

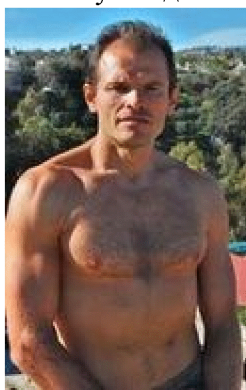
Елисеев Александр (Изюм) - Исповедь сыроеда

История известного сыроеда Изюма о его переходе на живую еду.

Если в толпе людей вы увидите стройного и подтянутого человека с безмятежным взглядом, ясными и чистыми глазами, хорошим цветом лица да еще и грызущего яблоко – это наверняка окажется **сыромоноед**. Совокупное сочетание всех этих признаков почти никогда не встречается у обычных людей. Практически все они имеют лишний вес, мутные глаза, землистый и неровный цвет лица, который женщины камуфлируют под толстым слоем тонального крема. Чистые белки глаз встречаются только у детей до определенного возраста, да и то не у всех. Но на этом отличия сыромоноедов от обычных людей не заканчиваются. Внутренне мы различаемся еще разительнее. Организм сыромоноеда такой-же чистый, как и его глаза и кожа. Все органы здоровы и работают в энергосберегающем режиме. По чистым сосудам течет чистая и живая кровь, без шлаков и токсинов. В его теле не живут паразиты. Оно обладает **симбиотической микрофлорой**, которая дает иммунитет и вырабатывает все необходимые для организма вещества. Сыромоноед не испытывает необходимости в частом мытье и использовании какой либо парфюмерной продукции для ухода за собой. Его тело не имеет неприятных запахов. У него не пахнет ни изо рта, ни из подмышек ни от ног, как у всех обычных людей, которые вынуждены 2-3 раза в день чистить зубы, пользоваться дезодорантами и без конца мыться, чтоб не задохнуться в собственном зловонии. Кстати, освежители воздуха для туалета тоже сыромоноеду без надобности, т. к. неприятного запаха от его физиологических выделений тоже нет. Сыромоноеды никогда не принимают никаких лекарств и не пользуются услугами врачей. **Благодаря мощной микрофлоре** им не страшны никакие инфекционные болезни, их организмы самостоятельно справляются с любыми недомоганиями, а раны и порезы заживают очень быстро. Тело сыромоноеда очень выносливо к физическим нагрузкам, хорошо переносит как жару так и холод. Продолжительность ночного сна гораздо меньше, чем у обычных людей и для полного восстановления и отдыха сыромоноеду хватает 6-7 часов. Они всегда полны энергии и в буквальном смысле излучают здоровье и оптимизм. Их биологический возраст не соответствует календарному и может отставать от него на десятки лет... «Да это же суперлюди какие-то!» воскликните вы, прочитав эти строки. Но парадокс заключается в том, что ВСЕ люди были задуманы создателем именно такими. А в том, какими они стали в абсолютном своем большинстве – слабыми, больными, обремененными лишним весом, подверженными различным эпидемиям и инфекциям, зависимые от табака, алкоголя и более сильных наркотиков, подсаженные на лекарства и медицину, но тем не менее массово умирающие от самых разных болезней и во все более молодом возрасте – не последнюю роль играет так называемая Система, которая была создана для управления потоком массового сознания и постепенно сформировала общечеловеческие приоритеты и направила развитие общества по выгодному для нее пути. Кем легче всего управлять? Слабыми и зависимыми людьми, не знающими ПРАВДУ. А как сделать людей такими? Очень просто – извратить основу основ нормального функционирования человеческого организма – его питание. Ведь не зря говорят, что человек есть то, что он ест. На протяжении уже нескольких тысяч лет люди отходят в своем питании все дальше от того, что было для них предназначено изначально создателем и матерью природой. Они едят приготовленную на огне пищу, хлеб, мясо и пьют вино. Все эти продукты не могли быть видовым питанием человека на заре веков, т. к. человек не имел тогда огня, посуды и орудий убийства животных. Но тем не менее прекрасно существовал и развивался питаясь только плодами деревьев и ягодами. Что послужило толчком к тому, что человек стал нарушать законы природы и употреблять в пищу мясо убитых зверей и готовить еду на огне? На этот вопрос нет четкого ответа. Возможно, во времена Ледникового периода

