

№ опыта	Наименование ингредиентов	Содержание на 100 гр. смеси	Полученный результат
1	Изомальт	22,000	Сухой порошок не образует комков при длительном хранении, хорошо с горячей питьевой водой или другой питьевой жидкостью, обладает хорошими потребительскими свойствами, включая аромат и вкус. Оказывает выраженное лечебно-профилактическое действие при хронических заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Достигаются оптимальные вкусовые качества продукта. Энергетический КПД организма повысился на 32%
	Экстракт листьев стевии	21,000	
	Пектин свекольный	18,000	
	Сухой экстракт побегов каллизии душистой	10,000	
	Глюкозамин (в виде сульфата)	17,000	
	Камедь ксантановая	7,700	
	Сухой экстракт коры ивы белой	3,000	
	Инулин	0,500	
	Кислота лимонная	0,500	
	Ароматизатор	0,300	
ИТОГО:	100,000		
2	Изомальт	20,000	Позволяет рекомендовать продукт в качестве преимущественно общеукрепляющего и иммуномодулирующего средства и в целях профилактики системных хронических заболеваний. Эффективность базовой терапии, в сравнении с контрольной группой - через 20 дней отмечено снижение индекса массы тела у всех пациентов, что у контрольной группы не отмечалось
	Экстракт листьев стевии	19,000	
	Пектин цитрусовый	19,000	
	Сухой экстракт побегов каллизии душистой	14,000	
	Глюкозамин (в виде гидрохлорида)	5,000	
	Камедь гуаровая	18,000	
	Сухой экстракт коры ивы белой	0,500	
	Инулин	2,500	
	Кислота лимонная	1,900	
	Ароматизатор	0,100	
ИТОГО:	100,000		
3	Изомальт	21,000	Позволяет рекомендовать продукт при нарушениях функционального состояния организма, вызванных заболеваниями желудочно-кишечного тракта и обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, хронических дисбиоз и др.). Снижился уровень холестерина на 12%
	Экстракт листьев стевии	20,000	
	Пектин яблочный	20,000	
	Сухой экстракт побегов каллизии душистой	12,500	
	Глюкозамин (в виде сульфата)	10,000	
	Камедь гуаровая	4,900	
	Сухой экстракт коры ивы белой	5,500	
	Инулин	5,000	
	Кислота лимонная	0,950	
	Ароматизатор	0,150	
ИТОГО:	100,000		

Андрей Пилипович

**Натуральное питание
Практический подход**

«Желудок — это тоже своеобразный котёл».

Это — одно из самых распространённых заблуждений.

Мы говорим, что пища «переваривается» в желудке, а в кастрюле «варится».

Слова «переваривается» и «варится» — очень близкие по звучанию, поэтому и возникает сравнение котла с желудком, но, если разобраться, то котёл и желудок не имеют совершенно ничего общего.

Начнём с того, что в котле температура повышается до ста градусов по Цельсию, а в желудке — только до сорока. Это — существенно.

Но главное, что желудок не «варит» пищу, как котёл, а **расщепляет** её. Температура в желудке играет вовсе не главную роль. Главную роль исполняют **ферменты**.

Ферменты — это такие органические молекулы, их можно сравнить с рабочими, которые занимаются разборкой целого на отдельные части.

Пища проходит по пищеварительному тракту, сначала через рот, потом — желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник.

Пищеварительный тракт — это своеобразный конвейер, на каждом этапе которого с пищей работают определённые виды ферментов.

Ещё пищеварительный тракт можно сравнить с муравейником. Видели, как муравьи тучей нападают на труп животного и через некоторое время от него остаётся только скелет?

Точно также молекулы-ферменты набрасываются на пищу, съеденную нами, и по кусочкам растаскивают её.

А температура в сорок градусов играет косвенную роль. Это температура, в которой живут ферменты.

Сорокоградусная температура играет лишь роль окружающей среды для ферментов, а непосредственного участия в переваривании пищи она не играет.

