



Попытаюсь обозначить свое понимание такого щепетильного вопроса как сыроедение. Щепетильный, потому, что складывается впечатление, что большинство вегетарианцев и сыроедов повышено агрессивны. Объяснение нахожу простое. Человек переходя на такой образ питания, в большинстве случаев не до конца готов к этому, и он себя ограничивает, страдает. Может и хочется чего-то слопать такого... Но нельзя! я ж идейный!... Через это постоянный стресс. И, соответственно, агрессия, которая особенно ярко проявляется в защите своего права на сыроедение от общественного мнения.

Для меня сыроедение, это не причинение самому себе пользы. Это невзятие от мира лишнего и не привнесение в него боли и страдания. Когда это пришло, засыроедилось само-собой и по полной программе! Хотя вот вчера я здоровенный кусок осетинского пирога слопал, с огромным удовольствием и не парясь по этому поводу. Сегодня вот, скоро вечер уже, а с того пирога вообще ничего не ел, видать организм пирог тот обрабатывает, и есть не хочется. А в обычном режиме, раз 5-6 в день чего-нить да жуешь. Это пример того, что сильно париться то нет нужды. Совесть чиста, а туловище - оно своё дело знает. Главное не лезть туда где не понимаешь, и не мешать действовать тому, что и без применения разума действует идеально. И слушать! Слушать! Слушать свой организм.

Личный опыт

Сыроежу год, до того год вегетарианствовал, и переход прошел естественно, сам по себе. Целей стать сыроедом не преследовал. Просто слушал организм и все случилось само собой.

Теперь иного отношения к питанию не мыслю. В активе никаких намёков на недомогания, потрясающая адаптивность к физическим нагрузкам, отменная регенерация (заживление) - это в плане тела.

В плане мира - исключив из своей жизни 100500 операций связанных с необходимостью как-то обрабатывать пищу, сам поражаюсь, насколько меньше я стал от мира брать. Электричество не надо, воды надо крохи (посуду не мыть, и пить практически ненужно. даже в жару), химии не надо. Мусора практически не произвожу. За неделю полпакетика набегает отходов. и то - очистки да другие пакетики. Ни железа, ни стекла, ни пластика.

Сыроедение как суть человека

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

Стирки на порядок меньше (опять таки вода и её подготовка исключены), потому что, пardon... Запахи от тела совсем другие. Можно вообще не пользоваться мылом и пр. Достаточно просто оmyвать тело водой. Порошек стиральный - в граммах меряется. Сильно сокращается потребность в бытовой химии. А это ого-го какой плюс экологии планеты от отдельно взятого человека. Ну и так далее.

10% недосыроежености - бывает еще, схомячу какою-нить булку или печенюшку. Сам не покупаю, но если угостят - не отказываюсь. Вообще, на выпечку разного толка всегда был очень слаб .



Теперь главный вопрос - почему и зачем!

Для начала некоторые мои изыскания в "Солидных" источниках.

Первое послание коринфянам гл. 5 ст.11

Но я писал вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остается блудником, или

Сыроедение как суть человека

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

лихоимцем, или идолослужителем, или злоречивым, или пьяницею, или хищником; с таким даже и не есть вместе.

Евангелие от Матвея 3.4

Сам же Иоанн имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищу его были акриды и дикий мед.

Акриды - саранча. НО! Если произнести Екриды - то это уже будет толченое и высушенное на солнце зерно (лепешки без термической обработки)

Деяния 10-16.

10 И почувствовал он голод, и хотел есть. Между тем, как готовили, он пришел в исступление

11 и видит отверстие неба и сходящий к нему некоторый сосуд, как бы большое полотно, привязанное за четыре угла и опускаемое на землю;

12 в нем находились всякие четвероногие земные, звери, пресмыкающиеся и птицы небесные

13 И был глас к нему: встань, Петр, заколи и ешь.

14 Но Петр сказал: нет, Господи, я никогда не ел ничего скверного или нечистого.

15 Тогда в другой раз был глас к нему: что Бог очистил, того ты не почитай нечистым.

16 Это было трижды; и сосуд опять поднялся на небо.

