

12 ЧЕКОРИ ДО СУРОВА ХРАНА

*Како да ја прекинете
зависноста од гошвена храна*

**Викторија
Бутенко**



Содржина

Предговор од д-р Габриел Коузинс	9
Белешка на авторот	13
Дел 1 Зошто сурова храна?	
• Каде почна мојата потрага?	17
• Што недостасуваше во нашиот план за сурова храна?	27
• Ода на зелениот сок	29
• Современата наука го проучува не-готвењето	39
• Што е тоа живот?	50
• Вашето тело никогаш не прави грешки	55
• Што јадел прачовекот	62
• Практичноста наспроти здравјето	71
• Како се храни моето семејство	76
• Бактерии - генијален изум на природата	81
• А што е со инсектите?	87
Дел 2 Човековата зависност од готвена храна	
• Дали навистина е зависност?	95
• Колку е важно да се биде на 100% сурова храна?	100
• Зависност од секојдневните продукти	106
• Барање утеха во готвената храна	116
• Задоволување на внатрешната глад	121
Дел 3 Како да ја прекинете вашата зависност од готвена храна	
• Да станете свесни за проблемот	127
• Да се храни телото за да исчезне желбата за храна	137
• Стекнување вештини и набавување опрема	141
Основен рецепт за вкусна супа	153
Основен рецепт за вкусни плескавици од јаткасто овошје	153
Основен рецепт за колачи или тесто за слатки	154
Рецепт за прекрасен салатен прелив	154
Основен рецепт за вкусно растително млеко	154
• Те сакам без разлика на тоа што јадеш	155
• Избегнување на искушенијата	167
• Добивање поддршка	175
• Благодарност и простување	180
• Остварување на соништата	186
• Воведување на други здрави навики	194
• Постигнување бистрина на умот	207
• Барање на духовна мисија	212

• Давање поддршка на други	218
Дел 4 Рецепти	
Зелени сокови според „суровото семејство“	225
Јаболко-Кељ-Лимон	225
Праска-Спанаќ	225
Манго-Јадливи треви	225
Јагода-Банана-Марула	225
Круша-Блитва-Нане	226
Зелена супа според „суровото семејство“	226
Извонредната, исклучителна, прекрасна зелена супа со спанаќ на Валја	226
Вистински суров боршч	227
Темелен рецепт за чорба	228
Чили	228
Гаспачо	229
Не можам да верувам дека е само зелка	230
Игорови крекери	230
Живи растителни плескавици	231
Живи плескавици, немрсна верзија	231
Живи компирчиња	232
Доматен сос со босилек	232
Жива пица	233
Нори ролатчиња	234
Сирење од јаткасто овошје или семе	234
Зачинето бадемово сирење според Валја	235
Сончева паштета	235
Хумус според Сергеј	236
Општ рецепт за торта	236
Кокосова торта според Сергеј	237
Не-чокостудена торта	238
Прекусните бомбички на Сергеј	238
Земички со брусници според Ала	239
Колачиња од тиква според Сергеј	239
Сусамки	240
Утрински житарки	240
Растително млеко	241
Забелешки	242
Библиографија	254
Белешка за авторот	256

Предговор при второто издание на „12 чекори до сурова исхрана“

Првото издание од оваа книга (објавено во 2000 година) беше одлично. Ова второ издание е *магистрално*. Во последните шест години, Викторија Бутенко воспостави нов пристап кон исхраната и стана вистински гуру на живата храна. Нејзините студии за важноста на зеленолисниот зеленчук во човековата исхрана се особено интересни и претставуваат епохално откритие во движењето за „жива“ храна. Нејзината книга за зелените сокови е од големо значење за луѓето со слаб дигестивен систем кои преминуваат на сурова исхрана, како и за општа поддршка за сите оние кои консумираат зелени растенија барем еднаш на ден. Викторија ја нагласува важноста на зелените растенија, објаснувајќи како сама со додавање на доволно количество од нив во својата сурова исхрана, успеала да ја поправи својата здравствена состојба.

Викторија успеа одлично да ја објасни значајноста на суровата храна. Важноста на нејзината книга не е само во опширините нови истражувања за придобивките од суровата храна, туку и во совршената јасност на мислите кои блескаат низ овие страници – всушност јасноста на нејзината душа. Викторија зборува отворено и со неверојатен ентузијазам за своите искуства и сознанија во врска со суровата исхрана како начин на живот.

Од научна гледна точка, таа споделува многу интересни факти кои станаа достапни во последните години – на пример, нејзиното одлично истражување за тоа како луѓето преминале од сурова, првенствено веганска исхрана (слична со таа на шимпанзата) до исхрана богата со месо.

