

**ПОБЕДА РАЗУМА НАД ПРИВЫЧКОЙ**







С.М.ГЛАДКОВ,  
кандидат физико-математических наук,  
автор более 100 научных статей

# Энциклопедия УМНОГО сыроедения



ЭКМО  
Москва  
2015

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Г52

**Гладков, Сергей Михайлович.**

Г52      Энциклопедия умного сыроедения: победа разума над привычкой / Сергей Гладков. — Москва : Эксмо, 2015. — 480 с. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-699-77683-2

Эта книга представляет собой исправленное и значительно расширенное издание предыдущей книги, выпущенной под названием «Умное сыроедение». Она полезна всем, кто хочет питаться здоровой и полноценной пищей. Книга будет востребована как начинающими сыроедами, так и опытными, уже столкнувшимися с рядом проблем. Автор развивает концепцию здорового питания, которая основана не на вере или слухах, а на точном знании физиологии человека. Он разоблачает мифы о сыроедении и предупреждает о традиционных ошибках сыроедов.

Здесь вы найдете множество новых рецептов вкусной живой пищи и среди них — диетическое открытие автора — разнообразные хлебо-сыры, в том числе из проростков зерновых, бобовых, овощей, трав и даже листьев. Это блюдо насыщает не хуже, чем мясо, рыба или хлеб, содержит полноценную комбинацию пищевых веществ, но при этом не оказывает на организм разрушительного воздействия.

Даже если вы не являетесь сыроедом, благодаря этой книге вы сможете научиться полноценно питаться исключительно растительными дарами природы — лесов и лугов, став независимым от современной цивилизации.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-77683-2

© Гладков С.М., текст, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

## От автора

Эта книга может быть полезной для многих читателей. Прежде всего, для тех, кто еще только собирается стать сыроедом, и хотел бы воспользоваться преимуществами питания «живой», минимально и щадящим образом обработанной пищей легко и естественно, без лишнего риска. И при этом не слишком страдая от лишений и чрезмерных ограничений, отвыкая от своей привычной диеты.

Но особенный интерес эта книга вызовет у тех, кто уже перешел на сыроедение и встретился с проблемами – например, с прогрессирующей потерей веса, истощением и слабостью, а также чрезмерным ощелачиванием организма. Потому что в этой книге найдено эффективное решение названных проблем.

Автор книги рассказывает, как добиться высокой степени усвоения сырой пищи, применяя ее глубокую самоферментацию. Благодаря этому, оказывается, можно легко избавиться от алкалоза – чрезмерного ощелачивания организма, настигающего стопроцентных сыроедов обычно к 3-5 году их диеты.

Автор книги делится своим диетическим открытием: он ввел в кулинарную практику так называемые «хлебосыры», которые можно приготовить с помощью глубокой самоферментации проростков зерновых и бобовых. Этот продукт может быть также приготовлен из овощей, трав или их жмыхов. Хлебосыр представляет собой «живую», созданную с помощью естественного процесса ферментации, высококонцентрированную и питательную пищу, которая позволяет сыроеду восстановить свою социальную мобильность, перестав быть прикованным к кухонному столу. Хлебосыр насыщает не хуже, чем мясо, рыба или хлеб, он содержит полноценную комбинацию пищевых веществ, но при этом не оказывает на организм характерного для термически обработанной пищи разрушительного воздействия.

Эта книга научит вас раскислять слишком кислую пищу – квашеную, самоферментированную и даже обычные кислые овощи и фрукты. Благодаря этому щадится слизистая оболочка пищеварительного тракта, и открывается доступ к сыроедению даже для тех, кто страдает гастритом или язвой.

В книге развивается концепция «умного» сыроедения – такого способа питания сырыми растительными продуктами, который основан не на вере или слухах, а на точном знании физиологии человека, его взаимоотношений с природной средой. Такое знание дает человеку способность создавать для себя такую пищу, которая поможет ему добиться успеха на пути эволюции. Фактически, умное сыроедение является первой ступенью диетической алхимии, в рамках которой че-

.....

ловек уже не просто пользуется тем, что создала Природа, но активно и творчески сотрудничает с ней.

В этой книге вы найдете множество новых рецептов вкусной сырой растительной пищи, и прежде всего – разнообразных хлебосыров, в том числе из разнообразных проростков зерновых, бобовых, овощей, трав и даже листьев.

