Отвечает: Василий Юнак

Олег пишет:

Здравствуйте, Василий! Вы называете сыроедение глупой теорией, основанной на восточных религиозных доктринах. Не могли бы Вы обосновать такое резкое высказывание? Ведь подвергая пищу термической обработке мы разрушаем цельность пищевых продуктов и теряем их питательную ценность. Вот, к примеру, хорошая статья, которая приводит немало аргументов для того, чтобы перейти на сыроедение. http://www.siroedenie.ru/biblioteka/aterov_syroedenie_10.html Хотелось бы услышать обоснованный ответ. Спасибо!

Приветствую Вас, Брат Олег!

В первую очередь я хотел бы проанализировать указанную Вами «хорошую статью» и рассмотреть «немало аргументов», приведенных в этой статье. Вы обратили внимание на кавычки в предыдущем предложении? В русском языке кавычки используются, по крайней мере, в двух случаях: при цитировании, и при переносном смысле. Так вот, здесь я не столько цитировал Ваши слова, сколько использовал их именно в переносном смысле, потому что предлагаемая Вами статья никак не может быть хорошей, и информация в ней не достойна даже называться аргументами. Сейчас мы увидим, что всё, сказанное в ней, не более чем пустые, неаргументированные фразы, рассчитанные на человека, не желающего мыслить.

Здесь я привожу большую часть указанной Вами статьи и комментирую ее. Цитируемый текст я выделяю особо:

Но как обращается современный цивилизованный человек со своими 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.

Эти привлекательные слова не несут никакого смысла по простой причине: они не точны! Что есть «цельность» пищи? Возьмем, к примеру, яблоко. Если человек, съедая яблоко, выбрасывает его корешок, цветок, сердцевину с семечками и с перегородками семенных отделений, то можно ли сказать, что он потребляет «цельный» продукт? Лично я люблю съедать яблоко целиком – с кочерыжкой, с семечками. Но я никогда не ем корешок, потому что его даже разжевать бывает трудно. А как быть с

перегородками семенных отделений? Можно ли сказать, что они съедобны? А само семечко – его разжевывать или глотать целиком? Как относиться к некоторым ядовитым веществам, содержащимся в яблочном семечке? Они полезны или вредны? А теперь спрошу Вас об абрикосе – что входит в «цельный продукт в этом замечательном фрукте? Я уже не повторяю вопрос о корешке – плодоножке. Но поговорим о косточке, о ее цельности. Что делать с ней? Разбивать? Выбрасывать целиком? Целиком глотать? Заметьте, автор статьи претендует, что мы не должны «разбивать цельность своей пищи». И здесь «разбивать» должно относиться именно к разбиванию косточки, по аналогии с «сжиганием». С другой стороны, выбрасывание косточки целиком или только ее оболочки с поеданием ядрышка, уже разрушает цельность! Вы видите абсурдность заявлений автора? Но я упомяну еще и орехи. В них, насколько известно всем нам, съедобна только сердцевина ореха, а вот зеленая мякоть, в которой находится сам орех – совершенно не съедобна (в первую очередь я подразумеваю грецкий орех, но это в равной степени относится и к фундуку, и к миндалю, к кокосу и другим орехам). Можно ли съесть орех целиком? Можно ли его есть, не разбивая его? И для завершения разговора о цельности я обращусь еще к злакам, о которых автор этой статьи говорит ниже. Что считать «цельным» зерном – только одно зернышко, или также и мякину, обволакивающую зерно? Что считать цельным плодом кукурузы – только само зернышко, или весь початок, с оболочкой и с кочаном? Я мог бы еще много приводить подлинных аргументов, однако абсурдность утверждения очевидна и так. Потому продолжим чтение статьи:

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

Я не буду говорить о полноте списка приведенных продуктов, а обращу внимание на описанный результат: «в организме образовываются безжизненные паразитные клетки упрощенной структуры». Есть ли какой бы то ни было смысл в этих броских словах? Рассмотрим каждое слово более внимательно:

«Безжизненные» - может ли такая клетка нанести какой-либо вред, если она безжизненна? Может ли она вообще быть клеткой, если она безжизненна? Или это образное выражение? Если это образное выражение, то в нем нет никакой научности, это – не аргумент.

«Паразитные». Приведу определение из Википедии:

«**Паразитизм** (от др.-греч. παράσιτος — «нахлебник») — один из видов сосуществования организмов. Это явление, при котором два и более организма, не связанные между собой филогенетически, генетически разнородны, сосуществуют в течение продолжительного периода времени, при этом они находятся в антагонистических отношениях. Паразит использует хозяина как источник питания, среду обитания.»

На основании этого определения, может ли образоваться «паразитная» клетка в нашем организме лишь в результате плохого питания? Мы можем говорить о недоразвитой, уродливой и даже мутированной, но никак не паразитной. Я понимаю, что от употребления немытых овощей и фруктов в организм могут попасть паразиты. И даже термическая обработка пищи подчас не убивает всех паразитов, которые могут находиться внутри как мясных, так и растительных продуктов. Но это – уже совершенно другое дело!

