кто этим пользуются привыкают быть "жаворонками" и по жизни имеют заметные преимущества перед "совами". А тем, у кого образовалась привычка вести ночной образ жизни, это грозит не только всеми последствиями дефицита сна, но ещё и **снижением "высоты полёта" души, ослаблением нравственной устойчивости.** Не случайно **большинство отрицательных явлений в человеческом обществе связано именно с ночной жизнью.** Тут причины и следствия взаимозависимы.

У некоторых людей есть парадоксальная особенность: чем больше дефицит сна, тем меньше человек способен спать и тем труднее ему заснуть. Часто так и возникает бессонница. Особенно трудно людям тревожным, имеющим слабую нервную систему. У них сон очень "хрупкий", неглубокий и чувствительный к окружающей обстановке. Им особенно трудно обеспечивать регулярность и достаточность сна.

**Качество сна в первую очередь зависит от общего физического состояния человека.** Имеющиеся в организме нарушения препятствуют нормальному глубокому сну, а дефицит сна ещё больше искажает многие функции организма. Человек заходит в тупик. Но этот замкнутый круг можно разорвать, если одновременно устранять все помехи, и внутренние, и внешние.

Если вы долго засыпаете, если ваш сон неглубок и краток или у вас другие проблемы со сном - не сдавайтесь и не пользуйтесь снотворными средствами. Они не устраняют причину, а лишь дополнительно отравляют нервную систему. Прежде всего, **постарайтесь очистить организм и устранить его неисправности.** При этом, конечно, необходимо избавиться от вредных привычек и от употребления лекарств. Наиболее быстро это достигается голоданием и последующим природным питанием.

Полезно выработать постоянный ритуал засыпания. Ложиться спать надо регулярно в одно и то же время, в одной и той же удобной позе, в одной и той же спокойной обстановке и настолько заблаговременно, чтобы в любом случае утром просыпаться без будильника. В ритуал засыпания можно включить успокаивающие процедуры, например, небольшую прогулку, тёплый душ и т.п. Надо обеспечить все необходимые условия для сна - свежий воздух, отсутствие громких звуков и яркого света. При засыпании не должно быть никаких разговоров, включённого телевизора, радио или чтения лёжа.

**Очень важно каждый раз стремиться к быстроте засыпания.** После прикасания головы к подушке, закрыв глаза, можно тихо сказать себе, например: "утро вечера мудренее" и, отложив заботы до завтра, полностью расслабить все мышцы. При этом надо честно, искренне "притворяться" спящим, не реагируя на случайные внешние помехи и приходящие в голову мысли. Хорошо спит тот, кто хорошо устал, но непосредственно перед засыпанием не рекомендуется заниматься напряжённой умственной или физической работой и слишком плотно ужинать. Особенно сну вредит, если на ночь есть мясо, пить чай, кофе или другие возбуждающие напитки.

Быстрота засыпания, а также глубина и продолжительность непрерывного сна во многом зависят от привычек, а они поддаются тренировке, выработке рефлексов. Если регулярно использовать один и тот же ритуал засыпания и терпеливо обеспечивать все необходимые условия для сна, то нужный результат будет получен обязательно.

## 18. Теперь и ваш малыш не заболеет!

**Реакции маленьких детей на варёную пищу не случайно такие же болезненные, как и реакции сыроедов.** Это говорит о том, что детский организм от природы настроен на сырую, натуральную пищу. Однако **миллионы детей по недоразумению тоже попадают в положение подопытных кроликов в этом "глобальном эксперименте"** [\(см. гл. 11\)](#). Ещё до рождения ребёнок развивается в экологически не безупречном чреве матери, а родившись, питается не идеальным её молоком. Но **наиболее тяжёлые времена наступают, когда малышу начинают давать традиционную неестественную пищу, разваренные крахмалистые каши, картофельное пюре, пастеризованное или порошковое молоко, хлеб, печенье, конфеты** и другие, якобы очень вкусные, но "мёртвые" и вредные для детей продукты. Малыши наглядно демонстрируют реакции своих организмов. Они и плачут, и болеют.

