

Хошун Мураками

# *Идеальное сыроедение*

Будьте здоровы, стройны и молоды  
с сыроедением



**Хошун Мураками**  
**Идеальное сыроедение.**  
**Будьте здоровы, стройны**  
**и молоды с сыроедением**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50283639](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50283639)*

*ISBN 9785449812841*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Существует диета, называемая сыроедением, которая предполагает питание только сырой, термически необработанной пищей. Сырые продукты полезны для нашего здоровья. Однако практически невозможно достичь 100% результатов на этой диете без чьей-либо помощи (заменить все приемы пищи на сырую пищу). И этот метод никогда не объяснялся ранее. Эта книга содержит определённые правила, необходимые знания и подсказки, которые помогут вам в достижении этой цели.

# Содержание

Идеальное сыроедение	5
Хошун Мураками	6
(перевод Ксении мураками)	7
Предисловие	7
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Идеальное сыроедение Будьте здоровы, стройны и молоды с сыроедением**

**Хошун Мураками**

© Хошун Мураками, 2020

ISBN 978-5-4498-1284-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Идеальное сыроедение**

# Хошун Мураками

**(перевод Ксении мураками)**

## **Оглавление**

### **Предисловие**

Для начала я бы хотел объяснить вам значение сыроедения.

Сыроедение это употребление еды, которая не нуждается в приготовлении. Это способ питания, который ведёт к здоровому телу.

Вам не нужно задумываться о том, что такое сырая пища. Всё очень просто. Если пища не приготовлена на огне, это сырая пища. В этой книге «приготовленная пища» означает подогретую и приправленную пищу.

Существует уже множество книг о сыроедении. Но здесь я расскажу вам немного о другом подходе к данной сыроедческой диете, который довольно отличается от общеизвестных.

В целом сыроедение направлено на то, чтобы употреблять в пищу как можно больше сырых продуктов.

По моему мнению главной целью в сыроедении является замена всей ежедневной пищи на сырую еду. Это значит

также, что вы должны перестать есть не только приготовленную пищу, но также должны отказаться от любых приправ и добавок.

Поэтому я назвал такой способ питания «Идеальное сыроедение», что означает что в вашем рационе содержится только сырая пища.

Далее когда вы увидите в книге слова «Идеальное сыроедение», это означает способ питания, который содержит 100% сырую пищу.

Эта книга расскажет вам о том как достичь «Идеального сыроедения»

Для начала я бы хотел объяснить почему я перешёл на сыроедение. Это было не ради диеты или каких то тренировок.

С самого начала моей целью было найти способ быть счастливым. Я многому научился и понял, что такое счастье. Эта книга была написана в результате этих поисков.

Есть много вещей, чтобы быть счастливым. Дух, разум и мысли, конечно, очень важны. Но в свои 20 лет я знал, что здоровье так же важно, как и духовное начало. Чтобы быть здоровым, нужно быть счастливым.

Я думаю, что такой вид счастья игнорируется среди множества других. Когда я спрашивал кого-то: «Что могло бы

сделать вас счастливыми?», Они отвечали, что им нужны деньги, товары, слава, хорошие человеческие отношения и развлечения в большинстве случаев. Никто, кроме пациентов, не ответил, что «я хочу быть здоровым».

Но я думаю, что здоровье является довольно важным фактором счастья. На мой взгляд, он занимает более половины потенциала счастья.

Причина, по которой этим счастьем пренебрегают, заключается в том, что ощущение здоровья легко забывается.

Это так же, как вы легко забываете, как кислород необходим для вашей жизни. Вы замечаете эту истину, например когда чуть не утонули. Таким образом, когда вы теряете своё здоровье, вы по настоящему понимаете, насколько оно важно.

Если вы чувствуете, что я преувеличиваю, то это потому, что, к счастью, вы еще не испытали сильной боли или забыли агонию в то время.

Когда из-за какого-то расстройства ваше здоровье сильно страдает, вы сразу понимаете, что я не слишком преувеличиваю.

## Глава 1

### Что означает Идеальное сыроедение?

Как я усовершенствовал своё сыроедение.