«Клетки упрощенной структуры» - а это как понять? В чем упрощенность структуры клетки? В ней нет ядра и прочих составляющих клетки? Я еще раз внимательно перечитал всё, связанное со структурой нормальной клетки и раковой клетки в Википедии, однако не нашел и намека на некую «упрощенную структуру» клетки.

Итак, напрашивается простой вывод: автор использует пустые, но броские слова с тем, чтобы ввести в заблуждение доверчивого читателя. Он не использует научных терминов, и, похоже, с наукой совершенно не знаком.

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.

Еще одна цитата, являющаяся демонстрацией абсолютной безосновательности данной статьи. «Ученые легко могут доказать…» однако тогда они перестанут быть учеными! Доказать можно всё, что угодно – можно доказать, что белый цвет – это не белый, а черный, но только отражающий определенные лучи… Можно доказать, что яд – это полезная вещь, а витамин – это вредная, так как всё зависит от количества и обстоятельств. Можно проводить лживые исследования, которые якобы что-то доказывают, но которые на самом деле не имеют никакой связи с исследуемым предметом. Пример: «хлеб опасен, потому что 99% преступлений (аварий, несчастных случаев) совершены в течение 24 часов после употребления хлеба».

«Факт, что 50, 100 или 200 лет тому назад все человеческие болезни проистекали главным образом от чрезмерной худобы.» Во-первых, стоило бы определиться во времени, потому что между 50 и 200 лет разница всё же большая. Но главное не в таком ненаучном, приблизительном подходе к фактам. Я не знаю возраст Тер-Ованесяна в скобках Атерова, но судя по этому высказыванию, он – безрассудный юнец, не потрудившийся познакомиться с тем, как жили его родители. Вдумайтесь в категоричность высказывания: «все человеческие болезни проистекали главным образом от чрезмерной худобы». Здесь есть две уязвимых части: «все человеческие болезни» и «чрезмерной худобы». Начнем со второго: чрезмерная худоба зафиксирована, разве что, в голодающих странах Африки. Однако я не заметил, чтобы такое было в России или Украине во времена наших отцов и дедов. Но люди всё равно болели. Утверждать, что была чрезмерная худоба хоть 50 или 250 лет тому назад – просто расписываться в своем невежестве. Утверждать, что все болезни – от худобы – также расписываться в своем невежестве.

Да, сегодня всё больше тучных людей. Однако от чего? От мясной пищи? От вареной пищи? Мясо ели веками, и еду варили веками. О сыроедении народ слышал не много. Сыроедов по миру не так много, как употребляющих вареную, и тем более – мясную пищу. И потому никак нельзя утверждать, что тучность последних лет – от употребления мясной или вареной пищи. Более того, медицина конкретно называет причину избыточной тучности: это «фаст-фуд» и газированные напитки. Современные продукты быстрого питания, наполненные химикатами, красителями и приправами являются источником ожирения. Но разве мы об этом спорим? Разве мы утверждаем пользу современного быстрого питания? Мы только говорим, что сыроедение – это не верный метод питания, который, кстати, также является причиной целого ряда болезней. И буквально сегодня, в промежутке между написанием этого ответа, я услышал новость о том, что два человека умерли по причине увлечения сыроедением – они наелись сырых зерен гречихи, которые, разбухнув в желудке и кишечнике, привели к завороту кишок. Между прочим, к тому же приводят и другие злаки, если они принимаются в сыром виде в большом количестве. Не напрасно в Библии Господь заповедал: «что надобно варить – варите, и что надобно печь – пеките» (Исх 16:23). Как видим, вареная и печеная пища установлена Богом в Священном Писании.

Продолжаем читать творение Тер-Ованесяна:

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.

Мука – вредный продукт, если съедается в сыром виде. Естественно! Интересно, уважаемый автор узнал об этом из теоретического изучения принципов питания, или же он сам попытался употребить муку в сыром виде? Уже нескольких ложек муки в сыром виде достаточно для того, чтобы вскоре оказаться на операционном столе! И вовсе не потому, что мука – белая, то есть с отсеченными отрубями, не цельная. А потому, что эта мука не прошла тепловую обработку, а потому остается пока совершенно не пригодной в пищу! Причина вредности полированного риса? О вредности – не знаю, а вот о недостаточной полезности знаю. Стоит сказать, что «вредный» и «менее полезный» - это всё же разные понятия. И если шлифованный рис и белая мука лишены ряда ценных элементов, которые находились в зернах до их механической обработки, то это вовсе не означает, что теперь оставшаяся часть зерна содержит только вредные вещества. Да, дисбаланс в потребляемых питательных веществах будет, и если этот недостаток потерянных частей зерна не будет восполнен другими питательными элементами других продуктов, то такой дисбаланс рано или поздно приведет к проблемам со здоровьем. Но это не потому, что шлифованный рис или пшеница без отрубей стали «вредными».