И хотя здесь суть видения в другом, но факт - Петру было немислимо убить и съесть любое живое существо. Т.е. такая еда нечиста и скверна

Не очень солидный источник - **Евангелие от Ессеев**. Евангелие не каноническое и Христиане от него всячески отреклись. Тем не менее

Кто такие Ессеи [http:// ru.wikipedia.org/wiki/Ессеи](http://ru.wikipedia.org/wiki/Ессеи)

На чем евангелие от Ессеев основано [http:// ru.wikipedia.org/wiki/ Свитки_Мёртвого_моря](http://ru.wikipedia.org/wiki/Свитки_Мёртвого_моря).

Поскольку найдены эти свитки недавно, то эти тексты не подверглись редакции со стороны церкви и представлены "как есть". Там очень много чего интересного. По сути это инструкция по эксплуатации тела данная Иисусом людям.

И вот интересный момент. Интересен тем, что тут сыроедение рассмотрено как **МОНОТРОФНОЕ!**

"Ибо истинно говорю вам, Бог живых более богат, чем все богатые на земле, и стол его изобильный богаче, чем самый изобильный стол на пиршестве всех богачей земли. Ешьте, потому, всю свою жизнь со стола нашей Матери Земной, и никогда не увидите вы нужду. И когда вы принимаете пищу с её стола, ешьте всё, как вы это находите на столе

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

Матери Земной. Не варите на огне, не смешивайте вещи друг с другом, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту со зловонными парами. Ибо истинно говорю вам, это отвратительно в глазах Господа".

И там же

"Бог заповедовал нашим предкам: "Не убий". Но сердца их ожесточились, и они стали убивать. Тогда Моисей решил, что они не должны по крайней мере убивать людей и дозволил им убивать зверей. И тогда сердца ваших предков ожесточились еще больше, и стали они убивать людей, равно как и зверей. Но я говорю вам, не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо если вы принимаете живую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы убиваете свою пищу, мертвая пища убьёт так же и вас. Готовьте и принимайте в пищу все плоды деревьев, все травы полей, молоко зверей, пригодное для питья. Ибо всё это вскормлено и возвращено огнем жизни, всё есть дар ангелов нашей Земной Матери. Но не принимайте в пищу ничего, что обрело свой вкус от огня смерти, ибо пища таковая от Сатаны".

Коран пока опустим равно как и ведические взгляды на вопросы питания.

Хотя.. вкратце. По корану - основное питание злаки, финики, маслины. А тем кто в тяжком пути или в войне допустимо есть рыбу.

Однако если совсем припёрло:

"Кто же вынужден, не будучи распутником или преступником, — то Господь твой — прощающ, милосерд!"

- дескать, Скушай! не убудет.. ежели сознательно... с пониманием. При этом куча ограничений относительно мяса прописаны прямо.

Йога различает три основных качества (Гуны) — Тамас, Раджас и Саттва, — присущих материальному Миру. Все продукты питания подразделяются на три соответствующие группы.

Тамас: мертвая, безвкусная, безвитаминная, сухая, мучная, многократно остывшая и разогретая, технически переработанная, рафинированная, несвежая, забродившая, разлагающаяся и дурно пахнущая, синтетическая и т. п.

Раджас: возбуждающая страсти, резкая на вкус, соленая, горькая, кислая, с острыми специями, приторно сладкая, жареная, жирная, копченая, консервированная и т. п.

Саттва: живая, сытная, витаминная, проросшая, свежая, чистая, приятная на вкус и т. п. Саттвические продукты оказывают «тонкое» влияние и вызывают естественные и «мягкие» вкусовые ощущения. А раджасическая пища оказывает «грубое» влияние, и ее употребление сопровождается «жесткими» вкусовыми ощущениями. По воздействию на

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

сигнальную систему (на чувства), саттвическая пища сопровождается слабыми сигналами, а раджасическая — сильными. Организм обычно адаптируется к регулярным воздействиям, и это сопровождается привыканием сигнальной системы к соответствующему уровню сигналов.

Чем «крепче чувства», тем сильнее становится зависимость от их регулярного переживания, тем легче развиваются пристрастия и тем труднее обрести Свободу Духа.

Предки людей белой расы населявшие континент Дария (современная арктика) питались исключительно плодами древ. и жили по 800 лет. Вот тут я тормозну, потому что шиза моя тяготеет к славянской истории до христианского нашествия и может случится, что "Остапа понесло".