У них появляются диатезы, плохое самочувствие, **капризность, или даже агрессивность**, а затем - головная боль, простудные и воспалительные болезни: риниты, бронхиты, отиты, гаймориты, дерматиты, пневмонии и т.п., возникают ангины и тонзиллиты. Но несчастные родители, не понимая причин, наказывают их за капризы, а от болезней дают лекарства, думая, что помогают. От таких вмешательств и подавления попыток организма очищаться возникают так называемые "осложнения" и "хронические состояния", т.е. начинаются более тяжёлые болезни, разные, в зависимости от того, какие имелись слабые места.

Досадно видеть, как родители и сами мучаются, и не могут помочь ребёнку, **в то время как есть реальная возможность жить без этих проблем, без болезней и без детского плача**. Надо только понять происходящее и заменить питание ребёнка на здоровое, природное, экологически чистое. Если ему потом придётся осваивать варёную пищу, то в более старшем возрасте, когда будут уже достаточно сформированы пищеварительные процессы и механизмы, выполняющие в организме защитные и очистительные функции, это пройдёт с меньшим ущербом для здоровья.

Итак, чем кормить ребёнка? **Самая ценная натуральная пища для малыша - материнское молоко, и чем дольше, тем лучше. Срок должен определять сам ребёнок. Полтора-два года - это нормальный минимум**. Хорошо, если кормящая мама хотя бы ради ребёнка заранее перешла на более здоровую пищу. Ещё лучше, если она задолго до беременности успела освоить очистительное голодание и перейти на сыроедение, тогда и роды проходят значительно легче, без осложнений, и ребёнок развивается нормально, и молоко у неё будет высшего качества и в нужном количестве.

В качестве прикорма лучше всего натуральные свежеприготовленные соки, а позже - свежеприготовленные тёртые фрукты и овощи. Начинать давать сок надо понемногу, постепенно прибавляя каждый раз порцию и ориентируясь по результатам пищеварения. И конечно, в соответствии с принципами раздельного питания, **желательно, чтобы сок не "встречался" с молоком даже в желудке**. Вообще, после приёма любой пищи перерыв должен быть достаточным для полного переваривания и для появления явной потребности в следующем кормлении. **Если вдруг случится увеличенный перерыв в еде, то для ребёнка это лучше, чем случайный уменьшенный**.

Когда возможность усваивать сок возрастёт, то удобнее использовать электрическую соковыжималку. Но приготовленный сок не оставляйте на следующий раз. Ни в воду, ни в сок не добавляйте сахар или что-либо другое и не смешивайте разные соки, чтобы не исказить естественное вкусовое восприятие продуктов и не нарушать пищеварение.

Старайтесь избегать ядохимикатов. Например, если в партии морковки или яблок нет ни одного "червячка", то для малыша из них лучше не делать еду. И не слишком доверяйте термину "натуральный" на этикетках продуктов и изделий пищевой промышленности.

Предлагая ребёнку разные природные продукты, вы сами увидите, что ему больше нравится. Если у него вкусы ещё не испорчены неестественной, вареной и слишком сладкой пищей, то его собственные предпочтения будут самыми правильными. Многие любят морковь, тыкву, яблоки, бананы, апельсины. **Но все продукты хороши только полностью созревшие.**

При появлении зубов ребёнок стремится всё брать в рот, начинает чесать дёсны, грызть игрушки. Родителям надо знать, что в первое время он может даже подавиться, откусив или отломив дёснами слишком большой кусочек твёрдого продукта, например, яблока или морковки. Но эта опасность существует очень недолго, с появлением нескольких зубов быстро вырабатывается умение ими пользоваться. Конечно, любой твердый продукт можно измельчить с помощью соковыжималки или механизмов типа кофемолки, но **для предотвращения кариеса собственные зубы должны быть обеспечены работой постоянно.**

