

## Сыроедение

КАК ВОЗНИКЛА И РАЗВИЛАСЬ У МЕНЯ ИДЕЯ СЫРОЕДЕНИЯ .....	2
Глава 1. Нормальное функционирование всякого завода зависит от безупречной подачи сырья .....	3
Глава 2. Заболевания, возникающие прямо или косвенно в результате неправильного питания.....	4
Глава 3. Раковая клетка — прямое порождение извращенной пищи.....	5
Глава 4. Потребление вареной пищи заставляет органы человеческого тела .....	7
Глава 5. Близорукость — величайший недостаток современной медицинской науки .....	9
Глава 6. Вес человека — блюдомана не может быть критерием хорошего здоровья. ....	10
Глава 7. Никакими медикаментами нельзя восполнить уничтоженное на огне .....	11
Глава 8. Блюоедение и лечение лекарствами ведет человеческий род к полному вымиранию .....	13
Глава 9. Натуральная пища не должна использоваться врачами всего лишь как временное средство лечения .....	14
Глава 10. Ни в коем случае нельзя разрушать цельность сырых пищевых продуктов .....	16
Глава 11. Как рождаются болезни .....	19
Глава 12. Приучать новорожденного к блюдам — наихудшее из преступлений .....	23
Глава 13. Биологи — блюдопоклонники должны доказать, что природа ошиблась, не преподнесла нам пищу в вареном виде .....	25
Глава 14. Ребенок инстинктивно отвращается от вареной пищи, которая бывает приятна лишь пищевому наркоману так же, как опиум кажется приятным лекарственному наркоману .....	26
Глава 15. Практика сыроедения в моей семье .....	27
Глава 17. Потребление искусственных витаминов и минеральных солей должно быть прекращено .....	30
Глава 18. Разницу между здоровьем сыроеда и здоровьем человека — блюдомана можно познать лишь опытным путем .....	32
Глава 19. Научно-исследовательские институты и ответственные органы государства не должны откладывать рассмотрение проблемы сыроедения .....	33
Глава 20. Каждый человек обязан осознать преимущества цельной сырой пищи .....	35
Глава 21. Приложение .....	37

## КАК ВОЗНИКЛА И РАЗВИЛАСЬ У МЕНЯ ИДЕЯ СЫРОЕДЕНИЯ

Сырые растительные продукты должны стать единственной пищей человека. Обычаю есть вареные продукты во всем мире должен быть положен конец раз и навсегда. Таково безошибочное требование природы. Потребление вареного — самое страшное варварство в истории человечества, варварство, неосознанное никем и бессознательной жертвой которого является каждый. Какой бы странной не казалась нам эта мысль, она является абсолютной истиной, с которой мы не можем не считаться.

Эта истина стала для меня очевидной, когда после 18 лет кропотливых исканий я пришел к убеждению, что причиной смерти моих 10-летнего сына и 14-летней дочери явилось ненатуральное извращенное питание. Огромное число медицинских исследований, проведенных не только в Иране, но и во Франции, Германии, Швейцарии, не помогло диагностировать их болезнь, а потребление несметного количества лекарств, которыми их усиленно кормили, привело, наконец, к трагической развязке. Мои дети умерли от постепенного отравления и разрушения всех органов тела, причиной чему были неестественное питание и ядовитые лекарства.

Мне удалось проникнуть в тайны медицины и яснее увидеть ее хорошие и дурные стороны, потому что меня не вдохновляла перспектива стать врачом и зарабатывать деньги. Это не было моей целью. Но я хотел в первую очередь вернуть здоровье своим детям, а позднее, после их смерти, мною руководило горячее желание увековечить их память, принося посильную помощь человечеству.

Кроме того, была еще одна причина моего глубокого проникновения в секреты медицины: я занимался по совершенно новой системе (путем самообразования), свободной от отягчающей академической программы. Я никогда не был отравлен мнимым прогрессом, пропагандируемым от имени медицинской науки, или какими-либо другими сказками о вымышленных успехах в применении лекарств. Я подходил к этим вопросам критически и всегда больше внимания уделял их недостаткам. Кроме того, я всегда помнил о том, что, несмотря на существование миллионов дипломированных врачей и большого числа лауреатов Нобелевской премии, цивилизованный человек остается жертвой различных заболеваний более чем любые другие животные, и такие болезни, как склероз, диабет, сердечные заболевания и рак, увеличиваются сейчас с пугающей быстротой, угрожая вообще стереть с лица земли человечество.

Я не тратил свое время на запоминание симптомов болезни, название доз медикаментов и тех бесконечных сложных формул, к которым в практике редко прибегают, потому что не собирался представлять перед экзаменаторами или защищать ученую степень. Наоборот, насколько это было возможным, я посвящал свое время изучению огромного множества отраслей науки и исследовал самые разнообразные источники знаний, благодаря фундаментальным и общим принципам которых сформировались определенные убеждения и важные заключения.

Результаты 18-летнего кропотливого труда были изложены в работе, состоящей из двух больших томов, первый из которых объемом 568 страниц был опубликован в 1960 г. на армянском языке.

## **Глава 1. Нормальное функционирование всякого завода зависит от безупречной подачи сырья**

До того как человек стал пользоваться огнем, он развивался, формировался, словом проходил эволюционный процесс, питаясь, как и весь животный мир, натуральной, сырой пищей. После же добычи огня люди стали обрабатывать на нем пищу, разрушать, извращать ее и питать ей свой организм. Как прямое следствие всего этого возникли все заболевания, от которых сегодня страдает человечество.

Человек — высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный живой завод, созданный ценой беспрестанных усилий природы в течение многих миллионов лет. Параллельно с созданием этого завода чудесница — природа для обеспечения организации и управления тысячами сложных и замысловатых ее функций сотворила с помощью солнечных лучей все необходимые сырые вещества, которые в полном совершенстве и безупречных количественных соотношениях поместила в маленьком пшеничном зерне, в зерне граната, в виноградной ягоде и в зеленом листе. В каждом из этих «скромных» продуктов, взятых в отдельности, содержится все, что нужно для отправления всех функций такого организма, как человеческий.

Подобно тому как любое отклонение от установленного инженером порядка подачи сырья нарушит нормальное функционирование завода и отразится на выпускаемой продукции, так и малейшее изменение или извращение в созданном природой для человеческого организма сырье приведет к нарушениям нормальной жизнедеятельности органов человека, которые и проявятся в форме заболеваний.

Страшно подумать, какими только способами человек не разрушает и не извращает натуральную полноценную пищу, предназначенную для нормальной жизнедеятельности его организма. Для этого цивилизованным человеком созданы чудовищные заводы, пекарни, печи и кухни. Но каждое изменение в качестве естественных пищевых продуктов, произведенное руками человека, повлечет за собой соответствующие изменения и в человеческом организме. Натуральное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, в то время как ненатуральное приводит к ненормальному функционированию его.

Если бы человек в удовлетворении всех нужд своего организма точно следовал бы законам природы, которая создала его как венец своего творения, наиболее совершенным из всего животного царства, он мог бы жить, имея прекрасное здоровье, минимум до 150 лет, а максимум до 200—250 лет.

Вареные пищевые продукты заставляют органы человеческого тела работать в несколько раз быстрее их нормального ритма, разрушая их тем самым преждевременно и являясь причиной различных человеческих заболеваний и значительного укорочения человеческой жизни по сравнению с ее нормальной продолжительностью.

В наш век научных достижений человек может освободиться от всех заболеваний путем полного отказа от вареной пищи, может и должен отдать свою энергию изучению лишь проблем долголетия. В соответствии с естественным питанием человек должен удовлетворять лишь свои естественные требования. Таковыми являются: постоянный приток свежего воздуха, своевременный отход ко сну, раннее пробуждение, физический труд, отказ от искусственного лечения, соблюдение гигиенических правил и т. д.

## Глава 2. Заболевания, возникающие прямо или косвенно в результате неправильного питания

Заболевания из-за неправильного питания делятся на две основные категории: прямые и косвенные. Прямыми являются те, которые возникают от избытка одних и недостатка других компонентов пищи. Огонь и потребление животных продуктов приводят, с одной стороны, к концентрации и увеличению в пище белков и жиров, а с другой — к уничтожению и количественному сокращению множества высококачественных компонентов продуктов питания. Наша наука оказалась способной уяснить себе только лишь незначительную часть всех необходимых веществ, которые были названы витаминами и без которых в сущности, жизнь невозможна.

К прямым заболеваниям питания относятся почти все хронические заболевания и нарушения обмена. Эти заболевания развиваются чрезвычайно медленно и скрыто. Пока болезнь не достигла далеко зашедшей стадии, пока органы не отказываются работать, человек считает себя здоровым. При частичных недостатках витаминов обычно болезнь не проявляется в свойственных авитаминозам симптомах, описанных в литературе, а выражается в неопределенных и подчас необъяснимых общих недомоганиях.

Косвенными причинами заболеваний из-за питания являются инфекции. Обычно в человеческом организме обитает множество различных микроорганизмов, которые при нормальных условиях оказывают полезные услуги организму и которые постоянно подвергаются контролю со стороны специализированных (дифференцированных) клеток организма, чьим распоряжениям они полностью подчинены. Но когда в результате неправильного питания клетки эти дегенерируют и ослабевают до такой степени, что бывают не в силах контролировать деятельность микробов, тогда последние, повинаясь закону выживания, освобождаются из-под контроля этих клеток, восстают против своих хозяев, становясь патологическими и являясь, таким образом, причиной всех тех инфекционных заболеваний, которые хорошо известны нам.

Иногда эта деятельность неконтролируемых микробов сталкивается с сопротивлением здорового организма и обезвреживается сразу же; но если ослабевший организм не может оказать должного сопротивления, то человек заболевает той или иной инфекционной болезнью.

Во втором томе, изданном на армянском языке, я уделил должное внимание проблеме инфекционных заболеваний, для исследований которой я анализировал первый том труда знаменитого советского ученого И. В. Давидовского — «Патологическая анатомия и патогенез человеческих заболеваний», опубликованный в 1956 г.

Посредством огромного числа убедительных факторов автор доказывает, что нет микробов, как таковых, и что причиной инфекционных заболеваний являются не они, а плохие условия, в которых находится организм и сказывающиеся на снижении силы его невосприимчивости. Но, к сожалению, подобно всем людям, относящимся к пищевым наркоманам (выражение «пищевой наркоман» и «пищевая наркомания» мы относим, конечно, к укоренившимся привычкам потребления вареной пищи), Давидовский тоже не смог объяснить, каким же путем можно восстановить эту невосприимчивость или, что еще лучше, предотвратить ее упадок.

Страх перед микробами у человека зашел так далеко, что с целью избежать их он применяет наиболее опасные меры и часто получает совершенно противоположные результаты. Подвергая сырые пищевые продукты обработке огнем для того, чтобы уничтожить микробы, человек, таким образом, становится на путь наиболее фатальных ошибок в медицинской науке.

Мы не можем стереть микробы с лица земли. Они находятся повсюду. Они существовали и будут существовать и всегда найдут возможность внедриться в наш организм при посредстве множества каналов. В частности, подвергая пищу варке, мы прежде всего ослабляем сопротивляемость наших клеток и, кроме того, разрушаем в пищевых продуктах те естественные антибиотики, которые предусмотрены природой и заложены в этих продуктах для того, чтобы потребляя их, человек мог естественным образом бороться против микробов.

Те врачи, которые рекомендуют варить продукты, потворствуют разрушению их бактериологической ценности, так как все тончайшие элементы пищевых продуктов убиваются на огне. Вот почему животные, питающиеся грубой травой в ее естественном состоянии, не подвержены инфекционным заболеваниям подобно человеку.

### Глава 3. Раковая клетка — прямое порождение извращенной пищи

Многие склонны думать, что человек, веками питаясь блюдами, должно быть, привык к ним и что переход к сыроедению может повредить ему. Это все равно, что утверждать, будто мотор, некоторое время работавший на загрязненном горючем, после замены грязного горючего чистым, не сможет работать.

Во-первых, несколько тысячелетий — ничтожный срок по сравнению со многими миллионами лет, в течение которых все развитие человека, включая его предков, проходило при исключительно сыром питании. Кроме того, то, что человек все же не приспособился к вареным блюдам, доказывается множеством болезней, которые исчезают, как только человек переходит к сыроедению, а организм возвращается к нормальному функционированию.

Правда, по законам эволюции, человеческий организм пытается приспособиться к блюдам, но совсем не так, как многие думают. Компоненты пищи, без которых невозможна организация сложных процессов в клетках и их высших специальных функций, легко уничтожаются под действием огня. Следовательно, вареные продукты, которые, по мнению блюдоманов, являются питательными, на самом деле лишены этих компонентов, но зато перегружены белками, жирами и углеводами в количестве, во много раз превышающем потребность этих клеток.

Клетки организма, постоянно лишенных тех высококачественных компонентов пищи, которые обеспечивают нормальную структуру клеток, нормальное их развитие и специализацию, либо недоразвиваются для выполнения своих функций, либо вовсе теряют способность выполнять их.

После многих лет лишений и борьбы настанет день, когда часть из миллиардов клеток, переродившись и выродившись, окончательно выходят из-под власти механизмов, ограничивающих рост клеток. Тогда эти клетки отделяются от общинной жизни, становятся автономными и, с жадностью поглощая строительные материалы — белки (особенно животные), жиры, всякого рода азотистые вещества, отвергнутые нормальными клетками и в обилии плавающие в межклеточной жидкости, — размножаются и растут с ужасающей быстротой. Беспорядочно, самовольно образуют они новую массу, новое существо, которое в своем развитии подавляет, уничтожает все вокруг себя и, наконец, наступает день, когда оно сваливает чудесное творение природы — человеческий организм.

Имя этому новому существу — рак. Оно — прямое порождение вареных продуктов, живое доказательство того, как клетки «приспосабливаются» к структуре тех пищевых продуктов, которые потребляет человек.

Когда впервые на нашей планете появилась жизнь, природа имела в своем распоряжении только наиболее простые строительные материалы (белки, жиры и углеводы), из которых она успешно творила первые одноклеточные организмы. Так же как инженер добавлением какого-нибудь цилиндра или нового аппарата, или другой маленькой детали к своей машине добавляет ей новую функцию, так и добавлением новых веществ своим строительным материалам (растительные тела) природа добавляет новую функцию животным организмам. Этой трудной задачей природа занималась в течение сотен миллионов лет, и за этот период она полностью развила сырые материалы — от простейших бактерий до фруктов, знакомых нам ныне, — и посредством этих растительных сырых материалов, эволюционируя их, она развивала параллельно и живые организмы, идя от одноклеточной структуры все дальше и дальше до совершенного чуда, каковым является человек.

Не так ли и сам человек — трудом рук своих — шел от создания первой паровой машины до создания ядерного реактора?

К несчастью, после открытия человечеством огня естественная эволюция его приостановилась и даже, можно сказать больше того, она сделала гигантский шаг назад. Огонь и другие нелепые меры разрушения, применяемые цивилизованным человеком, привели к дегенерации всех тех высших питательных ценностей, которые были собраны в естественных пищевых продуктах за период их творения в течение полутора миллиардов лет, а следовательно, и в животных клетках, возвращая таким образом их к примитивному типу и с величайшим старанием питая их бесполезными продуктами, приводящему также к бесполезному росту этих клеток.

Яркими образцами этих примитивных клеток являются раковые клетки. Недалековидные биологи считают строительными материалами организма белки и называют их основными кирпичами в общей структуре. Их вовсе не интересуют различные виды дополнительных веществ, как бы скрепляющих все здания организма,

— эти бесчисленные и важные детали, которые конечно же, не существуют в бифштексах или целиком зажаренной туше.

Во втором томе книги на армянском языке я отвел почти 300 страниц для объяснения проблемы происхождения рака. С этой целью просмотрел важный труд знаменитого американского цитолога Е. В. Коудри «Раковые клетки» (1955), который является наиболее исчерпывающим по изученности этого предмета и в котором собраны все важные учения, данные, мнения и заключения, опубликованные когда-либо различными знаменитыми учеными.

На основании этих исследований, проведенных самими цитологами, я окончательно доказал, что раковые клетки происходят от недостатка необходимых питательных веществ и чрезмерного избытка тех общих строительных материалов, которые потворствуют бесполезному росту клеток.

Вполне естественно, что читатель может удивиться, почему никто из знаменитых ученых и профессоров не осознали эту простую правду и почему никто не сказал им, что привычка варить пищевые продукты является неестественной и опасной? Причина заключается в том, что, к несчастью, все человечество — пищевые наркоманы, а пиццерия в настоящее время ослепила каждого. Никто не осознает, что потребление вареной пищи является пороком, злом и что в действительности это самое ужасное из всех зол. И эта пиццерия относится не только к одному виду пищи, а к целой сумме ненасытных стремлений тысяч веществ (называемых ими «изумительными», «необходимыми» веществами).