растительной пищи стало не хватать и чтобы выжить человеку пришлось питаться всем подряд. Да и добывание огня тоже существенно повлияло на пищевые привычки, ведь жареное мясо пахнет куда вкуснее, да и есть его легче. А уж вслед за мясом и все остальное жарить-парить начали. С появлением религий такая неестественная человеческая пища была окончательно «узаконена» в писаниях. В христианском веровании, например хлеб был провозглашен телом Христа, а вино его кровью. Как говорил Остап Бендер, религия – это опиум для народа. Так и есть. Она одурманивает и усыпляет мозги. Люди перестают мыслить самостоятельно, подчиняя свою жизнь нелепым ритуалам и бессмысленным обрядам, свято веря в написанные неизвестно кем религиозные тексты. В этих мертвых писаниях бог якобы дал человеку право на убийство животных и употребление в пищу их мяса и продуктов жизнедеятельности. В разные времена библия и другие религиозные источники переписывались много раз и истина, изначально в них содержащаяся постепенно извратилась так, как это было выгодно церковникам и правителям, чтобы держать народ в повиновении. Впоследствии роль «рупора истины» взяли на себя наука и медицина. Широко растиражированными мифами о «незаменимости» животных белков и «сбалансированности» питания до сих пор задуривают головы человечеству. Правда о настоящей человеческой еде очень долго и тщательно скрывалась от людей. Но несмотря ни на что некоторые люди пытались искать истину самостоятельно, подозревая, что в этой жизни что-то не так. На многие ключевые вопросы в официальных источниках ответов не было. В начале 20-го века в архивах Ватикана были найдены древние тексты на арамейском языке – **Евангелие Мира от Есеев**. После того как эти апокрифы попали к людям и были обнародованы, официальная церковь их запретила и объявила вредоносными. Конечно они были вредоносными, но только для церкви, а для людей явились бесценными источниками Истины.

Не зная правды, некоторые люди чисто интуитивно догадывались о вреде употребления в пищу животных продуктов и вареной еды. Они начинали питаться сырой растительной пищей и чувствовали себя намного лучше. Но не имея информации о том что они делают, к тому же почувствовав на себе влияние «общественного мнения» и запуганные страшилками о нехватке в организме белков и витамина B12, начинали питаться по-прежнему, смирясь со своими болячками и плохим самочувствием. Для того чтобы свернуть с этого порочного пути, ведущего к болезням и ранней смерти, человеку нужно перестать быть таким «как все», взять на себя ответственность за свое здоровье и свою жизнь. Разобраться, что в этом мире есть Истина и в каком направлении нужно двигаться. Одним из первых людей, кому это удалось совершить, является отважный естествоиспытатель **Александр Елисеев**, именуемый в киберсообществе **Изюм**. Путем многолетнего питания только сырой растительной пищей он доказал на примере своего тела и тела своей подруги, что это питание ведет к полному оздоровлению и перерождению организма, который становится просто неуязвим для болезней. Имея прекрасную мускулатуру он опроверг мифы о необходимости употребления животных белков для наращивания мышц. Ну а торжеством его уверенности в силе сыромоения и доказательством его правоты стало появление на свет двух чудо-детей, неземной красоты и богатырской силы. Зачатых, выношенных только на живой пище и рожденных на свет в естественных условиях, дома и принятых на свет божий папой в роли акушера. Поведав свою историю на **Ледоколе**, и подкрепив информацию десятками фотографий своей семьи, Изюм зажег свет сыромоения в тысячах сердец по всему миру. Питаясь только живой пищей, мы все сейчас идем по проторенному им пути, с каждым днем все более убеждаясь в его правоте, чувствуя на себе все процессы, которые он описывал и наблюдая положительные изменения в организме.



Пролог

Преимущество сыромоения перед всеми существующими

диетами очевидно, так как эта диета была нам дана СОЗДАТЕЛЕМ изначально. Бесхитростная простота этой диеты поразительна и может быть выражена в нескольких словах: **БЕРИ СО СТОЛА ПРИРОДЫ ПРОДУКТ И ЕШЬ ЕГО В ПЕРВОЗДАННОМ ВИДЕ, НЕ МЕШАЯ НИ С ЧЕМ И НЕ ПОДВЕРГАЯ НИКАКОЙ ОБРАБОТКЕ.** Вот такую простую истину я понял за годы, которые провел в поисках идеального питания. В общем, не отнять и не прибавить к тому, что было создано не нами, но для нас же самих. Мне сейчас просто забавно читать и слышать, что 100% вегетарианское сыроедение опасно, что оно чревато нехваткой жизненно важных элементов с вытекающими отсюда последствиями, вплоть до летального исхода. Такое впечатление складывается, что кому-то в этом мире выгодно запугивать людей тем, что должно быть нормой их жизни, а именно полным вегетарианским сыромоноедением. Кому-то нужны ранние смерти, болезни и мучения людей. В своей книге я постараюсь рассказать обо всём, что накопилось у меня в голове за эти годы, и как я дошел до такого простого питания, а также о чуде перерождения, которое со мной происходит.