Есть несколько вещей, которые делают тебя здоровым. Главное, на мой взгляд – это иметь идеальную привычку в питании и физических упражнениях. Я думаю, что большинство людей, которые стремятся к здоровой жизни, поддерживают это.

В этой книге я пишу только о еде. Конечно, я делал разные вещи и пытался делать упражнения. Но все же я не приобрел уверенности, которая заставила бы меня чувствовать, что я был абсолютно прав. Поэтому я не упоминаю об упражнениях здесь. Но это не значит, что я совсем не занимался спортом.

Итак, про физические упражнения, пожалуйста, прочитайте другие книги или изучайте сами.

Об идеальном способе питания я могу говорить уверенно. Я повторял эксперименты самостоятельно более 14 лет. И теперь я думаю, что получил достаточно результатов, чтобы поделиться с другими.

Прежде всего, я хочу объяснить, как я пришёл к сыроедению.

Когда я был подростком, я все еще верил системе питания, которой научился в школе. Это то, что все когда-то слышали где-то, как например... ешь хлеб, рис или лапшу... ешь несколько гарниров... пей молоко каждый день... и т. д.

Но я чувствовал что-то странное.

Потому что после того, как я съедал те блюда, которые были объявлены хорошо сбалансированными, мне нужно было постоянно отдыхать. Иногда все, что я мог сделать после еды, это просто спать. Я не мог легко двигаться из-за тяжести в желудке. В то время я думал, что нормально часто отдыхать после еды. Более того, я набирал вес год за годом.

Когда мне исполнилось 20 лет, я читал книги и узнавал о различных системах питания. Одной из них оказалась Макробиотическая диета. Здесь обычно рекомендуют есть только коричневый рис и овощи. Эту систему хвалили во многих книгах и журналах, поэтому я решил попробовать.

Я думаю, что я продолжал её почти год. Но я не чувствовал никакого особого улучшения. После еды я всё ещё чувствовал тяжесть.

Затем я перешёл на сыроедение.

Я изучал сыроедческую диету по книге «Здоровье за две недели» (Харви и Мэрилин Дэймонд).

Я думаю, что данный способ сыроедения, предоставленный в этой книге, является наиболее известным и стандартным сейчас. Если сократить до пары слов, то получится что-то вроде этого... «Ешь фрукты или пей фруктовые соки на завтрак, ешь салат на обед, ешь салат или приготовлен-

ную еду на ужин и ты будешь здоров.»

Я с энтузиазмом начал практиковать этот способ питания. Эффект от сырой пищи был очевиден с первого дня. Тяжесть в желудке стала меньше меня беспокоить, вес начал падать. Я чувствовал, что мое тело становится легче. Мое состояние наверняка менялось в лучшую сторону.

Чем больше я продолжал есть сырую еду, тем больше укреплялась моя уверенность в эффекте. Но постепенно я начал сомневаться в подходе к сыроедению, который предлагался в книге «Здоровье за две недели». У него были явные логические противоречия.

Например, хоть в нем говорилось, что приготовленная пища вредна для здоровья. Но их меню четко включало приготовленную пищу. Это частичное меню, но я подумал, что это явное противоречие.

И они утверждали, что это естественный способ питания, но они исключали или пренебрегали животной пищей, которую ели человекообразные обезьяны и примитивные люди

Поэтому я решил изменить свой подход к сыроедению. Я проводил эксперименты, и для совершенствования потребовалось более 3 лет. Причина, по которой это заняло так много лет, заключалась в том, что я не мог использовать какие-либо прецедентные руководства о том, как можно пи-

таться. На тот момент у меня не было никакой информации или подсказки как двигаться дальше. Я должен был найти ответ испытав всё на собственном опыте.

После того, как я пришёл к «Идеальному сыроедению», чувство лёгкости в моём теле возросло. Теперь я знал, что никогда не хочу расставаться с этим чувством.

Я твердо верю, что идеальное сыроедение – это самый здоровый способ питания, который вы можете найти в современной цивилизации. В буквальном смысле, вы можете спокойно жить 365 дней, я имею в виду, круглый год без готовой пищи, без приправ, специй и добавок.