Если подросший ребёнок прежде питался традиционной варёной пищей, то у него, как и у взрослых, при переходе на натуральные биологически активные продукты могут возникнуть или усилиться некоторые очистительные процессы. Возникает так называемый "целительный криз" (потемнение мочи, диатез, другие кожные реакции, иногда небольшой кашель или даже температура и т.п.). **Эти симптомы свидетельствуют о том, что началась очистка и перестройка организма, которая задерживалась из-за отсутствия нужных витаминов и других биологически активных веществ.** У детей обычно это продолжается два - три дня, даже в самом запущенном случае не более недели. Надо потерпеть. Важно доверять организму и не помешать ему лекарствами. **Организм не пострадает от этого процесса, так как он сам его и организует.**

Запомнился эпизод с мальчиком Васей, у которого был диатез. Он очень любил апельсины, но врачи не разрешали их давать. Мама мальчика согласилась на страшный для неё эксперимент: булки и жареную картошку отменить, а его любимые апельсины разрешить, сколько он захочет. Диатез вспыхнул действительно страшно, не только щёки, но и всё тело покрылось диатезными пятнами. Но благодаря понятливости и терпеливости мамы эксперимент не прервали, и через пять дней питания преимущественно одними апельсинами всё прекратилось, кожа стала чистой, особый интерес к апельсинам у Васи пропал, и все были счастливы. **Диатез это тоже природный**



19 ч.											
18 ч.											
17 ч.											
16 ч.											
15 ч.											
14 ч.											
13 ч.	Дневной сон										
12 ч.											
11 ч.											
10 ч.											
9 ч.											
8 ч.											
7 ч.											
6 ч.	Ночной сон										
5 ч.											
4 ч.											
3 ч.											
2 ч.											
1 ч.											
0	1 мес	2 мес	4 мес	8 мес	1,5 года	3 года	6 лет	12 лет	25 лет	50 лет	100 лет
возраст === >											

Если ребёнок спит меньше, чем полагается в его возрасте, необходимо устранить все мешающие факторы и укладывать с каждым разом хотя бы на 10-15 минут раньше, чем вчера, чтобы суммарное время сна довести до суточной нормы. Спать ребёнку лучше на открытом воздухе, а если в помещении, то при непрерывном хорошем проветривании. В закрытом помещении сон менее глубокий и менее продолжительный.

**В питании детей не должно быть возбуждающих продуктов, таких как чай, кофе, какао, шоколад, мясо, искусственные**

**напитки.** Необходимо избегать любых лекарств, тем более - снотворных.

Никогда не будите ребёнка. Даже если он накануне мало поел или просто по каким-то причинам дольше спит, **не торопитесь его кормить.** Когда проснётся - своё возьмёт. Сон важнее еды всегда, в любом возрасте, и, в отличие от еды, сон никогда не может быть лишним и вредным.

Все "пять шагов к здоровью" ([см. гл.15](#)) - это для взрослых, а для маленьких детей достаточно первых трёх. Это гораздо проще, чем может показаться. И во много раз легче, чем оставаться в прежнем "домашнем аду". Тут нет никакой фантастики, ни слова выдумки, всё - реальность, многократно проверенная жизнью. Не сомневайтесь.

И пусть всегда в вашем доме дети радуют вас. Это - самое дорогое!

## Часть 2. Что ждёт нас в будущем?

Печально, но наше общество явно болеет. Факты свидетельствуют: растёт наркомания, нравственность падает, здоровых детей рождается всё меньше.

На здравоохранение расходуются огромные средства, оно развивается, совершенствуется, но никакие даже самые передовые достижения медицины не смогут обеспечить здоровье народа, пока люди сами не станут разумно и грамотно содержать себя и своих детей.

Ответственность за здоровье народа не могут нести только врачи, ведь состояние человека зависит, прежде всего, от его поведения, от его образа жизни. Однако до сих пор большинство людей даже не имеют представления о самых простых правилах Натуральной гигиены и продолжают игнорировать главные условия здоровья.