Од посебно значење е нејзиното прикажување на резултатите од научните истражувања за производите со напреден гликоксидациски крај (НГК) затоа што НКГ играат голема улога во дегене-

ративниот процес кога има прекумерно количество на шеќер во организмот. Високото ниво на НГК во исхраната може да доведе до невродегенерација, кардиоваскуларни проблеми и откажување на бубрезите. Како што е случај со дијабетесот, производите со НГК се буквално причина за забрзано стареење.

Навистина е пријатно да се види нивото на документација и истражувања кои Викторија ги обезбедила во нејзината книга од научните журналы. Таа го споменува истражувањето за акриламид – канцерогена супстанца поврзана со готвениот скроб. Тоа сега претставува глобален проблем, бидејќи акриламидот се смета карциноген за луѓето. Со готвењето и термичката обработка на месо и риба се создаваат хетероциклични амини, заедно со други мутагени и карциногени. Очигледно, ги избегнуваме сите овие токсини кога јадеме жива храна.

Исто така, Викторија пред јавноста изнесува многу научни студии кои го прикажуваат присуството на корисните елементи во живата храна, како фитонутриенти, антиоксиданти и многу други. На пример, молекулите од ресвератролот можат да ги активираат гените за човековата долговечност, а фалкаринолот во суровите моркови помага во спречувањето и лекувањето на рак.

Генерално, „12 чекори до сурова храна“ е од големо значење во движењето за жива храна. Еден важен проблем, на кој во оваа книга Викторија му пристапува со нејзината својствена скромност и мудрост, е фактот што некои луѓе се зависни од готвената храна од различни причини, кои таа ги изнесува во самата книга. Поради оваа зависност, на луѓето тешко им паѓа преминот кон сурова исхрана. Таа изнесува јасно решение за овој проблем во нејзината програма во 12 чекори. На луѓето им е потребна голема поддршка за да преминат на овој начин на исхрана, но исто така им е потребна разумна програма која ќе им овозможи да издржат по донесената одлука. Оваа книга, „12 чекори до сурова исхрана“ може значително да помогне. Викторија ја исполнува својата програма во 12 чекори со навистина практични информации, покажувајќи разбирање за луѓето кои во преодната фаза се среќаваат со многу тешкотии.

Пред да ја прочитам оваа книга во 2000 година и пред да зборувам со Викторија во врска со тоа, не ја разбирав потполно зависноста од готвена храна.

Се восхитувам и честитам на Викторија за ова големо откритие. Среќен сум што се продава оваа книга и ја препорачувам на сите кои доаѓаат во Центарот за подмладување - „Дрво на животот“ (центар за „жива“ храна и оаза за духовна обнова сместен на планините во јужна Аризона, каде што сум управител). Ова второ издание многу подлабоко ја обработува темата и јас ја препорачувам на моите вработени како задолжително четиво, бидејќи ќе им помогне да пристапуваат со повеќе разбирање и сочувствителност кон оние кои преминуваат на сурова исхрана.

Природната скромност и мудрост на Викторија ја прават оваа книга уште поскапоцена. Со споделувањето на приказните при нејзиниот премин и тешкотиите со кои се справило нејзиното семејство, авторката ѝ дала личен печат на оваа книга. Викторија ги зема предвид културните влијанија, социјалниот притисок, програмирањето од раѓање и привлечната моќ на готвената храна, а потоа нуди неколку начини како луѓето да се справат со овие проблеми и да успеат во промената. Приказните за борбата на нејзиното семејство и духовниот раст кој го доживеале во овој процес, се вистинска инспирација за целата човечка заедница, не само за заедницата за жива храна.

Иако најзначајниот придонес на оваа книга е тоа што ни овозможува да сфатиме дека готвената храна, всушност претставува зависност, Викторија исто така ни дава обемни информации за важноста на живата храна за нашето здравје и благосостојба. Таа ни ги пренесува своите искуства за подготвувањето на живата храна, посебно за нејзините зелени сокови. Помалку се фокусира на рецептите отколку на разбирањето како со помош на нашата фантазија сами да креираме јадења кои најмногу ќе нè задоволат. Како голем познавач на суровата исхрана, Викторија му помага на читателот добро да се запознае со сè, па и со најситните детали во процесот при премин на режим со сурова исхрана. Како и

ние во „Дрво на животот“, и таа потенцира дека суровата храна треба да биде вкусна посебно на почетокот, затоа што на луѓето им е потребна психолошка утеха која им е овозможена преку гурманската сурова храна. Истовремено, го истакнува и тоа што поклониците на сурова храна на крај го увидуваат: колку подолго сте на сурова храна толку помалку ќе ви биде потребно гурманското ниво, освен можеби на забави. Викторија им дава на луѓето скапоцени камења за кои тие можат да се фатат и со чија помош можат успешно да станат „сурови“.

Друг позитивен ефект од оваа книга е што им дава поддршка на луѓето самите да станат свои најдобри експерти. Како што истакнува авторката, постојат многу конфузни податоци во полето на нутриционизмот, без разлика дали станува збор за жива храна или било која друга храна, а пристапот на Викторија е да ги охрабри луѓето - кога ќе завршат со детоксикацијата - да им веруваат на желбите на своето тело, бидејќи тие желби честопати ни кажуваат што навистина ни е потребно за здравјето на нашиот организам.