«Совершенным питательным продуктом может считаться стебелек пшеницы с колосом, если он съеден зеленым - летом или сухим - зимой.» Что же я слышу здесь? Меня призывают питаться сеном? И кто сказал, что человеческий организм предназначен для переработки сухого или даже свежего сена? Да, некоторые животные и древесину грызут – их желудок способен перерабатывать твердую целлюлозу. А вот человеческий организм не предназначен для употребления в пищу стебля пшеницы – ни в свежем, ни в сушеном виде. В этом стебле вреда может быть куда больше, чем в белой муке, в зерне без отрубей.

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.

А вот здесь господин Атеров вообще ересь несет. «Обычная трава в горах не может считаться совершенной пищей для коров и овец.» А что Библия говорит об этом? «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так» (Быт 1:29,30). Наш защитник сыроедения не останавливается на питании людей. Он желает выступать в качестве эксперта в питании животных, желая коров и овец кормить фруктами… Увы, не знает этот автор Бога, Библию не читает, да и медицину, похоже, тоже не знает. Ко всему прочему, он еще и в эволюцию верит! А Вы спрашиваете, почему я считаю его учение глупостью.

Продолжаем читать его творение:

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.

Я не буду пророком, если скажу, что сам автор, высказавший эти слова, может однажды обнаружить у себя рак. Почему? Читайте на том же сайте, где опубликована обсуждаемая статья: http://www.syroedenie.com/forum/Thread-Почему-у-сыроедов-тоже-бывает-рак . Действительность такова, что сами проповедники сыроедения умирали от рака! Я много знаю о тех, кто вылечил рак различными нетрадиционными методами, в том числе и сыроедением. Я знаю и тех, кто никак не смог вылечить рак таким методом. Я знаю также и о весьма успешных лечения рака обычными медикаментозными и хирургическими методами. Делать подобное категорическое заявление, причем не подтвержденное никакой статистикой – это

также манера глупца и невежды, каким уже неоднократно представился автор данной статьи.

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.

Читая эту статью я не перестаю удивляться тому, как автор, в попытках показать себя слишком ученым, на самом деле достигает прямо противоположного результата. Ну к чему он стал говорить об экспериментах на людях и животных? Это имеет какое-либо отношение к сыроедению? А если он так ратует за натуральное питание, то зачем вообще он обращает внимание на исследования в области искусственных заменителей пищевых продуктов? Мне даже и комментировать эту часть не хочется – настолько это неуместно, что просто нет слов.

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.

И вот здесь еще одно проявление глупости автора – либо это его научное невежество, либо неспособность приводить соответствующие иллюстрации: пытаясь убедить нас в том, что продукты должны употребляться только в первоначальном, необработанном, полноценном виде, без того, чтобы выделять из них отдельные составляющие, Тер-Ованесян аргументирует чистотой бензина(!). Но ведь бензин – это уже не натуральный продукт, а его чистота как раз и обуславливается отсечением от нефти отдельных компонентов! Сам себя опровергает…

Короче говоря, вся наука о питании может быть суммирована в двух основных пунктах, которые и должны быть сделаны достоянием всего человечества: … 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.

Да, мы все явились свидетелями появления новой теории эволюции: Дарвин утверждал, что человека сделал труд, а Тер-Ованесян утверждает, что человека сделало пищеварение! Увы, он глубоко заблуждается: человека разумным сотворил Бог. И сколько обезьяне не питаться сырыми бананами, она от этого умнее не станет.

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.

Перечитав всю статью, мой разум отказался понимать написанное в этом абзаце. Если кто может пересказать мне в одной простой и понятной фразе, что этим пожелал сказать автор, то я буду благодарен!

Изначальный вопрос задавался в том числе и о связи сыроедения с восточными религиями. Я не стал искать конкретного ответа на этот вопрос, а прсто выдернул одну случайную фразу из того самого форума о раке среди сыроедов: «Мое мнение - одно сыроедение погоды не сделает, так же, как и голодания и физкультура. Нужно еще развитие тонких тел, медитации, прокачка чакр, развитие осознанности, способностей самолечения энергией и т. д., т. е. духовное развитие.» Насколько мне известно, христианство никогда не имело своего учения о сыроедении. Некоторые христиане уклонялись в подобного рода фанатизм, но христианской доктрины в этом отношении не было никогда.

И наконец, пару слов об авторе: «Иранский армянин Аршавир Тер-Ованесян (в России известный под псевдонимом Атеров) прославился как основоположник и ярый пропагандист движения натуристов-сыроедов. По одним источникам, Атеров работал врачом, практиковавшим чуть ли не при шахском дворце, по другим — ресторатором, не имеющим высшего образования. Документально подтверждены лишь некоторые факты его жизни». Свою книгу о сыроедении написал в 1967 году. Удивительно, что за сорок лет общество так и не смогло определить степень образованности этого человека, основателя движения сыроедов, который пытался на пустом месте создать нечто похожее на научные доказательства.

На сем пожелаю Вам благословений и здравого смысла.

Благословений!

Василий Юнак