Кроме того, недалёковидные люди, потребляющие варёности, видят проявление богатства и хороший образ жизни в разнообразии продуктов, ценность которых резко снижена и порой сведена к нулю, что приводит также к увеличению, разнообразия вреда, естественным отражением которого становится то огромное число заболеваний, наблюдающееся сейчас в мире.

Человек становится приверженцем веществ, которые содержат яды (такие, как чай, кофе, какао, табак, алкоголь, опиум, кофеин, морфин и т. д.). Сильнейшее стремление к этому стимулируется соответствующими ядами, накапливающимися в человеческом организме. Вареная пища продуцирует огромное разнообразие ядов, которые со временем накапливаются в различных частях организма, например, в стенках вен и капилляров, в суставах, в брюшной области (в виде отложения жировых клеток) и во многих других местах. Горячее стремление к введению таких лекарств, как героин, не происходит от нормальных физиологических потребностей организма так же, как желание вареной пищи не происходит от чувства естественного голода и не является нормальным требованием организма — все эти требования происходят от пищевых привязанностей. Это — выражение тех импульсов, которые стимулируются ядами, скопившимися в человеческом организме, это — требование болезней, притаившихся в организме и являющихся наихудшим человеческим врагом.

Это ужасное зло вводится в организм каждого человеческого существа его собственными родителями с самой колыбели. Вот почему с того момента, как младенец начинает замечать окружающее и говорить, пищевые добавки уже начинают вводиться в него, и с этого момента до самого конца жизни он считает вареную пищу своей нормальной диетой, а свое страстное стремление к ней — физиологическими потребностями организма. Это стремление он ошибочно принимает за действительный голод. Потребность в вареной пище не есть истинный голод

Когда человек, пристрастный к вареностям, пытается перейти на сырое питание (такое, как мед, грецкие орехи, зерна, сырые фрукты и овощи), он не имеет большого аппетита на этот вид пищи, так как к этому времени естественные требования его организма бывают полностью удовлетворены очень небольшими количествами ее и он быстро пресыщается. Но если же он уже съел достаточную дневную норму естественных пищевых продуктов, он все же ощущает отсутствие насыщения и чувствует великую потребность в «высококалорийном» мясе, богато приправленном, но это ни в коем случае не голод. Это происходит по причине возбуждения ядами, скопившимися в организме, которые требуют притока новых ядов. Это крик Дьявола, который находится в нем, разросшегося во все стороны и требующего новых материалов для того, чтобы разнести человеческий организм на куски.

Благоразумный, обладающий силой воли сыроед слышит все эти крики страсти, но игнорирует их всей своей душой и не уступит ни на йоту.

## Глава 4. Потребление вареной пищи заставляет органы человеческого тела

Все органы человеческого тела имеют определенный запас естественной работы. Обычно они работают в четверть своей потенциальной возможности, сохраняя свою энергию для более позднего использования в специальных случаях или же в пожилом возрасте. Хотя считается, что в «нормальных» условиях ритм биения сердца (пульс) должен держаться на уровне 70—72 ударов в минуту, надо сказать, что у сыроеда он достигает только 58—62 ударов в минуту. Всем известно, что при исключительных обстоятельствах пульс может подняться до 200 ударов в минуту и выше. То же самое можно сказать и относительно дыхания: при нормальном дыхании в легкие поступает около 500 см<sup>3</sup> воздуха, но при специальной тренировке можно вдохнуть до 3700 см<sup>3</sup> воздуха.

Сыроед использует свои пищеварительные органы на 1/4 их потенциальной возможности, результатом чего является тот факт, что эти органы никогда не бывают перегружены и изнурены.

Относительно же человека, потребляющего вареную пищу, можно сказать, что в результате стимуляции своего аппетита условными рефлексам, возбуждающими пряностями, средствами, улучшающими аппетит, или другими подобными нелепыми возбуждающими стимуляторами, его желудок наполняется обычно до такой степени, что пищеварительные органы вынуждены ввести в действие все свои резервы, а подчас, несмотря на это, они не могут справиться с требованиями, предъявляемыми к ним. И тогда человек вынужден бывает выбросить эту излишнюю пищу теми же каналами, по которым посылал ее туда, или же выбросить ее из организма через кишечник при помощи слабительных. И самое удивительное, что подобные отвратительные действия не считаются странными для такого человека.

Когда человек перегружает свои пищеварительные органы, то это отражается не только на их работе, но в этот неестественный процесс чрезмерной интенсивности вовлекаются и многие другие органы, такие, как сердце, печень и почки. Дополнительная работа, которую вынуждены проводить эти органы, вскоре проявляется в износе их и преждевременном выходе из строя.

И не удивительно то, что в результате жизнь человеческая укорачивается в несколько раз. Потреблением бесполезной, вредной и ядовитой пищи пищевые наркоманы удовлетворяют свои страсти, но парализуют действия желудка и сами себе создают иллюзии удовлетворенности, в то время как в действительности клетки такого человека стонут от голода из-за недостатка необходимейших питательных веществ.

Желудок сыроеда в покое, и несмотря на то, что он обычно пуст, его организм по-настоящему сыт и удовлетворен в самом истинном смысле этого слова.

Когда человек, приверженец вареной пищи, решает наконец перейти на сыроедение, то сначала он никогда не будет чувствовать удовлетворения независимо от того, сколько он съел. Обычно вместо ощущения счастья пищевые наркоманы чувствуют неудовлетворенность и досаду. Они считают, что причиной такого их состояния является голод, так как пищевые продукты, которые они теперь потребляют, не обладают достаточной питательной ценностью и, больше того, являются бесполезными как продукты питания.

Это ужасная ошибка. Наоборот, те пищевые продукты, которые потребляются сыроедом, являются и питательными, и полностью сбалансированными. Клетки человеческого тела страдали от их отсутствия в течение многих лет. Пищеварительные органы человека полностью приспособлены к их потреблению и перевариванию. Вот почему желудок радостно приветствует такую пищу, мягко и быстро пропускает ее в кишечник без промедления, а клетки других органов, изношенные и ослабленные в результате голодания, жадно впитывают эти ценнейшие вещества и начинают требовать их все в большем и большем количестве.

Больные клетки исцеляются, изношенные — восстанавливаются, недеятельные — обретают свою жизнедеятельность. С другой стороны, жировые клетки начинают исчезать в результате постигнутого голодания, а скопления ядов обычно рассасываются и излишняя вода оставляет тело. Постепенно нормальные активные клетки занимают место вредных клеток, которые разжирили от вялости и не активности. Быстрая потеря веса организмом является красноречивым признаком восстановления здоровья и жизнедеятельности.

Этот факт должен наполнить сердце человека радостью и счастьем. Питаясь естественными продуктами, человек немедленно восстановит свое здоровье, силу тела, жизненность и энергию. Впервые в жизни, несмотря на то, что все органы и железы питаются как бы недостаточным количеством пищи, они способны производить свою работу легко и свободно. Даже если и случится такое, что в какой-то день он примет пищу в несколько большем количестве, чем требуется для его организма или же чем его кишечник и клетки

способны впитать, его желудок не откажется от нее, он не даст человеку чувство тошноты и не заставит удалить эту пищу силой. Пищевые продукты, поступающие в излишнем количестве, не задержатся в желудке и не вызовут гниения; они не превратятся в яды и не принесут никаких расстройств органам пищеварения. Вместо того, чтобы заставить пищеварительные органы перегружаться, пища будет сразу же продвинута из желудка в кишечник, а затем удалена из организма с фекалиями в тот же самый день, не оставаясь там и не являясь причиной плохого самочувствия. Таким образом, во всех случаях желудок сыроеда остается легким, в то время как кишечник и кровь постоянно напитаны полностью сбалансированными пищевыми продуктами.

Представьте себе, что в какой-то момент человек попытается снова съесть несколько кусочков вареной пищи. Его желудок возмущенно откажется от этих странных для него и нежелательных веществ. Несмотря на всю его послушность, эти кусочки будут лежать в желудке долгое время, они будут тормозить его аппетит и парализовывать нормальное действие всех пищеварительных органов.

Но человек, потребляющий вареную пищу, совершенно удовлетворен и счастлив таким состоянием, потому что потакает своим страстям и набивает свой желудок так, чтобы ощутить его наполненным. Человек же, который осознает ценность, важность и смысл сыроедения, бежит от такого состояния, он ясно осознает, что только сырые растительные материалы способны питать его тело, а мертвые трупы, получающиеся в результате обработки пищи на огне, не являются топливом для его организма, а лишь источниками болезней и ядов.

Человеческое питание должно состоять из живых клеток, а не из трупов мертвых клеток

Полностью сбалансированные питательные продукты состоят лишь из живых клеток. Только растительные организмы после того, как они сорваны, остаются живыми долгое время. Посмотрите на букет роз, продолжающий цвести в вазе с водой, посмотрите на зернышки пшеницы, которые прорастают через несколько лет после того, как были сорваны. Но клетки убитых животных или клетки молока, выдоенного из организмов животных, умирают сразу же, а затем начинают разлагаться и превращаются в яды, в то время как варка превращает их в нечто совсем ужасное.

То, что животные белки по своим качествам выше растительных, является наиболее серьезным и грустным ошибочным мнением, наиболее явным доказательством недалекости наших биологов, являющихся ярыми поклонниками мяса.

Если мы допускаем тот факт, что животный организм переводит растительные белки и превращает их в полностью сбалансированные питательные продукты, тогда плоть таких животных, как лисицы, волки, собаки, кошки и тигры, питающихся такими «полностью сбалансированными» белками, должна бы представлять собой огромную питательную ценность; однако же мы знаем, что ядовитый характер плоти этих хищников является таким очевидным фактом, что даже наиболее ярые приверженцы мяса не осмеливаются питаться им.

Те биологи, которые подстрекаются своими личными пристрастиями к исследованию специальных преимуществ в мясе, открывая так называемые «незаменимые» аминокислоты, не принимают во внимание того факта, что эти аминокислоты формируются из общеизвестной травы, потребляемой животными. На каком основании представители науки считают, что организм коровы способен добыть аминокислоты из грубейших сорняков и трав, но организм человека не способен извлечь те же самые составляющие из растительных продуктов более высокого питательного качества? Как же живут миллионы буддистов в отсутствие этих самых аминокислот, поставляемых мясом?



## Глава 5. Близорукость — величайший недостаток современной медицинской науки

Величайшим недостатком врачей и биологов — блюдоманов является близорукость. Они закрывают глаза на вред, проявляющийся в малом, и не предвидят серьезных последствий, которые рано или поздно будут иметь место как результат причин, кажущихся им сейчас незначительными.

Вот несколько примеров. Блюда, особенно мясные, изобилуют ядами. Ежедневные небольшие отравления никем не замечаются, но когда с течением времени эти отравления в итоге выводят из строя сердце, печень или почки, это приписывают неизвестным или совершенно иным причинам. Когда более сильные отравления кончаются рвотой или поносом, это называют расстройством желудка. Отравлением считают только те случаи, когда ядом охвачен весь организм и жизни грозит серьезная опасность. Как много жизней невинных людей было унесено таким путем! Люди не видят ежедневного потока нечистот, притекающих в кровеносные сосуды из их ежедневной пищи, но когда эти нечистоты, наслаиваясь на стенки сосудов, суживают их проходы до такой степени, что в один прекрасный день останавливают кровообращение, близорукие люди рассматривают это как «неожиданность».

Когда постоянно подтачиваемая потоком дополнительного количества воды рушится державшаяся на волоске гигантская дамба, рассчитанная на миллионы тонн, близорукие люди приписывают падение дамбы действию случайно брошенного ребенком камня. По сравнению с ясным представлением о природе рака, которое имеет сырод, разве 400 различных возбудителей его, выдвигаемые исследователями — блюдоманами, такие, как царапина от бритвы или ожог от папиросы, значат больше, чем брошенный ребенком камень?

Каждый орган состоит из миллионов клеток. Функции каждого органа отправляются благодаря совместной работе всех клеток. Когда пища лишена необходимых компонентов, а другие представлены в избыточном количестве, клетки начинают истощаться, слабеют и заболевают. В дело включаются запасные силы организма, которые, однако, раньше или позднее иссякают. Пока орган кое-как выполняет свою задачу, никто не замечает происходящего; но когда он в конце концов отказывается, заявляют, что орган болен, и прибегают к помощи лекарств. Но разве какая-то маленькая таблетка или капля яда могут заменить уничтожаемые на огне в течение многих лет компоненты и восстановить утерянные специальные функции больным и мертвым клеткам?

Массы яиц, мяса, сыра, масла и белого хлеба, днями залеживаясь на пищеварительных путях, разлагаются, воспаляют стенки кишок и, проявляясь симптомами диареи (поноса), отравляют весь организм. Но когда ребенок проявляет явные признаки диареи, то вся вина за это обычно сваливается на фрукты, кожицу которых можно видеть в фекалиях; при этом даже не задумываются о том, как это фрукты, совершенно не залеживающиеся в организме, могут стать причиной воспаления кишечника. Вся трагедия происходит от того, что люди считают яйца, мясо, масло и сыр естественными, полезными и питательными пищевыми продуктами, а фрукты — чем-то вторичным и совершенно не обязательным. Иногда даже считается необходимым запретить ребенку есть фрукты, так как они «вредно действуют на желудок».

## **Глава 6. Вес человека — блюдомана не может быть критерием хорошего здоровья.**

До тех пор, пока организм в состоянии, он борется с противоестественной пищей, и его сопротивление сказывается в проявлении различных симптомов: в отсутствии аппетита, несварении, гастрите и других желудочных расстройствах, колите и т. д. Все это является проявлением борьбы организма, старающегося использовать каждое средство, чтобы нейтрализовать вредное действие, причиняемое ненатуральным питанием, и изгнать из организма яды, продуцируемые им. Больной начинает терять в весе, а врачи пытаются поднять ему вес, назначая «питательные блюда». И, наконец, наступает день, когда организм терпит окончательное поражение и прекращает свою борьбу; человек либо прощается с этим миром, либо происходит то, что его аппетит увеличивается и он начинает ненасытно есть, набирает вес, «восстанавливает свое здоровье и силы». Другими словами, в этот самый день человеческий организм, отказавшись от борьбы, «приспосабливается» к неестественному питанию, что приводит его к одному из самых опаснейших человеческих заболеваний — неестественной полноте.

Под нажимом ненатуральной пищи организм бывает вынужден открыть дорогу и как-то разместить все эти опасные накопления. Накапливаются жиры, мочевая кислота и ее производные, холестерин, поваренная соль, излишняя жидкость, камни и песок, твердые новообразования (опухоли), бездеятельные клетки — паразиты, многоядерные клетки — гиганты (поликариоциты), умноженные хромосомы (полиплоиды), клетки с гигантским ядром (мегакариоциты) и т. д. Такие клетки в некоторых случаях в сотни раз превосходят нормальные клетки по своим размерам, но они лишены способности нести какую-бы то ни было полезную работу.

Все это уродство, накапливаясь в теле человека, создает иллюзию здоровья и силы, а на самом деле человек постоянно продолжает худеть: его мышцы становятся тоньше, число работоспособных клеток уменьшается, органы разрушаются. Эти полные «упитанные» люди с бочкоподобными животами, с отвисающими жировыми складками, эти «здоровяки», которыми полон наш мир, в действительности скелеты, обтянутые кожей. На свои слабые и истощенные мышцы они нагромодили по барану и кормят его бесплатно, всюду носят с собой, да еще и гордятся своей «упитанностью», «здоровьем» и «силой», считая это «Даром Божьим» и боясь потерять хотя бы на каплю эту свою полноту. Можно заполнить целую дюжину томов примерами такой плачевной недалёковидности.

## Глава 7. Никакими медикаментами нельзя восполнить уничтоженное на огне

Вообще-то все лекарства используются как симптоматические. Другими словами, они служат паллиативными средствами, временно маскируя симптомы болезни. Но лекарства ни в коем случае не могут заменить сгоревшие в кастрюлях и на сковородках сырые натуральные вещества. Многие видные ученые прямо запрещают использование лекарств. В Англии после продолжительных исследований, охвативших период свыше 4,5 лет и распространившихся на зажиточные слои населения, врачи пришли к заключению, что только 3 % обследованного населения наслаждаются хорошим здоровьем; остальные 92 % больны, хотя большинство из них совершенно не подозревало о своих болезнях. После клинического обследования врачи пришли к выводу, что почти все без исключения расстройства не могут быть разграничены обычными терапевтическими методами как то или иное заболевание, но представляют собой общее поражение организма.

