**Сыроедение для похудения.**

**Основы сыроедения.**

Существует множество книг, дающих простые и правильные советы по сыроедению, которое можно назвать еще и по-другому: лечение человеческого организма голодом, овощами и плодами. Выбор диеты сыроедения нужно проводить исходя из таких соображений, как состояние здоровья человека, его жизненная активность, ритм и поставленная ним цель.

В основе сыроедения есть простое правило – принимать в пищу следует только сырые овощи, фрукты и орехи, то есть пищу, не прошедшую термической обработки, но об этом речь пойдет ниже. Принципиальное отличие сыроедения от многообразных бытовых продуктов питания и других диет заключается в том, что полностью исключает жареную, вареную, острую, сладкую и мучную пищу.

Существование любого живого организма на стабильном уровне напрямую зависит от трех основных составляющих, это: вода, воздух и пища - именно они наполняют наш организм всем необходимым для поддержания нормальной жизнедеятельности. Если с первыми двумя составляющими все понятно - они присутствуют повсеместно в нашей жизни, то что касается пищи, здесь происходит сильный контраст, связанный в первую очередь с регионами и климатом проживания человека, его доступностью к тем или иным видам продуктов и их наличием.

Во многих странах тропического и субтропического климата, расположенных в Южной Америке, Африке и Юго-Восточной Азии, таких как: Перу, Ангола, Австралия, Таиланд, Китай, Тибет - для людей сыроедение обычный образ жизни, сформированный их обществом на принципе применения в пищу даров, которые дает им природа практически круглый год. Постоянное употребление натуральных растительных продуктов питания, насыщенных целым спектром полезных веществ и витаминов, исключает появление у жителей этих регионов множества болезней, которые процветают не только в Европе, но и в других цивилизованных странах мира.

**Польза и вред сыроедения.**

Многие не знают о том, что при сыроедении человеческий организм омолаживается, кожа становится гладкой и более эластичной, пропадают молодые морщинки, образовавшиеся слишком рано на лице человека. Люди, которые даже не так давно перешли на «правильное» питание, буквально через месяц замечают необычайную легкость и хорошее самочувствие, у них приподнятое настроение и позитивный настрой жизни. При всех указанных положительных эффектах человек худеет и становится стройней, что не маловажно для большинства, особенно для женщин.

Многие врачи-диетологи официальной медицины так же подтверждают, что сыроедение действительно полезно для здоровья человека: выводятся шлаки, токсические вещества, накопленные организмом в течении длительного времени, со временем организм полностью перестраивается на потребление природной энергии.

Важно отметить тот факт, что у многих сыроедов, даже у тех, кто ставил перед собой цель за счет такой диеты похудеть, пропадают хронические болезни, мучившие их годами, а приобретенные трудно заживающие травмы, с которыми традиционная медицина пытается «бороться», часто незаметно сами излечиваются при постоянном сыроедном образе жизни пациента.

Пожилым людям, беременным мамам и людям с проблемным здоровьем (язвы, гастриты), лучше воздержаться от сыроедения; так же не рекомендуется употребление в сыром виде бобовых растений.

**Витамины в овощах, фруктах и ягодах.**

В овощах, фруктах и ягодах кустарников, содержится большое количество полезных для человека микроэлементов и огромный перечень групп витаминов, без которых не возможно правильное функционирование организма. Приведем пример наличия витаминов в разных овощах, ягодах и фруктах.

Витамины группы А содержится в большом количестве в овощах, фруктах и ягодах красного, оранжевого и желтого цвета: морковь, свёкла, красный болгарский перец, вишня, малина, клубника, арбуз.

Витамины группы В – их много в цельных зернах, семенах, сое, рисе, орехах, овсе, картофеле, капусте, зеленом горошке и зеленых овощах.

Витамины группы С – в достаточном количестве содержаться в лимонах, (во всех цитрусовых), капусте, черной смородине, болгарском перце, помидорах, картофеле, и, опять же в зеленых овощах и зелени.

Витамины группы D – содержаться в основном в белках животного происхождения, таких как рыба, яйца, масло, рыбий жир; но для сыроеда подойдут такие заменители как морская капуста (водоросли), крапива, люцерна, петрушка, лесные грибы (в них есть содержание витамина D), дрожжи, в которых он получен промышленным путем.

Витамины группы Е – к ним относятся пророщенное зерно, семена, орехи, зеленые овощи и листья салатов.

Витамины группы К - содержаться в зеленых овощах, фруктах, орехах, сое и в растениях семейства бобовые.

**Рацион и режим сыроеда.**

В рационе сыроеда как уже было сказано выше категорически должны отсутствовать продукты, прошедшие термическую обработку; он состоит исключительно из «огородных» и плодовых культур. Обычно меню сыроеда включает следующие компоненты: овощи, фрукты, ягоды, различные сырые орехи, зерна, семена, мед… Важно отметить что сухофрукты в рацион сыроеда не входят, но ничего страшного не будет если Вы будете принимать в пищу изюм или сушки. Все вышеуказанное можно смешивать, приготовляя из них экзотические блюда.

Большой плюс диетического сыроедения для похудения и оздоровления организма заключается в режиме: Вы можете принимать диетическую пищу в течение дня, когда Вам угодно, постепенно снижая со временем ее количество, самостоятельно устанавливая для себя специально подобранный рацион и режимы приема, но, как правило, основное время — это завтрак и обед.

**Выводы.**

Подводя итоги, необходимо отметить тот факт, что сыроедение – это не просто диета, это философия жизни, в которой заключены исторические этапы развития человечества на основе возделывания овощных культур, сбора плодов и ягод. С древних времен человек употреблял пищу, выращенную на земле, или полученную от окружающей природы, но со временем за счет урбанизации состав продуктов изменился не в лучшую сторону, дополнив не правильно приготовленную пищу химией. Исходя из выше сказанного, пусть каждый сам определит, какую сыроедную диету ему использовать для похудения и очищения организма, и какие устанавливать себе при этом ограничения.