### 20. Природу не обманешь

**В современной жизни людей, и мужчин, и женщин, стало слишком много искажённого, неестественного, фальшивого.** Это относится и к мелочам, и к важным вопросам. Фальшивые ватные плечи, силиконовые фигуры, разрисованные лица, ногти, волосы, в продаже фальшивая поддельная продукция, искусственная пища, фальшивое аптечное лечение, фальшивые дипломы, звания, денежные купюры, лицемерные отношения не всегда трезвых людей, коварные мистификации различных мошенников, от нищих до королей.... Обманы встречаются на каждом шагу. И самообманы тоже.

**Широко распространились искусственные продукты питания**, и даже такие, в которых вообще нет ничего пищевого, только похожий запах и, может быть, намёк на природный вкус. **Природа не знакома с фальсификацией пищи, поэтому у организма нет своих средств защиты против этих продуктов.** Санитарная служба тоже не помощница, так как не проверяет продукты по строгим нормам первозданной чистой природы.

Появляются новые, всё более эффективные варианты подделок: **подсластители, подкислители, ароматизаторы, красители** – под цвет мяса, под запах цветов, под вкус апельсина, яблока, ананаса.... Производители, конечно, называют их безвредными, иногда даже натуральными, но все знают, что это подделка, обман. Так кто кого обманывает? Больше всего потребитель обманывает восприятие своего беззащитного организма, то есть самого себя. Но... зачем? Или, вернее, почему? **Почему человек заведомо идёт на самообман?**

Наглядный классический эксперимент. Крысе в мозг, в центр удовольствия, вживили электрод, подключённый к специальной педали так, что каждое нажатие на педаль давало ей ощущение максимального удовольствия. Иначе говоря, искусственно создали **механизм обмана ощущений**. Крыса быстро научилась пользоваться этим устройством и, потеряв интерес даже к пище, непрерывно, без отдыха нажимала на педаль, получая удовольствие, пока не упала от истощения. **Природа мудра, она обманов не терпит.**

Однажды в телепередаче «21-й кабинет» (ТВЦ, 21.02.2004) прозвучала хорошая мысль: **«Если получаешь удовольствие от неестественных блюд и напитков, то лишаешь себя более высоких и разнообразных натуральных удовольствий»**. Такова объективно существующая зависимость. Это фактически один из природных законов жизни. И он распространяется не только на пищевые, но и на любые другие удовольствия. Однако о таких законах люди обычно даже не слышали, их в школах пока не преподают.

Человек всегда имеет возможность выбирать наиболее достойные дела и получать удовольствия, которые радуют и возвышают душу. Но для этого **«душа должна трудиться»**, прикладывать усилия и не поддаваться соблазнам низменных неестественных удовольствий. Отличать более возвышенные радости от примитивных удовольствий не сложно: человек при этом либо радуется, даже гордится своими благородными помыслами и достижениями, либо чувствует неловкость, некоторый стыд за свою слабость и зависимость от каких-то пустяковых ощущений.

**Примитивные наслаждения не требуют особых усилий, поэтому они легче распространяются среди людей.** Редко, кто выбирает

удовольствия осознанно, кто чувствует коварство противоестественных удовольствий и стремится не терять «высоту полёта». У большинства людей нет чёткого понимания опасности и не всегда хватает силы воли сопротивляться мощному напору современных разнообразных «очень приятных» или «очень вкусных» соблазнов. Именно такие люди попадают в какую-нибудь зависимость. Это происходит не случайно, и причины тут не столько наследственные, сколько социальные и физиологические. Предпосылки такого развития человека **закладываются, начиная с неестественного детского питания, нацеленного на усиление вкусовых ощущений.**

**Тепловая обработка природных пищевых продуктов изменяет их химический состав.** Распадаются многие сложные вещества, но образуется и большое количество других, несвойственных этим продуктам веществ, **именно поэтому меняются и запахи, и вкусы. В естественных условиях никто из земных существ кроме современного человека не питается такой искажённой пищей.** Многие из этих новых необычных для природы веществ имеют тонизирующие, возбуждающие и другие подобные свойства, приближающиеся к наркотическим.