Это означает, что лекарство просто-напросто скрывает симптомы болезни, в то же время как опасные действия, производимые им, добавляются к уже ослабшему организму и приводят к еще большему ухудшению его состояния. Таким образом, тем, кто не желает болеть, а также тем, кто уже болен, но хочет восстановить свое здоровье, не следует возлагать надежд на лекарства. Все, что он должен сделать, это отказаться от потребления неестественных пищевых продуктов и лекарств и жить в соответствии с законами природы, следуя сыроедению.

Действительно, как заявил Бирхер-Беннер, лекарственная терапия является лишь ничем иным, как «шарлатанством и фокусничеством». Я считаю, что ее можно назвать также иллюзией и самообманом. Ницше называл лекарства «ударами хлыста». Врачи могут очень легко убедиться сами в правоте моих утверждений, скажем, разделив своих больничных пациентов на две равные группы и применив к одной из них лечение лекарствами и вареной пищей, а к другой — чистое сыроедение, а затем сравнить оба полученных результата друг с другом. Только лишь в этом случае могут быть сделаны определенные и объективные выводы, в противном случае каждый аргумент против сыроедения не будет иметь ни малейшего значения. Позвольте мне проиллюстрировать все вышесказанное несколькими примерами из симптоматической лекарственной терапии.

Боль — это предупреждающий сигнал организма о том, что он в опасности, просьба его о помощи. Но вместо того, чтобы устранить угрожающую опасность, мы каплей яда усыпляем нервы, сообщающие нам об этой опасности, и заглушаем их голос! А тем временем болезнь продолжает прогрессировать, беспрепятственно развивается теперь уже и при помощи вредного действия вводимых в организм лекарств.

Возьмем другой пример: в результате сужения сечения кровеносных сосудов из-за постоянного засорения их сердцу приходится применять значительную силу для проталкивания крови по сосудам и обеспечения нормальной циркуляции — в результате поднимается кровяное давление. Но вместо того, чтобы очистить сосуды от ядов, мы с помощью тех же самых ядов раздражаем нервы, растягивающие и расширяющие проходы сосудов. Пока продолжается действие этого яда, кровь циркулирует более или менее свободно и давление временно снижается. Однако, как только действие яда прекращается, сосуды вновь возвращаются к своему первоначальному состоянию, с каждым разом все более и более ослабевая от действия медикаментов.

Не существует лекарств, которые не имели бы вредного побочного воздействия на организм. Только в совсем недавнее время появилось на свет небольшое количество публикаций, касающихся этого вопроса. Одной из таких работ является вышедшая в 1955 г. книга доктора Гарри Л. Александра, заслуженного профессора клинической медицины Вашингтонского медицинского университета, озаглавленная «Обратное воздействие лекарственной терапии». Эта книга дает нам огромное количество полезной информации.

Конечно, осложнениями от применения лекарств считаются только те случаи, которые проявляются в форме тяжелого заболевания (в этих случаях говорят о лекарственной болезни) или которые приводят к немедленной смерти. Но даже и в этом случае письменно констатируется лишь одно из тысячи происшествий, остальные же теряются в неизвестности.

Как уже было установлено, каждое из 350 тысяч веществ, применяемых в настоящее время в качестве лекарств, является непосредственной причиной всевозможных осложнений. Но среди всех этих веществ наиболее опасными являются пенициллин, ауреомицин, стрептомицин, ртутосодержащие препараты, сульфаниламиды, дигаталис, вакцины, сыворотки, синтетические витамины (тиамин, ниацин и т. д.), атофан, кортизон, печеночный экстракт, инсулин, адреналин и многие другие лекарства, так широко применяемые ныне.

Мне кажется важным рассмотреть этот вопрос более тщательно. Синтетические витамины и органические экстракты, которыми люди стараются заменить естественные питательные компоненты, сожженные на кухонном огне, убивают их (людей) с молниеносной скоростью, очень часто в течение 5 минут после введения в тело. В 1951 г. 324 млн, а в 1952 г. 350 млн. граммов одного пенициллина было введено в человеческую кровь только лишь для того, чтобы компенсировать естественные антибиотики, уничтоженные на огне. Введение лекарств в человеческое тело убивает тысячи людей иногда сразу же в течение 5 или 10 минут после введения в результате анафилактического шока, а иногда десятки тысяч людей страдают от множества заболеваний, из которых следует упомянуть такие, как крапивница, дерматит, потница, экзема, пурпура, бронхиальная астма, полиартрит, цирроз печени, желудка, нефриты, неврозы, апластическая анемия, сывороточная болезнь и чесотка.

Люди не понимают, что причинами всех этих болезней являются те лекарства, которые вводятся в их организм, и перекладывают всю вину на сверхчувствительность организма. Но в чем причина этой самой сверхчувствительности, на этот вопрос нет ответа.

Мои бедные дети подвергались таким болезням и кожным заболеваниям по несколько раз в год. Мы всегда пытались искать причину в пище, которую они употребляли, но доктора, выписывавшие пачки рецептов, никогда не говорили и слова об опасности тех лекарств, которые они прописывали. Подобно миллионам других, мы верили, что действительно только одни лекарства могут излечить людей. Однажды оба моих ребенка в один и тот же день свалились от желтухи. Мы были страшно удивлены, потому что знали, что эта болезнь не была инфекционным заболеванием, поразившим их одновременно. И сегодня я не могу сделать ничего в оправдание себя для того, чтобы облегчить муки своей совести, кроме как предупредить других родителей о подобной опасности.

Тяжело наблюдать в наши дни, как опаснейшие лекарственные препараты популяризируются самыми различными способами пропаганды, не исключая сладких песен и притягивающих картинок, как вещества, которые могут и должны с успехом применяться ежедневно. К сожалению, в некоторых странах медицина и фармацевтика превратились в высокоприбыльное коммерческое дело.

Сыроедение сразу положит конец использованию всех видов лекарств из-за отсутствия болезней, что, естественно, повлечет за собой отсутствие необходимости в лекарствах.

Все нынешние болезни являются результатом дегенерации пищевых продуктов: таким образом, они могут быть ликвидированы только путем исправления нашей диеты. Все попытки устранить болезни посредством применения лекарств чрезвычайно опасны и представляют собой бессмысленные эксперименты, обреченные на провал. Уже сейчас мы видим их плачевные последствия.

В настоящее время постоянно появляются новые виды заболеваний, не известные ранее. Легкие недомогания уступают место более серьезным расстройствам, результатом этого является то, что люди в ответ приготавливают новые виды сыворок и вакцин, открывают все более и более сильные антибиотики и постоянно впадают в путаницу ошибок, осложнений и беспорядка.

В области медицинской науки необходимо провести беспрецедентные и решительные изменения. Все честные и не лишённые чувства общественного долга врачи должны сразу же поднять свой голос и предпринять активные шаги против дальнейшего разрушения целостных сырых материалов, необходимых для безотказной работы человеческого организма.

По мнению недальновидных людей, сыроедение представляет собой возврат к примитивной жизни доисторического человека. Нет большей ошибки нашего цивилизованного мира, чем варка, приготовление и рафинирование пищевых продуктов. Сыроедение просто-напросто исключает все эти ошибки, являющиеся причиной так называемых болезней цивилизации, и отказывается применять технический процесс, который, по сути дела, является благом человечества в качестве средств разрушения пищевых продуктов питания человека. Но сыроедение вовсе не предусматривает полный отказ от благ цивилизации, таких, как пользование телефоном, путешествие самолетами, сохранение фруктов свежими в холодильнике.

В течение долгих столетий люди были так слепы и так невежественны, что считали приготовление вареной пищи естественным действием, и теперь, когда они впервые слышат о сыроедении, то относят его к разряду странных и курьезных мероприятий, в то время как в действительности переработка естественных пищевых продуктов средствами кухни является неестественным, странным и курьезным. Подобные операции должны кануть в Лету как наиболее ненужные, неумные и нелепые заблуждения человеческого существа.

## Глава 8. Блюдоение и лечение лекарствами ведет человеческий род к полному вымиранию

Многие виды мамонтовых животных, некогда обитавших на земле, вымерли полностью впоследствии в результате неумения их приспособиться к условиям окружающей среды. В настоящее время человек своими собственными руками создает такие неблагоприятные условия, которые однажды приведут его к исчезновению с лица земли. Параллельно с процессом дегенерации пищевых продуктов идет процесс увеличения видов и частоты различных человеческих заболеваний. Спустя несколько поколений люди будут умирать от сердечно-сосудистых заболеваний или от рака, не достигнув и возраста полового созревания и не имея возможности развить заложенные в них способности. Основываясь на пугающей скорости, с которой эти заболевания увеличились за последние несколько десятилетий, необходимо было бы предвидеть, что если человек и в дальнейшем будет оставаться в подобном невежестве, фатальный день не заставит себя долго ждать.

Ученые, указывающие на преимущества использования вареной пищи и лекарственной терапии, подобны коммерсанту, который закрывая глаза на потерянные миллионы и возрастающие долги, радуется копейкам прибыли. Окончательный результат любого дела бывает виден только по окончании балансовых подсчетов. Давайте же посмотрим, какими успехами и достижениями обладает нынешний цивилизованный человек, уверивший себя в полезных открытиях кулинарии и медицины, скажем, по сравнению с мириадами различных видов животных. Несмотря на тот спасительный факт, что человек является наиболее совершенным существом на земле, он все же наиболее восприимчив к различным заболеваниям, чем любые другие Божьи создания.

После открытия витаминов человеку следовало бы обратить внимание на тот факт, что посредством варки пищевых продуктов он разрушает в них те самые необходимейшие составные элементы, отсутствие которых и приводят его к концу. Ему следовало бы положить конец этим убийственным операциям и прекратить разрушение целостности известных пищевых продуктов. Но так велико очарование вареной пищи, что подобные попытки рассматриваются как реформистские. Пищевые наркоманы и их наука берут самих себя в плен. В то же самое время, не отказываясь от вареной пищи, люди все же пытаются проникнуть в тайны пищевых продуктов, чтобы узнать те составляющие, которые они разрушают путем варки и обработки, и затем вновь восстановить их при помощи синтетических заменителей.

Это ли не глупость: сначала сжечь и разрушить своими собственными руками, сделаться больным, стоять на грани могилы и только лишь затем начать предпринимать безнадежные попытки спасти себя вводящими в заблуждение средствами? Мы должны постоянно помнить, что те вещества, которые открыты медиками, вовсе не ограничиваются 40 или 50 витаминами, о которых нам говорится. На самом деле их такое великое множество, что невозможно создать ясную картину их количественных и качественных свойств даже по прошествии тысячелетий.

Если же мы вообразим на какой-то момент, что ученые наконец-то опознали все их виды, то нам придется согласиться с мыслью, что для того, чтобы восстановить искусственными средствами эти необходимейшие для жизни элементы, хотя бы извлеченные из одного только зернышка пшеницы, потребуются тысячи и тысячи различных рецептов и расчетов, не говоря уже о чудовищной стоимости их.

Исследованиями на различных видах фруктов, овощей и зерновых биологи — блюдоманы сами себе доказали тот факт, что естественные пищевые продукты обладают всеми необходимыми качествами для исцеления почти любого вида болезни. Но люди до сих пор не хотят принять того факта, что человеческий организм может остаться свободным от всех заболеваний лишь в том случае, если он будет питаться исключительно естественными питательными продуктами с самой колыбели. Если бы люди правильно и ясно поняли эту мысль об отказе от вареной пищи, то это привело бы к очень многим благам как для них, так и для всего мира. А наука в этом случае занимала бы место прикладной отрасли.

## **Глава 9. Натуральная пища не должна использоваться врачами всего лишь как временное средство лечения**

Многие передовые врачи осуждают лечение лекарствами. Некоторые из них так глубоко разочаровались в лекарствах, видя их неэффективность при лечении, что отказались от медицинской практики и посвятили себя изучению фундаментальных проблем профилактики. Среди них я хотел бы назвать знаменитого швейцарского доктора Бирхер-Беннера, из трудов которого я многое включил в свою книгу на армянском языке. В начале своей врачебной карьеры он так разочаровался в применяемых методах терапии, что когда основательно познакомился с естественными ценностями пищевых продуктов, то начал лечить своих больных с помощью естественного питания без применения каких бы то ни было лекарств. Очень скоро это дало свои плоды: великое множество больных, ранее безуспешно пытавшихся излечиться от своих болезней у разных докторов по всему миру и не получивших облегчения, начали приезжать в его санаторий в Цюрих и за очень короткое время полностью излечиваться средствами исключительно сырой вегетарианской диеты.

Однако Бирхер-Беннер рассматривал сырые растительные продукты не как единственную пищу человека, а как «лечебное средство». Как будто бы необходимо, чтобы люди с детства питались извращенной пищей, заболели и лишь в пожилом возрасте ходили к врачу лечиться с помощью «лечебной пищи». Но этот явный парадокс имел, вероятно, определенные причины. Прежде всего никто в мире не обладал в то время знаниями по части сырого питания, а Бирхер-Беннер понял, что потребление вареной пищи — это всего лишь мания, что желание ее людьми не представляет собой ни истинного голода, ни биологических потребностей клеток.

Кроме того, как врач Бирхер-Беннер прошел определенный курс медицинского обучения. Если бы он приступил к коренной ломке общепринятого, никто бы не заплатил ему никакого гонорара и даже не посмотрел бы на него серьезно, осмелся он публично раскритиковать систему питания и предлагать другую, спасающую человечество от всех болезней.

К настоящему моменту существуют два противоположных взгляда на вопросы питания. Один из них защищает сыроедение, другой — приверженец вареной пищи; один из них пропагандирует вегетарианство, второй — предпочитает животную диету. Но наука не политика. Человек, придерживающийся неправильных взглядов, не имеет права настаивать на своем ошибочном и вредном мнении. Властным требованием нашего времени является необходимость пересмотреть обе эти точки зрения международными научными и общественными кругами для того, чтобы какой-то одной из них отдать предпочтение, объявив об этом публично, и затем энергично начать вводить ее в практику.

На первый взгляд узко мыслящих людей, не желающих вникать в глубину проблемы, может показаться, что идея сыроедения представляет собой нечто такое, что не может быть реализовано быстро и что люди совершенно не готовы отказаться от своих глубоко укоренившихся привычек. Но это всего лишь голос блюдомана, голос пристрастного, но не науки. Но наука не должна смешиваться с манией. Первым нашим шагом должно быть полное признание того, что только лишь сырые продукты являются действенными и ценными — в полном смысле слова продуктами питания для человеческого организма. После этого каждый, кто хочет продолжать перерабатывать сырые материалы для себя и своих детей, пусть продолжает делать так, если считает нужным.

Мне кажется, что мы не должны отказываться от опыта имеющихся уже сыроедов и сразу же приступить к исправлению заблуждений науки о питании, в связи с которой наиболее ценные пищевые продукты объявляются вредными, в то время как действительно вредные поощряются к использованию. Это наиболее ясно видно во всех тех случаях, когда сырые продукты запрещаются слабым больным, изнуренным различными заболеваниями, в том числе и желудочными расстройствами, в то время как именно эти запрещенные продукты и должны были бы исцелять, восстанавливать и укреплять больных.

Можно ли в таких случаях ставить вопрос о разрушении вредных привычек человека? Наоборот, такой больной просит только фруктов, но ему отказывают в них; он чувствует слабость от предлагаемой ему вареной пищи, но его убеждают съесть еще немножко; родители отбирают фрукты из рук ребенка и запикивают ему в рот вареную пищу; другими словами, мы упорно продвигаем детей к их концу, предлагая есть те самые продукты, которые в действительности являются причиной всех их страданий и нарушений. Исправление только одной этой ошибки сократило бы число смертей на 50 %.

Для того чтобы убедиться в правоте высказанных положений, нет иного средства, как провести в течение нескольких месяцев в жизнь принципы сыроедения, и подобное начинание должно быть проделано каждым

здравомыслящим человеком. Это и есть тот самый путь, который в конце концов приведет к уничтожению ошибочных и противоположных взглядов на питание.

В свете сыроедения основные принципы питания не должны оставаться только лишь в руках университетов и научно-исследовательских институтов, они несомненно должны стать делом первостепенной важности всего человечества. Для обычного человека все научные наименования тысяч пищевых продуктов, их сложные формулы и длинные утомительные описания их питательных свойств должны быть сформулированы всего лишь в трех словах: сырая растительная пища, или же поставка для человеческой фабрики чисто сырых материалов.

Таким образом, сыроедение становится идеей, как бы отделенной от медицинской науки, идеей, которая не может быть объяснена научной формулой, а только лишь логикой. Его доказательствами, таким образом, являются непреложные законы природы и основные результаты, получаемые на основании проведения его в жизнь.