Больше того, температура иногда играет отрицательную роль. Так, если ферменты не успели расщепить всю пищу, то, под действием

температуры, она начинает бродить, что причиняет вред организму.

Вот почему не советуют переедать. С большим количеством пищи ферменты не успевают справиться, и её остатки начнут *разлагаться*, выделяя яды.

Котёл же, не содержит совершенно никаких ферментов. На пищу он воздействует, исключительно, при помощи высокой температуры.

Ферменты — мудрые рабочие, которые подходят к пище со знанием дела и аккуратно отсоединяют отдельные её элементы, не разрушая их.

Температура — губительная среда для пищи, **её воздействие — разрушительно.**

Фермент, это тот самый мастер, о котором я писал выше, который бережно отсоединяет белки, жиры, сахара, витамины и все остальные органические молекулы.

При этом, сами органические молекулы остаются целыми и пригодными для дальнейшего использования.

Высокая же температура, наоборот, разрушает эти органические молекулы, делая их непригодными для строительства полноценных клеток.

Так, где же сходство между котлом и пищеварительным трактом? Нету его, совершенно!

Это — две абсолютно разные вещи, и не нужно их путать.

Часто приходится слышать по телевизору или от врачей, что организму не хватает, к примеру, железа, меди, цинка, или фтора.

Но, такие утверждения — **обманчивы**, потому что наш организм не питается ни железом, ни медью, ни цинком, ни какими-либо другими **атомами**.

Да, все эти микроэлементы нужны, но усвоить их организм может только, когда они включены в состав *органических молекул*, а по отдельности усвоить их организм не в состоянии.

Иначе, можно было бы есть просто землю, ведь, в ней есть все микроэлементы.

Но земля — это пища растений, наша же пища — плоды этих растений, в которых все микроэлементы содержатся в составе органических молекул.

Растение созидает органические молекулы, а огонь плиты их разрушает, низводя до того состояния, в котором они содержались в земле.

«Вообще-то, чтобы достучаться до энергии заложенной в пище, нужно сначала разложить её на составляющие».

Вот именно, этим, как раз, и занимаются ферменты пищеварительного тракта. Но есть разница: до какого уровня расщеплять пищу.

Яблоко можно разрезать на десять кусочков, можно расщепить на органические молекулы, можно расщепить на неорганические молекулы, можно расщепить до уровня атомов, можно даже до уровня элементарных частиц (протоны, электроны) или даже до уровня кварков.

Но организм может усвоить пищу, только когда она расщеплена до уровня органических молекул.

Когда пища расщепляется до уровня неорганических молекул и даже атомов, то организм её усвоить уже не в состоянии.

«А если мы захотели бы съесть телефон, то нам пришлось бы с ним основательно поработать, разобрать на составляющие компоненты, причём, очень и очень маленькие».

Телефон нужно не есть, а отдать мастеру, который применит его по назначению. При этом, если разобрать телефон до уровня пыли, то мастеру он уже не пригодится.

«А составляющие продукта отнюдь не предусматривают работоспособности всего изделия в целом, какая разница съедим мы динамик телефона целиком, или будем его грызть, укрепляя (ломая) зубы, или все-таки раздолбить его до состояния пюре и тут уже можно полакомиться динамиком».

Мастеру не обязательно нужен работоспособный телефон, он может быть и поломанным. Но детали телефона (микросхемы, резисторы, транзисторы, динамик) должны быть в рабочем состоянии.

Если мы раздолбим динамик до состояния пюре, вот тут он уже мастеру вряд ли пригодится. Пюре нужно сдавать снова на завод, чтобы там из него сделали динамик.

Поэтому, суп лучше всего вылить под дерево, потому что только оно способно сделать из жижи называемой супом продукт, который может пригодиться в пищу человеку.

«Не приведены доводы самих кулинаров, что приготовление пищи хоть и изменяет качественный состав продуктов, но, тем не менее, может способствовать перевариванию на составляющие, вот главный аргумент блюдоедов».

Как-то я просматривал книгу под названием «Все секреты кулинарии».