## Правила идеального сыроедения

Это очень просто. Есть не так много правил в этой системе. Прототипов послужил способ питания диких животных и человекообразных обезьян.

Правило 1, Ешь только сырую пищу.

Правило 2, следуй 1 правилу.

Это самое короткое изложение принципов идеального сыроедения. Но если бы вы могли начать, только читая это, вам не нужно было бы читать дальше. Но вы не можете, поэтому

я собираюсь конкретно объяснить, что означают эти правила.

Сырые продукты никогда не подвергаются термической обработке, никакие усилители вкуса не должны быть использованы.

Нет никаких правил относительно того, что вы должны есть и в какое время. Конечно, если вы можете закончить есть в дневное время и спать ночью без чувства голода, то это было бы идеально. Но мы не всегда можем контролировать свои естественные потребности.

Ешьте столько, сколько хотите.

Вам не нужно беспокоиться о наборе веса. Наоборот, очень сложно набрать вес на идеальном сыроедении. Если ваш вес превышает средние показатели, то вы наверняка похудеете.

Вам не нужно заботиться о порядке приёма сырой пищи, которую вы едите. Просто положите на свой аппетит. Это очень просто.

Ешьте один вид сырой пищи за один раз.

Вам не нужно иметь много видов сырой пищи для одного приема пищи. Достаточно одного. Если вы хотите больше, два или три, то это тоже в порядке. Но в основном дикие

животные едят только один вид сырой пищи. Этот способ питания облегчает пищеварение.

Поэтому, когда вы едите овощи, вам не нужно готовить салат, как в обычном сыроедении. Вы свободны от одержимости, которая заставляет вас каждый день есть все виды овощей.

Ешьте только один вид сырой пищи столько, сколько вы хотите. Если вы хотите что-то другое, то поменяйте еду и ешьте сколько хотите.

Если вы будете есть таким образом, то вы будете удовлетворены даже тремя видами пищи. Но, когда вы едите животную пищу, можно добавить овощи. Это способ питания диких животных.

Разница между обычным сыроедением и Идеальным сыроедением

#Различия в еде#

Мне нужно сначала объяснить такие понятия, как «веганство» и «веган».

Веганство – это образ жизни, в котором не используются продукты животного происхождения.

Человек, который придерживается веганства, называется веганом. Если вы не можете представить, на что это похоже,

просто подумайте о строгом вегетарианце, этот образ почти схож.

Люди, которые следуют обычному сыроедению, в большинстве случаев являются веганами. Таким образом, обычное сыроедение называется сырым веганством.

Если вы где-нибудь слышите слово «сыроедение», то в наши дни это обычно означает «веганское сыроедение».

Вид продуктов питания и характеристика веганского сыроедения

- В основном... сырые фрукты, овощи, морские водоросли, орехи, бобы, ростки, кисломолочные продукты... Плюс приготовленные продукты в некоторой степени
- В основном продукты животного происхождения (рыба, мясо) не добавляются в их меню. Так или иначе, сырая рыба допускается к употреблению, тк эта сырая пища. Но в данном случае совсем не рекомендуется. Потому что это не только сыроедение, но и веганство.
- Используются приправы. Пища может быть приготовлена.
- Направлено на достижение содержания более 70% сы-

рых продуктов в питании. По моему мнению, в большинстве случаев человек, который заявляет, что серьезно подошёл к сыроедению, достигает 70—80% количества сырой пищи в рационе.

## Вид продуктов и характеристика идеального сыроедения

- В основном... сырые фрукты, овощи, продукты животного происхождения, орехи, злаки, мед

- Твердые бобы, зерно, семена не включены в качестве продуктов питания. Поскольку для того, чтобы есть эти продукты в сыром виде, нам нужно вымачивать их в воде не менее нескольких часов или всю ночь. Я не думаю, что пища, для которой нужен такой долгий искусственный шаг, может быть нашей натуральной пищей.