## Глава 10. Ни в коем случае нельзя разрушать цельность сырых пищевых продуктов

Человеческий организм — самый совершенный и в то же время самый сложный завод на свете. Точнее, это целый мир заводов и систем в том смысле, что каждая отдельно взятая клеточка — сама по себе — уже целый завод, в свою очередь состоящий из множества заводов. К настоящему времени исследователи смогли обнаружить тысячи различных частей, входящих в состав всего лишь одной клетки. А каждая железа или орган человеческого тела состоит из миллиардов таких клеток; из комбинации желез, органов, систем, скелета и кожи формируется само человеческое тело. Из всего сказанного можно видеть, что для нормального отправления функций этой невероятно сложной системы заводов необходимо сырье, состоящее из десятков тысяч компонентов, у каждого из которых свое особое назначение в общей организации этих заводов и систем. Весь этот материал с его бесчисленными компонентами создается и сосредотачивается в растениях, благодаря солнечным лучам.

Например семя, листик или зернышко пшеницы содержит в своем составе все питательные вещества, необходимые для жизни животного. И хотя эти питательные вещества отличаются друг от друга в различных растениях по своему составу и распределению, это не имеет никакого значения, потому что после того, как все это введено в организм, они расщепляются в нем и синтезируются вновь и во время этого процесса одно вещество видоизменяется в другое.

Таким образом, организм имеет возможность изменять качественный состав различных продуктов в соответствии со своими потребностями, но при отсутствии определенных химических элементов он не сможет этого сделать.

Например, совершенно невозможно открыть в лабораторных условиях ту массу кальция, витаминов или белков, которая содержится в клевере, хотя именно из клевера, из общеизвестной всем травы, животные добывают все необходимые для них витамины и минеральные соли для создания своих мощных костей, плоти и жира. Другими словами, вместо молока, масла, сыра, мозгов, печени и мяса, которыми рекомендуют питаться недалёковидные люди в качестве источников кальция, фосфора, витаминов и «полностью сбалансированных» белков, должен был бы рекомендоваться только один клевер, потому что именно из клевера и получают все эти составляющие. Следовательно, совершенно не обосновано, бесполезно и даже вредно заявление о том, что такие-то и такие-то пищевые продукты богаты определенными витаминами, в то время как другие насыщены определенными минералами, потому что, не говоря уже об ошибочном направлении и введении людей в заблуждение, такие утверждения не служат никакой полезной цели.

Можно указать на три аспекта действия пищевых составляющих в организме. Прежде всего они служат строительным материалом для создания и обновления клеток; затем они производят необходимую энергию для поддержания этих клеток в действии и для того, чтобы снабдить теплом тело; и наконец они питают специализированные клетки сырыми материалами, совершенно необходимыми для их продуктивной деятельности.

Мы должны бы присматривать за своим организмом с той же тщательностью, как хороший хозяин присматривает за своей фабрикой. В связи с этим, для того чтобы операции, производимые фабрикой и состоящие из трех вышеназванных аспектов, были результативными, мы должны постоянно питать свой организм всеми необходимыми пищевыми ингредиентами в тех самых сбалансированных пропорциях, которыми снабдила нас природа. В этом случае, когда организмом будет ощущаться нехватка в тех или иных пищевых составляющих это неизбежно будет приводить к неблагоприятному влиянию на созидательную деятельность организма.

Но как обращается современный цивилизованный человек со своим организмом? Он убивает, уничтожает, сжигает, разбивает цельность своей пищи, сверх всякой нормы наполняет свой желудок мертвыми и ядовитыми остатками лишь нескольких из тысяч компонентов пищи. Таким образом, одних веществ он получает больше, чем требуется организму, а других — в сотни раз меньше.

От вареного мяса, белого хлеба, макарон, риса, сладостей, масла и маргарина в организме образуются безжизненные паразитные клетки упрощенной структуры, под тяжестью которых изнывает блюдоед.

Ученые легко могут доказать тот факт, что 50, 100 или 200 лет тому назад все человеческие болезни проистекали главным образом от чрезмерной худобы. В то время человек обладал большей силой сопротивляемости и его организм был способен противостоять воздействию неестественных пищевых



продуктов и препятствовать введению их в организм проявлением симптомов потери аппетита, диареи, рвоты и другими подобными мерами. Однако с течением времени человек перешел к стадии непрекращающегося разрастания размеров своего тела и полнощекости лиц. Постепенно развиваясь, это становится нормой современных людей, и организмы их, по большей части своей, состоят из упрощенного, бездеятельного и совершенно бесполезного множества мертвых клеток. Вот почему в нынешнее время худоба уступила место безобразной и неестественной тучности.

Сегодня многие дети уже рождаются с ужасным грузом негодных и нерабочих клеток. Часто наивные родители радуются «полноте» своих детей. В некоторых случаях эта полнота доходит до такой степени, что внушает ужас понимающему истинный ее смысл.

Человеческий организм прилагает невероятные усилия к тому, чтобы держать эти негодные клетки под контролем, распределяя их для этого по разным частям тела: на верхних и нижних конечностях, у подбородка, под кожей живота и ягодиц и т. д. Но случается, однако, что некоторым из этих клеток удастся освободиться из-под контроля, отделиться от общины и, став независимыми, начать индивидуальную жизнь и безудержное размножение.

Очень часто организм успешно справляется с создавшимся положением и группирует эти клетки в каком-либо одном месте, предотвращая их распределение по всему организму. В таком случае имеет место рост так называемого «доброкачественного новообразования» или «доброкачественной опухоли», которая не дает ветвей (метастазов) в различные части тела, не разрастается в результате пожирания белков (и особенно животных белков). Если же имеет место последнее, то это называется «злокачественным новообразованием» или просто раком.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что не только варка пищи является причинным фактором потери питательной ценности пищевых продуктов: белая мука и полированный рис — вредные продукты, даже если они съедаются сырыми. Даже мертвая смола не является совершенным питательным продуктом, хотя не безызвестно, что она сохраняет в себе еще некоторые живые свойства. Совершенным питательным продуктом может считаться стебелек пшеницы с колосом, если он съеден зеленым — летом или сухим — зимой.

Обычная трава в горах не может считаться совершенной пищей для коров и овец. Те животные, которые проходят свою эволюцию в диких условиях, питаются одновременно травой, листьями, фруктами и овощами. Вот почему мы иногда наблюдаем случаи заболеваний среди тех животных, в жизнь которых вмешивается человек и пища которых подвержена его влиянию. Поэтому органы животных, питающихся исключительно лишь травой, подвержены тем же самым опасностям перерождения, что и человеческие, и микробы не терзают их только лишь потому, что они, в отличие от нас, не пользуются кухней.

Для того чтобы можно было вновь вернуть раковые клетки к высококачественному состоянию нормальных клеток, мы должны перейти на питание, состоящее исключительно из овощей и фруктов, которые бедны белками, но богаты витаминами и другими составляющими высочайшей питательной ценности. Только в этом случае мы можем решить проблему рака, и никакие лекарства на земле не сделают этого. Все попытки излечить рак посредством лекарств и операций абсолютно безнадежны и не приведут к добру. Должен сказать, что здравомыслящий человек никогда не заболеет раком, если он не будет позволять себе разрушать цельность потребляемых им сырых материалов.

Таким образом, клетки, которые получают в результате потребления курицы с рисом, супа, вареной печени, бутербродов, джемов и сладостей, лишены возможности совершать какую бы то ни было полезную работу. Деятельные высокоспециализированные и полностью здоровые клетки человеческого организма рождаются исключительно из сырых фруктов и овощей; другими словами, из тех белков, которые вводят в человеческий организм тысячи различных питательных веществ в своем естественном и живом состоянии и которые пищевые наркоманы позволяют себе съесть иногда в качестве «непитательной» роскоши.

Каждый должен осознать сейчас ту огромность преступления, совершаемого родителями, которые призывают ребенка не портить аппетит фруктами перед обедом, потому что он должен прежде всего съесть свою обычную трапезу. Это одно из величайших преступлений — не давать ребенку съесть тысячи различных сырых материалов, совершенно необходимых для его организма и содержащихся в сырой пище в естественном и живом состоянии, и в то же время напичкивать его мертвой, безжизненной пищей, которая вводится в организм ребенка в форме различных блюд.

Блюдоманы обычно счастливы при мысли о том, что пища, которую они едят, насыщена калориями. Но калории могут принести пользу только в том случае, когда полностью используются их преимущества. Если мускульные клетки неразвиты или даже слабы, больны и лишены эластичности, то большая часть их

калорий остается неиспользованной и выбрасывается организмом в форме нежелательной теплоты и бесцельных потерь. Если мы сжигаем топливо на открытом воздухе, то вполне естественно, что энергия этого топлива бесцельно теряется, но когда мы сжигаем то же самое топливо в моторе фабрики, оно полностью служит своим целям. Потреблением вареной пищи блюдоман вводит в свой организм такое количество калорий, которое в три — четыре раза превышает функциональные потребности его организма. И в то же время калории, получаемые из сырых пищевых продуктов, полностью служат своим целям, потому что такие продукты содержат в своем составе все необходимые факторы для усвоения выделяемых калорий.

В настоящее время имеется огромное количество литературы, посвященной изучению выделения питательных составляющих из пищевых продуктов, изучению, которое не должно более оставаться достоянием научных кругов, а быть широко популяризированным. Кроме того, огромное внимание должно быть уделено тому факту, что происходит в действительности при разрушении цельности питательных продуктов и лишении человеческого организма важнейшей части их. Изучение индивидуальных пищевых компонентов представляет собой наиболее элементарную стадию науки, всего лишь тысячную долю секретов, известных человеку. Однако в настоящее время такое изучение должно покинуть научные круги, и все эксперименты по испытаниям, особенно касающиеся животных белков, синтетических витаминов и минералов, должны производиться только лишь на животных. При современном несовершенном состоянии знаний слишком опасно проводить эксперименты на человеческом организме. В некоторых случаях совершенно нет нужды создавать искусственные заменители пищевых ингредиентов вместо того, чтобы в полной мере использовать имеющиеся в нашем распоряжении удивительные цельные продукты, созданные природой, тем более, если эти элементы, выделенные из общего целого, не могут принести никакой пользы, а только лишь вред.

Наши биологи и доктора обязаны разъяснять людям ошибочность выделения каких-то определенных питательных составляющих из того или другого пищевого продукта. Они должны постоянно пропагандировать потребление пищевых продуктов в их цельности, в их естественно сбалансированных пропорциях с их живыми клетками. Они никогда не должны говорить о пользе выделения из пищевых продуктов тех или иных составляющих, но, наоборот, всячески подчеркивать необходимость сохранения их в цельности. Разве мы не считаем наличие чистоты бензина не только полезным фактором, но и совершенно необходимым. Эти люди, в руках которых судьбы миллионов, не должны говорить о каких-то частных успехах искусственных витаминов, а должны указывать на опасность нарушения цельности продуктов и разрушения их.

Короче говоря, вся наука о питании может быть суммирована в двух основных пунктах, которые и должны быть сделаны достоянием всего человечества: 1) человеческое питание должно состоять исключительно из живых клеток. Только такие продукты, состоящие из живых клеток, имеют все качественно необходимые свойства для удовлетворения потребностей человеческого организма. Человек не является существом, питающимся падалью. Он не может, подобно другим плотоядным, скажем, схватить муху из воздуха и проглотить ее живьем или же разорвать на кусочки жертву, чтобы насытиться; 2) природа дала нам богатый выбор растительной пищи. Наиболее совершенными и высокопитательными растительными организмами мы можем считать лучшие сорта фруктов, зеленых овощей, злаковые и корнеплоды. Среди всего животного мира человек развился и достиг высокой степени совершенства исключительно потому, что он был способен усвоить пищевые продукты самого высшего качества трудом своих рук и развить свою конституцию (телосложение) потреблением именно таких продуктов.

Таким образом, человек, насколько это возможно сейчас, должен выбирать наиболее ценные пищевые продукты для своего питания.

Потребляя вареную пищу, человек ограничивает себя сам тремя или четырьмя вариациями дегенеративных веществ и лишает свой организм тысячи других необходимых ему компонентов. Неопровержимым доказательством такого положения является тот факт, что среди тысяч медицинских предписаний очень трудно найти хотя бы одно, содержащее естественные витамины или другие естественные компоненты, но, однако же, вы сразу наталкиваетесь в них на наименования белков, жиров и углеводов.

Короче говоря, человек сможет наслаждаться совершенным здоровьем, если будет питаться сырой вегетарианской пищей, но он будет болеть, если будет потреблять вареную пищу, и очень быстро умрет, если в течение долгого времени будет находиться исключительно на такой диете.

## Глава 11. Как рождаются болезни

Если мы возьмем какую-либо железу, то увидим, что она состоит из миллиарда или двух миллиардов клеток. Клетки этих самых разнообразных видов, каждая из которых имеет свою собственную функцию, предназначенную ей. Так, мы находим мускульные клетки, и эпителиальные, нервные клетки и клетки со множеством других функций. Но все же главной функцией клеток данной железы остается секреторная.

Железы человека, питающегося вареной пищей, имеют в своем составе полный комплект клеток, а может быть даже и больше положенного, но только всего лишь 1/4 или 1/5 из них действительно пригодна к полезной работе. Белок, особенно мертвый животный белок, который рассматривается недалевидными людьми как наиболее совершенный строительный материал, может самое большее создать только наипростейшую структуру, бесформенную, неработоспособную клетку примитивного типа. По своей структуре такие клетки имеют сходство с примитивными организмами наиболее элементарного порядка, которые впервые появились на земле в самых ранних стадиях эволюционного развития и которые конструировались из простейших строительных материалов: белков, жиров и углеводов.

Однако с течением времени эти примитивные одноклеточные организмы прошли долгий эволюционный процесс, который стал возможным в результате потребления ими питательных веществ высшего качества, названных нами витаминами и минералами, как известными, так и не известными еще. Во время этого эволюционного развития организмы стали более усовершенствованными и привели к рождению различных сложных организмов, наиболее совершенным из которых является человеческое существо. Сжатое воспроизведение этого исторического развития организмов на земле мы можем видеть у эмбриона животного с момента его зачатия до полного развития. Тот же самый процесс повторяется и во время развития индивидуальных человеческих клеточек.

В любой взятой нами железе специализированная клетка обладает особыми механизмами, которые могут быть организованы и могут выполнять возложенную на них работу только лишь при правильном специальном питании. И эти необходимые питательные вещества для вышеуказанных специализированных функций регуляторных механизмов клетки могут быть поставлены лишь только в результате питания сырыми пищевыми продуктами. Разве может пчела извлечь мед из нектара вареного цветка?

Когда такие необходимейшие питательные вещества не поступают в клетку в достаточном количестве, ее развитие замедляется или может даже совсем прекратиться. Это приводит к появлению различных, утративших свое совершенство и заболевших клеток, таких например, как ожиревшие клетки, анопластичные злокачественные или раковые клетки, макрофаги, мегакариоциты, поликариоциты и т. д.

Таким образом, клеткам железы необходимы сырые питательные материалы не только для специализации (дифференциации их), но также и для выполнения нормальной секреторной функции, даже если в результате недостатка сырья активных и работоспособных клеток осталось немного, что несомненно сказывается на количестве ее секреции. Вот почему железа поражается заболеванием. Неудовлетворительное развитие и недостаточная секреторная функция клеток может также сказаться и на других органах и системах, результатом чего является появление сопутствующих заболеваний.

Иногда какая-то определенная железа или орган до такой степени подвергается процессу разрушения, что врачи удаляют их. Вместо того, чтобы излечить их правильным питанием, человек совершает огромнейшую и непоправимую ошибку и удаляет тот или иной орган или железу, да еще и гордится совершенным им чудом. Сыроеду же всегда бывает совершенно ясно, что никакие лекарства не могут восстановить дегенеративные клетки до их нормального состояния и вернуть им работоспособность.

У сыроуда нет страха перед микробами, потому что он защищен от них естественными силами. Микробы никогда не смогут нанести вреда полностью развитым и специализированным (дифференцированным) клеткам. Они распространяют свое влияние только лишь на слабые и болезненные клетки.

В действительности человек — блюдоман ведет свое существование всего лишь на тех нескольких сырых питательных продуктах, которые он иногда ест исключительно для своего удовольствия, без принятия в расчет их полной необходимости. И так как человеческий организм может существовать на невероятно малом количестве питательных веществ, то эти малые количества и позволяют ему оставаться живым в течение некоторого времени.

