

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

>> ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ МОНОДИЕТЫ ТАК ЖЕ МНОГО, КАК И ЕЁ ПРОТИВНИКОВ

Сыроедение как образ жизни

По большому счёту употребление только сырых овощей и фруктов диетой назвать сложно, поскольку такой образ питания приводит не только к изменению привычного жизненного уклада, но и к иному мировоззрению.

Дитя порочной еды

Школьное детство Тани пришлось на 90-е годы, когда в нашем питании стали появляться доселе неизвестные продукты: чипсы, гамбургеры, попкорны, «жевачки». Причём основными потребителями такой еды стали дети. И результаты не замедлили сказаться. К началу 2000 года медики стали констатировать всплеск детских гастритов, дискинезий и прочих расстройств пищеварения. Поэтому не стоит удивляться, что в восьмом классе девочке поставили диагноз «эрозийный гастрит» с холециститом в придачу, а к 20 годам Таня заработала уже и язву: «С детства я привыкла ходить по врачам. Глотала всё, что прописывали доктора. И безоговорочно верила в силу нашей медицины».

Жизнь между тем шла своим чередом. Девушка окончила институт, вышла замуж и родила ребёнка. Вот тут-то и напомнили о себе прошлые болячки, причём в совершенно ином обличье.

«Может, потому, что стала много есть, делая упор на молочные продукты, - рассуждает приверженица сыроедения, - а может, по какой-то другой причине. Во всяком случае врачи так её и не нашли - у меня вдруг обнаружилась пищевая аллергия практически на все продукты. Начались какие-то глобальные проблемы с организмом. Гормональные мази и сильные антибиотики только на время приглушали проявления болезни. К каким врачам я только не обращалась. В Москву ездила к известному специалисту. Всё без толку. Постепенно приспособилась к своему состоянию, - вспоминает Татьяна, - и даже считала себя относительно счастливым человеком. В периоды обострения садилась на лекарства, но и тогда старалась жить по принципу: быстро унять боль и пойти в гости. В конце концов перестала прислушиваться к советам врачей в отношении еды: стала есть всё подряд. И, несмотря на болезнь, потихоньку поправлялась. Вес зашкалил за 70 "кагэ" при том, что сразу после родов весила всего 60».

Сбежавшая пациентка

Так вот и жила не павшая духом ростовчанка: возросшие заботы о семействе (детишек уже стало двое) и напряжённый бухгалтерский труд, тем не менее, оставляли время и на общение с друзьями, и на активный отдых.

И вдруг в августе 2010 года её на «скорой» увозят в больницу с приступом сильной боли в животе. Стали готовить к операции. Но Таня и здесь проявила неординарный подход к своему здоровью: «Когда повезли в операционную, меня, видимо от страха, стало отпускать, и чем ближе я к ней была, тем явнее умолкала боль. И в конце концов на пороге операционного зала слезла с каталки и заявила потерявшим дар речи врачам: "Всё, мне намного легче, возвращаюсь домой!" Подписала какой-то документ, где всю ответственность за поступок брала на себя. Докторам ничего не

оставалось делать, как отпустить со словами: "Утром ты всё равно к нам вернёшься".

Дома сказала: "Повезёт на операцию, только когда потеряю сознание". Я решила, начну голодать. Пять дней абсолютно ничего не ела, жила на воде с лимоном и мёдом. И удивительно: боль в животе утихла, температура приблизилась к нормальной. Я почувствовала себя почти здоровой».

едами. Но дело было не только в постоянном желании есть.

Вернулись все мои напасти.

Спасало то, что я была к таким катаклизмам организма готова. К счастью, недели через две потихоньку всё стало куда-то уходить. Появились приятная лёгкость в теле, хорошее настроение.



Первый опыт

Родные переживали за её самочувствие больше, чем она сама, и старались хоть чем-то помочь. «Как-то сестра подбросила мне идею о сыроедении. Сначала решила, что она говорит о сыре. Но затем через Интернет нашла разную информацию о сыроедении, о голодании. Изучила Поля Брега, статьи известного профессора Николаева. Почитала об опыте многих людей-натуропатов. И решила попробовать. Месяц сидела на овощах и фруктах. Благо, был август, у родителей на даче поспел виноград, созрели помидоры», - говорит Таня.