Даже если вы не являетесь сыроедом, благодаря этой книге вы сможете научиться полноценно питаться исключительно растительными дарами дикой природы – лесов и лугов, став независимым от современной цивилизации.

Пояснение к разделу «содержание» этой книги.

Добавленные в этом издании разделы помечены ТРЕМЯ ЗВЕЗДОЧКАМИ.

Те разделы, которые были значительно переработаны и исправлены, имеют ДВЕ ЗВЕЗДОЧКИ в своем названии.

ОДНА ЗВЕЗДОЧКА помечает незначительные изменения и исправления.

.....

### \*\*\* Предисловие к дополненному изданию

Эта книга представляет собой исправленное и значительно расширенное издание моей предыдущей книги, выпущенной под названием «Умное Сыроедение». По мере того, как нарастало число людей, прочитавших эту книгу и осваивающих новое направление здорового питания, возникал и новый опыт – как положительный, так и отрицательный. Возникли новые идеи, которые потребовали быстрого развития и внедрения в практику – например, такие, как раскисление пищи, использование пепла, вакуумного высушивания.

Были глубже осознаны такие проблемы, как загрязнение пищи нитратами и генно-модифицированными организмами. И стало окончательно ясно, что спастись от них в одиночку или даже в составе клубов правильного питания не удастся. Во весь рост поднялась задача просвещения широких масс и вовлечение их в активное сотрудничество – потому что только всей мощью социума возможно изменение той среды, в которой все мы живем. Мы не можем оторваться от общества и стать отшельниками. Находясь в своей квартире, мы подвергаемся атакам десятков излучателей, обеспечивающих беспроводную связь, вдыхаем тошнотворный запах только что покрашенных уличных скамеек и заборов, дышим воздухом, насыщенным продуктами сгорания бензина. Курильщики по-прежнему отравляют воздух в подъездах и ставят дымовую завесу вокруг своих балконов и окон.

Даже на даче не удастся изолироваться от человеческого невежества – соседи спускают канализацию в грунтовые воды, поливают растения всевозможной химией и удобряют жидким навозом.

Поэтому мы должны перестать использовать свой «птичий язык» посвященных и должны научиться говорить так, чтобы все окружение смогло нас понять и принять предлагаемые нами изменения в образе жизни – потому что без этого у всех нас не будет ни будущего, ни жизни.

В результате возникли новые главы, которые вошли в состав дополнений. В них глубоко обсуждаются взаимоотношения человека с обществом, Природой и всем Мирозданием. Благодаря новому, более глубокому осмыслению, Умное сыроедение и Природолюбие поднимаются от просто диеты и собрания оздоровительных методов до уровня практического мировоззрения, основывающегося на глубоких теоретических предпосылках.

Добавлено большое количество таблиц и справочного материала, чтобы собрать максимум информации в одном месте.

В результате книга стала своего рода энциклопедией, собравшей в себе множество знаний и подходов. Это и получило отражение в новом названии этой книги.

.....

## \* Вступление

Эта книга, как и предыдущая («Умное Сыроедение»), также подобна экстренному выпуску газеты для сыроедов и тех, кто сочувствует сыроедению. Хотя основательности и системности, конечно же, прибавилось.

На волне роста популярности сыроедения очень многие высказывались на эту тему публично. К сожалению, некоторые авторы показали сыроедческую диету примитивно и однобоко, сведя ее к лозунгу «ешь сырое – будешь здоров и счастлив». А в результате их последователи не только не обрели обещанного счастья, но растратили последние остатки того здоровья, которое у них было.

Я – один из таких пострадавших. Я сам прошел через катастрофическую потерю веса, алкалоз, нервные расстройства, проблемы с почками, печенью, поджелудочной железой и желудком, при этом продолжая бороться с онкологическим заболеванием. И я понял, что «классическое» сыроедение – это вовсе не панацея от всех болезней.

Именно поэтому мне пришлось ввести термин «умное сыроедение», противопоставляя его тем методам и подходам, которые спонтанно сложились в кругах новичков, особенно – в интернет-сообществах.

Я сам прошел долгий путь проб и ошибок, прежде чем нащупал верный путь. И теперь могу поделиться своим опытом.