Тем не менее, мягкие виды, такие как зеленая соя, кукуруза, семена подсолнечника включены в качестве продуктов питания.

- Приправы не используются. Отсутствует этап приготовления пищи.

- Направлено на достижения 100% содержания сырых продуктов в рационе.

## Идеальное сыроедение не вегетарианство

Когда я говорю о своем способе питания, меня часто ошибочно воспринимают, как вегетарианцы сначала.

Но это неправда. Я не вегетарианец и идеальное сыроедение не для вегетарианцев. Он должен быть всеяден и есть продукты животного происхождения.

Я считаю, что продукты животного происхождения также важны для человека. Употребляя их, вы можете избежать недостатка минералов и витаминов, которое испытывают строгие вегетарианцы. Вегетарианцы инстинктивно компенсируют недостающие минералы и витамины добавляя в рацион соль, добавки и готовые продукты.

Сыроед не нуждается в этих обработанных продуктах на протяжении всего года.

## Слушай голос своего тела

Если вы впервые слышите о сыроедении, вы можете подумать, почему сырая пища полезна для здоровья. Я бы хотел обладать этими знаниями с самого начала тоже.

Теория сыроедения говорит о том, что энзимы, водорастворимые витамины, фитохимические вещества теряются при нагревании пищи.

Возможно, вы где-то уже слышали об энзимах. Можно увидеть утверждения, что это хорошо для вашего тела, но,

честно говоря, мы не понимаем, что это такое.

В словаре говорится, что энзим – это вещество, вырабатываемое всеми живыми существами, которое помогает химическим изменениям происходить или происходить быстрее, не изменяя себя собственную форму.

Почему обычное сыроедение рекомендует употреблять пищу, содержащую энзимы? Идея основана на энзимном питании. Эту теорию защищал американец по имени Эдвард Хауэлл.

Ниже приведено приблизительное описание энзимного питания.

«Сырая пища содержит ферменты, которые называются пищевыми энзимами. Пищеварительный энзим помогает расщеплять пищу. Пища расщепляется до некоторой степени, прежде чем перевариться в желудке.

Но энзим слаб после нагревания и исчезает при температуре около 118 °F.

Если пищевой энзим потерян, пища сама по себе не может перевариться.

В этом случае человеку необходимо переваривать пищу своим собственным энзимом, который называется пищеварительным. Но количество человеческого тела может произвести ограниченное количество энзима за день. Если орга-

низм производит слишком много пищеварительных энзимов для пищеварения, то он не может производить ферменты, которые используются для метаболизма в свою очередь. Результатом этого является нездоровое тело.

Чем больше вы тратите свои собственные энзимы, тем больше у вас будет возникать склонность к заболеваниям, и ваша продолжительность жизни сократится. Употребляя пищу в сыром виде, вы можете сохранить пищеварительный энзим, и это приведет к здоровью и долгой жизни.»

Энзимное питание не доказано с научной точки зрения, и наука говорит, что приведённые утверждения являются ошибочным.

«Во-первых, нет никаких ограничений по количеству энзимов, которые организм может вырабатывать. Энзим является катализатором, поэтому он не теряется после химической реакции.

Пищевой энзим не важен для предварительного пищеварения. В желудке человека нет места для предварительного пищеварения. Пищевые энзимы немедленно превращаются в аминокислоты в желудке. Таким образом, пищевые энзимы не могут быть использованы для пищеварения.

Пищевые ферменты просто превращаются в аминокислоты желудочной кислотой и никогда не поступают в организм человека в виде энзимов.»

Я не ученый, и я не могу доказать каждую теорию, но я верю в науку. Хотя я знал, что мы не можем усваивать энзимы, моя цель продолжать есть сырые продукты не изменилась. Потому что мое тело говорило мне, что такая еда подходит для моего здоровья. Моим главным гидом в этом путешествии было мое собственное самочувствие.

Приготовленные продукты ничто по сравнению с идеальной сырой пищей с точки зрения поддержания здоровья и энергии. Кроме того, мне все равно, сколько сырой пищи я ем. Я могу есть 6—7 раз в день, и я всегда остаюсь стройным.