Но в ней я не нашёл самого главного секрета, а именно того, что вся эта кулинария привносит в организм человека *множество болезней*.

Если бы кулинары были честными людьми, то они в начале каждой своей книги предупреждали бы людей примерно таким образом: *«Рецепты данной книги хоть и вкусны, но, в случае использования, принесут вред вашему здоровью».*

На пачках сигарет есть подобное предупреждение, и оно должно быть также в каждой кулинарной книге.

Но, ни в одной из подобных книг, вы не найдёте и намёка на то, что какое-то из блюд может быть вредно здоровью.

Наоборот, расписывается, насколько все эти блюда вкусны и полезны для организма.

Кулинары стоят на своей точке зрения и не приводят аргументы против неё.

Так, почему же я должен приводить аргументы противоположные своей точке зрения?

Если кого-то интересуют аргументы кулинаров, пожалуйста, купите соответствующую литературу или подпишитесь на интересующую вас рассылку, которых сотни.

Но, скажите, как много рассылок или книг, которые пишут о вреде кулинарии? Их — единицы.

Впрочем, если кто-то хочет высказаться «за» переработку пищи, пожалуйста, пишите, я обязательно опубликую ваши письма.

«Но, всё-таки, чем питаться в Сибири в зимнее время?»

Вот это — уже хороший вопрос. Он приближает нас к практическому воплощению сыроедения в нашей жизни.

Скажу сразу, что вопрос этот — сложный, и перейти на сыроедение ой как не легко.

Это связано, прежде всего, с нашими привычками.

К примеру, человек курит, и он прекрасно знает, что дышать чистым воздухом намного полезнее, чем дымом, но всё равно курит.

Почему? — Привычка.

Человек пытается бросить, но у него не выходит. Он держится определённое время, но потом снова берётся за курение.

Он знает, что от курения может быть рак лёгких, а может рак уже прогрессирует, но, всё равно, курит.

Курильщик объясняет так свою привычку: *«Когда я не курю, мне плохо. А сигарета помогает снять стресс, успокоиться, сосредоточиться»*.

Курильщик чистому воздуху предпочитает воздух *«Обработанный Огнём»*. Дышать одним только чистым воздухом он просто **не может**.

Так и *блюдоед*, настолько привык к «обработанной огнём» пище, что питаться исключительно чистой пищей просто **не может**.

Возможно, я удивлю вас, когда скажу, что **переработанная пища — это наркотик**, но это действительно так.

В этом я убедился на своём собственном опыте. Я тот самый «курильщик», который пытается покончить со своей вредной привычкой, но никак не может.

Нет, сигареты я не курю, зависимости от них у меня нет. Зато, есть сильная зависимость от блюд, которыми кормили меня с самого рождения.

В этом плане, курение бросить даже легче, чем *блюдоманию*. Ведь, курить люди начинают с относительно взрослого возраста, а есть блюда — с самого рождения.

Антитабачная пропаганда широко развернула свою деятельность в современном мире, и это тоже играет важную роль. Зато, пропаганды против приготовленной пищи вообще не существует.

Из собственного опыта могу рассказать следующее. Впервые я ознакомился с сыроедением года три назад.

Сразу так обрадовался, что вот, наконец-то, нашёлся способ избавиться от всех болезней, так ещё и сблизиться с Природой и созданными ею дарами. Дело было летом, так что, я сразу ринулся «в бой».

Мои родственники никак не хотели меня понимать, постоянно вызывали меня на разговор, что мол я могу сильно навредить организму, что в течение веков люди ели варёную еду и уже организм перестроился под неё.

Но если бы люди, в течение веков курили, разве организм мог бы перестроиться из чистого воздуха на дымный?

Одним словом, родственники были против и постоянно меня подкалывали, но я держался. Правда, держался недолго.

Со временем, меня начали соблазнять блюда. Не скажу, что я гурман. Всегда питался просто, ел то, что было, никогда не требовал особых блюд.

Но, в результате недельного воздержания от блюд (сыроедения), на меня что-то нашло. Мысли мои заполонили образы вкусных блюд, они начали даже сниться по ночам.