В наши дни даже величайшие авторитеты в области питания обычно считают гнилую и порченную пищу непригодной для питания, но они считают питательной и нормальной всю ту пищу, которая свежа на вкус и

«хорошо приготовлена». Отсутствие тысяч необходимейших питательных веществ в них кажется вовсе их не беспокоит. Когда же им напоминают об этом, то они обычно отвечают, что едят также и фрукты. Это далеко не глубокомысленный ответ. Болезни человеческого организма проистекают из того самого факта, что мы разделяем питательные вещества один от другого и затем потребляем их отдельно, как бы случайно, без какого-либо продуманного плана.

Питательная ценность пищевых продуктов должна быть оцениваема не по разнообразию потребляемых продуктов, а лишь по разнообразию составляющих их компонентов. Самая простейшая общеизвестная трава сама по себе богаче качеством своих питательных веществ, чем все собранные вместе приготовленные блюда, которые украшают столы на роскошных банкетах. В этом истина науки.

Бесчисленное множество медицинских конференций созываются по вопросу предотвращения заболеваний, где после многочасовых обсуждений второстепенных проблем уважаемые представители медицинской науки наконец собираются вокруг богато сервированного стола для обеда, и, игнорируя основные, полностью сбалансированные пищевые продукты, которые сформированы для нас в удивительнейшей лаборатории природы для защиты именно от тех болезней, о которых и идет речь на всех этих совещаниях, эти ученые наполняют свои желудки «деликатными» блюдами, состоящими из полностью дегенеративных и мертвых клеток всего лишь четырех или пяти из огромного многообразия питательных продуктов. Но хуже всего, что многие из них, считая естественные пищевые продукты совершенно не существенными, заканчивают всю эту трапезу кофе и сигаретами. Пусть же доктора простят мне за это осуждение, но немного поразмыслив, они должны будут полностью согласиться со мной, что принятая ими система питания не является правильной и что должно придти время, когда они должны будут серьезно задуматься о проведении изменений существующей ныне ошибочной теории питания.

Одно время в некоторых азиатских странах преступники, приговоренные к смерти, кормились только лишь блюдами из вареного мяса. На такой диете они обычно умирали в течение 28-30 дней, тогда как в результате полного голодания человек может оставаться живым в течение даже 70 дней. Это означает не только то, что вареное мясо — никуда не годный пищевой продукт, но даже и то, что токсины, им выделяемые, являются настоящим ядом, убивающим человека в сравнительно короткий срок.

Хорошо известно, что люди, питающиеся исключительно шлифованным рисом, заболевают болезнью бери-бери, от которой человек умирает в великих страданиях. Симптом полиневрита (множественного воспаления нервов) вероятно не является наиболее важным симптомом при этом заболевании, но всего лишь одним из проявлений его. И не только дефицит витамина В1 является причиной этой болезни, как обычно думают; дело в том, что полированный рис не содержит вообще никаких витаминов, известных или неизвестных нам. То же самое можно сказать и о белом хлебе и вообще о любых изделиях из белой муки. К этому разряду продуктов должен быть отнесен также искусственный (рафинированный) сахар и рафинированные жиры, которые представляют собой всего лишь одну или несколько тысячных долей питательных веществ.

Все вышеперечисленные продукты, из которых в общем-то и формируется основная диета блюдоманов, являются главными факторами причин смерти, убивающих людей под видом приступов диареи, инфекционных болезней, ревматизма, тромбоза, склероза, диабета, апоплексии, рака и множества других заболеваний, иногда всего лишь в возрасте одного года, иногда в возрасте 50 или 70 лет, в зависимости от соотношения пропорций этих двух категорий потребляемых пищевых продуктов (я имею в виду вареную пищу и сырые питательные материалы) и от степени врожденной сопротивляемости, переходящей в индивидуальную.

В результате ошибочного взгляда на питание в наши дни очень многие матери не кормят молоком своих детей, а с самого раннего возраста начинают поить их кипяченым молоком, добавляя туда кондитерские изделия, белый хлеб и чай. Совершенно естественно, что такой ребенок начинает слабеть и истощаться с колыбельного возраста. Детские больницы и дома сирот переполнены такими больными.

Но стоит таким детям начать давать лишь по два стакана фруктового сока в день, как они смогут полностью восстановить свое здоровье за две недели. В том-то и беда, что сами врачи-диетологи, являясь блюдоманами, игнорируют необходимость потребления фруктов, проводя все виды необходимых для них экспериментов на ослабленном организме ребенка, высасывая из него все до последней капли крови, кормя его кипяченым молоком, мясными экстрактами, искусственными витаминами и различными лекарствами.

Другими словами, разрушая этот гармоничный баланс естественных питательных компонентов, предусмотренный природой, они начинают проводить эксперименты на истощенном теле ребенка посредством введения тех или иных веществ, о которых сами имеют весьма поверхностные знания, вынесенные из стен их лаборатории. Если такому ребенку не удастся перехватить хотя бы небольшое

количество естественных пищевых продуктов, он непременно умрет; и действительно, количество таких смертей исчисляется тысячами. Но что является самым ужасным во всем этом, это то, что многие ослепленные блюдоманией врачи не позволяют таким детям есть сырые фрукты, совершенно уверенные, что их слабые желудки не смогут переварить их, или же, в лучшем случае, они оставляют вопрос о потреблении фруктов на совести родителей ребенка, считая фрукты совершенно не необходимой роскошью, по качеству стоящими на очень низком уровне. Подтверждением такого факта является то, что во многих больницах вы найдете в меню больных мясо, кондитерские изделия, кипяченое молоко, сахар, чай, маргарин, рис, белый хлеб, искусственные витамины и лекарства в таком количестве, сколько пожелаете, но вы не увидите нигде простой соковыжималки для фруктовых соков, и приобретение фруктов вовсе не считается обязательным. Множество детей находится в таких больницах, но никто не желает видеть, что именно такое неестественное питание является причиной их смертности.

Я обращаюсь к гуманным чувствам всех врачей: давайте же посмотрим серьезно на это дело. Я обращаюсь ко всем университетским преподавателям и ко всем ответственным организациям и министерствам здравоохранения всех стран во всем мире: обратите серьезное внимание на вопрос питания, если вы действительно хотите здоровья и благополучия своим гражданам. Если они действительно этого хотят, то должны приступить к работе без промедления. Мои утверждения не являются просто гипотетическими, а представляют собой неопровержимые факты, которые я представляю на суд читателей не как результат экспериментов на морских свинках, а как живой и действенный пример моей семьи и меня самого.

Наилучшими средствами предотвращения и излечения болезней, а также поднятия жизненного уровня является беспромедлительное установление службы информации, которая не потребует много денег у министерства здравоохранения для того, чтобы принести людям информацию о вреде вареных блюд как пищи, лишенной витаминов, особенно обратив в этой связи внимание на такие продукты, как белый хлеб, рис, мясо, рафинированный жир, сахар, чай, кофе, а также алкогольные и безалкогольные напитки. В компетенцию таких служб должна входить необходимость убеждения людей отказаться от потребления вареной пищи как можно скорее и введение постепенных изменений в свои жизненные привычки.

Вполне естественно, что не все люди благоразумны и невозможно сразу же из каждого сделать сыроеда. Но сущность проблемы состоит в том, чтобы познакомить людей с действительной ценностью сырых материалов, развеять их невежество в этом смысле, освободить от ошибочных и опасных предубеждений и дать им возможность осознать, что ни куриный суп, ни рис, ни котлеты, ни яйца, ни бифштексы не принесут им и их детям здоровья и силы, что это могут сделать только пророщенная пшеница, орехи и виноград. Возьмите для примера мой собственный случай: в результате потребления мяса и других вареных продуктов в течение 52 лет я потерял силу и не мог подняться даже на две ступеньки, не почувствовав одышки; а ныне, после отказа от всего этого, за восемь лет я так укрепил здоровье, что сейчас могу взбежать на гору с почти невероятной легкостью.

Я, право, не знаю, на какой научной почве имеет место тот факт, что в великом множестве детских домов и яслей стоят целые коробки с кондитерскими изделиями в полном распоряжении детей, которые могут хватать их и есть, когда им заблагорассудится. Ведь по сути дела, эти коробки с вареными продуктами должны бы быть заменены корзиной со свежими фруктами, морковью и свежими огурцами летом и сухими фруктами зимой, откуда бы дети могли свободно брать и есть их столько, сколько им захочется. И тогда каждый смог бы увидеть, как, повинаясь тем же самым законам природы, дети эти автоматически начали бы есть больше фруктов и меньше дегенеративной пищи, взяв, таким образом, собственное здоровье в собственные руки.

Система сыроедения должна быть принята в больницах и людьми со всеми видами заболевания, а результаты введения этой системы — публично разрекламированы. Такая же реформа должна бы быть произведена в системе общественного питания и особенно в армии. Без полного отказа от вареной пищи невозможно будет вернуть здоровье полностью. Если некоторым покажется слишком трудным сразу же перейти на сыроедение, в корне вырвать укоренившиеся привычки, то, вероятно, возможно заменить сначала хотя бы 50% привычной пищи свежими салатами и сырыми компонентами, в зависимости от сезона и разнообразия имеющихся фруктов. Таким способом трапезы станут не только более разнообразными и приятными, но и здоровье людей укрепится, что сразу скажется и на результатах общественной экономики.

Но широкая публика должна быть тщательно ознакомлена с вредом, наносимым вареной пищей, — только в этом случае она будет стараться избежать ее по мере своих сил. Большое число разумных людей, которые послушаются голоса своего благоразумия и последуют нашему примеру в проведении в жизнь практики полного сыроедения, несомненно достигнут совершенного здоровья как у самих себя, так и своих семей. Люди, потерявшие все надежды на излечение, смогут осознать непосредственное благоприятное воздействие сыроедения на их организм, если в течение нескольких месяцев найдут в себе силу воли придерживаться сыроедения; в таком случае они, несомненно, приобретут успех, и здоровье, о котором они

так мечтали, будет их достоянием. Люди публикуют бесчисленное множество книг, рассказывающих о терапевтических свойствах отдельных фруктов и овощей, таких, как виноград, фиги, яблоки, апельсины, лук или редиска, и развития специальных методов потребления их, разработке специальных методик лечения ими, пытаются исследовать механизм действия указанных фруктов и овощей, облачая все это в научную форму.

С точки зрения сыроедения, все бесчисленные сырые растительные организмы являются совершенными питательными веществами и имеют одни и те же качества. Совершенно не важно, от какой болезни страдает человек, эти растительные тела удовлетворяют всем требованиям организма человека, они регулируют функции всех органов и этим восстанавливают здоровье больным. Информация об этой истине должна бы быть представлена широкой публике совершенно бесплатно, потому что получать какие-то деньги за подобные советы, мне кажется, совершенно бесчеловечным.

Врачи диетологи — блюдоманы полны фатальных противоречий; по большей части продукты вареные рекомендуются ими как полезные, в то время как совершенно необходимые для организма вещества рекламируются в качестве вредных или же просто ненужных. Это происходит потому, что все эксперименты ученых — блюдоманов основываются на немедленных во времени и противоположных по действию результатах введения в организм пищевых продуктов, а также на ошибочных расчетах, произведенных в лаборатории. Миллионы невинных людей стали жертвами подобных противоречий и ошибочных расчетов.

Наиболее верным руководством к действию является основательный и совершенный опыт сыроеда, в результате которого устраняются все ошибки, противоречия и ложные понятия, существующие ныне в медицинской науке вообще и диетологии в частности. Этот опыт проливает свет на многое и исправляет сразу же все заблуждения. Совершенно необходимо распространять примеры такого опыта повсюду и ознакомить все человечество с полученными результатами.

## Глава 12. Приучать новорожденного к блюдам — наихудшее из преступлений

После того как становится ясным, что блюеоеение — неестественное явление, что именно оно является причиной всех болезней человека, что это такая ужасная страсть, раз привыкнув к которой чрезвычайно трудно от нее избавиться, разве имеет право разумный человек прививать эту пагубную страсть невинным младенцам своими собственными руками? Имеет ли он право терзать и разрушать органы малюток извращенной, обожженной, мертвой и обезображенной на огне пищей? Это ли не самое жестокое преступление, равносильное детоубийству? Я сам, своими собственными руками, убил подобным же образом своих двух детей, и лишь сейчас полностью осознал чудовищность совершенного преступления.

В действительности все родители — блюеоманы являются детоубийцами. В нынешнем веке никто не умирает естественной смертью. Все кончины — результат болезней, порожденных блюдами, а к ним человека приучают его же собственные родители. Родители — блюеоманы должны твердо усвоить, что виновниками всех недугов и болезней своих детей являются они сами. Им следовало бы серьезно задуматься над этим. Основа рака и инфаркта, гипертонии и инсульта, бесчисленного множества других болезней, проявившихся даже в преклонном возрасте, закладывается с первым куском вареного, положенного ребенку в рот.

Могут возразить, что взрослым трудно полностью отказаться от блюд. Что ж, хорошо, пусть они упорствуют в своих пагубных обычаях, сколько им заблагорассудится. Но что же заставляет их жечь, разрушать целостное сырье пищи для ребенка, лишая это сырье самых необходимых компонентов, превращая его в кучу вареных веществ, и кормить этим ребенка, разрушая его организм? Это бесчеловечное поведение в отношении невинных детей, это варварство не может продолжаться!

Нет оправдания науке, препятствующей родителям кормить своего ребенка проросшей пшеницей вместо белого хлеба, полированного риса или макарон; медом вместо сахара; свежими соками из моркови, апельсинами, виноградом и яблоками вместо кипяченого молока; сырыми фруктами вместо компотов; грецкими и миндальными орехами, проросшей фасолью и горошком вместо мяса и жиров. Живя на сыроедении, ребенок наслаждается здоровьем, счастьем, долгой жизнью, в то время как смешанная диета приводит его к болезни и неминуемой смерти. Вы можете легко установить, что ребенок желает сырой пищи всей душой, он желает получать сырые материалы в их первоначальном виде и имеет полное право получать их таковыми. Врачи и родители, еще не утратившие чувства здравого смысла и совесть, должны в этом случае действовать вполне определенно, решительно и без малейшего колебания.

Когда в возрасте трех-четырех месяцев органы грудного ребенка начинают действовать нерегулярно, недалевидный врач обычно прописывает два или три вида искусственных витаминов вместо утерянных на огне тысяч веществ и в лучшем случае рекомендует в качестве одного из видов лекарств некоторое определенное количество столовых ложек фруктового сока, таким образом в остальном полагаясь на усмотрение родителей.

Разве будет ребенок страдать от витаминной недостаточности, если его мать своими собственными руками не разрушит необходимые ему витамины, заложенные природой в естественных пищевых продуктах?

Давайте же откроем глаза хотя бы на мгновение, и посмотрим на законченную картину того чуда, которое представляет собой природное творение. Если мы вводим в организм простое зернышко пшеницы через рот, то организм усвоит его и разнесет питательные вещества по всему телу. Тысячи различных составляющих, заключенных в этом зернышке, пойдут по всем направлениям организма и каждый из них выполнит свое назначение. Таким образом, различные питательные вещества, заключенные в подобном зернышке пшеницы, выполняют десятки тысяч различных задач и направляют биологические функции организма без каких-либо ошибок.

Но что происходит, когда мы вводим в желудок кусочек белого хлеба? Он бесцельно лежит в желудке, затем сжигается и превращается в бесполезную теплоту или, в лучшем случае, идет в качестве добавки для постройки вялых и бесполезных клеток.

Сердце человека, питающегося чистой, непереработанной пшеницей, так же крепко и сильно, как и само зернышко пшеницы, в то время как сердце человека, питающегося белым хлебом, слабо и хрупко так же, как и хлеб, который он потребляет. Разве не свидетельство этому бесконечно увеличивающееся число сердечных заболеваний.

Если бы весь мир сейчас обратился к здравому смыслу и принял бы сыроедение, то за исключением некоторых особых случаев, слишком далеко зашедших в своем развитии заболеваний, прекратились бы неизбежные смерти в течение ближайших 30 или 40 лет, и люди могли бы доживать до почтенного возраста. Ныне смертность от потребления вареного в несколько раз превышает число жертв самых значительных войн.

От имени каждого беспомощного ребенка я снова и снова взываю ко всем ученым, лидерам наций, министрам здравоохранения, родителям и, наконец, ко всем добрым людям на земле положить немедленный конец этому ужасному преступлению против маленьких детей; каждый день промедления стоит тысяч невинных жизней.

Взрослые люди свободны отдать предпочтение тому или иному способу питания и, таким образом, предупредить готовящееся самоубийство; но кто дал им право убивать своих бедных детей, напичкивая их продуктами, которые не только не приносят им удовольствия, но просто убивают их? По-моему, совершенно неразумно строить свои доводы на том факте, что ребенок будет видеть, как питаются другие дети, и захочет питаться так же. Пусть ребенок, когда подрастет, сам сделает выбор и отдаст предпочтение тому, чего он желает; такое злодеяние, как блюдомания, не может продолжаться дальше, и мы можем ясно видеть будущую победу сыроедения.