Оваа книга претставува класика. Особено ми е драго што ја имав можноста да го напишам предговорот на ова второ издание. Најсрдечно ја препорачувам „12 чекори до сурова храна“ на сите кои им помагаат на луѓето да преминат на режим со сурова храна, на сите кои држат курсеви за сурова исхрана и на сите симпатизери на „живата храна“ на кои им е потребна поддршка. Книгата на Викторија претставува најкорисен, најпоучен и најмудар придонес за движењето на жива храна во последниве неколку години. Благодарен сум ѝ поради пионерската работа и нејзиното големо знаење и искуство кое го споделува со нас. Ви посакувам добро здравје, благосостојба и духовна радост.

-Габриел Коузинс, д-р по медицина

Диплома од Американскиот одбор за холистичка медицина

Диплома за ајурведска медицина

Управител на Центарот за подмладување „Дрво на живо“

Автор на книгите: „Духовна исхрана“, „Свесно јадење“ и „Кујна од жива храна со боја на виножито“ (Spiritual Nutrition, Conscious Eating u Rainbow Green Live Food Cuisine).

Белешка на авторот

Верувам дека сите сме создадени да бидеме здрави, дека нашите прекрасни тела се совршени и дека болестите не се нормална состојба. Сепак, колку луѓе можете да наброите кои се апсолутно здрави? Разбирам дека нашето здравје и нашата виталност во голема мерка зависат од исхраната. Повеќето од нас имаат каква таква претстава за тоа која храна е здрава, односно која ни дава животна енергија. Јас здравјето директно го поврзувам со чувството на физичка леснотија, добро расположение и бистрината на умот, но најважно од сè, со животната енергија која ми овозможува да ги остварам моите соништа. Се сеќавам дека мојата поранешна болест ми оневозможуваше да почувствувам радост; ми ја цедеше енергијата и ме држеше настрана од активностите кои можеа да ме направат среќна и да ми го исполнат животот.

Во нашето општество, вообичаено е безнадежното верување дека многу болести се неизлечиви. Тврдам дека таквото верување е последица на нашата зависност од нездрава храна и чувството дека не сме во состојба да ги промениме нашите прехранбени навики. За жал, лекарите се немоќни да го компензираат овој недостиг од хранливост, иако прават сè што можат.

Секој ден ги набљудувам луѓето околу мене кои очајно сакаат да ја подобрат својата исхрана, но не се во состојба да ги изменат своите навики. Секогаш одново се затекнуваат како го јадат она за што цврсто решиле да го избегнуваат. По многу експериментирање и истражување дојдов до заклучок дека е можно да се ослободат од оваа зависност и дека со промена во начинот на исхрана можно е драстично да се подобри здравјето.

Во последниве 12 години сум одржала илјадници часови и рабо-

12 чекори до сурова храна

тилници насекаде низ светот. Примам илјадници писма од луѓе кои ми се благодарат поради успешното применување на моите техники за премин кон поздрава храна. Во ова ревидирано и проширено издание на „12 чекори до сурова храна“ го ажурирав моето истражување со најновите научни податоци; додадов уште неколку примери од моето лично искуство; се обидов да ја објаснам историјата за настанувањето на човечката зависност од храната; а на крајот ги вклучив моите најуспешни техники за решавање на секојдневните проблеми, заедно со неколку најдобри рецепти.

Уживајте во читањето – одвај чекам да се сретнеме некаде на сок!

Во добро здравје,

Викторија

ЗОШТО СУРОВА ХРАНА?

12 чекори до сурова храна

Поглавје 1

КАДЕ ПОЧНА МОЈАТА ПОТРАГА

*“Молејте и ќе ви се даде;
барајте и ќе најдете;
чукајте и ќе ви се отвори.”
Матееј, 7:7*

Во моето семејство на шега велиме дека имавме среќа да се разболиме сите одеднаш, но тогаш, во 1993 година, нашите здравствени проблеми воопшто не ни изгледаа смешно. Сите четворица (јас, мојот сопруг и нашите две деца) бевме смртно болни. Јас имав само 38 години кога ми беше дијагностицирана истата болест од која умре татко ми, аритмија, односно нерамномерно биење на срцето. Поради лошата циркулација нозете постојано ми беа отечени, имав 127 кг и продолжував да добивам на тежина. Мојата лева рака постојано отрпнуваше навечер и се плашев дека ќе умрам и дека моите деца ќе останат сираци. Се сеќавам дека секогаш се чувствував уморна и депримирана. Најпосле, мојата докторка ми рече дека не може да стори ништо за моето здравје. Ми рече: „Мислам дека сега ви преостанува само да се молите.“