И если бы мне кто лет 7 назад сказал, как я буду питаться в будущем, я бы в лучшем случае повертел пальцем у виска. Тогда мне просто невозможно было представить себе человека, питающегося только несколькими типами сырых овощей и фруктов и при этом тренирующегося каждый день по 2 – 4 часа с тяжестями да ещё и отлично себя при всем том чувствующим. Ещё труднее было представить, что этим человеком буду я.

Но обо всем по порядку.

Все началось пять с лишним лет назад

Все началось пять с лишним лет назад, когда к 28 годам я начал обрастать жиром, по ходу начал очень часто болеть ОРЗ, простужался без особых на то причин, к тому же, у меня был тонзиллит – стоило только промочить ноги, как сразу же воспалялись гланды, в общем, ситуация знакомая для многих, а кашель был такой силы, что, казалось, вывернусь наизнанку, и еще давяще-ноющее чувство в области сердца. Но на все эти проблемы я не обращал особого внимания, а вот этот пресловутый жир мне не давал покоя, да еще подруга моя шутила – мол, к 30 годам я беременным буду (явно она не имела в виду то, что я стану первым беременным мужчиной). Я ей тогда ответил, что лучше я с голоду умру, но таким не стану (и я действительно не шутил).

Вот так я начал усиленно бегать, отказался от шоколада, чипсов, жареной и вареной картошки и практически всех хлебобулочных и кондитерских изделий, проходя мимо кондитерских магазинов и полок супермаркетов с чипсами и шоколадками, героем себя чувствовал первые месяцы, что не соблазнился запахом и видом этой сладкой смерти (знал бы я тогда, до чего дойдет мой отказ в будущем). Конечно, я резко скинул несколько килограмм. Но потом вес перестал падать. Как бы я ни старался – жир не сходил до той степени, до которой я этого хотел. Ведь тогда я кушал то, что якобы считается просто жизненно необходимой для человека пищей: рис, черный хлеб, разные каши, яйца, соки, морепродукты, жаренные орехи и сухофрукты – в общем, источники белков, жиров, витаминов и углеводов – те, что вроде бы считаются сбалансированным питанием. Сейчас, конечно, я вспоминаю это с ужасом, но тогда я свято верил в то, что читал во всяких журналах и не только в них о якобы вкусной и полезной пище.

И вот когда я уже устал бороться с этим весом просто тренировками и подобным питанием, я встретил как-то человека, на нем заметно висела кожа (видно было, что этот человек сильно и резко похудел). Я не постеснялся и спросил его о моих предположениях насчет его висящей кожи. Оказалось, что он сам врач и практикует голодовки и тоже раньше имел большой лишний вес. Для меня это было шоком, ведь я до этого именно от докторов слышал ужасные истории про жертв голодания, про анорексию, про чуть ли не смертельную опасность подобных затей, ну да и сейчас медицина через масс-медиа трубит о том же.

Первая 12-дневная голодовка

Вот тогда я провел свою первую 12-дневную голодовку, да еще первые дней пять совмещая с активными тренировками (заметил, что физические упражнения хорошо убивают голод). Вечером шестого дня я уже еле держался на ногах, сил не осталось вообще – в глазах темно, не мог даже думать, и вот ночью того дня я проснулся, чтобы сходить в туалет по малому (воды я пил много), еле дошел обратно до кровати, в голове пронеслось – все, это конец, до утра не дотяну. Но сдаваться я не собирался – слой жира практически не изменился за эти дни. И вот на седьмой день я проснулся – во рту такой вкус, как будто я всю ночь ел собственный жир, язык и вся полость рта имели сильный желтый налет, но самое главное – появилось энергия. И с того момента я начал конкретно терять подкожный жир, да еще и возобновил тренировки (отжимался, приседал, подтягивался и пр.), конечно, моментально уставал, но еще протянул 5 – 6 дней. Наконец-то появился рельеф тела из-под жирового слоя, в общем я потерял за все это время около 12 кило, наверно. Если сказать, сколько мне силы воли стоила эта голодовка – значит ничего не сказать.