В современной переработанной пище человека ассортимент таких неестественных веществ бесконечно широк, и их свойства не имеют чётких границ. **Они своим воздействием искажают восприятие, вырабатывают рефлекторную связь новых запахов и вкусов с наркотическими ощущениями и формируют ложное чувство потребности в такой пище.** Именно этим обусловлена притягательность большинства и кондитерских изделий, и жареных продуктов, и многих других блюд с неестественными и усиленными вкусами. В этом корни и переедания, и ожирения. Теперь говорят, что у многих в жизни две главные заботы: как приготовить более вкусную еду и как похудеть.

Стремясь к усилению и усложнению вкусов и запахов для получения более острых ощущений, люди теряют природную объективность восприятия пищи. У них тоже образуется **механизм обмана ощущений.** Привыкнув с детства к традиционным угощениям, к искажённым вкусам, человек даже не задумывается, почему у него возникает желание не просто есть предназначенную для него в природе добротную еду, а именно ощущать «что-нибудь вкусненькое», пирожное, шоколадку, печенье, чипсы... и пить не чистую воду, а обязательно чай, кофе, различные синтетические напитки, созданные специально для вкусовых удовольствий, или даже пиво, вино, где присутствует и алкоголь, имеющий более сильные наркотические свойства. **Это не истинные природные потребности, а воспитанные привычки к обману своих ощущений.** В результате постепенно и незаметно многие

люди попадают в различные зависимости, **опускаются до положения той подопытной крысы**, становятся гурманами, курильщиками, игроманами, алкоголиками, наркоманами....

**Искусственные удовольствия всех уровней, начиная с «безобидных» шоколадок, кофе, лёгкого пива и кончая самыми тяжёлыми наркотиками - это звенья одной цепи, это ловушки, различные варианты «крысиной педали» для человека.**

Ступеньки всех этих удовольствий ведут не к райскому блаженству, а в безнадёжность, ибо они спускаются во мрак бездонной «чёрной дыры», где начертано: «обратного хода нет», но люди туда всё идут и идут. Одни идут медленно, долго, другие – быстро, и оказываются в плену табака, алкоголя и других ловушек раньше, чем успевают понять, куда шли.... **Природа неумолима, она всегда наказывает тех, кто не уважает её законы.**

## 21. Алкоголь и другие наркотики

О веществах, имеющих наркотические свойства, у большинства людей очень нечёткое и ложное представление. **По фармакологической медицинской классификации алкоголь, табак и кофе – это самые настоящие наркотики, причём они более тяжелые и цепкие, чем некоторые из ныне строго запрещённых.** Их не включили в официальный перечень наркотических веществ, подлежащих контролю, только потому, что они успели широко распространиться и уже нет возможности их контролировать.

Пристрастие к алкоголю возникает не сразу. Новички приобщаются к этому «удовольствию» постепенно под влиянием бытующих застольных традиций. Эти традиции и в прошлом, когда создавались, и ныне активно поддерживаются только людьми, которые сами уже стали зависимыми от алкоголя, для кого праздник без спиртного – не праздник. Такие люди говорят, что «праздновать на трезвую голову не так весело, не так интересно». **Это люди с химически деформированной личностью.** После нескольких случаев потребления алкоголя в их организмах уже перестали вырабатываться собственные вещества регуляторы настроения, и поэтому без внешнего допинга такие люди не могут радоваться от всей души, в полной мере, как могут дети и редкие ныне экземпляры никогда не пивших трезвенников.