Запах из кухни просто сводил с ума. Самое главное, что такого никогда раньше не было, это началось, только тогда, когда я попытался бросить привычку есть приготовленную пищу.

Но, не тут то было.

Ну, думаю, недельку я продержался, дай-ка немного «передохну», то есть, попробую чего-нибудь ненатурального.

В тот раз я сильно объелся, и объедания происходили каждый раз, как только я прерывал сыроедение.

Когда я удовлетворил свою страсть в ненатуральной еде, так все мысли о ней исчезли, сама тяга к ней куда-то испарилась.

Но эта страсть снова и снова появлялась, как только я начинал сыроедничать. Так я понял, что **переработанная пища — это сильный наркотик**, расстаться с которым не так то просто.

Но я извлёк и ряд положительных уроков из сыроедения. Именно эти положительные уроки показали преимущество сырой диеты над блюдами.

Прежде всего, хочу сказать, что не от счастливой жизни я занялся сыроедением.

Ещё в 13 лет я заболел хроническим гепатитом, и с тех пор врачи мне рекомендовали строгую диету, исключая жареное, копчёное и другие тяжёлые для организма блюда.

Так что, стоит врачам сказать «спасибо», ведь, именно они первоначально направили меня на путь, который, в настоящее время, вылился в приверженность к натуральной пище.

Все эти годы меня мучили разнообразные расстройства пищеварительного тракта. В одно время я был вегетарианцем, но, четыре года вегетарианства не дали положительного сдвига.

Я постоянно чувствовал расстройства в животе, а когда пытался заняться спортом, то пища буквально лезла назад, физические нагрузки тоже были мне противопоказаны.

Доктора сказали, что это теперь на всю жизнь, но верить в это не хотелось.

Когда же я начал сыроедничать, то сдвиг стал заметен чуть ли не моментально. Я свободно начал заниматься спортом (бодибилдингом), не чувствуя никаких проблем с желудком.

У меня сошли прыщи, которые были не только на лице, но и, в обилии, на спине. Кожа из жёлтой стала розовой (нормальной). Моё самочувствие резко улучшилось.

Хотя, я похудел, но был бодрым, как никогда. До этого, я постоянно находился в сонном состоянии.

Спать хотелось всё время, засыпал на работе, а после сытного обеда, я просто не мог удержаться, чтобы не лечь вздремнуть на несколько минут. Засыпал перед телевизором, а это — уже старческий синдром.

Для меня было большой проблемой проснуться утром, утреннее время было настоящим адом, так как всё приходилось делать через силу.

Только к вечеру у меня поднималось настроение. Когда же я ложился спать, настроение было настолько прекрасным, что я долго не мог заснуть.

Я думал, что являюсь совой, раз так люблю вечер и не люблю утро. Но, с переходом на сырую пищу, всё резко изменилось.

Я начал просыпаться в шесть утра и уже не хотелось совершенно спать. Я вставал и чувствовал себя полным сил, целый день проходил

на подъёме, и даже к вечеру я не чувствовал усталости.

Сонливости не было, перед телевизором уже не засыпал. Когда вечером ложился в кровать, то погружался в сон сразу, а утром вставал бодрым и весёлым.

Раньше я был совершенно не работоспособным. Таким унылым и ленивым, что меня выгоняли то с одной работы, то с другой.

Даже мой собственный отец, будучи моим начальником, не давал мне продвижения по службе, так как я некачественно выполнял работу, пытался всегда увильнуть, засыпал на рабочем месте.

Но когда я начал заниматься сыроедением, всё изменилось. Я смог открыть своё собственное дело (интернет-клуб), широко его разрекламировать в пределах своего города, начал проводить курсы компьютерной грамотности, работал с утра до вечера.

Потом, взял ещё дополнительные дела. Энергии было, хоть отбавляй.

Но, от зависимости от ненатуральной пищи я так и не избавился. Сейчас мечусь между стремлением к сыроедению и старой привычкой поесть чего-нибудь вкусенького.