Мојот сопруг, Игор, беше постојано болен од неговото најрано детство. До неговата седумнаесетта година тој веќе имал преживеано девет операции. Со прогресивна хипертиреоза и хроничен ревматоиден артритис, во својата триесет и осма година беше потполно здравствено уништен. На дождливи денови морав да му

ги врзувам врвките од чевлите, бидејќи неговиот артритичен 'рбет не можеше да се свие. Бројот на отчукувања на неговото срце беше над 140, очите му солзеа на сончеви денови, а рацете му се тресеа. Чувствуваше постојан замор и речиси секогаш имаше болки. Лекарот му рече дека ако не се согласи да му ја отстранат штитната жлезда, ќе умре за помалку од два месеца. Неговиот доктор за артритис му рече да се подготви да го помине остатокот од животот во инвалидска количка.

Нашата ќерка Валја беше родена со астма и алергии. Таа беше бледо девојче, водејќи седечки начин на живот, затоа што кога почнуваше да трча или скока, веднаш ја фаќаше кашлица и почнуваше да се гуши. Речиси секоја ноќ Валја се будеше од кашлица која не запираше сè додека Игор не ја измасира.

Најпосле, на нашиот син Сергеј, кој имаше 9 години му беше дијагностициран дијабетес. Ние веќе трошевме од 2.000 до 4.000 долари месечно за медицински трошоци, осигурување, лекарски прегледи и рецепти, кога во септември 1993 година лекарите ни рекоа дека Сергеј треба да премине на инсулин. Игор и јас бевме шокирани. Баба ми имаше дијабетес и неодамна почина од прекумерна доза на инсулин. Не можев ни да замислам да го подложам Сергеј на таков опасен лек. Се сеќавам дека ја поминав цела ноќ седната во кујната. Плачев и се прашував: „Господе, зошто го казнуваш моето семејство? Каде погрешивме? Уште колку можеме да поднесеме? Зошто нашето здравје, наспроти сите напори, постојано се влошува?“ Постојано си велев: „Не можам да го подложам на инсулин. Едноставно не можам.“

Изутрината, отидов до медицинската библиотека и прегледав неколку книги за дијабетесот. Во сите овие книги имаше објаснето дека инјекциите со инсулин постепено ќе му го ослабат видот на Сергеј и дека може да му откажат бубрезите. Тогаш мојот страв од инсулилот стана уште поголем. Не знаев што да правам, па затоа одлучив да одложувам. Се надевав дека ќе го одложам третманот на Сергеј со инсулин на две недели или повеќе, за да побарам друго решение. Баба ми често зборуваше: „Барајте и ќе најдете.“ Со

тие зборови во моето срце, активно почнав да барам решение.

Сето време ги држев моите очи и уши отворени. Сите што ги среќавав почнав да ги прашувам за алтернативно лекување на дијабетес. По приоѓањето на многу луѓе, сфатив дека има смисла да ги прашувам само оние кои изгледаа здраво. Станав прилично добра во воочувањето на тие лица и патем развив свој пристап. Најпрво му пријдов на еден таков човек и му реков: „О, вие блеска-те од здравје.“ Нормално, тие ќе се насмевнеа и ќе речеа: „Ви благодарам!“ Потоа ги прашував за дијабетес. Најпрво станав лесен плен за трговските патници, па за една недела собрав еден куп визит картички од разновидни компании кои продаваа додатоци во исхраната или нудеа алтернативно лекување. Јас немав поим што барав, но продолжив со потрагата.

За време од два месеца, се случи чудо! Универзумот ме донесе до една приврзаничка на суровата исхрана која во тоа време живееше во Колорадо. Елизабет стоеше пред мене на ред во банка, само два блока од мојот дом. Кога ја погледнав, сфатив што значи кога луѓето велат „блескава кожа“! реков дека блеска од здравје и ја прашав: „Дали мислите дека дијабетесот може да се излечи на природен начин?“

Таа ми возврати со насмевка и ми рече: „Секако!“

„Зошто сте толку сигурни?“ љубопитно прашав.

„Затоа што јас се излекував од рак на дебелото црево, четврт степен, пред 20 години,“ веднаш објасни Елизабет.

„Но тоа не исто што и дијабетес!“ се побунив.

„О да, сето тоа е исто,“ Елизабет одлучно ме поправи.

„Може ли да ве поканам на ручек за да можеме да зборуваме?“ ја замолив.

„Ви благодарам, но јас не ја јадам вашата храна. Но, со задоволство ќе ви одговорам на вашите прашања,“ љубезно прифати таа.