Вот та ночь, то есть то утро седьмого дня голодовки на меня произвело неизгладимое впечатление чуда, которое и помогло мне в будущем идти своим путем и не слушать всю ту чушь, которая нас окружает со всех сторон, по поводу нашего тела и здоровья. Но это было только начало. Тогда я и не предполагал, до чего дойду, ведь я не знал ничего о сыроедении и тем более о моноедении.

Потом, после этой голодовки, у меня начали преобладать геркулес, мюсли, молоко, фрукты, изредка сыр и очень редко морепродукты. Начал опять набирать вес – мышцы и жир. Опять тренировки, велосипед (вместо бега) и прочее. Опять провел несколькодневную голодовку для сброса уже нового жира. Только начал задумываться о вегетарианстве всерьез, у меня на то было несколько причин. Первое, это был один знакомый – здоровый с виду мужик, но в свои 48 страдающий подагрой и жуткий любитель мяса (тогда я уже знал, что мясо вызывает это заболевание), и еще я видел его фотографии, там, где ему было 45 лет, я был поражен, как он состарился за эти 3 года, второе – лошади, ведь эти мощные красивые животные кушают исключительно злаки и траву. Попалась мне тогда одна статейка в местной газете о пользе лимона к мясным блюдам, типа лимонный сок расщепляет мясо у нас в желудке, так как мясо в человеческом желудке гниет и не может быть изначально правильно усвоено (там приводилось подробное описание работы желудка плотоядных и вегетарианских животных), у меня в голове напросился вопрос сам собой – А СТОИТ ЛИ ЕГО ВООБЩЕ ТОГДА ЕСТЬ, ЭТО МЯСО? Как раз в то время я прочел рассказ Гоголя «ПОРТРЕТ», так вот та история, произошедшая с отцом художника, запала мне в душу, в общем, это был мой вдохновитель на дальнейший путь в этом направлении.

Усиленные тренировки

Но все-таки я кушал иногда всякие сырки и творога, изредка рыба и довольно часто яйца, а еще я начал покупать сухое молоко и взбивал его с яичным белком – вот такой у меня винегрет тогда в голове был. По новой набирался жир, по новой устраивал короткие голодовки, попутно я заметил, что именно занимаясь на пустой желудок, я имел прогресс в каче. Года 4 назад я усилил тренировки во всех отношениях – весов и количества подходов. А еще заметил, что большое количество подходов к одному упражнению помогает улучшить результаты. Так, когда я делал одно и то же упражнение и уже начинал выдыхаться на нем, ко мне приходило второе дыхание (как у марафонцев), и вот на этом втором дыхании у меня шел прогресс очень часто. Например, я делал жим лежа, шел уже 16 подход, вес на штанге был 160 кг, я его делал уже еле-еле, потом еще один подход,

потом еще один и потом вдруг я чувствую, что этот вес делаю легко, кидаю еще пару дисков на штангу и уже оказываюсь в состоянии жать больше. Вот примерно так было и в остальных упражнениях иногда. Так что я уже сам того не подозревая имел монотрофию в тренировках, сведя сначала к двум типам упражнений и дойдя потом до одного типа упражнения за 2 часа тренировки.

Кстати, после этих голодовок с их очистительным эффектом и последующим ужесточением питания я заметил, что выносливость выросла необычайно (иначе как можно делать по 20, а иногда и намного больше подходов за раз к одному упражнению). Но тем не менее когда веса достигли приличных величин, начали дико болеть суставы, приходил после тренировки и испытывал просто нестерпимую боль. И вот опять набрал жира и как обычно сел только на легкие салаты (только немного зелени) и одна инъекция витаминов группы Б в сутки в течение нескольких дней, и, продолжая тренировки, я заметил удивительную вещь – **БОЛЬ В СУСТАВАХ УШЛА**. Вот тогда я сказал **ГУДБАЙ** всем этим злаковым, я точно вычислил, от чего у меня так болели суставы (позже, найдя информацию в инете, я убедился, что сделал правильно, оставив злаки в покое), ведь я тогда не знал разницы между живой и мертвой пищей, а те злаки, что я ел тогда, как раз мертвой пищей и были. Еще один разрушитель суставов и костей – **МЯСО** – уже был мной давным-давно оставлен.

