

Что такое сыроедение?

У одних это слово вызывает трепетный ужас, у других – ассоциации с поеданием сырого мяса или исключительно сыра...

О том, что означает сыроедение на самом деле, мы попросили рассказать к. ф. н., специалиста по вопросам естественного оздоровления, руководителя центра по психокоррекции зрения **Светлану Троицкую**, которая недавно побывала на первом фестивале сыроедческой кухни в Москве и на первой Всероссийской конференции «Сыроединение» в Переславле.

– Сыроедение – это система питания термически необработанными продуктами в их натуральном, сыром виде. Этим сегодня увлекаются на удивление много людей: врачи, ученые, спортсмены, даже беременные женщины и маленькие дети! К примеру, в Москве уже появились магазины «живой» еды, а также бары и рестораны, в меню которых входят исключительно натуральные блюда.

ним стажем Валентин Николаев имеет четырех взрослых сыновей, которые выросли исключительно на сырой еде. Организатор конференции в Переславле Дмитрий Волков недавно тоже стал счастливым отцом: супруга выносила ребенка исключительно на сыроедении, здоровую девочку они родили дома, даже без акушеров. Подобных примеров можно привести еще много. Особенно много их в книгах известного во всем мире сыроеда Виктории Бутенко (США). Она доказывает: в большинстве зеленых растений есть все необходимые нашему организму аминокислоты, и это подтверждают врачи с мировыми именами. При этом сама Виктория и вся ее семья – показательный пример чудесного преобразования: благодаря сыроедению все члены ее семьи избавились не только от лишнего веса, но и от серьезных болезней (диабет, астма, синдром хронической усталости, постоянные простуды).

Особенно поражает меня пример самого давнего сторонника натуральной пищи – Ваге Даниелян. Он уже больше 50 лет ест только натуральные продукты и в своем возрасте (ему сейчас 91 год) отлично выглядит, ничем не болеет, без очков читает на пяти языках и просто очаровывает своей чудесной улыбкой и добротой. Его любимое выражение: на сыроедении невозможно заболеть, даже если сильно захочешь.

– Где можно найти более подробную информацию о сыроедении?

– В книгах, в Интернете. К примеру, очень доступно и убедительно опровергает примитивные страшилки врачей сыроед Павел Себастьянович («Новая книга о сыроедении, или почему коровы – хищники»). Он же приводит и ссылки на множество сайтов, где содержится научное подтверждение его аргументов.



Экономия

После перехода на сыроедение человек перестает испытывать тягу к мясу, алкоголю, табаку и прочим наркотикам. Прекращаются депрессии. Уже тот факт, что человеку больше не нужно покупать лекарства и ходить по врачам, стоит того, чтобы переосмыслить свои пищевые пристрастия.

– Но что делать тем, кто сомневается в качестве фруктов, трав и овощей, продающихся на наших рынках и магазинах?

– Для таких людей я собираюсь открыть специализированный магазин, где будут продаваться проверенные продукты: орехи, сухофрукты, крупы и всевозможные натуральные основы для приготовления многих блюд. На базе моего оздоровительного центра по естественной психокоррекции зрения начнут в скором времени проводиться и соответствующие семинары, которые научат, как мягко подойти к переходу на натуральное питание. На этих семинарах мы будем учиться готовить разнообразные сыроедческие блюда, включая натуральные борщи, конфеты, пирожные, мороженое и торты. Мы будем пить исключительно вкусные и полезные «зеленые» коктейли и на практике убеждаться, как просто и легко можно перейти на иной уровень питания, а соответственно, и на качественно иной уровень жизни.

– Как попасть на семинары в ваш центр и узнать о возможности приобретения продуктов и товаров для здоровья?

– Звоните по телефону **956-86-01** и заходите на сайт **www.romcenter.spb.ru**.

Важно

По мнению светил медицинской науки, практически все современные болезни, включая рак, туберкулез, аллергию, астму, диабет и пр., вызваны загрязнением организма **неестественным питанием**. А потому сыроедение – это ключ к решению многих фундаментальных проблем человечества!

– Вы упомянули о детях и беременных женщинах. Но ведь большинство врачей считают, что в мясе содержатся незаменимые аминокислоты, и его необходимо употреблять для полноценного развития организма?

– Практика это опровергает. В своей книге «Пищевой террор» я даю ссылку на знаменитого специалиста в области здорового питания Галину Шаталову, которая еще 20 лет назад развенчала этот миф – он не имеет никакого научного обоснования.

Известный в нашей стране сыроед с 45-лет-