Елизабет и јас седнавме пред банката и таа ми објасни за суровата храна. Најпрво, бев разочарана. Јас барав некое посериозно решение. Бев подготвена напорно да работам и да платам голема сума пари за некоја чудотворна билка или лек. Суровата храна ми звучеше апсурдно - премногу едноставно. Бев слушнала порано за суровата храна, но не бев толку наивна да верувам во таква работа. Затоа ја прашав Елизабет: „Дали навистина верувате дека луѓето можат да преживеат само на овошје, зеленчук, семки и јатки и тоа сурови?“

Елизабет одговори со три непобитни аргументи:

- 1) Животните не готват;
- 2) Јас се хранам само со сурова храна веќе 20 години и се излечив од рак на дебелото црево;
- 3) Никој од нас не се родил со шпорет закачен на стомакот.“

Овие објаснувања беа далеку од научни, но не можев да се сетам на ништо за да ги демантирам. Покрај тоа, бев импресионирана од младешкиот изглед на Елизабет, а очајно посакував сите од моето семејство да се чувствуваат подобро. Елизабет ми позајми книга за суровата храна и ми го даде нејзиниот телефонски број. Отидов дома и почнав да ја читам книгата.

Сакам да нагласам дека во 1993 година достапни беа само неколку книги за суровата храна кои не се продаваа во продавници, туку се порачуваа преку самите автори. Бргу ја прочитав книгата која Елизабет ми ја позајми и одеднаш ветувањата од исхраната со сурова храна ми се чинеа очигледни. Потоа, се исплашив. Си мислев: „Сега треба да се откажам од последното задоволство кое ми остана во животот.“ Во исто време, желно сакав да пробам сурова храна за да видам дали навистина делува.

Игор ја забележа мојата вознемиреност. Тој ме праша: „Што е тоа што го читаш?“

Реков: „Душо, мислам дека најдов нешто што ќе му помогне на нашиот син – суровата исхрана! Но, мислам дека нема да може самиот да успее. Игор, дали можеме да се обидеме како семејство са-

мо на неколку недели да користиме сурова исхрана за да видиме дали навистина делува, те молам?”

Игор буквално полуде. „Јас сум Русин и не можам да живеам од зајачка храна. Работам физички работи. Го сакам мојот руски боршч со свинско! Освен тоа, храната го обединува семејството. Вечерата е единственото време кога нашето семејство се собира заедно. Некој треба да студира 14 години за да стане доктор! Дали мислиш дека знаеш повеќе од докторите? Помисли на милијардите долари кои владата ги троши на медицински истражувања. Дали велиш дека тие не знаат ништо, а ти знаеш? Ако оздравувањето беше толку лесно, докторите би го направиле тоа многу одамна. Знаеш колку те сакам. Но, ако си одлучила да почнеш со оваа луда диета, мораш да сфатиш дека разводот ќе биде неизбежен.“

Бев разочарана, но одлучив да се вратам на оваа тема во посло-одветно време.

Едно утро мојот сопруг се разбуди чувствувајќи се полошо од кога било порано. Имаше голем оток на неговиот врат; имаше неподносливи болки и не можеше да зборува. Го одведов во болница. Откако ја прегледа неговата крвна слика, докторот му рече: „Морате на операција. Вашата штитна жлезда е во лоша состојба и мора да се отстрани.“

Игор протестираше: „Веќе имав девет операции. Ниедна од нив не ми помогна и одлучив никогаш повеќе да не се подложам на операција во мојот живот.“

„Оваа операција е неизбежна,“ се изјасни докторот.

„Што ако одбијам?“ противрече Игор.

„Тогаш ќе умрете,“ смирено објасни докторот.

Игор љубопитно праша: „За колку време?“

Докторот предвидуваше: „Веројатно за помалку од два месеца.“

„Во тој случај ќе преминам на сурова исхрана!“ објасни Игор.

Заминавме. Тогаш не знаевме дека тој ден, 21 јануари 1994 година, ќе биде пресвртната точка во здравствената историја на моето семејство. Малку подоцна тој ден, мојот сопруг, нашите две помали деца и јас преминавме на сурова храна како семејство, и од тогаш јадеме само сурова храна. Меѓутоа, додека возевме кон дома од болницата, сè уште не бевме свесни за нашата судбина и се согласивме да се обидеме со сурова исхрана само за две недели колку да видиме дали воопшто ќе има подобрување во нашето здравје.