Издав три свои предыдущие книги, посвященные живой пище и сыроедению – «Кулинарную Книгу Жизни», «Абсолютное Исцеление» и «Умное Сыроедение» – я получил осязаемый отклик читателей. Множество людей устремилось ко мне со своими вопросами и проблемами, и я насмотрелся всякого – например, приходили молодые люди, которые при росте 185 см имели вес 40 кг. Они попытались честно применить рецепты, изложенные в книгах и публикациях некоторых «классиков» сыроедения. Однако уже через неделю после резкого перехода на эту диету попали в реанимацию – с острым панкреатитом или обострением язвы желудка. А затем начали катастрофически терять вес.

В этом, новом и дополненном издании «Умного сыроедения» я обсуждаю различные типы метаболизма и соответствующие им диетические направления, которые сформулировал доктор Келли – человек, методами которого успешно воспользовались более тридцати тысяч раковых больных. Согласно его практическому опыту, существуют двенадцать типов метаболизма. Люди, принадлежащие некоторым из этих типов, должны не менее 70% своей пищи употреблять в вареном виде. Иначе они быстро приходят к дистрофии и погибают от множества болезней. Так что болезни могут войти и с другого входа – не только вследствие переедания термически обработанной пищи, но и с помощью необдуманного применения сыроедения. И только те, кто принадлежит к двенадцатому типу метаболизма, способны по-

.....

стоянно использовать в качестве пищи лишь небольшое количество фруктов и зелени. Те, чей организм физиологически приспособлен к этому, часто становятся сыроедческими гуру и пытаются вести за собой всех остальных, не понимая, какой вред они им этим наносят.

Конечно же, идея сыроедения является чрезвычайно важной и, можно сказать, неизбежной для современного человечества. Но за нее взялись слишком торопливые пропагандисты, которые своими советами завели своих последователей в тупик. Это дало возможность апологетам гамбургеров и другого фастфуда оспаривать сыроедение как один из важнейших диетических принципов.

И вот когда я раскрыл очередную книгу, посвященную сыроедению, надеясь, что ее автор наконец-то решил накопившиеся проблемы, я вновь обнаружил там надоевшие призывы есть все сырое. И в этот момент я вдруг понял, что настало время и мне высказаться на эти темы. Я постараюсь сделать это максимально политкорректно, стараясь никого не задеть лично. Однако я буду стараться говорить ясно и с силой. Это и задает стиль книги, которую вы сейчас раскрыли.

Я рассказываю о своем личном опыте, а также опыте своих близких друзей. И не претендую на роль гуру или создателя великой системы. Я лишь показываю возможности, которые открылись мне. А использовать их или нет – это должны решать вы сами. На том пути, который мне пришлось пройти, из меня окончательно испарилось желание стать пророком. Даже представив себе такую возможность, я ощущаю в себе огромную усталость. Меня больше устраивает тихо сидеть в углу и радоваться, если у вас будет что-то получаться.

Приглашаю вас поближе познакомиться с идеей «умного сыроедения», первоначально объявленной еще в книге «Кулинарная книга жизни». И активно участвовать в ее развитии. Термин «умное сыроедение» может кому-то показаться слишком агрессивным. Но я не хотел бы никого обидеть. Это название всего лишь подразумевает, что развиваемый подход основан на системно выстроенном знании о взаимодействиях человека и природной среды, вИдении человека как информационной системы, осведомленности о процессах пищеварения; базируется на понимании роли симбиозов человека с бактериями и другими живыми существами.

В книге дается разоблачение некоторых опасных мифов и заблуждений, циркулирующих в среде начинающих сыроедов.



Будет проанализировано так называемое «интернет-сыроедение», которое, в своей основной массе, культивируют подростки с опытом сыроедения от одной недели до нескольких месяцев и которое представляет собой серьезную угрозу для здоровья тех, кто будет втянут в эту, можно сказать, секту.

Слишком мало сказать, что «ешь сырое и будешь здоров!»! Необходимо квалифицированно и тщательно настраивать индивидуальную диету, основываясь на особенностях конкретного человека и сохраняя полноценность диеты, ее питательность.