Когда становится плохо, ем сырую пищу, а когда тяга к ненатуральной пище берёт своё, снова ем «непотребное». Надеюсь в будущем окончательно стать сыроедом, надеюсь, хватит сил.

Теоретически, сыроедение — вещь универсальная. Продуктов есть много не надо. Вообще не нужно большого разнообразия.

В истории много примеров, когда монахи питались одними орехами с мёдом, при этом, чувствовали себя превосходно и жили долго.

Смысл сыроедения таков, что практически в каждом природном продукте содержатся абсолютно все вещества, необходимые человеческому организму.

Достаточно только приучить свой организм питаться каким-то определённым видом продуктов, и это будет самым лучшим решением.

Мнение о том, что для удовлетворения всех потребностей организма в разнообразных веществах, мы должны есть разнообразную пищу, возникло уже во времена, когда пища перерабатывалась.

Действительно, питаясь переработанной пищей, нужно большое разнообразие, так как вся эта пища — не полноценна и не содержит всех нужных организму веществ. Поэтому, нужно употреблять большое разнообразие блюд.

Однако природная еда — **полноценна**, и не нужно большого её разнообразия, чтобы удовлетворить потребности организма.

Каждый сырой продукт содержит в себе абсолютно все вещества, необходимые организму человека.

Достаточно лишь двух-трёх видов натуральных продуктов, чтобы чувствовать себя превосходно в течение всей своей жизни.

Чтобы избавиться от курения, существует множество методик, но всё равно этот вопрос не исчерпан.

Чтобы избавиться от пристрастия к ненатуральной еде, тоже есть свои методики. Поэтому, тем, кого мне удалось убедить, и кто решил перейти на сыроедение, советую приобрести соответствующую литературу.

Там вы найдёте ответы на все ваши вопросы, и это поможет вам на начальном этапе. Жаль, такой литературы очень мало.

По чистому сыроедению мне удалось найти всего лишь одну книгу, её я упомянул в начале прошлого выпуска.

Думаю как-нибудь перевести её в электронный вид, чтобы сделать доступной пользователям интернета, ведь, в сети вообще нет никакой информации по этому поводу.

Был раньше сайт сыроеда Александра Чупруна, но он закрылся, в связи с тем, что автор пишет книгу по материалам сайта.

Чаще можно встретить книги по очистительному питанию, лечебному питанию или раздельному питанию, и это уже будет хорошим началом.

По большому счёту, чтобы не курить, самый лучший совет — вообще даже не пробовать это дурное дело. Чтобы не быть зависимым от блюд тот же совет — вообще их не пробовать.

Поэтому, если кто-то хочет вырастить здорового, сильного и умного ребёнка, совет — с самого рождения давайте ему исключительно сырую еду.

В будущем у него не будет никаких проблем. Когда он вырастет, переработанная еда будет казаться ему невкусной и дурно пахнущей,

и желание её есть не возникнет никогда.

Ведь, то же самое происходит и с сигаретами, они — вонючие и противные, и, только под нажимом общества курильщиков, человек может пристраститься к этой вредной привычке.

Я же, на этой ноте заканчиваю пищевую эпопею, так как, кроме пищи есть и другие интересные темы, которыми я хотел бы поделиться с читателями.

Но, если у кого возникнут вопросы, можете писать, ответы на них я буду публиковать отдельным блоком в конце рассылки. Сейчас возвратимся к вопросам Максима:

«Но, всё-таки, чем питаться в Сибири в зимнее время?»

Переходить на сыроедение лучше летом. Когда придёт зима, у тебя уже будет небольшой опыт, и ты сам сможешь ответить на вопрос, чем питаться в зимнее время в твоём регионе.

«Насколько я знаю, если питаться именно сырыми продуктами, то, есть надо только то, что растёт в твоём регионе — наилучшая приспособляемость к климату получается».

Это ты правильно подметил. Но питание продуктами из собственного региона, это — идеальный случай.

На начальном этапе ничего страшного не произойдёт, если ты будешь есть завезённые продукты.