Неколку часа подоцна, кога Игор замина на работа, јас отидов до кујната. Сосема сфаќав дека ова може да е единствената шанса во целиот живот за да се направи ваква драстична промена. Од таа страна бев непоколеблива. Внимателно ја разгледав храната што ја имавме во фрижидерот и на полиците, и открив дека немаме речиси никаква сурова храна во нашиот дом. Мораше сè да се исфрли! Зедов големо ќесе за ѓубре и ги фрлив сите мешунки, макарони, житарици, ориз, готови храни, сладоледи на стапчиња, слатка павлака, леб, сосови, сирење и конзерви со туна. Следни на ред беа апаратот за кафе, тостерот и режачот за тестенини. На крајот го исклучив шпоретот и го покрив со големата даска за сечење. Сега нашата кујна изгледаше како да се иселуваме. Единствениот предмет кој остана на работната маса беше нашата огромна, скапа микробранова печка. Кога живеевме во Русија не можевме да ја имаме, затоа што руските научници извршиле истражување и откриле дека микробрановите печки се многу штетни. Од таа причина микробрановите печки се забранети во Русија. Поради тоа, кога дојдовме во САД, купивме една голема. Сега гледав во неа, не знаејќи што да сторам со неа. Почнав да си замислувам за вкусните сендвичи со топен кашкавал, за овошните пити и другите „чуда“ што ги подготвував во неа. Потоа, помислив на Сергеј и неговиот дијабетес. Најмногу од сè на светот, не сакав тој да се подложи на инсулин. Па така, зедов чекан и ја искршив стаклената врата на микробрановата печка. Потоа ја ставив во гаража. Ги извадив надвор сите наши сосема нови тенџериња и тави (кои ги добив за Бо-

жик) на тротоарот и исчезнаа за неколку минути. Потоа, отрчав до локалниот супермаркет.

Во тоа време не бев свесна за постоењето на сурови гурмански јадења. Не знаев што јадат луѓето кои се на сурова храна, бидејќи освен Елизабет, не познавав никој кој се храни едноставно. Никогаш немав чуено за дехидрирани ленени крекери, растително млеко, сирење од јатки и сурови торти. Мислев дека суровата исхрана главно се состои од салати. Освен тоа, јас сум од Русија, каде што свежото овошје и зеленчук се достапни само во лето. Ние бевме навикнати да јадеме компири, месо, макарони, многу млечни производи и многу малку овошје. Не бевме навикнати да јадеме салати, а моето семејство не го сакаше зеленчукот. Поради сето ова, јас се ограничив во делот со овошје од одделот за земјоделски производи. Поради нашите скромни примања, обично купувавме само јаболка, портокали и банани. Ја наполнив количката со овие три продукти.

Кога моите деца се вратија дома од училиште и Игор од работа, прашаа: „Што има за вечера?“, им реков да погледнат во фрижидерот. Кога го отворија, не можеа да поверуваат. „Каде е нашата готова храна? Каде исчезна сладоледот?“ - прашуваа избезумено.

Сергеј одлучно изјави: „Попрво би примал инјекции со инсулин до крајот на мојот живот отколку да останам на ваква луда диета.“ Тие одбија да јадат и отидоа во нивните соби да гледаат видео.

Игор изеде неколку банани и се жалеше дека оваа храна го прави уште погладен. Имавме многу време тој ден. Се сеќавам како одевме од соба во соба постојано гледајќи на часовникот. Тогаш првпат сфатив колку време сум трошела на размислување за храната, планирање на оброците и готвење, јадење и чистење по јадењето. Нè мачеше глад, се чувствувавме непријатно, чудно и изгубено. Се обидовме да гледаме ТВ, но ракламите за печено пилешко беа неподносливи. Одвај некако издржавме до 21 часот. Не можев да заспијам поради мојот празен стомак. Слушав чекори во нашата кујна и звукот на фиоките како се отвораат и затвораат.

Наредното утро се разбудивме необично рано и се собравме во кујната. Забележав многу луспи од банани и портокали на работната маса. Валја ни призна дека таа воопшто не кашлала минатата ноќ. Се сеќавам дека ѝ реков: „Тоа е само случајност; диетата не може да делува толку брзо.“ Сергеј го провери својот крвен шеќер. Сè уште беше висок, но сепак беше *ионизок* од последниве неколку недели. Игор и јас забележавме благо зголемување на енергијата и општо, се чувствувавме полесно и попозитивно. Исто така, бевме многу гладни.

Никогаш не сум рекла дека преминувањето на сурова храна е лесно. Всушност беше многу тешко за нас четворицата. Нашите тела ја бараа храната која бевме навикнати да ја јадеме. Од првиот ден, и во текот на неколку наредни недели сонував како јадам багел со крем сирење, жешки супи, чоколада или барем, неколку видови на чипс. Навечер, во сон барав пржени компирчиња под мојата перница. Од семејниот буџет скришум зедев два долара кои ги криев во џеп. Мојот таен план беше кога некогаш ќе останам половина час сама, да претрчам до ресторанот на ќошот и да купам парче жешка, пица, да ја изедам бргу без никој да ме види, да се вратам и да продолжам да јадам сурова храна. За среќа, никогаш не се случи тоа.

Во меѓувреме, позитивните промени брзо почнаа да се јавуваат. Валја престана да кашла навечер и никогаш повеќе не доби астматичен напад. Крвниот шеќер на Сергеј постепено почна да се стабилизира. Отокот на Игор на неговото грло се повлече. Неговиот пулс се нормализираше, а симптомите од хипертирозата со секој изминат ден беа сè помалку воочливи. Јас забележав дека моите алишта ми беа сè пошироки, дури и кога беа штотуку испрани и исушени. Тоа никогаш не се случило порано. Бев возбудена! Секое утро, трчав до огледалото и го испитував моето лице броејќи ги исчезнатите брчки. Моето лице дефинитивно изгледаше подобро и помладо со секој изминат ден на сурова храна.