Сами «выпивающие» этих изменений не замечают и не считают себя ущербными или в чём-то виноватыми: «Мы же не алкоголики, у нас праздник, мы культурно выпиваем, веселимся, никому не мешаем». Как ни печально, приверженцев такой идеологии уже большинство. Именно эти люди являются главными носителями и распространителями коварных застольных традиций и кощунственной идеологии «малых доз». Они навязывают всем представление, будто алкоголь в малых

дозах человеку полезен и даже необходим. Насаждение этих взглядов фактически является замаскированной пропагандой алкоголизма. Возникли даже такие нелепые понятия как: «пищевой алкоголь», или неуклюжее выражение: «злоупотребление алкоголем», будто алкоголь не наркотик. Ведь пока ещё не говорят: «злоупотребление героином» или, что в наркотиках «надо знать меру».

А те несчастные, кого можно увидеть «распивающими на троих» или лежащими под забором, кого сами «культурно выпивающие» с осуждением называют алкоголиками, они для общества «не заразны», они на распространение застольных традиций практически уже не влияют. Однако по недоразумению любая борьба с алкоголизмом, и медицинская, и административная всегда была направлена именно против них. Такая борьба с последствиями этого социального бедствия подобна тушению головешек в уже сгоревшем лесу, где надо было просто не разводить костров и не бросать окурков.

Есть наивные люди, которые от кого-то слышали и потом сами повторяют, что слабое вино или пиво – это безопасные и полезные напитки. Конечно, там полезные вещества имеются. Но ещё больше их содержится в свежем виноградном соке, однако людей притягивает другое – затаившийся в этих «слабых напитках» алкоголь. На начальном этапе он действует на мозг таким образом, что, вызывая ощущение удовольствия, незаметно создаёт потребность в увеличении дозы и одновременно, расслабляя волю, лишает человека возможности сопротивляться. Как ловкий паук, он сначала осторожно, понемногу опутывает жертву, и только когда полностью одолеет, приступает к окончательному высасыванию.

Новички не могут чувствовать такой опасности, они не знают, что алкоголь, когда он разбавлен и замаскирован другими, даже очень полезными и вкусными веществами, остаётся всё тем же беспощадным и ненасытным хищником. Каждый выпивающий наивно считает, что в данный момент ему ничего не грозит. Но, делая свой очередной шаг, он неизбежно приближается к финишу.

Реакция на алкоголь у людей может различаться. Статистика такова, **что из десяти молодых людей**, начинающих «выпивать» по праздникам, **уже через три года двое становятся алкоголиками, двое других идут за ними по пятам в качестве догоняющих**, а ещё **у троих наблюдается как минимум психологическая алкогольная зависимость**. Никто не может знать заранее, какое место ему достанется в этой очереди и когда настанет его час. Явной границы необратимости этого процесса нет. Когда опасность обнаружится, будет уже поздно. Надо честно признать, что это капкан, ловушка для людей. В неё попадают миллионы, а выйти удаётся единицам! Такова суровая действительность! Такова жизнь!

Вот кто действительно враг народа – все виды наркотиков! И в первую очередь – алкоголь! Это кровожадный вампир, коварный паук-убийца, который среди доверчивых почитателей выбирает самых лучших, самых чувствительных, завлекает их в свои сети и **высасывает всё ценное, что есть в человеке: и чистоту совести, и красоту души, и силу разума.** В результате остаётся только тело, доживающее кое-как свой недолгий век, но это лишь пустая оболочка, жалкая видимость человека.

Сколько замечательных, талантливых людей пострадали от алкоголя! Сколько рушится семей, сколько появляется спившихся родителей и брошенных обездоленных детей! А сколько катастроф и аварий происходит из-за пресловутого «человеческого фактора», которым стыдливо маскируют неизбежное влияние хмельных празднеств, не только вчерашнего или позавчерашнего, но и всех прежних. Каждый случай употребления алкоголя воздействует на клетки мозга, и оставляя там свой скрытый след, накладывает отпечаток на всё поведение человека, в том числе и на его способность адекватно реагировать, находить выход в критических, экстремальных ситуациях.