Миллионы людей, которые являются алкоголиками или лекарственными наркоманами, смогут уберечь себя от подобных пороков. Моей дочери сейчас уже шесть лет (относится к 1963г, когда писалась эта книга), и сейчас она уже понимает все. Она видит ту вареную пищу, которую едят другие дети, но ее душа вовсе не склоняется к ней. Какой опиумный наркоман будет приучать своего ребенка к выработке пагубной привычки к опиуму прямо с колыбели? Какой здравомыслящий человек захочет видеть у своего собственного сына или дочери ранние наклонности к тем порокам, которые он замечает за собой? Не правильно ли было бы родителям прежде всего воспитывать здоровых детей в соответствии с законами природы и уже потом, когда дети подрастут, предоставить им право свободного выбора того или иного пути жизни.

После прочтения этих строк неблагоприятные родители могут сказать, что ни в каких авторитетных кругах они не встречали подобного совета, но хочу заметить, что настаивая на своем невежестве и игнорируя голос правды, такие родители взваливают на свои плечи огромную ответственность за разрушение здоровья своего ребенка и его исковерканное будущее.

Человеку давно пора отказаться от ставшей такой привычной замены сотен питательных компонентов сырой пищи двумя или тремя составляющими вареной пищи, давно пора отказаться от культивирования в себе мертвых клеток вместо живых и заменить дегенеративные пищевые продукты полностью сбалансированными сырыми материалами: белый хлеб — проросшей пшеницей, вареное мясо — зеленым горошком, джемы — свежими фруктами.



## **Глава 13. Биологи — блюдопоклонники должны доказать, что природа ошиблась, не преподнеся нам пищу в вареном виде**

Я обращаюсь ко всем ученым: вы должны либо подтвердить мои взгляды и распространить их по всему миру как истинные, либо наоборот, доказать, что пищевые продукты вовсе не сгорают на огне, что в их составе не происходит никаких потерь, что растительные клетки не умирают под воздействием огня и что их молекулярная структура не меняется. Они должны доказать, что при созидании пищи человека Создатель совершил ошибку, не преподнеся ее нам в вареном виде, «обработанной», и что все те операции, которые производятся с пищевыми продуктами на фабриках и кухнях, являются научно обоснованными мерами, преследующими цель исправить ошибку Создателя, и что искусственные витамины, созданные руками человека, имеют большую питательную ценность, нежели созданные в сокровенной лаборатории природы.

Если же доказать это им окажется не под силу, то не разумным ли будет признаться в трагической ошибке, совершенной человеком при переходе к потреблению вареных блюд. Не естественно ли будет в таком случае склониться перед мудростью Создателя и положить конец нашему пренебрежению сырыми пищевыми продуктами, данными нам в пищу самим Богом? Считающие же себя мясоедами пусть попытаются съесть свое мясо свежим и неразложившимся, если смогут сделать это наподобие хищных животных.

Мы не имеем право нарушать цельность сырых материалов, приготовленных для нас природой, в то время как при наличии всех научных методов, имеющихся в нашем распоряжении, мы не способны создать даже малейший одноклеточный организм до тех пор, пока при помощи всех известных нам питательных компонентов мы не сможем поддерживать и сохранять живым организм, питая его искусственными материалами; до тех пор, пока мы не достигнем успеха в познании хотя бы тысячной доли тех веществ, которые заложены в зернышко пшеницы. Можно сказать, что огромное количество исследований, проводимых над пищевыми продуктами, привело к определенному прогрессу и дало возможность открыть различные питательные материалы, но все эти открытия не имеют большего значения, чем создание искусственных спутников. Разница между искусственными витаминами и естественными пищевыми составляющими, заключенными в зернышке пшеницы, та же самая, которую можно видеть между искусственными спутниками Земли и небесными телами, сформированными из всей нашей галактической системы.

Ученые, создающие такие искусственные спутники, однако же никогда не смогут вызвать к существованию галактики и заменить небесные тела созданными ими самими — искусственными.

Самым лучшим путем изучения науки о здоровье явилось бы тщательное исследование законов естественной эволюции животных и растительных организмов, а затем оказание помощи в работе природы путем использования любого естественного средства для ускорения этой эволюции. Но ни при каких обстоятельствах не должны мы вмешиваться в работу природы и пытаться корректировать эту работу при помощи различных вытяжек из желез и искусственных витаминов.

Когда мы кладем кусочек картошки или кабачка в масло и начинаем жарить их, тем самым даем место процессу разрушения этих продуктов. Вы сами сразу увидите, что они сжимаются, уменьшаются в размере, затем темнеют и, если мы продолжаем эту операцию более длительно, то все эти продукты почернеют и превратятся в золу. Тот приятный запах, который при этом щекочет наше обоняние, исходит именно из тех естественных высококачественных компонентов, которые, как бы насмехаясь над нами, исчезают в воздухе.

Такие термины, как «варка» и «печенье» не должны употребляться в смысле «приготовить», «составить», «улучшить». Наоборот, они должны выражать сжигание, убивание, уничтожение, так как этими операциями мы разрушаем наиболее ценные для нашего организма вещества и таким образом совершаем тягчайшее преступление в отношении всего человечества.

## **Глава 14. Ребенок инстинктивно отвращается от вареной пищи, которая бывает приятна лишь пищевому наркоману так же, как опиум кажется приятным лекарственному наркоману**

Недалекие люди считают, что это было бы жестоко — лишить детей удовольствия вкушать вареную пищу. Но такие люди должны бы понять, что, с точки зрения этого факта, вареная пища вовсе не имеет какого-либо вкуса; она просто кажется вкусной пищевому наркоману так же, как опиум кажется приятным для человека, привыкшего к его потреблению. Если никто до сих пор еще не сказал нам этой простой правды, то только лишь потому, что нет сейчас в мире никого, кто бы был свободен от этой пищевой наркомании.

Организм новорожденного ребенка приспособлен к потреблению и перевариванию только лишь сырых пищевых продуктов. Ребенок всегда очень радуется сырым фруктам и овощам, он с огромным удовольствием ест сырые зерна, сырую картошку, стручки фасоли, баклажаны, зеленый горошек и различные стручковые, и они кажутся ему очень приятными на вкус в отличие от человека — блюдомана. Маленький ребенок вовсе лишается удовольствия ощущать «вкус» вареной пищи; он не любит и всячески избегает ее и с великим неудовольствием проглатывает неестественную и вареную пищу. Но несчастные недалевидные родители не понимают этого. Матери чаще всего руководствуются своими собственными вкусовыми понятиями и очень беспокоятся, когда их ребенок не ест достаточно, по их мнению, той пищи, которую они хотели бы ему дать, той пищи, которую они насильно запикивают ему в горло, таким образом с самых первых дней жизни превращая ребенка в пищевого наркомана, разрушая его здоровье и будущее счастье.

В течение первых нескольких лет жизни ребенок ведет ужасную борьбу против неестественных пищевых продуктов. Это проявляется обычно в тех бесчисленных детских заболеваниях, в тех частых желудочных расстройствах, от которых страдают дети, которые мы в настоящее время в таком обилии наблюдаем. А ведь новорожденный ребенок — это совершенно новая конструкция, совершенная форма; он никогда не стал бы болеть, если бы мы ограничили его питание естественными пищевыми продуктами, что принесло бы нормальную деятельность всех органов, а следовательно, и здоровье.

Освобождение человечества от всех болезней возможно только одним путем. Пропаганда сыроедения должна начаться среди больных людей, родителей новорожденных, среди людей, облеченных властью и обладающих необходимой для этого силой воли и мудростью, среди благоразумных родителей, которых сейчас уже немало и которые убрали из своих домов все следы переработанной пищи, чтобы не ввести в соблазн своих детей.

Этот начальный период отказа от вареной пищи продолжался бы до того дня, когда авторитетные лица пришли бы к здравому смыслу и официально объявили бы сыроедение необходимым, таким образом повернув людей от невежества к свету. И такое время придет, когда сыроедение восторжествует во всем мире.

Конечно, невозможно сразу и всем отказаться от привычек блюдомании. Никто и не пытается убеждать воров и убийц, хотя и невозможно искоренить эту губительную чуму из человеческого общества. Уже сам факт объяснения принципов сыроедения и публичного заявления о том, что операции по приготовлению пищевых продуктов, варке и переработке их — неправильны, неестественны и опасны, уже этот самый факт явился бы огромным шагом в лечении и предупреждении болезней. Вторым важным шагом было бы введение сыроедения в жизнь людей.

Блюдомания привела к рождению пищевых наркоманов, болезней, медицинской науки и фармацевтики. Окончательная цель медицинской науки — исправлять и починять дегенерированные и покалеченные органы человека. В свете этой цели медицинской науки сыроедение и является этой самой наукой здоровья, целью которой — предотвратить пагубные изменения человеческого организма и повернуть его к здоровой, счастливой и мирной жизни как для настоящего, так и будущего поколения. Все болезни происходят по причине нарушения законов природы. Сыроедение же вынуждает людей уважать эти законы.

## Глава 15. Практика сыроедения в моей семье

Тот факт, что в возрасте 60 лет я имею возможность писать эти строки, вытекает из сыроедения. Семь или восемь лет назад мое сердце было в таком состоянии, что трагическая развязка казалась неминуемой. Я не мог сделать без одышки и нескольких шагов; у меня не было сил поднять даже простое ведро воды. Запор, несварение, сердечные боли, бессонница, хронический бронхит, геморроидальные узлы и частые простуды сопутствовали моей жизни в последние годы, но благодаря сыроедению сейчас я освободился от всех этих болезней. Давление снизилось со 180—200 до 130. Пульс с 80—90 ударов — до 58—60. Без каких-либо признаков усталости я могу легко пройти до Таджриса и обратно (расстояние 24 километра) за четыре часа; легко подняться в гору, подобно козлу; таскать тяжелые чемоданы или же совершать прогулки на 12 километров, когда хочу освободиться от засасывающей ежедневной рутины. Я, который столько лет страдал от хронического бронхита и по несколько раз в год болел гриппом, сейчас не имею даже малейших признаков простуды в течение последних нескольких лет, хотя сплю на открытом воздухе круглый год — и зимой, и летом — без страха схватить простуду или инфекционное заболевание.

Будучи больным, я страдал от свирепых атак подагры и дело дошло до того, что я не мог коснуться суставов больших пальцев ног. Сегодня же я могу вращать и крутить ими во все стороны без малейших признаков боли. Где в мире вы сможете найти подобные результаты, применяя даже такие средства, как АКТГ (адренокортикотропный гормон), дигаталис, бромиды, продукты, содержащие йод, аспирин, антибиотики и тысячи других лекарств?

Сердце, совершающее до 60 ударов в минуту, может биться в течение многих и многих лет без каких бы то ни было опасностей получить удар. В условиях блюеодения такое падение пульса наблюдается только в случаях ослабления сердечной деятельности, но на своем собственном примере я убедился, что при проведении в жизнь сыроедения такой сердечный ритм является совершенно естественным результатом регуляции действия выделительных органов.

Очень показательно, что когда я перегружал свой желудок увеличенным количеством потребления пищевых продуктов, то эти продукты не залеживались в желудке долгое время, а сразу же проходили в кишечник и выбрасывались из организма через несколько часов без каких бы то ни было признаков нарушения пищеварительных функций или причинения мне каких-либо неудобств. В этих условиях мой пульс увеличивал количество ударов на четыре или пять, и всегда, когда я пытался «удовлетворить» свои потребности вареной пищей, подобно «всем другим обычным людям», мое сердце начинало немедленно биться со скоростью 85—90 ударов в минуту; в такие дни мой желудок оставляло приятное и нормальное для него чувство легкости.

Сейчас я воспитываю своего третьего ребенка на сыроедении. Дочери уже скоро семь лет, но она никогда не брала в рот даже кусочка дегенерированной пищи. Ее здоровье — верх совершенства. Теперь-то я вижу, насколько легче воспитать сотню детей сыроедов, чем одного ребенка — блюеодмана. Никогда не приходится беспокоиться о таких детских заболеваниях, как простуда и насморки, поносы и запоры, или о том, достаточно ли поел сегодня ребенок или нет. Моя девочка весела, как птичка, и всегда имеет возможность подойти к столу и взять то, что ей хочется съесть. Она играет, поет и танцует весь день без усталости, без слез и капризов, без плача и крика, не причиняя никакого беспокойства окружающим. Ровно в восемь часов вечера она идет спать и после того, как несколько минут поед, закрывает глаза и спит мертвым сном до шести часов утра. Мы не можем припомнить случая, начиная с первых месяцев ее жизни, когда бы она проснулась ночью. Ее сон настолько глубок и крепок, что никакой шум или движение не в силах разбудить ее.

Когда другие дети в детском саду сидят за своим завтраком, поедая бутерброды с сыром, хлеб с маслом, кондитерские изделия и т.д., она спокойно достает принесенную из дома сумочку с фруктами и ест. Когда мы навещаем своих друзей, она с полным безразличием смотрит на сервированные к чаю столы, вокруг которых люди «наслаждаются» самыми различными сладостями, и очень часто кладет в тарелку своих игрушечных детей те самые сладости, от которых ее сверстники без ума. Она никогда не выражает желаний или хотя бы любопытства попробовать что-нибудь из всего этого. Таким путем должны бы воспитываться все дети — сыроеды.

Моя жена, которой я никогда не навязывал своих взглядов, постепенно изменила свою систему питания из-за любви к дочери и из-за ее здоровья, и теперь она стала полностью сыроедом. Но чтобы придти к этому, она прошла долгий путь отказа сначала от мясных блюд, делая это тоже постепенно, введением безмясных трапез один или два раза в неделю. Когда девочка немного подросла, жена все еще оставляла в своем питании вареный картофель, но вскоре и это прекратилось, когда однажды дочь спросила: «Чем это так

невкусно пахнет, мама?». После этого жена оставила себе тоненький кусочек хлеба из пшеницы цельного помола, который иногда позволяла себе съесть с медом и фруктами с орехами украдкой от своей дочери (в те дни мои принципы сыроедения были еще в зачаточном состоянии; теперь мне стало ясным, что полный отказ от вареной пищи является совершенно необходимым правилом с самого начала, особенно для людей тяжело больных).

Ныне моя жена своими собственными глазами видит замечательное действие сыроедения на своем организме и неудивительно поэтому, что она полностью отказалась от всех вареных продуктов. Все это было сделано без особых трудностей и этому предшествовало, конечно, твердое решение. Когда в доме нет запаха вареной пищи, сыроедение становится очень простым делом. Это тот самый путь, которому должны следовать все родители, любящие своих детей и желающие им здоровья.

Все греховные привычки и грубые наклонности человека являются результатом блюдомании

Сыроедение выводит из жизни человека все грехи, такие, например, как алкоголизм, курение, привязанности к определенным лекарствам и даже жадность. Все это не может ужиться с сыроедением так же, как Дьявол не может ужиться с Ангелом. Все эти грехи являются производными неправильного, извращенного питания. С победой сыроедения в мире установились бы прочный мир и сотрудничество между нациями. Все преступления, ненависть, вражда, высокомерие, ревность и вообще все злые привычки и грубые наклонности человека оставят его вместе с оставлением блюдоения. С отказом от вареной пищи все страсти человека придут в успокоение. Жить станет легко и радостно, и человек никогда уже не позволит себе стать причиной слез других или же продать свою совесть за котелок похлебки.

Глава 16

Под понятием диеты должно подразумеваться только естественное натуральное питание

Полное сыроедение является единственным путем освобождения человечества от болезни. Половинчатые меры никогда не дадут желаемых результатов. В наших условиях увлечение вареным питанием, все проведенные расчеты относительно питательной ценности специальных диет ни в коем случае не должны быть принимаемы в расчет. Совершенно нет дела, чем человек страдает, если обсуждается вопрос его питания. В этом случае мы должны мыслить только категориями сырой, естественной и необработанной пищи. Рекомендация, даваемая нам ежедневно по радио, преподносимая газетами и другими разнообразными средствами информации, которая предлагает нам пользоваться специальными витаминами, белками, информируя нас об их калорийной ценности, совершенно бесполезна и, более того, вредна и опасна, особенно когда она базируется на использовании искусственных лекарств и животных питательных продуктов.

Принимая во внимание питательную ценность любого сырого материала, мы вовсе не должны беспокоиться о каких бы то ни было частичных витаминах или других питательных веществах, существующих или не существующих в данном пищевом продукте. В разных вариациях они присутствуют все в тех пищевых продуктах, которыми вы наполняете свой рот. В этом и есть несомненная ценность сырых продуктов.