Водорастворимые витамин – это витамин, который растворяется в воде. Говорят, что он теряет свои свойства при нагревании. Среди водных витаминов наиболее известен витамин С.

Фитохимическое вещество – это химическое вещество, которое, как считается, оказывает хорошее влияние на организм. «Фито» означает растительность на греческом языке.

Одним словом те вещества, которые мы плохо понимаем, такие как... каротин, полифенол... Говорят, что существует несколько тысяч видов.

Часть из них исчезает при нагревании.

Функции этих веществ еще недостаточно изучены, и они

имеют свои плюсы и минусы.

О том, какие вещества действительно полезны для здоровья, я могу только предположить. Что я точно знаю, так это то, что после того, как я продолжал есть сырые продукты, мое состояние, по-видимому, улучшилось.

Когда Идеальное сыроедение еще не полностью вошло в мою жизнь, я ел продолжал есть приготовленную пищу. Затем, после еды, я чувствовал, что мой живот стал тяжелее, и состояние определенно ухудшилось. И я знал, что мое тело послало мне голос, который сказал: «то, что ты ел, вредно для здоровья».

Итак, знания определённо очень важны, и я всё чаще слушаю голоса своего тела.

## Основание моей веры

Я думал, что хочу изменить пункты общего сыроедения, которые меня не удовлетворил к тому времени. Я не любил несовершенные правила и думал, что они противоречат друг другу.

Потому что хоть обычный сыроед и говорит, что приготовленные продукты накапливаются как отходы в организме, они всё ещё ели приготовленные продукты, скрывая за салатом.

Сначала я хотел избавиться от этих противоречий и достичь 100% показателя сырой пищей. И по той же причине, я

думал, что я должен был прекратить использовать поваренную соль и другие приправы.

Это была действительно 100% сырая пища, и я подумал, что это самый естественный и самый здоровый способ питания для человека.

У меня было несколько оснований верить в это.

Начнем с того, что я верю в правоту природы. И я верю в то, что мы можем ясно видеть наш желаемый образ жизни в жизни диких животных, человекообразных обезьян и примитивных людей.

Дикие животные не способны жить неестественно, в отлучии от человека.

Они живут в гармонии с природой и свободны от болезней цивилизации. То, что они едят, является 100% сырой пищей. Конечно же, первобытные люди также ели только сырую пищу, пока не узнали, как добывать огонь.

Мы не можем знать, когда именно человек начал готовить пищу на огне. Даже если это началось в первобытную эпоху, это недавнее событие по сравнению с периодом, когда господствовала только сырая пища. Все живые организмы употребляли только сырые продукты в течение миллиардов лет.

Теория сыроедения гласит, что наше тело не изменилось

с того времени, когда мы ели только сырую пищу. И чем дольше вы отказываетесь от первоначального способа питания человека, тем быстрее вы теряете свое здоровье.

Я думал, что эта идея была очень разумной.

Потому что даже домашние животные, которых кормили приготовленной пищей, начали болеть теми же болезнями, что и люди.

У меня нет возможности убедиться, изменилась ли наша пищеварительная система по сравнению с первобытной эпохой сырой пищи.

Но я уверен в том, что мое состояние явно улучшилось после 100% сыроедения. Тогда я стал учиться способом питания у диких животных, человекообразных обезьян и первобытных людей.

## Рекомендации по переходу на сыроедение

Тяжело оценить все достоинства сыроедения без реального опыта. Поэтому, если вы сомневаетесь в моей истории, все, что вам нужно сделать, это только один раз испытать всё на себе.

Даже если один раз попробовать заменить приготовленную пищу на сырую, вы почувствуете её преимущества. Затем постепенно вы поймете, что такое сырая пища на самом деле. Я думаю, что ни у кого нет особых проблем, чтобы упо-

треблять сырую еду хотя бы один раз.