Но одно дело - читать мнение других, и совсем иное - испытать на себе. Оказалось - более чем тяжело. «Я постоянно испытывала жуткий голод. Диету начала с капусты, которая стала, видимо, очищать мой организм, поскольку из меня стала выходить слизь через уши, нос, кишечник. Ела всё отдельно, с перерывом в 2 часа. Есть можно было в любое время, хоть ночью, и сколько хочешь. Но это от голода не спасало. Очень хотелось мяса и колбасы. Прямо появилась какая-то нездоровая зависимость. Кстати, ни от яблок, ни от мандаринов такой зависимости почему-то не возникает. Особенно тяжело было, когда готовила еду для семьи. Просила мужа, чтоб он кормил детей, а сама в это время уходила в другую комнату и на что-нибудь отвлекалась. Стала вести дневник, общаться с такими же сыро-

Увы, выдержать более месяца не смогла, - продолжает свою драматическую историю Таня, - но скорее морально, чем физически. Ведь для окружающих выглядела какой-то белой вороной. Праздники, семейные дни рождения, шампанское, шашлыки А я, с виду такая здоровая и весёлая, за праздничным столом только яблоки грызу. Поняла: сыроедение - это другая жизнь, не моя. К тому же и родные смотрели на процесс сыроедения как на временный, не принимая его всерьёз».

Со второй попытки

Однако этот эксперимент оставил в ней такие яркие и мощные воспоминания, что она всё же вернулась к такому образу питания, но уже как к продуманному шагу, подготовившись жить с большими ограничениями. «Мы абсолютно не знаем, что такое настоящее здоровье. Вроде чуть тут заболит, там кольнёт, но это всё считается здоровьем. А тут ты как будто вернулась в состояние детства: безмерная энергия и прекрасное настроение. Высыпаясь за малое количество часов. Пройти 10 километров пешком, переделать кучу домашних дел - успеваешь всё. И везде».

И опять Татьяна несколько раз срывалась: «Окончательно приняла решение весной прошлого года, когда поняла, что возвращаются мои болезни - аллергия, гастрит, это прибитое

состояние души. Чтобы морально укрепиться, снова завела дневник, где сама себе стала вести пропаганду сыроедения».

Уже без малого год она не употребляет ни хлеба, ни мяса, ни макарон. Только фрукты, овощи, орехи и иногда пророщенные семена. Всё в достаточном количестве. Постепенно определила, что организм воспринимает лучше, а что нет. Летом даже воду не пила, хватало жидкости от арбузов и дынь. В другое время года пьёт исключительно очищенную воду. Зимний рацион состоит из яблок, бананов, апельсинов. И из большого количества хурмы. Организм, по словам Татьяны, чётко реагирует на сезонную пищу.

И всё же такое питание - большая встряска для организма. «Сыроедка» рассказывает, как примерно через 2 месяца у неё обострилась язва. Но она решила не прибегать к лекарствам. Вспомнила о картофельном соке. Им и спаслась. Были и другие проблемы со здоровьем, причём очень серьёзные. «Иногда напоминала себе полуживой эмбрион, - смеётся теперь вспоминая, - за первый месяц похудела с 69 килограммов до 48. Родные очень за меня переживали, дети жалели. Но я знала, что должна быть здоровой для них. Уж очень надоели эти постоянные хождения по больницам, таблетки, уколы А затем, месяца через четыре, всё стало нормализоваться».

В конце декабря по настоятельной просьбе семьи она всё-таки пошла в поликлинику сдать анализы. «Шла со страхом. Но про себя думала: даже если они будут плохими, всё равно продолжу этот образ жизни, ведь мне в нём так комфортно. Но теперь я абсолютно спокойна. У меня всё в норме, даже показатели по аллергии. И вообще медики сказали, что мои анализы как у ребёнка».

Красивая, стройная, улыбающаяся, она никак не тянет на свои тридцать. И абсолютно не напоминает человека, живущего какой-то ограниченной жизнью. А недавно Таня с мужем записалась в городской туристический клуб. Говорит, что с наступлением тепла вместе с детьми начнут ходить в походы.

Подготовила Анна ПАВЛОВА

Фото автора

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Директор Городского эндокринологического центра МБУЗ ГБ №4, заведующая кафедрой внутренних болезней №3 РостГМУ, д.м.н., профессор Наталья ВОЛКОВА:

- Я, как и абсолютное большинство врачей, исповедую умеренность во взглядах. С позиций научных, сыроедение - это НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ питание, соответственно оно не может быть рекомендовано всем. Животный белок - необходимый элемент питания, поскольку содержит НЕЗАМЕНИМЫЕ аминокислоты. А многие микроэлементы всасываются только из животной пищи. **Я - за здоровое питание. Но здоровое питание и сыроедение - это не синонимы.** Конечно, нужны фрукты и овощи, они нужны в больших количествах (что отмечено во всех диетах, включая средиземноморскую), но также нужны и рыба, и мясо, и сложные углеводы из зерновых.