В течение столетий тысячи специалистов проводят тысячи частичных исследований. Но, уделяя внимание второстепенным проблемам, они упускают из виду несомненную и огромную опасность, которая оказывается на пищевые продукты кухонным огнем. Их исследования терпят провал за провалом, но, что хуже всего, они сами запутываются в имеющихся противоречиях и ведут человечество к гибели. Даже вегетарианцы, которые несомненно являются наиболее прогрессивными людьми среди них, не только не чувствуют опасности из-за производимой над пищевыми продуктами огнем, но даже примираются с потреблением белого хлеба и рафинированного сахара, которые лишены абсолютно всех ценных составляющих. Но и при этом следует сказать, что завоевание вегетарианством некоторой части человечества проявляется как величайшее достижение нашего времени.

Наиболее трудно обычно бывает отказаться от мяса. После такого отказа переход от безмясной диеты на сыроедение представляется всего лишь как маленький шаг, хотя именно этот маленький шаг дает возможность достичь великой цели. И поэтому хочется надеяться, что вегетарианцы самых различных мнений первыми примут принципы сыроедения и сплотятся вместе под его знаменем для того, чтобы дальше прокладывать дорогу к счастливой жизни, о которой никогда не перестает мечтать человечество.

В Америке огромной репутацией в качестве диетолога пользуется Г. Хаузэр, но даже он, являясь наиболее прогрессивным по сравнению с другими диетологами, не принимает в расчет вреда, оказываемого приготовлением пищи на огне, и пытается сгладить вред, наносимый кухней и различными средствами рецептуры. Предположим, что его советы имеют какую-то ценность, но где же возьмет рабочий, сельский труженик или самый обычный средний человек тысячу долларов гонорара для того, чтобы оплатить ту информацию, которая советует ему, сколько мелассы (черной патоки) он должен съесть утром, сколько

дрожжей выпить вечером или сколько тысяч единиц каких-то определенных витаминов должен проглотить за день?

Это совершенно неправильный подход к делу. Необходимо распространить по всему миру ту мысль, что разрушение сырых материалов для человеческого организма вредно, полностью изменить существующие привычки питания человека и положить конец рекомендациям специальных диет и каких-то особых витаминов.

Тем не менее человек науки знает, что люди, питающиеся исключительно белым хлебом, полированным рисом или вареным мясом, не могут надеяться на долголетие, но обычный человек этого не знает. По его мнению, эти пищевые продукты представляют собой отличное питание. Даже наиболее знаменитые ученые, имеющие отношение к диетологии, и те в наше время питаются неправильно, медленно и верно убивают себя, совершая это при помощи рака или сердечной атаки.

Поэтому совершенно недостаточно просто пропагандировать эти идеи в книгах — для такой пропаганды необходимо мобилизовать соответствующие органы с тем, чтобы иметь возможность ввести основные планируемые изменения в привычки питания людей. Слово «диета» должно быть заменено или под ним должно быть понимаемо выражение: естественное питание или цельные сырые материалы для человеческой фабрики.

## Глава 17. Потребление искусственных витаминов и минеральных солей должно быть прекращено

В натуральной пище соотношения отдельных компонентов самые разнообразные: одни из них измеряются миллиграммами, другие — тысячными долями миллиграмма, а третьи — миллионными долями миллиграмма. Но и эти, последние, измеряющиеся невообразимо малыми количествами, так же важны для человеческого организма, как и первые. При варке в первую очередь как раз и уничтожаются компоненты, содержащиеся в продуктах в очень небольших количествах.

Тот факт, что при отсутствии поступления сырых материалов фабрика человеческого организма не прекращает свою работу сразу, как обычная фабрика, вызывает поистине огромное удивление. Фабрика человеческого организма продолжает свою работу в течение долгого времени при неблагоприятных для нее условиях, и именно этот удивительный факт и привел людей к ошибочному заключению, что требования их аппетита являются нормальным голодом.

Дело в том, что фабрика человеческого организма не простая. Она представляет собой огромный мир с миллиардами входящих в нее более мелких фабрик, различных организаций, систем, складов, запасных починочных мастерских и т.д. Даже если к ней не будут поступать питательные вещества совсем в течение какого-нибудь промежутка времени, она все еще сможет поддерживать свою жизнь в течение 70 дней, вводя в использование все свои запасы.

После введения в организм питательные вещества распределяются по всему телу, разносясь потоком крови к каждой клеточке, доставляя ей питательные вещества в зависимости от ее структуры и специализации. Но клетки желез и органов ничего не смогут получить из тех весьма немногих дегенеративных пищевых компонентов, которые поступают к нам из вареной пищи, они продолжают жить, голодая и ощущая постоянную нехватку; они ждут до тех пор, пока их хозяин не найдет, наконец, нужным помочь себе, введя в организм кусочек лука, зеленого овоща или какого-нибудь фрукта.

Человек не ощущает голода индивидуальных клеток так же, как и чрезвычайного голода железистых и органических клеток. Он считает, что если его желудок полон, его пищевая потребность удовлетворена и сам он сыт. Но, питаясь вареной пищей, он продолжает кормить бесполезные, бездейственные и неактивные клетки, которые жадно поглощают «полностью сбалансированные строительные материалы», соответствующие их структуре, «укрепляют» и «усиливают» тело увеличением его объема.

Это и есть причина, по которой 50 или 60 килограммов лишнего веса носит человек на себе, носит на себе этот вес бесполезных клеток и называет себя здоровым, упитанным, сильным человеком, на самом деле не обладая даже несколькими сотнями граммов активных и деятельных клеток, при посредстве которых могут его железы и органы функционировать регулярно и продуцировать необходимую секрецию. Но как только такие железы и органы лишаются своих последних активных клеток, человек становится не способным продолжать свое здоровое существование и тогда либо серьезно заболевает, либо умирает. Например сердечные клетки теряют необходимую им силу и эластичность и не могут производить нормальную работу; в таком случае сердце все еще пытается спасти свое положение увеличением числа своих клеток, в результате чего оно увеличивается в размере, так как клетки его формируются уже из животных белков хлеба. Но это не спасает положения, потому что такие клетки не обладают достаточной жизненной силой для совершения необходимой полезной работы и не могут прослужить долго.

Мы не можем сказать точно, сколько различных питательных компонентов заключено в зернышке пшеницы или в каком-нибудь другом растительном организме. Примем гипотетично (приближенно) число, скажем, 10 тысяч. Так вот, организму, по всем законам природы совершенно необходимы для его нормальной работы эти 10 тысяч различных составляющих и отсутствие хотя бы нескольких из них приводит к печальным последствиям. Таковы естественные потребности фабрики человеческого организма.

А теперь давайте уточним, как смотрят в наш век блюдоманы на этот вопрос?

У диетологов, к сожалению, все понятия перевернуты вверх дном. Человек производит массу разрушительных процессов над пищевыми продуктами и в результате получает всего лишь несколько элементов из тысяч необходимых.

После многих лет огромного труда биологи смогли обнаружить всего лишь 10—15 видов различных пищевых компонентов в сыре, масле, печени или мозгах. В результате их долгих трудов обнаружено, что в таких-то и таких-то пищевых продуктах содержится 10 или 15 таких-то компонентов, а остальные 9900,

формирующихся из сырых материалов, выпали из их поля зрения или же считаются ими маловажными, а иногда даже вредными и опасными. И вместо того, чтобы продолжать поиски и идти естественными законами природы, они занялись детальными и ненужными описаниями функций найденных веществ, рекомендуя их как «необходимейшие» составляющие.

Нам не следует никогда держать в голове, какие функции выполняют те или иные питательные вещества; мы должны руководствоваться только законами природы — брать пищевые продукты в их цельности, и только в этом случае можно будет достигнуть желаемого здоровья и счастливой долгой жизни.

Когда кто-нибудь указывает знаменитому ученому — специалисту по диетологии, — что в белом хлебе, который он ест, нет и следа никаких витаминов, то он без тени сомнения заявляет, что он, кроме хлеба, потребляет еще и другие пищевые продукты, которые содержат витамины. С равным успехом каменщик мог бы целый день класть кирпич за кирпичом, воздвигнув целую стену, но не залив эти кирпичи раствором, а затем с уверенностью утверждать, что он использовал раствор. Такова близорукость людей, ослепленных блюдоманией.

Что представляет собой белый хлеб, как не крахмал, сахар, жиры, белки и различные сорта мертвых солей, другими словами сборище безжизненных компонентов, слишком малых по количеству, если принимать во внимание требуемые тысячи компонентов, сформированных сырыми материалами? Что такое рафинированный сахар, если не всего лишь 1 из 10000 компонентов? Что такое мясо, если не ядосодержащие белки со следами нескольких дегенеративных пищевых компонентов?

Итак, человек наполняет свой желудок всеми этими извращенными продуктами и таким образом лишает свои органы тысяч действительно необходимых питательных веществ. В результате начинаются беспорядки в работе организма, и тогда у человека появляются мысли о посещении больниц и просмотре иллюстраций медицинских учебников. Откуда могли бы возникнуть такие ужасные нарушения, проявляющиеся в язвах желудка, в заболеваниях многих других органов, как не из-за отсутствия необходимейших питательных веществ?

Человек сегодня, кажется навсегда утерял благоразумную точку зрения на вопрос питания: он не видит необходимости и потребности организма в целых сырых материалах, он привык хватать все, что находится у него под рукой, и считает, что питание сырыми материалами очень хлопотно; потребуется слишком много драгоценного времени, — думает он, — для того, чтобы удовлетворить нужды своего организма.

Ученые и исследователи считают научно обоснованными для питания только те вещества, формулы которых уже известны им и которые рекомендуются в книгах. А так как они не знают полной формулы зернышка пшеницы, то и не смотрят на нее как на нечто научное. Это слишком «простое» вещество, слишком легко его достать, оно есть повсюду и знакомо каждому. Но для питательного вещества совершенно безразлично, является ли оно новым для науки или его формула известна. И если затем, наконец, ученые открывают какое-то новое составляющее, то это расценивается как великий триумф в области медицины, придает новые силы и вливает энтузиазм фармацевтике и клинической медицине, и все это потому, что человек не желает отказаться от белого хлеба.

Но люди должны в конце концов понять, что существует только один путь освобождения от болезней: прежде всего строго ограничить себя, а затем полностью отказаться от мяса, переработанных продуктов, составляющих сейчас все наше питание.

Это возможно будет только в том случае, когда все ответственные организации государства примут активное участие в разъяснении вредной роли массы деструктивных пищевых продуктов. Взамен их должны составляться новые вариации блюд по рецептам из сырых продуктов, и эти блюда — широко рекламироваться и предлагаться широкой публике, потому что привычки питания можно будет изменить только таким целенаправленным путем. Это приведет не только к снижению заболеваний, но также и к увеличению средств народной экономики и повышению жизненного уровня людей.

Перед тем как стать сыроедами, наша семья потребляла до килограмма хлеба ежедневно. Теперь же килограмма пшеницы хватает нам на 8—10 дней. Если бы я продолжал жить на диете из белого хлеба, я давно бы уже умер, но благодаря живительной пшенице я жив сейчас и чувствую крепкую уверенность, что проживу еще по крайней мере 40 или 50 лет.

## **Глава 18. Разницу между здоровьем сыроеда и здоровьем человека — блюдомана можно познать лишь опытным путем**

Мне кажется, что принципы сыроедения прежде всего должны быть приняты детскими садами и яслями, домами для сирот, больницами и ресторанами, и конечно же, должны быть популяризированы различными общественными службами среди широкой публики. Несмотря на наличие в нынешнее время огромного числа различных заболеваний, хочется надеяться, что дальновидные ученые примутся за работу сразу же. Если они захотят иметь дальнейшие конкретные доказательства, я предложил бы им провести следующий эксперимент: в каком-нибудь из детских домов разделить детей на две равные группы, одну из которых кормить согласно всем рекомендациям современной медицинской науки, другую же — согласно принципам сыроедения, а затем сравнить здоровье детей этих двух групп. Я уверен, что в таком случае будет совершенно ясно всему миру, которая из этих двух систем питания истинно научна и человечна. Те же самые результаты могут быть с успехом получены при лечении больных в стационаре.

Многие недалёковидные люди могут возражать против подобного эксперимента; они могут сказать, что это грех — проводить такие эксперименты на детях. Однако, если они подумают об этом поглубже, то увидят, что это не эксперимент, а требование жизни и желание здоровья ребенку, так как только в случае питания чисто природными естественными продуктами организм человека будет истинно здоров.

Экспериментами мы можем назвать те бесчеловечные испытания, которые сейчас проводят под эгидой и в результате которых самые различные синтетические вещества, разработанные в научно-исследовательских лабораториях, вводятся в человеческий организм; результаты налицо: миллионы детей лишаются жизни еще в младенчестве, оставляя своих родителей пребывать в неутешном горе. Экспериментами мы можем называть те продукты, которые играют человеческим здоровьем, то питание дегенеративными пищевыми продуктами и явно ядовитыми производными их, которые приводят в настоящее время к появлению десятков новых заболеваний, получивших сейчас нелепое название «болезней цивилизации» без малейшего чувства стыда за подобную «цивилизацию» и без осознания того факта, что условия, вызывающие к жизни такие болезни, никогда не могут называться цивилизацией, но с полным правом могут носить название невежества, дикости и варварства.



## **Глава 19. Научно-исследовательские институты и ответственные органы государства не должны откладывать рассмотрение проблемы сыроедения**

Я предлагаю радикальный и в то же время очень простой естественный метод, при помощи которого человечество сможет освободиться от всех заболеваний на земле. Мне кажется это очень важным делом для всех ученых, врачей, для всех представителей интеллигенции и общественных организаций, делом, которое требует безотлагательного внимания. Здесь могут быть только два пути: либо ученые, не соглашающиеся со мной, должны официально доказать ошибочность моей точки зрения и подвергнуть ее решительной критике, либо они должны признать мою правоту и предпринять необходимые шаги для проведения принципов сыроедения в жизнь.

Лично я не думаю, что требуются какие-то дополнительные доказательства, подтверждающие правильность принципов сыроедения, но доктора должны представить положительные доказательства, если они действительно считают своей целью здоровье человечества, а не просто зарабатывание денег на их болезни, если они считают целью жизни служение науке, служение человечеству.

Здравомыслящие, не лишённые чувства общественного долга альтруистичные врачи должны очень внимательно рассмотреть принципы сыроедения и их приложение к жизни, оставив в стороне негуманные, эгоистичные и чисто личные интересы врача и боязнь личных потерь. Открытие сыроедения представляет собой наилучшую возможность отказа от эгоистических стремлений и желаний, отказа от зла ради добра, от заблуждений ради мудрости.

Нет деятельности более гуманной, чем пропаганда сыроедения. Необходимо пробудить все человечество от длившегося столетиями летаргического сна, открыть им глаза, встряхнуть их и освободить от покрова невежества. Богатые должны субсидировать свои деньги на это дело, интеллектуалы — мобилизовать свои мозги.

Для успешной пропаганды сыроедения необходимо повсюду организовывать общества, клубы, выпускать газеты и печатать книги по данному предмету. Кроме того, не плохо было бы строить специальные санатории, основанные и действующие исключительно на принципах сыроедения. И это возможно, если вместо бесчисленного количества домов отдыха с огромным числом мест для развлечения и спортивных игр все эти средства направить на оздоровление и обновление масс, для пролития света на тех, которые желают подобной информации и имеют силу воли для того, чтобы отказаться от укоренившихся привычек. Мне кажется, что это наиболее полезная и наиболее важная задача сегодня — тратить деньги и энергию на подобные цели; задача более важная, чем даже строительство церквей, открытие школ и бесчисленных больниц.

Сыроедение — это тот пробный камень, по которому вы можете безошибочно определить, является ли человек свободным от страсти или является рабом ее. Вы можете также определить, действительно ли правительство той или иной страны заинтересовано в здоровье и благосостоянии своего народа. Золотом будут вписаны в историю имена тех людей, которые способствуют распространению принципов сыроедения.

Говорить правду — не грех

Некоторые люди обвиняют меня в слишком остром языке. Когда я называю людей — приверженцев вареной пищи — убийцами и преступниками, то не совершаю преступления; я просто-напросто называю вещи своими именами и говорю правду, может даже горькую для некоторых. Когда мать кладет в рот своему ребенку горячую пищу своими заботливыми руками, она разрушает органы тела и ведет его к болезни и смерти. Когда врач прописывает специальную «питательную» и «легко усваиваемую» диету для больного ребенка с добавлением различных таблеток и искусственных витаминов, запрещая ему овощи и фрукты, он совершает еще большее преступление.