По еден месец на сурова храна, Сергеј ме праша зошто треба да го проверуваме неговиот крвен шеќер секои три часа кога сега

постојано е во нормална граница. Му реков да го проверува само еднаш, наутро. Пулсот на Игор се намали на 90, каков што не бил со години. Валја сега беше во можност да трча 800 метри на училиште без да кашла. Јас ослабев седум килограми. Сите забележавме дека имаме повеќе енергија. Јас имав толку многу енергија што не можев повеќе да пешачам – секогаш трчав! Трчав од паркингот до продавницата, меѓу рафтовите и горе-долу по скалите во нашата куќа. Моравме да смислиме некакви вежби за да го истрошиме вишокот енергија кој го имавме.

Еднаш прочитав некаде дека трчањето е императив за дијабетичарите.¹ Авторот објасни дека додека вежбаме, мускулите создаваат дополнителен инсулин. Одлучивме сите заедно да почнеме со трчање. Благодарение токму на новата исхрана и редовното трчање, крвниот шеќер на Сергеј напосле се стабилизира. Од денот кога почнавме да јадеме сурова храна па до денес, тој никогаш повеќе не доби никакви симптоми на дијабетес во било која форма.

За да ги охрабрам своите деца да продолжат да трчаат, решив целото семејство да го запишам на натпревар во трчање. Бидејќи никогаш порано не бевме трчале, ја избрав најкратката трка која воопшто можев да ја најдам. Тоа беше трката „Први чекори“, долга еден километар во Вашингтон Парк, Денвер. Кога пристигнавме на трката, се најдовме опкружени со многу мали деца, но Сергеј и Валја се чинеше дека не го забележуваат тоа. Зацрвенети и задишани, сите четворица успеавме да стигнеме до целта. Бевме поздравени од толпата родители и секој од нас прими медал за „Прво место во својата возрасна група“ - првите спортски награди во нашите животи. Моите деца беа толку среќни што одбиваа да ги извадат медалите цела недела; дури и спиеја со нив. Ме молеа да ги запишам на други трки, и го сторив тоа. Од тогаш наваму, се тркавме речиси секој викенд.

Истата година на Меморијалниот ден, четири месеци откако преминавме на сурова исхрана, се натпреварувавме во трка од 10 км со 40 илјади други натпреварувачи. Додека трчавме меѓу луѓе кои блескаа од здравје и од кои многумина беа искусни натпре-

12 чекори до сурова храна

варувачи, тешко ни беше да поверуваме дека само пред 4 месеци се сметавме за неизлечиво болни. Сите стигнавме до целта во задоволително време, а не бевме уморни. По завршувањето на трката, отидовме да пешачиме на планина. Сега немавме никакви сомнежи дека нашето здравје е поврзано со исхраната и знаев дека не умирам од никаква болест, затоа што како можев да трчам 10 километри ако умирав?

Со задоволство заклучивме дека за многу кратко време, здравствената состојба ни се подобри и дека дури сме поздрави од кога било порано. За да ја споделиме приказната за нашето неверојатно исцелување со колку што е можно повеќе луѓе и да ги инспирираме другите да се обидат со овој диететски пристап, ја објавивме книгата насловена како „Сурово семејство“ (видете ја Библиографијата на крајот од книгата).

Поглавје 2

ШТО НЕДОСТАСУВАШЕ ВО НАШИОТ ПЛАН ЗА СУРОВА ИСХРАНА?

„Грешките се појавуваат на откритието.“

Џејмс Џојс

Моето семејство се најде во многу стапици додека беше на сурова исхрана. Меѓутоа, по неколку години поминати исклучиво на сурова природна храна, сите почнавме да чувствуваме дека дојдовме до ниво на кое нашиот процес на оздравување запре, па дури и по малку почна да оди наназад. По приближно седум години на целосно сурова храна, повремено а потоа и сè почесто, почнавме да се чувствуваме незадоволни од нашата тогашна програма на исхрана. Јас почнав да чувствувам тешкотии во стомакот по јадење на каков било вид на сурова храна, посебно по салата со прелив. Поради тоа, почнав да јадам помалку зелени растенија, а повеќе овошје и јатки. Почнав да добивам на тежина. На мојот сопруг му се појавија многу бели влакна. Сите од моето семејство беа збунети во врска со исхраната и често изгледаше дека се прашуваат: „Што треба да јадеме?“ Поминавме чудни периоди кога чувствувавме глад, но не ни се јадеше ништо од храната која ни беше „дозволена“: овошје, јатки, семиња, житарици или сушено овошје. Салатите (со прелив) беа одлични, но од нив се чувствувавме уморно и сонливо. Се чувствувавме заробени. Се сеќавам кога Игор го отвораше