Теперь о физиологии

Конспективно по книге - "Живая еда" (ссылка в начале статьи) в моей интерпретации

У человека может быть 2 типа метаболизма. Определяются режимом работы желудочно-кишечного тракта:

1. биотенк.
2. биореактор.

Режим А

В желудке процессы гниения-брожения. Бактерии которые эти процессы обеспечивают, вырабатывают... эээ... отходы своей жизнедеятельности, которые организм уже может усваивать и это делает. Попавшая в желудок масса не может быть переработана ферментами, ибо нет ферментов таких для того чего не существует в природе, но что в желудок попало (приготовленные спагетти не растут на деревьях). Но есть ферменты способные переработать продукты жизнедеятельности бактерий гнилостных и бродящих бактерий.

Т.е. люди которые питаются .. эээ.. обычным порядком, едят не еду а кормят этой едой тех (бактерий), которые затем из этой биомассы ЕДУ в желудке производит.

Происходит так, потому что человек как биологическая система, развивающаяся при непрерывном взаимодействии с окружающим миром умеет перерабатывать только то что есть в этом мире.

А в этом мире на деревьях не растут раскрученные температурной обработкой белки, разваленные ей же углеводы, разрыхленные жиры и пр. Смысл, полагаю понятен.

Человек может вырабатывать около 6000 ферментов, и ни один из них не пригоден для переработки того, чего в мире нет.

Конечно же, часть пищи растворенной желудочным соком всасывается через стенки желудка куда нужно в силу своих малых молекулярных размеров, но толку от этого. Ведь эти "кирпичики" ни к чему не подходят. И большей частью осаждаются где попало.

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

Кстати и витамины все разрушаются в диапазоне температур от 56 до 72 градусов по Цельсию

И к примеру - корова, нифига не травоядное. У коровы желудок многокамерный. В 1-й камере, где темно, тепло, влажно... В этом раю для микроорганизмов, с невероятной скоростью размножается особая культура бактерий (на том субстрате который корова создает из травы, постоянно пережевывая ее(по многу раз))

Потом корова этот питательный суп отцеживает во вторую камеру и вот он уже там уже ферментируется (разваливается на сложные молекулы) и перегоняется в 3ю камеру где усваивается.

Режим Б

В желудке процессы саморастворения. Энзимы содержащиеся в любой живой еде (Энзимы погибают при 42 гр Цельсия) разваливают продукт на компоненты понятные и знакомые организму. Ферменты активно помогают и быстренько все это дело раздербанивают на составные части, синтезируют необходимые молекулы.

Отличия А от Б

Режим А

Длительный процесс. На закинутой в желудок биомассе должны развиваться колонии бактерий которые это будут есть.

энергозатратно, поскольку ферменты все равно синтезируются а впустую.

Помимо этого попадание в организм незнакомых (неприродного характера) веществ (а именно так представляется любая неживая еда (термическая обработка разрушает белки жиры углеводы и пр.. так, что организм их не узнает) вызывает "лейкоцитный шторм" явление которое наблюдается в начальной стадии развития инфекционного заболевания.

Иммунная система не имея понятия с чем она столкнулась начинает делать вообще ВСЁ что только может вырабатывая антитела против ВСЕГО что только можно. Это очень энергозатратно, и поскольку речь идет о выживании, именно на этот процесс ориентируется организм в первую очередь.

И вот как следствие получаем состояние сытости. То есть желание не шевелиться, замереть, поспать. (Симптоматика болезненного состояния, когда все силы нужны на восстановление организма, или борьбу с болезнью.) Вместо того чтоб усваивать то что съедено.

Далее, самая большая засада - продукты жизнедеятельности бактерий которые съеденную пищу перерабатывают в большей части токсичны. Токсины надо разложить на более безопасные компоненты и вывести. Для этого нужна еще энергия. И вода. Много воды.

Режим Б

Процессы саморастворения. Бактерии не успевают в достаточной степени размножиться. токсинов нет. Иммунная система бдит, но не кипит. Все усваивается куда надо за 20-30 минут. Печень, почки шуршат в режиме минимальной нагрузки.