В общем, остались одни салаты с пастеризованным горошком и изредка сырые яйца, ну и, конечно, фрукты и орехи жаренные и крайне редко немного рыбы и еще креветки, а также молочные продукты: молоко каждый день по литру, сыр очень редко.

Так вот эта монотрофная система тренировок (6 дней в неделю почти до 4 часов в день), голодовки и дали мне очень хорошие результаты в каче. Забыл рассказать, что я 4 года назад попробовал **WINSTROL** – это очень слабый анаболик, многими атлетами он вообще всерьез не воспринимается, многие жалуются, что он просто не работает. Так вот с очистительными короткими голодовками и монотрофным усиленным качем, проколов буквально 2 раза по 6 ампул в 2 недели этот препарат (обычно атлеты колят каждый день, долгими месяцами, он у них идет часто как передышка перед мощными курсами стероидов или как добавка к основным курсам), 3 года назад я уже дошел в жиме лежа до 185 кг, присяд 210 кг, кривая штанга на бицепсы до 95 кг, на трицепсы до 95 кг (жим штанги лежа из-за головы), отжимаясь на брусьях, вешал на себя до 80 кг железа, на турнике цеплял на себя до 50 кг – подтягиваясь широким хватом за голову. Мой вес тогда составлял около 93 кг, чуть меньше, чем в 28 лет – только в 28 лет талия у меня была около метра, в 32 года – 80 сантиметров, и жим лежа у меня в 28 лет был 120 кг, а присядом вообще не занимался. В общем, это было уже совершенно другое тело.

Чувствуя, что результаты идут вгору, как и мышечная масса, я уже начал догадываться, что **ПРИЧИНА РОСТА СИЛЫ И МАССЫ ЯВНО НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА**.

Еще немного раньше исключил креветки, которые я изредка кушал на уикенде. Я заметил, что по понедельникам у меня после поедания этих креветок пот начинал ужасно пахнуть (обычно к тому времени он имел уже довольно слабый запах). Тем временем на результатах кача и мышечной массе это не сказалось. Тогда то я полностью убедился, **ЧТО ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК К МЫШЕЧНОЙ МАССЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА И ЕГО СИЛЕ НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ**, скорее наоборот (то есть у людей, присаженных на мясо, конечно, имеет, но это не здоровая зависимость, в общем, их беда). Еще хочу рассказать, что примерно в это время нашел статью священника-доктора Астерова, где он пишет, что мясо, гняя в нашем желудке, убивает флору, которая в свою очередь и призвана перерабатывать растительную пищу, конечно, дальше по ходу статьи он начинает писать про пользу каш и прочую мертвую пищу, но насчет мяса мне понравилось – я к тому времени именно так и думал о пагубности поедания чужой плоти.

Оживление бактериальной флоры

Примерно 3 года назад из животной пищи остался только мой замороженный кефир. Ведь я уже тогда знал, что молочная бактерия – основная бактерия в нашем желудке, отвечающая за переработку растительной пищи. И знал, что этот кефирчик – просто средство для перехода. Конечно, 100% сыроедение было у меня тогда (3 года назад) вещь больше подсознательная, мне сейчас трудно вспомнить всё, чем я мотивировался, в общем, шел интуитивно к этому сыромоенодению.

Помнится, читал кое-что из всем известных натуропатов, но, чувствуя фальшь, противоречивость и надуманную мудреность их трудов, не обращал особого внимания. Меня больше привлекали конкретные научные статьи и исторические факты, типа в СССР сразу после Второй Мировой войны количество заболеваний заметно уменьшилось, и кривая роста улучшения питания шла вместе с кривой роста количества заболеваний населения. Или просто статьи по ветеринарии, к примеру, о работе желудка коров, ведь всем известный факт, что коровы синтезируют собственное тело и молоко из травы благодаря бактериям в их желудке. А то, что мы такие же вегетарианцы, как и коровы, у меня не вызывало сомнений. Взять хотя бы строение зубов, длина кишечника – у хищников он короткий с кислотной средой, а у вегетарианских животных он длинный со щелочной средой. Много думал о пище, которая якобы является источником витаминов и микроэлементов, типа тех же хлеба, мяса, морепродуктов и прочего, я сопоставлял простые вещи, такие, как температура разрушения этих самых витаминов (а она чуть ли не +40-50°C) и температуру обработки вышеперечисленных продуктов, без которой они просто небезопасны для здоровья или в лучшем случае несъедобны. И я про себя думал, что, допустим, это правда, что эти продукты так полезны, то какой смысл их есть обработанными, **А ВЕДЬ САМИ ЖЕ ВРАЧИ ГОВОРЯТ О СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НЕ ДО КОНЦА ТЕРМООБРАБОТАННОЙ РЫБЫ ИЛИ МЯСА – ПОЛУЧАЕТСЯ КАКОЙ-ТО АБСУРД.** Про хлеб это вообще смешная история, сначала растереть зерно в порошок, убрав его главную часть – кожуру (отруби), потом сделать тесто, потом это тесто печь при температуре +200°C в печи и потом говорить про хлеб как про источник витаминов и микроэлементов да еще утверждать, что **ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА**, а черный хлеб, так многими любим, ведь имеет практически ту же схему приготовления, только там запекают почти что цельные зерна или муку погрубее.