фрижидерот, постојано повторуваше: „Посакувам да ми се јадеше нешто од ова“. Тие периоди не траеја долго. На почетокот за сè го обвинувавме прејадувањето и успевавме да го освежиме нашиот апетит со пост, вежбање или со повеќе работа. Моето семејство и јас силно веруваме дека *сурова̄та исхрана е единствено̄то решение*, и затоа меѓусебно се охрабрувавме да останеме на сурова исхрана без оглед на сè, постојано измислувајќи нови трикови. Многу мои пријатели ми кажуваа за ваквите слични искуства, после кои се откажале од 100% сурова храна и повторно почнале да додаваат зготвена храна во нивните оброци. Јас и моето семејство, продолживме со суровата исхрана благодарейќи на нашата постојана меѓусебна поддршка.

Во моето срце секој ден жареше едно прашање. Тоа беше: „Дали нешто недостига во нашата исхрана?“ Одговорот веднаш се јавуваше: „Не. Ништо не би можело да биде подобро од суровата исхрана.“

Сепак, почнаа да се јавуваат ситни, но забележливи непожелни знаци на несовршено здравје, како што се брадавица на рака или побелена коса, кои донесоа сомнежи и прашања во врска со комплетноста на суровата исхрана во нејзиниот тогашен облик. Конечно, кога моите деца почнаа да се жалат на зголемена чувствителност на нивните заби, дојдов до точката кога не можев да мислам на ништо друго освен на оваа здравствена загатка. Ги излудував сите околу себе со моите постојани дискусии за тоа што би можело да недостига.

Поглавје 3

ОДА НА ЗЕЛЕНИОТ СОК

*„И Боџ рече: „Еве, ви ѓи давам сиџе џреви, ...џо целџа земја,
... нека ви бидџа џрана!
Биџие 1:29*

Во мојата желна потрага, почнав да собирам податоци за секој постоечки вид на храна која е наменета за луѓето. Како што баба ми имаше обичај да каже: „Барај и ќе најдеш.“ По многу погрешни претпоставки, најпосле го најдов вистинскиот одговор. Беше август 2004 година, 10 години откако преминавме на сурова храна и 3 години откако ја достигнавме фазата на заситеност.

Пронајдов една посебна група на храна која ги исполнува СИТЕ човечки прехранбени потреби – *зелениџе расџенија*. Факт е дека дотогаш во моето семејство не се јадеа доволно зелени растенија. Згора на тоа, не ги сакавме. Знаевме дека зелените растенија се важни, но не знаевме точно колкаво количество ни е потребно во исхраната. Слушнавме само неодреден совет да ги јадеме колку што е можно повеќе. Со цел да дознаам кое количество на зелени растенија ни е потребно, одлучив да ги проучам прехранбените навики на шимпанзата, бидејќи тие се едни од најблиските суштества до луѓето. Шимпанзата консумираат 40% зелени растенија; тоа за нас луѓето би било приближно два врзопи зелени растенија на ден.

12 ЧЕКОРИ ДО СУРОВА ХРАНА

Како да ја прекинете зависноста од готвена храна

Викторија Бутенко



Првото издание на „12 чекори до сурова храна“ (објавено 2000 год.) беше извонредно. Второто издание е *маестрално*. Последниве години Викторија Бутенко вовеле целосно нов приод кон исхраната и стана вистински гуру за сурова храна. Ни овозможи во детали да се запознаеме со сите предности на суровата храна. Иако главната намена на оваа книга е да ни помогне да сфатиме на какви опасности сме изложени јадејќи преработена храна, Викторија тука опширно говори и за благотворното дејство на суровата храна врз нашето физичко и психичко здравје. **д-р Габриел Коузинс**

„Сензационално! Сите причини во корист на суровата храна убаво објаснети и на едно место. Задолжително четиво за сите оние кои сакаат да бидат повитални, посреќни и поуспешни во животот.“ **Виктор М. Виeira**, доктор по киропрактика, член на Меѓународната академија за клиничка акупунктура

„Чудесна книга полна со корисни информации за луѓето кои сакаат да дознаат повеќе за односот меѓу хранливите состојки во исхраната и нашето здравје. Викторија Бутенко поставува важни прашања и ги истражува сите патишта кои би можеле да дадат нови одговори. Заклучоците до кои овде дошла се исклучително вредни, често изненадувачки и секогаш поучни.“ **д-р мед. Мелвин Л. Исков**

„Замислете што би се случило во нашето општество кога луѓето би ја презеле одговорноста за сопственото здравје и добродетел. Книгата на Викторија Бутенко е добра подлога за еден таков чекор во нашето размислување и во нашиот секојдневен живот.“ **Жанет Вос**, доктор по педагогија, коавторка на книгата *Револуција во учењето* и *Нова револуција во учењето*

ISBN 978-608-65399-1-7