В этой книге дается широкий взгляд на взаимодействие человеческого существа и окружающей его природной среды. Питание рассматривается, прежде всего, как процесс управления: малая часть природной среды (человек) контролируется и направляется всей ее целостностью, которую я называю словом «Природа» – с заглавной буквы. Научившись понимать детали этого процесса, человек становится способным осознанно соучаствовать в нем и, фактически, программировать свое развитие с помощью пищи.

С другой стороны, человеческое существо предоставляет среду обитания для многочисленных микроскопических живых существ – бактерий, грибов, других симбиотических организмов. Поэтому питание рассматривается также как «малая йога» – процесс, в рамках которого множество малых жизней, вливаясь в человеческое существо, формируют его целостность и устойчивость.

В книге вводится понятие «синергетического питания» – такой диетической системы, в рамках которой из хаоса разнообразных пищевых возможностей выбираются именно те, которые поднимают существование человека на новую высоту, сообщая ему недоступные до сих пор энергии, восстанавливая здоровье, открывая дорогу к успеху и творчеству. Синергетика возможна только для человека, находящегося постоянно в глубокой осознанности и творчестве.

Понимание деталей этого процесса раскрывает перед нами конечную цель сыроедения и тех систем, которые являются его логическим продолжением: ускорение физиологической, творческой и духовной эволюции человека и человечества. А сам человек при этом видится не как несчастная жертва тех или иных диетических или медицинских обстоятельств, но как соавтор Природы в процессе создания своего собственного будущего.

В книге продолжен ряд оригинальных рецептов такой синергетической пищи, в которых отдельные компоненты блюд усиливают друг друга, и благодаря этому положительное воздействие правильно приготовленной смеси оказывается гораздо сильнее, чем действие частей по отдельности.

.....

Главное рецептурное достижение этой книги, можно сказать, кулинарное открытие, – это так называемый хлебосыр, который может приготавливаться из любых ОРГАНИЧЕСКИХ растительных продуктов (то есть не зараженных ГМО, пестицидами, гербицидами и нитратами).



При этом не только сохраняются их питательные свойства, но пищевые вещества обретают наиболее доступную, водорастворимую форму. Хлебосыры содержат до 20% полноценных, легко усваиваемых белков и являются концентрированной пищей, которую так долго ждали сыроеды. Отныне можно не растягивать желудок едой, наедаясь впрок. Вы теперь можете не быть привязаны к блендеру и корзинке с овощами. Приготовив два-три килограмма хлебосыра, вы обеспечите себя на пару недель живой, концентрированной, легко усваиваемой и вкусной едой.

И что особенно важно – благодаря изобилию легко усваиваемых, полноценных растительных белков решается проблема истощения сыроедов, особенно важная для не вполне здоровых людей. На этом пути также легко и непринужденно разрешается и проблема алкалоза. У многих сыроедов, начиная примерно с третьего-пятого года их диеты, а то и раньше, во весь рост встает алкалоз: избыточное ощелачивание организма. Показатель кислотно-щелочного равновесия pH мочи достигает 9, и это при норме 6,5! Человек начинает мерзнуть, теряет много жидкости и минеральных веществ, у него замедляется метаболизм, а это ведет к дистрофии.

Употребление хлебосыра ставит кислотно-щелочное равновесие на место за один день. И сразу же начинает расти вес – медленно, но неуклонно.

Эта книга научит вас раскислять слишком кислую пищу – квашеную, самоферментированную и даже обычные кислые овощи и фрукты. Благодаря этому щадится слизистая оболочка пищеварительного тракта, и открывается доступ к сыроедению даже для тех, кто страдает гастритом или язвой. Это важное нововведение осуществляется с помощью тривиального пепла – травяного или древесного, который, однако, надо научиться грамотно приготавливать и применять.

В книге особенно выделяется идея о полноценности сырого питания. Прежде всего, речь идет об употреблении (и усвоении!) необходимого количества белков. Если же имеется белковое голодание, человек рано или поздно, иногда через несколько лет, но неотвратимо приходит к дистрофии. В организме не производится достаточно альбумина,

и поэтому начинают отказывать системы выведения отходов. Поджелудочная железа при недостаточности белков теряет способность вырабатывать свои собственные ферменты, а это – прямая дорога к истощению и раку.