Алкоголь и другие наркотики добрались до молодёжи, а теперь уже и до детей. Это стало существенным фактором воспитания нового поколения, стало питательной средой, а потому и главной причиной многих видов преступности и других проблем нашего общества. Пусть каждый приверженец «культурного питья», способный мыслить, задумается о том, что, поддерживая застольные традиции, он является соучастником этих пагубных процессов и несёт моральную ответственность не только за неисчислимыя беды людей, но и за всеобщее падение нравов.

Алкоголизм и наркомания сегодня – величайшее бедствие всего человечества. Рождаются больные и дебилные дети, исчезают лучшие черты в людях. Страдают не только отдельные личности и их семьи, гибнут целые народы, деградирует Человек разумный, губится его генофонд.

Обезумевшую толпу, лавиной низвергающуюся по наркотическим ступенькам, останавливать запретами и ограничениями бесполезно. Поздно! Если есть шанс повлиять на этот поток несчастных, обречённых на гибель людей, то только в самом его начале, т.е. надо заботиться о будущих поколениях, пока они ещё в «пелёнках».

## 22. Спасайте детей!

**Очень важно с первых дней жизни оберегать детей от всего поддельного, фальшивого, ложного, чтобы, вырастая, они не попадали в зависимость от неестественных, низменных удовольствий** и не пополняли ряды сладкоежек, гурманов, любителей

пива, вина и других искусственных соблазнов. **Надо прививать детям понятия и вырабатывать привычки, которые вызывали бы острую неприязнь, отвращение, буквально брезгливость ко всему неестественному, к любому подлогу, к любой фальсификации, ко всему, что поработает человека, ставит его в зависимое положение и унижает его достоинство.**

**Важно научить ребёнка получать радость от своих добрых дел. Чтобы ему нравилось улучшать что-то вокруг себя, исправлять, совершенствовать, делать что-то хорошее, полезное не только для близких, но и для других людей.** Уже малышу можно многое объяснять и формировать его собственное отношение ко всему, что он может увидеть, как к правильному, хорошему, так и к неправильному, ошибочному. Тогда можно надеяться, что, подрастая, он научится выбирать более высокие радости, будет дорожить своей честью, «высотой полёта» души и её чистотой, сможет обходить современные соблазны и не станет жертвой каких-нибудь ловушек.

**Детям обычно свойственна высокая чувствительность к несправедливости, нечестности и подлости.** Часто можно слышать возмущённый детский возглас: «Так – нечестно!» Пусть у детей будут и другие восклицания: «Это несправедливо!», «**Так – стыдно!**».

**Пусть ваши дети в качестве угощения получают не печенье, конфеты и искусственные напитки, а фрукты и натуральные свежие соки.** И пусть они видят среди близких людей во время праздников не стремление к наслаждениям от кофе, табака и алкоголя, а удовольствие от полноценного трезвого общения, естественные, весёлые и доброжелательные отношения, подвижные игры, радость от успешной работы и спортивных достижений. А если дети где-то увидят, например, традиционное нетрезвое застолье, **то поселите в их душах чувство жалости к несчастным людям, которые стали жертвами фальшивых, низменных удовольствий, попали в «зависимость» и потеряли возможность нормально воспринимать настоящие радости жизни.**

Родителям, искренне желающим исполнить такие намерения, надо многое пересмотреть в жизни, и в первую очередь в собственном поведении, **чтобы не возникало двойных стандартов, чтобы не приходилось говорить ребёнку: «Нам можно, а тебе нельзя!».** Дети обычно не столько воспринимают наставления, сколько копируют поведение и психологию старших, поэтому для обеспечения правильного образа жизни детей надо взрослым начинать с себя, с формирования «погоды в доме» и в ближайшем окружении.

Есть люди, у которых поступки зависят не только от традиций, привычек и ощущений, а ещё и от сознания. Обдумав и поняв ситуацию,

они раньше других станут менять свой образ жизни, освободиться от прежних привычек и переходить на осознанный, действительно здоровый, природный образ жизни. Потом их примеру последуют и другие, кто успеет понять. Но в любом случае в первую очередь надо заботиться о детях.