



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам*
Стив Джобс

ЛИНДА ЛАРСЕН

СУРОВОЯДСТВОТО

ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ



Издателство „Паритет“
София

СУРОВОЯДСТВОТО

ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ

Автор: Линда Ларсен

Превод: Горанка Цветкова

Издателство Паритет, София

224 стр.

Много стереотипи за храненето ни натрапват идеята за консумиране на ненужно количество преработена храна. Но, ако искаме да сме здрави, енергични и красиви, е нужно да се храним със свежа, сурова храна. Непреработените храни съдържат много минерали, витамини, ензими и антиоксиданти, които дават на организма сила и енергия. Живата храна ускорява метаболизма, зарежда ни с енергия и забавя процесите на стареене. В тази книга ще намерите полезни съвети за храненето със сурови продукти, как да ги подбирате и приготвяте, а също и някои от най-популярните рецепти за жива храна, която е не само вкусна, здравословна и нискокалорична, но е и отличен източник на здраве, бодрост и добро настроение.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

За поръчки на книги от сайта

www.paritetbg.com – 20% отстъпка.

ISBN 978-619-153-528-6

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРИЕТЕ ЕНЕРГИЯТА НА ЖИВОТА	5
КРАЧКА НАПРЕД	10
Живата храна означава ензими	18
Месото – източник на отрови	27
ПРЕДИМСТВА НА СУРОВОЯДСТВОТО	32
Ако сте пълни, ще отслабнете, ако сте слаби, ще напълнеете	33
Чиста кожа и блестяща коса	37
Подмладяващата сила на суровата храна	44
Умората ще остане в миналото	47
Хроничните заболявания ще отстъпят	52
Имунитетът ще се възстанови	60
Повече физическа издръжливост и сила	64
Ще се научите „да чувате“ тялото си	67
Ще имате повече свободно време	71
Живото хранене пести пари	74
ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА СУРОВОЯДСТВОТО	82
Сузова храна	82
Натурални продукти	84
Без вредни навици	85
Плавен преход	87
Колкото по-просто, толкова по-добре	90
Правилно комбиниране на храните	91
Следвайте сигналите на тялото си	93
Вие сте уникални!	95

Без фанатизъм!	97
ХИГИЕНА НА НАЧИНАЕЩИЯ СУРОВОЯДЕЦ	100
Грижи за зъбите	101
Грижи за кожата	104
Грижи за косата	106
ТЕХНОЛОГИИ НА СУРОВОЯДСТВОТО	108
Вашите пособия	108
КЪЛНОВЕТЕ И ВЪЛШЕБНАТА ИМ СИЛА	118
МИКРОБИТЕ, ПРИЯТЕЛИ НА СУРОВОЯДЕЦА	123
Основна рецепта за приготвяне на кисело зеле	124
БЕЗГРАНИЧНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА СУРОВОЯДСТВОТО	127
В растенията има всичко, което ни е нужно	127
Въглехидрати	129
Белтъчини	131
Мазнини	133
Витамини	135
ЗА ВИТАМИН В12 С ПОВЕЧЕ ВНИМАНИЕ	149
НАКРАТКО ЗА МИНЕРАЛИТЕ	153
БОГАТСТВОТА НА СУРОВАТА КУХНЯ	163
РЕЦЕПТИ ЗА СУРОВОЯДЦИ	178
НАПЪТСТВИЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ	217

ПРИЕТЕ ЕНЕРГИЯТА НА ЖИВОТА



Неведнъж съм срещала в пресата разкази за уникални хора, пранояди, които живеят, без да приемат никаква храна – те получават енергия от околното пространство, насищайки се само с чиста вода, въздух и слънчеви лъчи. Не мога да кажа със стопроцентова увереност истина ли е това или не. Но колко страхотно би било това – да живееш и да не ядеш! Колко време и ресурси биха се спестили - и колко лесно би ни станало! Нима това не е вълшебно – да станеш напълно независим от кухнята, от уморителното и изискващо време приготвяне на храна, от немалките материални харчове за покупката на продукти.

Кой знае, възможно е в някакво неопределено бъдеще човек действително да успее да се измъкне от оковите на привързаността си към храната и да се издигне на качествено ново ниво на същест-

вуване. За това днес можем само да мечтаем и в някаква степен да се стремим към него, като непрекъснато се самоусъвършенстваме. Но засега ние сме обикновени хора, а това означава, че за да живеем, трябва са снабдяваме тялото си с храна. И ето тук всеки от нас има свой личен шанс да промени себе си, своето физическо и духовно здраве. И при това да подобри ситуацията на Земята, което също не бива да се изключва от сметките, защото колкото и банално да звучи, нашата планета е много малка, а ние сме много и такава натоваване става все по-непоносимо за нея.

Как можем да се приближим към съвършенството и идеалното здраве? Сега – лично за себе си и в перспектива – за своите потомци? Много хора вече са намерили отговора. Надяваме се рано или късно и вие, скъпи читатели, ще можете да стигнете до същото решение – за да живеете наистина пълен, истински живот, за да се справите с болестите и да станете по-щастливи, трябва да преминете към консумиране на „жива“ храна.

