

1

2

3

4

5

6

реклама

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.

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-

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 известно 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 преображения: 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 переосмотреть 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**.