Для прояснения процесса саморастворения можно провести эксперимент, который

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

демонстрировал Уголев: в два сосуда наливаем желудочный сок хищника, и помещаем в один сосуд живую лягушку, а во второй - варёную. Результат окажется неожиданным: первая лягушка исчезнет бесследно, растворится с костями, а вторая лишь поверхностно изменится. Если бы пищу растворяла желудочная кислота, то результат в обоих сосудах должен был бы быть одинаковым, однако этого не случилось. Академик Уголев установил, что под воздействием желудочного сока хищника в организме жертвы включается механизм саморастворения. Почему же живая лягушка, погибшая в сосуде, растворилась? Что же в ней есть такого, чего не оказалось в варёной? Оказывается, что организм жертвы растворяют, разбирают по кусочкам его же собственные ферменты. Включают этот процесс микроскопически е ионы водорода, содержащиеся в желудочной кислоте и обладающие удивительной проникающей способностью. Живая еда сама растворяется в желудке и тонком кишечнике и организму хищника остаётся лишь впитать образовавшиеся вещества. (Из книги "Живая еда")

ИТОГ

Энергозатраты по усвоению еды в разы меньше. Токсинов 0. Доп. нагрузка на организм 0. Реально калорий надо не 2500 в день, а 500. Еды надо реально **ОЧЕНЬ МАЛО**. При таком раскладе еда перестает быть одним из основных маячков человека, на который тратится его потенциал.

Далее, **ВОДЫ НУЖНО В РАЗЫ** меньше. Прямая экономия на готовке/мойке посуды и косвенная. Например меньше надо стирать, потому что футболку можно носить и 3 дня, а она не пахнет

Меньше надо энергии чтобы эту воду куда нить подать и нагреть.

Меньше мусора (у меня щас маленький пакетик целофановый набирается за неделю).

Меньше упаковки, меньше магазинов в которых надо покупать еду.

Больше здоровье - меньше зависимость от медицины.

Малое количество еды проще вырастить - меньше зависимость от экономики, климата.

Кстати...

Меня в армии исподволь так приучили обедать - салат, потом уже первое, второе и компот.

Приходишь голодный. А на столе салат уже стоит. Ну и точишь его. Пока всё остальное принесут. так привычка сформировалась.

Пока еще ходил с парнями в столовку на обед (в последние годы) - для них это было удивительно. Потому что салат это типа прикуса.. Для второго блюда.

Смысл. Когда в желудок попадает живая еда начинает вырабатываться правильный желудочный сок. С нужным содержанием кислоты. И когда туда уже поверх, закидывается мертвая еда, ей есть в чем расщепляться.

Вот у Павлова те же эксперименты интересные. Сначала собаку учат кормиться по звонку и лампочке, для выработки рефлекса на выработку желудочного сока. Потом отбирают пробы желудочного сока. голодная она или нет - сок выделяется по рефлексу. Если собака голодная - сок нормальный. Если сытая в соке нет кислоты.

Сыроедение как суть человека

Автор:

10.04.2011 11:50 - Обновлено 12.04.2011 10:47

Базовых потребностей у человека как организма всего 3.

Это комфортные физические условия вокруг (температура/ давление/ освещенность и пр.)

Сытость.

И возможность продолжения рода.

Вот одну из базовую потребность откидываем. Еда становится таким же простым и незатейливым действием как дыхание. Не требуя никаких затрат и лишних телодвижений.

Кстати, представьте себе, что для того чтобы подышать вам надо было наловить сачками специального воздуха, отвести его на заводы где из него сделают ароматный концентрат, который вы дома потом еще 2 часа будете держать в кастрюльке на плите, посыпая химикатами чтоб шла правильная реакция, и потом этому уже приготовленным воздухом можно дышать. Но вредно.. Но что делать? Такова жизнь. А воздух то на самом деле вот он!!!! Вокруг, везде!!! Сними противогаз и дыши!

Это аспект материальный. Меньше грызем мир, имеем возможность больше ему отдать. Смещаем баланс своей деятельности в сторону созидания.

Для меня же не менее, а даже и более важен сейчас аспект духовный.

Всё живое вокруг имеет тот или иной уровень осознанности. И всё живое является частью мира, так же как и я!

Как же можно убить и съесть часть себя?! Невозможно представить, чтобы кто-то пожарил свою руку и съел её. Дико? но именно этими и занимается цивилизация. Пожирает сама себя.

И скоро уже совсем до конца доест.

Конкретно по теме - [Сайт ЖИВАЯ ЕДА](#)

{social}