Прочитайки тези думи, някой ще каже: „Поредната книга, която ще ме учи какво и как трябва да ям. Прочел съм сто такива, но за мен нищо не се промени. Почти всичките си противоречат една на друга; на едно място пише, че тайната на здравето е в еди-какви си продукти, на друго – че тези продукти са вредни. И не можеш да разбе-

реш дали трябва да ядеш всичко отделно или постоянно да гладуваш“. В някаква степен това е истина – действително за последните сто години книгите по темата как трябва да се храни човек, за да бъде здрав, са страшно много и сред техните автори са и най-признатите специалисти. Нищо необичайно няма тук – истината се ражда в споровете и дискусиите, и моят съвет към вас е: не приемайте нищо на честна дума. Защото става дума за вашето, и само за вашето, здраве и благополучие. Ето защо четете, подчертавайте, съмнявайте се, анализирайте. В нашето време на интернет с неговите форуми, блогове и персонални сайтове четете отзивите на други хора, коментарите на учените, историите за личен опит. И си правете изводи.

Аз в никакъв случай няма да претендирам за истина от последна инстанция – нямам никакво право за това. Но притежавам дългогодишен личен опит, опита на моите роднини, приятели и познати. Именно изхождайки от него, както и опирайки се на свидетелствата на стотици и хиляди хора по цял свят и на трудовете на най-видните специалисти натуропати, посветили се на изследване на огромната полза от преминаването към хранене с натурална, пълна с жизнена енергия храна, мога за заявя в тази книга: „живата“ храна е най-хубавото нещо, което природата е дала на човечеството.

Вече забелязахте, че пиша думата „жива“ в кавички. Строго казано, продуктите, за които ще говорим, не са живи в пълния смисъл на думата, защото вече са откъснати от дървото, нарязани или смлени в блендер. Но те са пълни с жива енергия, в тях има максимум природна полза, най-висок запас от необходимите ни за живота вещества. Разбира се, по-правилно е да се казва „сурова храна“. Понятието „суровоядство“ е абсолютно близко до истината, тъй като става дума за природни продукти, които не са подложени на разрушаващото въздействие на кулинарната обработка във вид на варене, пържене, задушаване, веяне или опушване. Тоест върху тях не е въздействала висока температура.

Съгласете се обаче, че „суров“ е прекалено многозначна дума, в повечето езици (поне в тези, които познавам) тя може да означава „груб“, „ненапълно готов“ (макар че какво би могло да бъде по-готово за нашето хранене от зряла ябълка или лист салата!). Само по тази причина се старая да използвам повече думата „жива“, въпреки че самата аз с гордост се наричам „суровоядец“, а начина си на живот – „суровоядство“. Също като стотици хиляди други хора, тръгнали по пътя на здравето. И нека уточним, че по-нататък в книгата, започвайки от тази страница, ще се откажа от кавичките, за да

не затруднявам редактора и да направя вашето четене по-удобно. А и при това ще греша против истината съвсем-съвсем лекичко.

Но все пак – какво лошо има в храната, приготвена на огън? Та нали нашите предци са се хранели с нея хилядолетия наред, защо ние да се отказваме от нея?



Живият организъм трябва да получава жива храна. Първ отбелязва значението му доктор Франк Потенджър, който в началото на 20-и век извършва един обстоен експеримент. В продължение на десет години храни деветстотин котки със сурови храни и всички те запазват здравето и издръжливостта си. Другата група котки получава варена храна, в резултат на което животните се разболяват от всички човешки болести: пневмония, паралич, окапване на зъбите, вялост, нервност и така нататък, тоест, засегнати са почти всичките системи в организма им. Котетата от първо поколение се раждат слаби и болнави, във второто има много мъртвородени, а котките от следващото поколение страдат от безплодие.

КРАЧКА НАПРЕД

Някога, много отдавна – учените още спорят кога точно, а и едва ли ще успеят да изяснят това – нашите далечни предци извършили истински поврат в своето развитие, откривайки възможностите на приготвянето на храна на огън. Как е станало това? Дали някой е опитал опърлено от горски пожар месо на диво животно или случайно е изпуснал някоя сурова мръвка в огъня, на която се е греел, не се знае, но от този момент термично обработената храна влязла трайно в менюто на човека. Не само месото, но и зеленчуците, зърната и ядките – всичко започнало да се пече, вари, пържи или задушават. Това позволявало на човека да съхранява бързоразвалящите се продукти за по-дълъг срок, да включи в храненето си онези дарове на природата, които иначе не би могъл дори да сдъвче, например пшеничните зърна.

Да се спори дали това далечно откритие е добро или зло за човека е безсмислено. Безусловно това дава мощен тласък на развитието на цивилизацията и разселването на хората по цялата планета – защото без огъня те щяха да си останат на екватора и в тропиците, където винаги могат да се намерят дървесни плодове, пригодни за ядене без всякакво приготвяне.

ние. Човешката история обаче се развивала по по-различен начин чак до наши дни.