В то время, как и сейчас, забавно было слышать о всеядности человека, о том, откуда людям брать белок и прочее. Сейчас читал Шелтона, Николаева, например, и еще кое-кого и только убеждаюсь в том, что хорошо, что я всю эту муть не воспринял всерьез в свое время. Конечно, у всех этих известных натуропатов есть здоровые идеи, но на фоне того, что они намудрили, эти идеи теряются, и в результате их статьи уводят человека в какие-то дебри, а уж насколько их статьи противоречивы! Да еще практически каждый из них рассуждает о еде на уровне калорий, жиров, белков, витаминов и микроэлементов. Надеюсь, что когда-нибудь люди начнут судить пищу по другим критериям. Хотя я не знаю, какими величинами можно измерять жизнь. Вот у Чупруна много чего интересного нашел, но даже тогда меня смущало кое-что типа того, что он кушает хлеб, салаты с растительным маслом и много чего еще. Конечно, с его подачи я был уже морально готов к обострениям болезней, которых (обострений-кризов) у меня пока не было до той поры, пока не перешел на 100% сыроедение, и даже тогда чего-то сильно напоминающего не случилось – было пару раз, но об этом позже.

Да, еще упомяну про простуды. В эти пару лет после первой 12-дневной голодовки, конечно, я так часто не простужался, но все-таки бывало, и меня просто добивало, когда сбивался ритм тренировок. И вот однажды в очередной раз простудившись и уже кое-что узнав из Интернета о силе голодовки, я решил побороть простуду голодом. Начал голодовку на второй день, уколол группу витамина В, и на утро третьего дня проснулся весь в луже пота, такого обильнейшего потоотделения у меня не было никогда в жизни, в общем, проснулся практически здоровым. И, конечно, сразу же в зал.

Еще хочу рассказать о паре эпизодов, случившихся после этого чудо-выздоровления. Периодически мне приходилось работать (ведь надо же где-то брать средства на счастливое детство). Так вот обсуждая, к примеру, чертежи с шефом и находясь на близком расстоянии от него (он как раз был сильно простужен), у меня начинали слезиться глаза, болеть голова, в общем, все симптомы надвигающегося гриппа, и стоило мне приехать домой, лечь спать, на утро не осталось и следа от вчерашнего недомогания. А потом со мной произошел еще один случай, еще более удививший и показавший мне, что я на верном пути. Как-то в моем джипе сломался двигатель, ремонт был бесполезен, нужна была его полная замена. Я попросил на работе место в ангаре и подъемник под это дело. Мне все это предоставили с условием, что к восьми утра моего четырехколесного друга быть там не должно. Всю ночь работая в одиночку по-стахановски, я менял двигатель. В запале работы я забыл обо всем. Находясь в одной майке, провел под джипом на бетонном полу почти ночь, откручивая, а потом прикручивая множество болтов-гаек и прочего. В общем, с работой справился в срок, а на дворе была зима – хоть и южные широты, но под утро было около +10. Так что радость успешно проведенного ремонта омрачилась сильной болью в области почек. Одно отремонтировал, другое (куда более ценное, вернее, самое ценное) сломал, подумал тогда я. Ну что сделано, то сделано, поехал домой. Проснувшись к вечеру, я с удивлением обнаружил, что боли как не бывало. Я тогда уже уверовал на все сто в силу, внутри нас скрытую. Вот чуть не забыл третий эпизод на тему здоровья. Резануло мне как-то руку на работе на фрейзерном станке, не сильно так, но кость и сухожилия было видно через прорезь. Шеф настоятельно предложил мне обратиться за помощью в больницу, чтоб наложили шов, и просто запугал меня заражением, гангреной и ампутацией, я, конечно, немного испугался, но никуда не обратился и антибиотиков не пил, просто промыл рану, помазал какой-то гадостью медицинской для ран, и все. Работы не прекращал, а пару раз в день просто промывал рану и протирал этой гадостью. Не помню точно, но рана настолько поразительно быстро зажила и остался тоненький шрамик, как будто волшебник провел на том месте своей палочкой.