Попробуйте начать свой завтрак или обед с сырой пищи. После до следующего приема пищи у вас остается 5—7 часов. До этого у каждого был опыт, когда вы долго не ели из-за работы или каких-то переживаний. Это означает, что вы могли просто пропустить один или два приема пищи. Я имею в виду, что вы уже имеете опыт преодоления более сложной проблемы, связанной с едой. И заменить приготовленную пищу на свежую один раз в день не составит труда. Вы могли бы обойтись без единого приема пищи, так что вы легко можете обойтись сырой пищей в один из приёмов пищи.

Прежде всего, решите, какой приём пищи вы хотели бы заменить сырой едой (завтрак, обед или ужин). Любой вариант возможен, но будет легче начать с завтрака и обеда. Потому что, когда дело доходит до ужина, у вас вдвое более длительный перерыв, чем между завтраком и обедом. Поэтому я рекомендую начать с завтрака или обеда.

Поскольку это сырая пища, вы можете есть все, что угодно. Но если вы хотите почувствовать наибольший эффект, то лучше есть только фрукты. Вы можете переживать, хватит ли энергии до следующего приема пищи употребляя только фрукты. Но вам не нужно беспокоиться об этом. Не волнуйтесь о том, сколько фруктов вы едите. Ешьте сколько хо-

тите. Кроме того, можно добавить больше фруктов или другой сырой пищи, если позже вы почувствуете сильный голод.

Виды фруктов, которые вы едите, очень важны.

Обязательно покупайте только любимые фрукты. Если вы хотите добиться большего успеха, я рекомендую покупать, не задумываясь о затратах в первый раз. Если вы можете ощутить эффект сырой пищи от хороших вкусных фруктов, вы можете возместить такие затраты в кратчайшие сроки. Потому что позитивный опыт может повлиять на ваши мысли и ощущения. И это может помочь изменить в данном направлении все приёмы пищи за день.

Независимо от того, дешёвые ли фрукты или нет, если они не вкусные, вы не сможете быть достаточно удовлетворены сырой пищей. Об этом я расскажу более подробно позже.

Ваш желудок будет намного легче, чем когда вы ели приготовленную пищу. Но вы можете беспокоиться о чувстве голода. Да, оно обязательно придёт. В этом случае вы можете есть больше сырой пищи, или вы также можете преодолеть этот голод. Он исчезнет через несколько минут, если вы будете двигаться, например, при ходьбе, легких упражнениях и ручном труде. Даже если вы неподвижны, этот голод начнёт исчезать в течение 30 минут.

Вам не нужно бояться этого легкого голода. Чувствуя голод, в то же время старайтесь осознать свою силу. Если вы

съели достаточно фруктов в последний приём пищи, вы можете заметить, что у вас достаточно сил, чтобы двигаться.

Я думаю, что большинство из вас до сих пор плохо осознавали своё состояние после еды.

Так что на этот раз сознательно сравнивайте свои ощущения в желудок после приготовленной и сырой пищи.

После того, как вы съели приготовленную пищу, вы можете почувствовать тяжесть в желудке и захотите немного отдохнуть. Когда вы съели слишком много приготовленной пищи, вы чувствуете, что вам тяжело вставать и очень хочется спать. В таких случаях ваш живот слишком тяжелый, и вы не хотите активно двигаться сразу после еды.

Но вы свободны от этой тяжести, когда питаетесь только сырой пищей. Особенно, когда вы едите только фрукты, в желудке почти нет застоявшихся ощущений.

Даже если вы один раз замените приготовленную пищу сырой, вы можете испытать на себе, что означает сыроедение. Так постепенно вы начнете понимать, что написано в этой книге.

Если такое питание сырой пищей один раз в день войдёт в привычку, то вы в скором времени сможете увидеть ощутимые результаты. В течение уже одного месяца вы начнете

потерять лишний вес и сможете почувствовать улучшение своего состояния.

Что вы теряете придерживаясь идеального сыроедения

Взять одно – значит потерять другое.

Вы не испытываете только позитивные вещи перейдя на идеальное сыроедение. Конечно, вы перестаёте получать и те достоинства, которые давала вам готовая пища.

Перед тем, как вы измените свою пищу на сырую, стоит обдумать, какие существуют различия между приготовленной и сырой пищей.