Смята се, че първите суровоядци в света са йогите. За постигане на хармония на тялото и духа, психическо равновесие, благо-разумие, способност за ярки самохипнотични визуални представления (сатва), според йогите, помага меню, което включва плодове, зеленчуци, билки, под-правки, ядки, семена, зърнени храни и млечни продукти.

Днес в света няма народ или племе, които биха могли да живеят изцяло без храна, приготвена на огън. Дори прословутият народ хунза, за който така често се споменава в литературата по суровоядство, всъщност все пак използва термично обработена храна и дори месо, макар че основният му рацион се състои именно от сурови продукти, особено пресни и сушени кайсии. И именно затова продължителността на живота и здравният статус в тази отдалечена пакистанска долина наистина са много високи.

Често в книгите по суровоядство и в сайтовете преминаването към живо хранене се

представя като връщане към изворите, към естествения за човека начин на живот. Това е истина – някога, в много-много далечни времена, нашите предци били събирачи суровоядци. В самата зора на човечеството. Да се дават като пример за подражание човекоподобните маймуни, нашите най-близки генетични родственици не е съвсем коректно. Да, горилите, шимпанзетата и орангутаните са суровоядци, за това никой не спори. Те дори са най-вече вегетарианци, макар че учените отбелязват, че ако им падне, тези маймуни не се гнусят от насекоми, яйца и даже дребни животни. Когато прочетох една популярна статия по суровоядство и казах на свой доста скептично настроен приятел: „Ето виж, горилите и шимпанзетата ядат само сурово, значи и човекът трябва да стане суровоядец“, той абсолютно резонно ми отговори: „Е, излиза, че по тази логика, всички трябва да се върнем в естествената за човека среда на обитание, в горите и саваните на Африка и да се откажем от живота в неприсъщите за нас региони, където не можем да си осигурим достъпно живо хранене. Единственият проблем е, че тропическите гори няма да стигнат за всички ни, а и далеч не всички ще пожелаят да хванат тия гори“.

Да, маймуните не варят и не пържат, водят

здравословен начин на живот – но те са си останали маймуни и не бързат да се превръщат в човек. Така, както и ние впрочем едва ли искаме да станем маймуни. Ние обаче се стремим да станем по-съвършени, да излезем от порочния кръг на болестите и да бъдем здрави. И именно в този стремеж е истинският стимул за преминаването към живо хранене. Не защото така е било някога, а защото така трябва да стане. Защото ние сме достигнали предела, когато на нашия организъм вече не му е по силите да се справя с потока от отрови, постъпващи в него със съспаната в процеса на приготвянето храна – в нея се разрушават така нужните ни полезни вещества, особено витамините, и в същото време се появяват токсини, които изобщо не ни трябва.

Съпротивлението на суровоядството се аргументира с това, че храненето с термично обработена храна е осветено от традицията, че хилядолетия наред хората са се хранели така и при това са се развивали и не са умирали. Да, не са умирали, но и здрави не са били. Ние сме се приспособили към такова хранене, но това не означава, че то е идеално за нас. В средновековните градове хората да изливали помята на улиците и са ходели по тях, вдишвайки миазмите, но това не значи, че трябва да се върнем

към изворите - ние имаме канализация. Днес никой не би обгарял раните, вместо да ги промива и обработва с антисептик - нищо, че така се е правело чак до XIX век.



Родоначалник и основател на суровоядството е Силвестър Греъм (1794-1851). Той е вярвал, че недохранването провокира болести и води до грехове като лакомия и похот. Греъм основава Американското вегетарианско общество и създава популярните „бисквитки на Греъм“, направени от здравословно пълнозърнесто, едро смляно брашно.

Човекът се развива, той прави невероятни открития и се стреми към съвършенство. Защо да се обръщаме към миналото, което съвсем не е било безоблачно и идеално?

Доказано е, че в процеса на печене, особено при използване на масло, в продуктите се образуват канцерогенни вещества. Това е научен факт. Изхвърлете тиганите – не се тровете повече.

Доказано е, че трансгенните мазнини, каквито съдържат в огромно количество съвре-

менните продукти, произведени по фабричен начин, включително и така любимите на пазещите диети нискокалорични спредове и майонези, са причина за атеросклероза, затлъстяване и куп други болести. Защо тогава да ги купуваме?

При варенето на зеленчуците и консервирането на плодовете се губят почти всички витамини, разрушават се ензимите – това е доказано и написано в научната и популярната литература. Какъв е смисълът да продължаваме да варим това, което е много по-полезно и по-вкусно в естествен вид?

Съвременната месна промишленост произвежда месо, пълно с хормони, антибиотици и други вещества, които постъпват в организма на животните от храната, приготвена дявол знае от какво. Голяма част от рибата в Световния океан е замърсена от соли на тежки метали. Ще продължаваме ли тъпо и упорито да си оставаме месоядни?!

Нашите предци не са разполагали с толкова много знания като нас днес, на тях много неща могат да им бъдат простени. Но за нас това е непостижимо. Иначе как да не наречем собствена глупост това, че на практика се самоубиваме, разбирайки какво правим?!