Однако теперь все мы имеем реальную возможность полноценного существования на сырой, но синергетической вегетарианской диете. Открыта дорога к развитию человечества без ужасающих животноводческих комплексов с их бойнями. А это, помимо моральных и эстетических преимуществ, примерно в двадцать раз снижает нагрузку на природную среду и оберегает ее от разрушения. На нашей планете на самом деле могут счастливо уживаться не менее 100 миллиардов человек. А проблема недостаточности продуктов питания существует только в умах невежественных и жестоких людей.

Я счастлив сообщить вам о такой радостной перспективе – я смог увидеть ее, поскольку сам прошел длинный и непростой путь. Я – бывший физик, осознавший свое онкологическое заболевание как зов Жизни, и ставший в результате поэтом, писателем и йогом. Природа пробудила меня и дала особое ВИДЕНИЕ. Именно этим путем пришли все описанные в книге подходы и рецепты – эффективные и действенные. Читатель должен знать, откуда берутся решения острых проблем. Спасительные решения появляются не случайно, не в результате упорного и кропотливого перебора множества вариантов. Но только как подсказки Самой Природы – которые человек становится способным услышать лишь тогда, когда возвращается в ее объятия.

Я приглашаю читателей к соучастию в делах Природы!

### **\*\*\* Новые идеи и подходы**

В этом издании отражены новые идеи, которые выросли и взаимно переплелись уже после того, как первое издание книги ушло в печать.

Прежде всего, оказалось, что сыроеды едят слишком много кислой пищи. Это медленно, но верно истощает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, приводит к гастритам и язвам. Эта проблема особенно обостряется, если злоупотреблять квашеными продуктами и хлебосырами.

После интенсивных поисков и экспериментов, проведенных с риском для моего здоровья, было найдено принципиальное решение: пепел! Оказывается, обычный травяной или древесный пепел является наилучшей естественной щелочью, с помощью которой можно приводить любой пищевой продукт к наиболее комфортному состоянию кислотности с  $pH=6$ .

Более того, пепел позволяет решить проблему дефицита макро – и микроэлементов, которая возникает при употреблении в пищу «пу-

.....

стых», парниковых овощей, фруктов и зелени. И которая усугубляется чрезмерным ощелачиванием организма, применением мочегонных средств и клизм, прежде всего – кофейной.

Поэтому в этом издании книги пеплу – его свойствам, минеральному составу, способам получения и применения в диете – уделено большое внимание.

Также в этой книге вводится понятие так называемого спагирического приготовления пищевых продуктов, при котором пища так или иначе разделяется на составные части (например, сок и жмых), эти части по-разному перерабатываются, а затем вновь соединяются. Этим, практически, мы переходим от собственно сыродения к диетической алхимии. Сыродение уступает дорогу новому, более прогрессивному диетическому подходу – наилучшим образом питающему тело, чувства, разум и осознанность, но минимально загрязняющему тело отходами.

## Ограничение ответственности

Эта книга является систематизированным, но все же еще не окончательным отчетом о моем личном опыте. Я экспериментировал, создавая новые продукты питания, которые, с одной стороны, должны были быть по-настоящему питательными, полноценными, а с другой – не нагружали бы систему пищеварения, забирая слишком много ресурсов на свою переработку. А также не оставляли бы в организме ощутимого количества отходов и шлаков.

Книга основана, в основном, на моем личном опыте, а также опыте небольшой группы людей, которые отважились разделить со мной мою новую пищу.

В какой степени разработанные мною рецепты окажутся полезными для широких масс людей – я не знаю. Время покажет. Однако я хочу предупредить, что у меня нет полномочий (и желания делать это!), чтобы назначать, прописывать, рекомендовать или как-то иначе навязывать вам то, что я описал на страницах этой книги.

Если вы захотите повторить мой опыт, то вам придется сделать это под вашу полную личную ответственность. Получите вы положительные или отрицательные результаты – это будет результат принятого вами решения и дело ваших рук. Поэтому не полагайтесь на мой авторитет, а хорошенько примеряйте те подходы, которые описаны в этой книге, к себе и своей личной ситуации. Привлекайте всю доступную вам информацию, консультируйтесь у других людей, включайте творческое воображение. И ни в коем случае не действуйте механически, буквально.

Это похоже на приобретение семян в магазине. Я могу только гарантировать вам, что семена качественные, всхожесть высокая. Но взойдут

.....