Причина, по которой я решил сохранить привычку питаться сырой пищей на всю жизнь, заключается в том, что для меня преимущества сырой пищи в подавляющем большинстве превосходят плюсы приготовленной пищи.

Сейчас, даже мысли о том, чтобы вернуться к употреблению приготовленной пищи, пугают меня. Это настоящий ад для меня. Я неоднократно испытывал страдания из-за неё. Если вы читаете эту книгу впервые, вам может сложно понять, что я здесь говорю. «Есть приготовленную пищу – настоящий ад?» Вы можете подумать: «Невероятно!»

Даже если вы уже придерживаетесь сыроедения в некоторой степени, но ещё не достигли уровня сырой пищи более чем 70%, вы все равно не сможете понять смысл фразы «при-

готовленные продукты были настоящим адом».

Потому что в наше время есть приготовленную пищу – огромное удовольствие для большинства людей. Вы никогда не думали отказаться от этого. Я определенно не виню вас, потому что я был похож на вас в свои 25 лет.

Если до этого у вас был опыт в избавление от привычки пить или курить, то вы можете понять весь ужас зависимости. Даже одна мысль о том, чтобы вернуться к этим пристрастиям, может напугать вас. Я думаю, что мой ужас от приготовленной пищи почти такой же.

Я никогда не употреблял алкоголь, табак или наркотики. Тем не менее, я думаю, что зависимость от вредных веществ очень похожа на зависимость от приготовленной пищи. Есть причины, почему я так думаю.

На самом деле, истории о том, как избавиться от этих пристрастий, были поразительно похожи на мою историю о том, как я избавился от зависимости от приготовленной еды. Я был удивлен, узнав это.

Более того, меня удивило то, что шаги, которые они использовали, пока не избавились от этой зависимости, были очень похожи на мои. Тогда я ясно заметил, что привычка есть приготовленную пищу тоже является одной из тяжелых зависимостей.

Во всех этих случаях человек испытывает огромное чув-

ство страха, страдает и находится во внутреннем конфликте с самим собой.

Когда вы были зависимы от этих вредных веществ, вы, должно быть, не могли отказать себе в удовольствии от них. Хотя вы и видели некоторые предупреждения или кто-то предупреждал вас о таких зависимостях, но в первый раз вы могли проигнорировать это.

Но после многих мучений вы решили отказаться от зависимости. Если вам это удастся, вы, должно быть, поняли, насколько глупым вы были. Вы могли бы подумать, как вы бесполезно потратили свое время, деньги и здоровье на эту зависимость.

Я чувствовал то же самое в отношении к приготовленной пище. Если бы я мог, я хотел бы хотел изменить всё гораздо раньше. Я уверен, что если бы вы могли изменить свой способ питания на идеальное сыроедение, вы бы тоже почувствовали это. Освежающие и здоровые ощущения от сырой пищи так изумительны.

Само собой разумеется, что в этой книге я рекомендую «Совершенную сырую пищу». Но здесь, я осмелюсь упомянуть и о достоинствах приготовленной пищи.

Причина, по которой я хочу это сделать, потому что я не хочу говорить, что сырая еда единственный возможный

вариант. Это не правда, и это утверждение не справедливо и к приготовленной пище.

Не существует безупречного выбора. Любой способ питания имеет свои достоинства и недостатки.

Первое, на что я обращаю ваше внимание, – это вкус. Конечно, я ел достаточно вкусные сырые продукты, но по сравнению с приготовленной пищей они стояли совершенно на другом уровне.

Почти для всех вас отказаться от удовольствия от употребления приготовленной пищи может показаться слишком сложной задачей.

Но чем больше процент сырой еды в вашем питании, тем быстрее исчезает привязанность к приготовленной пище. И со временем наступает момент, когда вы можете перестать заикливаться на приготовленной пище. Тогда вы перестаете чувствовать аппетит, даже если вы сидите перед своей прошлой любимой приготовленной едой. Чтобы достичь этого, нужно некоторое время. Но это точно произойдет, если вы долго не будете есть готовую пищу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.