Я, например, с удовольствием ем зимой мандарины, финики и лесные орехи, хотя, в моём регионе они не растут.

Морковь (уже надоела).

Современный человек привык к большому разнообразию пищи, поэтому, есть что-то одно, быстро надоедает.

Но, если не делать резких переходов и приучать себя постепенно, то, со временем, можно ко всему привыкнуть.

Можно есть по одной сырой морковке в день, совмещать это с питанием обычной пищей.

Поначалу рекомендуют не полностью бросать переработанную еду, а просто составить свой пищевой рацион наполовину из сырой, наполовину из переработанной пищи (50% на 50%).

Постепенно процент сырой пищи можно увеличивать. Можно сырую еду есть вместе с приготовленной, а можно завтрак сделать

сырым, обед смешанным, а ужин «как обычно».

Вариантов — много. Главное — ввести сырые продукты в свой ежедневный рацион, ведь, многие люди за день вообще не съедают ничего сырого.

Картошка (в сыром виде — редкая гадость, хотя, есть люди, которые её едят).

Мне она тоже не нравится, но я знаю одну девушку (не сыроедку), которая очень любит сырую картошку. Родители её ругают, а она, втайне от них, берёт и ест.

Каждый сырой продукт — вкусен, но у каждого человека — свои вкусы. Не нравится сырая картошка, просто не ешь её. Я картошку тоже не ем.

Свекла (тоже сырая невкусная)

Мне раньше свекла не нравилась, но врачи рекомендовали её есть, так как красная свекла полезна для печени. Морщась и скрипя зубами, я проглатывал её небольшое количество.

А потом, со временем, она мне понравилась, и сейчас я её ем спокойно. Вкусы со временем меняются и то, что казалось ужасным, вполне может понравиться, если регулярно это есть.

Мёд (дорогой и небезопасный, в смысле аллергии, продукт)

Аллергия — это заболевание, как и любое другое заболевание, оно вызвано неправильным образом жизни.

Когда переходишь на сыроедение, организм излечивается, но это выражается в той форме, что многие «спящие» болезни обостряются. Но когда они проходят, то уходят навсегда.

Впрочем, небольшое количество мёда вряд ли вызовет аллергию. Знай просто свою дневную норму и не ешь больше этого, и всё будет нормально.

Изюм (очень разжигает аппетит и очень хочется что-нибудь съесть такое существенное после него, например, мясо)

Поначалу, всегда будет хотеться съесть чего-нибудь «существенное», но потом, эта тяга проходит.

Семечки подсолнуха (не знаю, может это еда, надо попробовать...), цельные зерна пшеницы или пророщенные (если сделать коктейль

из мёда, пшеницы, изюма и ещё чего то, наверное, можно есть, но сомневаюсь в целесообразности).

Проростки — отдельная тема разговора. Проращивать можно пшеницу, ячмень, семечки подсолнуха, бобовые, кукурузу и ещё очень много чего.

Существуют целые книги по методике проращивания. Очень полезное дело и очень вкусное. Поначалу отталкивает, но, со временем, становится вкусным.

Я регулярно ем пророщенный ячмень, люблю проращивать семечки подсолнуха и кукурузу. Главное, кушать их, как только проклюнется корешок, позже росток приобретает неприятный вкус.

«И отдельный вопрос по поводу безопасности любого продукта в сыром виде, неизвестно где и на чём это выращено».

Блюдоеды часто пугают, что, якобы, в сырых продуктах много нитратов, пестицидов, гербицидов, а в варёных они, типа, уходят вместе с водой.

Но, поедая суп, мы едим и воду, в которой варились продукты, а, в случае жарки, вода вообще отсутствует.

В варёных продуктах присутствуют все те яды, что и в сырых.

Так что, опасность сырых продуктов — это очередное пугалово, которым кулинары пытаются оправдать свою деятельность по извращению натуральных продуктов.

Андрей Пилипович
www.duhzemli.ru
avtoru@duhzemli.ru

«[Советник](#)» — путеводитель по хорошим книгам.