Каждый день я наблюдаю, как по странной иронии судьбы слабые, больные люди лишаются тех самых необходимейших для них веществ, из-за отсутствия которых и произошло заболевание, и наоборот, питаются теми продуктами, которые являются причиной всех их расстройств. Миллионами жизней заплатило человечество за эту фатальную ошибку. Люди, осознавшие полностью глубину этой трагедии, не могут оставаться холодными и равнодушными.

В наше время не существует никаких барьеров, препятствующих разрушению сырых материалов

Когда какой-нибудь легкий дефект появляется в балансе сырья, необходимого для промышленности страны, люди, ответственные за поставку этого сырья, начинают принимать действенные меры. Но не так обстоит

дело с сырьем, необходимым для фабрики человеческого организма. В нынешнее время наука имеет полное право искать новые методы лечения и предупреждения болезней, но она не имеет никакого права заниматься поисками новых методов разрушения естественных пищевых продуктов и выпускать их в продажу в качестве необходимых. Но что особенно странно, так это тот факт, что какой-нибудь великий ученый, великий цитолог, посвятивший всю свою жизнь изучению биологических функций живой клетки, или врач-диетолог, чьей главной целью жизни является работа над выработкой идеальной диеты человека — первым покупает также дегенерированные продукты, которые разрушают его же собственные клетки, и руководствуется только лишь указаниями одного своего вкуса без приложения своего рассудка.

На первый взгляд может показаться невероятным, что питаясь только растительными продуктами, мы можем освободиться от всех болезней, но все дело в том, что тот же самый факт, который сейчас кажется «невероятным», легко становится совершенно реальным. Трудность здесь заключается лишь в том, чтобы преодолеть предвзятость и препятствия реорганизации идеи сыроедения в жизнь. Принципы сыроедения, как я уже говорил, являются тем самым критерием, при помощи которого мы можем очень спокойно и точно определить врага человеческой расы и стимулировать наше желание побороть смертоносное чудовище — блюдоманию.

Даже те люди, которые находят сначала очень трудным отказ от вареной пищи, смогут найти в себе силы противостоять вредным привычкам, смогут увидеть свет, правда, если не ради себя, то ради подрастающего поколения и будущего человечества. Они должны бороться за победу этой правды, пропагандируя и распространяя принципы сыроедения всеми возможными для них средствами.

Конечно, для узкомыслящих и глядящих вспять времени людей, очень трудно доказать преимущества сырой пищи перед вареной и лекарствами. Но необходимо всегда помнить, что мы живем в Космическом Веке, не в Средние Века, когда всякая прогрессивная идея или великие изобретения преследовались и на века предавались забвению. Ныне проблема спасения человечества от наступающих на него болезней является наиглавнейшей проблемой и всякие сомнения в этом вопросе бесчеловечны.

Сыроедение приносит ощутимые успехи в области экономики страны и поднимает жизненный уровень народа в несколько раз

Невероятное количество питательных веществ разрушается на огне и при помощи различных процессов рафинирования, консервирования, обдирки и обработки. В качестве примера можно сказать, что 100 граммов проросшей пшеницы приносят большую питательную ценность, чем килограмм потребленного белого хлеба. То же самое можно сказать и обо всех других зернах, бобовых, овощах и фруктах. Если бы мы лишились сейчас всех видов животных продуктов, то растительность, имеющаяся в мире, была бы способна накормить население, в несколько раз превышающее современное население планеты, конечно при условии, если бы эта растительность потреблялась в сыром виде.

Действительно, сыроедение представляется нам в совершенно новом свете, если мы подумаем о том труде, о том затраченном времени и деньгах, которые люди расходуют на приготовление пищи, а затем на приобретение медицинских препаратов для лечения. Кроме того, если принять во внимание огромные трудности на содержание министерства здравоохранения в наивной уверенности, что подобная организация способна приносить пользу для их здоровья, то станет ясным, насколько возросли бы национальная экономика каждой страны и жизненный уровень ее народа.

Я готов демонстрировать правду своих утверждений конкретными доказательствами тех людей, которые живут на принципах сыроедения. История никогда не простит тем людям, которые будучи авторитетами в мире, могли бы сделать многое для здоровья людей, но которые остались равнодушными к этому вопросу, не услышали крика правды и не принесли этой пользы.

Только две причины могу я назвать, которые ведут к отказу от принятия принципов сыроедения: либо это заявление о том, что они предпочитают лучше болеть, чем отказаться от «удовольствия» вареной пищи, либо люди совершенно уверены в неправдоподобности сыроедения. Такие люди должны доказать свою точку зрения логично.

От имени всех невинных детей я требую, чтобы противники сыроедения высказались публично в прессе, доказали бы широкой публике необходимость продолжения потребления вареной пищи и ее преимущества перед сырой.

## Глава 20. Каждый человек обязан осознать преимущества цельной сырой пищи

Каждый индивидуум является гордым обладателем одной из наиболее совершенных фабрик в мире и сам является ответственным за проводимые в ней операции; но необходимо при этом, чтобы каждый человек был ознакомлен с действительной и бесспорной ценностью цельных сырых материалов, так необходимых для этой удивительной фабрики.

Цельность этих сырых материалов вовсе не определяется содержанием в них определенного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и калорий, которые так любят описывать биологи наших дней в своих учебниках по питанию. Нет необходимости определять их соотношение в длинных списках, даваемых в качестве приложения к этим учебникам.

В течение миллионов и миллионов лет самые точные расчеты были произведены нашей Матерью — природой и преподнесены нам в качестве цельных сырых материалов, скомбинированных в совершенной гармонии и требуемых для нас количествах, приносящих нам жизнь из сконцентрированных в растительных телах в форме живых клеток. Весь секрет питания заключается в том, являются ли эти клетки живыми или мертвыми, Ни при каких обстоятельствах мертвые клетки не могут служить в качестве питательного материала для человеческой фабрики.

Человек никогда не должен терять чувства меры и витать за пределами реального. Следует признать, что изучая отдельные питательные вещества, биологи достигли определенных важных открытий, за которые мы им благодарны. Все эти достижения, однако могут быть приняты в качестве великих только в области современной техники и умственного развития человека. Но против высшей мудрости природы даже самый знаменитый ученый со всеми своими бесчисленными открытиями выглядит не больше, чем 5-летний ребенок. Какими бы ни были ученые, они не имеют права нарушать гармонию и цельность сырых материалов, созданных самой природой, и выдавать перед широкой публикой свои находящиеся на детском уровне знания за совершенную науку.

Несомненно, что попытками проникнуть в секреты пищевых продуктов, конечной целью ученых является открыть и узнать все те питательные вещества, которые необходимы человеческому организму, определить их взаимосвязь и соединить разрозненные области знаний в одно целое. Другими словами, ученым хотелось бы самим создать зернышко пшеницы и вырастить из нее жизнь. Но то, над чем бьются ученые в течение столетий в своих лабораториях, природа щедро дала нам. Что же мы еще хотим? Разве не следует нам преклониться перед мудростью Создателя вместо того, чтобы изобретать различные мясные блюда и разрушать этим великое чудо — человека?

Наиболее опасным во всем этом является то, что мы постоянно воспитываем в себе привычку нуждаться больше в белках, чем в растительных компонентах. Если раньше людям требовалось небольшое количество белков, то сейчас их требуется все больше и больше по сравнению с теми потребностями, которые были заложены в человеке при его развитии.

Некоторые люди очень любят говорить о строительных материалах для организма. Если «полностью сбалансированные животные белки» и «питательные трапезы» могли бы увеличить рост каждого последующего поколения хотя бы на один миллиметр, то ныне рост человека достиг бы уже нескольких метров.

Огромная масса производимых в настоящее время искусственных витаминов никогда не будет служить питательным целям. Больше того, часто в течение пяти минут после введения в человеческое тело они прекращают жизнь в нем, другими словами, убивают его сразу.

Совершенно неблагоприятно считать какие-то определенные пищевые продукты за источник специальных витаминов или других каких-то питательных веществ. Все органические компоненты формируются из почти одних и тех же составляющих, но они отличаются друг от друга по своим физическим и химическим свойствам из-за различия в их строении и молекулярной структуре. Например, каждому известно, что алкоголь и сахара представляют собой одни и те же химические элементы (углерод, водород и т. д.), но различаются по цвету, вкусу и внешнему виду. Птицы, содержащиеся в клетках наряду с другими домашними животными, питаются только одним видом травы; даже те создания, которые потребляют белки, жиры, витамины и минералы, питаются фактически одной и той же пищей, отличаются друг от друга.

Лечение болезней при помощи искусственных витаминов, различных антибиотиков и других ядов, является совершенно бесполезным экспериментом, основанным не на этнологической причинности, а на симптоматике, внешним проявлением той или иной болезни или противоречивых фактах.

Никакой искусственный витамин не заменит того удивительного баланса естественных витаминов, которые в наше время сжигаются на огне; никакой яд не сможет так регулировать естественные биологические функции органов и желез человеческого тела, как это делают естественные пищевые продукты. Никакой антибиотик не заменит естественных антибиотиков, разрушенных в кухне.

Животные заживляют свои раны путем зализывания. Их секреция и слюна обладают бактерицидными свойствами. Секреция человека — блюдомана лишена таких свойств. Сыроед уберезен от опасности серьезной простуды с помощью секреции своих тканей, предотвращающей чрезмерное перегревание или охлаждение, в то время как человек — блюдоман не способен оказывать должное сопротивление неблагоприятным условиям.

Эпоха блюдоедения — эпоха царства пороков и суеверий, болезней и микробов

Современная медицина перенаполнена суевериями. Врачебная деятельность основана не на изучении причин заболеваний (этиологии), а на чисто внешних, поверхностных, симптоматичных, обманчивых и противоречивых данных.

Невозможно вылечить болезни с помощью лекарств, антибиотиков, искусственных витаминов в качестве добавки к разрушенной варкой пище разных ядов.

Медицина попралила основной закон: бесперебойная работа всякого завода зависит от непрерывной и безупречной подачи цельного сырья, определенного инженером-проектировщиком. В данном случае цельное сырье для человека-завода — живые клетки и ничто другое. А между тем непрерывно возводятся новые заводы по производству табака, спиртных и безалкогольных напитков, печенья, варенья, мороженого, колбасы, белого хлеба, масла, консервов и других опасных продуктов. Все это доказывает, что в своей практической жизни человек руководствуется не здравым смыслом, а пагубными пороками и суевериями, характерными для блюдоядного человечества.

Опьяненный техническими открытиями и научными достижениями, современный человек воображает себя в зените славы и цивилизации, тогда как на самом деле он влачит примитивное, неестественное и темное существование.

Часто говорят, что человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Мне кажется, сейчас пришло время доказать эту истину на деле. Сейчас пришло время людям последовать примеру моей жизни и многих других, выйти на арену, соединить руки для общего дела и открыть широкую дорогу к счастливой жизни для всего человечества.

Темы, обсуждаемые в этой книге, не являются узко специализированными вопросами, которые следовало бы дискутировать за закрытыми дверями. Проблемы, обсуждаемые здесь, являются насущными проблемами всего человечества и должны обсуждаться публично, так, чтобы каждый смог в конце концов осознать необходимость для себя питания сырыми материалами.

Долгом всех людей является поднять свой голос и потребовать от тех, кто настроен против принципов сыроедения, подтверждения или опровержения их критических взглядов, если эти люди действительно хотят здоровья прежде всего самим себе и своим детям.

## Глава 21. Приложение

Читатели моей книги о сыроедении часто обращаются ко мне в письмах с просьбой дать им сыроедное меню. У сыроеда нет специального меню для утренней, дневной и вечерней трапезы. Он ест, когда хочет, что хочет и сколько хочет. Но так как питающиеся по часам блюдеды хотят систему сыроедения тоже подчинить распорядку, путь будет так — в этом нет ничего плохого.

Создавать новые виды кушаний и разнообразные меню — дело не одного человека. Если каждая хозяйка уделит то время, которое она тратит на приготовление блюд, созданию кушаний из сырых растительных продуктов, то за несколько недель сможет по своему вкусу изготовить из них множество чудесных кушаний, тем самым обогатив общее меню.

Возьмем к примеру нашу семью. После нескольких опытов мне стало ясно, что из тех продуктов (пшеница, бобовые, картофель, баклажаны, тыква и т.д.), которые, по мнению блюдеды, невозможно есть сырыми, под видом различных смесей можно изготовить такие салаты, что самый ярый блюдоман найдет их вкусными.

Пшеницу, чечевицу, горох, фасоль и т.п. обильно размачиваем в воде. Через два дня, когда начинают пробиваться ростки, воду выливаем, промываем эти продукты свежей водой, прикрываем и ставим в прохладное место. В таком виде их можно потреблять в течение трех-четырех дней. Их можно есть также с изюмом, орехами, финиками, медом или просто класть в салаты.

При изготовлении салата можно пшеницу, чечевицу и т.п. пропустить через мясорубку, протереть на терке морковь, мелко накрошить огурцы, помидоры и лук, а также свежий перец и разную зелень, все смешать, прибавить оливкового масла, сок свежего лимона и немного воды. Получается очень вкусный салат, к которому по желанию можно прибавить орехи, финики и т.п.

Количественное соотношение составных частей — дело вкуса. По этому принципу можно готовить и другие салаты — разные по составу, вкусу и виду, используя сезонную зелень и овощи, такие, как шпинат, сельдерей, капусту, баклажаны и вообще все, что может дать огород, в том числе бобовые и картофель.

Этот салат должен стать основной пищей человечества. Она является самой совершенной пищей, которая, будучи чрезвычайно питательной, насыщает быстро и стоит недорого. Эта пища содержит все вещества, необходимые для здоровья и долголетия человека. Это — рецепт против всех болезней. Тарелка такого салата вместе с несколькими видами фруктов заполнит дневной рацион.

Некоторые, ссылаясь на дороговизну некоторых редких фруктов в зимний период, наивно полагают, что сыроедение обойдется им дорого. Они думают, что сыроед должен питаться исключительно свежими продуктами, но это, конечно, не так.

Сезонными фруктами в свежем виде можно пользоваться в пору их обилия, так как свежие фрукты всегда предпочтительнее. Например, в тутовый сезон можно питаться преимущественно тутой, а в сезон винограда — виноградом и т.д. Зимой же можно разные сухофрукты мочить в воде, делая из них сырой компот. К этому компоту можно добавить немного миндаля, фисташек, проросшую пшеницу, кардамон или ваниль, мед и т.д. Сырой компот из сушеных фруктов — самая экономичная и приятная пища зимой.

Орехи, миндаль, фисташки и фундук можно есть не только с сухофруктами: их можно растирать и потреблять по-разному или же добавлять в салаты и компоты.

Для сыроеды самое вкусное лакомство — халва из грецкого ореха, миндаля и фисташек. Их надо растереть, замесить в натуральном меде, по желанию приправить кардамоном, ванилью или шафраном и разрезать ломтиками. Такую халву приятно есть с зеленью. Ее можно есть, завернув в лист салата.

В питании сыроеды важное место занимает мед, который лучше есть из сотов. Мед, разбавленный в воде и смешанный с лимонным соком. — лучший крешон для детей.

\* \* \*

В заключение хочу напомнить вам об одном очень важном обстоятельстве: блюдеды, перешедший на сыроедение, в начальной стадии может чувствовать различные беспокойства, которые могут создать впечатление, будто сырая пища ему вредна, обессиливает его и т.д. Следует помнить, что все недоразумения и ложные представления в области питания происходят от этих чисто внешних, кажущихся

противоречий, и потому ни в коем случае не следует цепляться за эти явления, делая их поводом для отказа от начатого. Надо дожидаться конечных результатов, которые могут наступить через месяцы. Если же к сырой пище хотя бы иногда будет примешиваться и вареная, то результат может задержаться и быть незначительным. Единственно, что можно временно разрешить ярым блюдоманам (но ни в коем случае детям) — это потребление ограниченного количества черного хлеба.

Надо быть твердо уверенным, что все беспокойства — это выздоровительные реакции, и что особенно важно, только терпением и упорным сопротивлением можно избавиться от всех известных и неизвестных, явных и тайных болезней.

Самое долговечное из этих беспокойств, и несомненно, самое важное — чувство «голода», тяга к блюдам. Надо помнить, что эти раздражения идут не от нормальных здоровых клеток, а от негодных, бездеятельных клеток-паразитов, от скопившихся в органах ядов, одним словом — от изнуряющих органы болезней. Следовательно, лишь упорным сопротивлением этому «голоду» можно избавиться от скопившихся в организме ядов, избавиться от клеток-паразитов, пополнить состав рабочих клеток и окончательно приобрести желанное здоровье.