Вернемся теперь в спортзал. Видя, с какими громадными (по их, конечно, меркам) весами я занимаюсь, местные качки спрашивали меня – чем я питаюсь. И когда узнавали, что я никаких спецбелков, креатинов не употребляю, да еще и мяса не ем, да еще и говорю о вреде всего выше перечисленного, просто не верили и думали, что я хитрый русский, не желающий рассказать им правду, а тренер так вообще со мной здороваться перестал (он ведь меня видел в зале на утренней и вечерней тренировке 2 раза в день 6 дней в неделю), и он больше всех не верил в то, чем я питаюсь. Как-то произошел у нас с ним забавный эпизод – выходя из супермаркета, неся в руках два здоровенных пакета, я встретил его, он, увидев меня с таким солидным грузом, обрадовался, подумав, ну все, выведу на чистую воду этого русского! Подошел ко мне и заглянул в пакет в предвкушении увидеть МЯСО, у него это слово даже вырвалось с уст, и каково же было его разочарование, когда он увидел там одни апельсины. Его, конечно, можно понять, человек 20 лет занимается бодибилдингом, победитель каких-то местных соревнований, ну само собой, пожиратель всякой гадости белковой, верящий в то, что без мяса, риса, рыбы, протеиновых коктейлей, креатина и подобного биомусора качаться невозможно, конечно же, в свои сорок с небольшим у него уже громадные проблемы с суставами, позвоночником и прочими делами как следствие этой незаменимой белково-углеводной смерти. И имея максимум (когда-то на пике силы и с использованием мощных стероидов) 175 кг при жиме лежа, наблюдать, как человек жмет 185 кг и говорит, что он вегетарианец, да еще и тяжелее пары курсов winstrol'a ничего не употреблявший. . . конечно, у него все перевернулось в голове, мягко говоря. Вот как раз после того, как он сам увидел мой жим, присяд и пр., а также после моего рассказа о себе, он и надулся на меня, наверно. Я еще приводил качков к себе домой показать мою кухню и холодильник (его содержимое) и электропечь, которая уже ржавчиной покрылась без употребления. Я все-таки хотел показать народу из

спортзала, что я не издеваюсь, и то, что говорю, все вполне серьезно.

Но результаты кача для меня не были самоцелью, это лишь доказательство верности пути (хотя приятно, чего скрывать). К тому времени я уже давно знал всю пагубность животного белка в нашем организме, его влияния на кости, суставы из-за повышающейся кислотности в организме от его потребления и то, что гния в нашем желудке, этот белок убивает его флору и т. д. и т. п. О вреде термообработанной пищи я тоже уже много чего знал, начиная с собственного опыта. Я, например, заметил, что от изюма, фингов и прочих сухофруктов из магазина моментально набираешь жир, в то время как можно бесконечно много съесть свежего винограда и фингов, ни грамм не прибавив в жировой массе, но это только лишь одна сторона пагубности термообработанной пищи. Так что в рационе у меня из неживой пищи были: растительное масло и пастеризованный зеленый горошек, которые я добавлял в салат, а из животного было только цельное пастеризованное молоко, квашенное мною тибетским грибом.

100% сыроедение

Итак, почти два года назад в один день я решился уже на 100% сыроедение – ничего, что прошло какую-либо обработку, никаких витаминов, из напитков одна вода. Чувство было как будто на маленькой лодке в БЕСКРАЙНИЙ ОКЕАН БЕЗ КАРТЫ И КОМПАСА. Ведь примеров, подобных моему, я не знал, только книжный персонаж из гоголевского «Портрета» как маяк, и всё. Кстати, благодаря ему и какому-то подсознательному чувству уверенности я уже все эти годы питался очень часто монотрофно, сам этого не подозревая. Я просто никогда не заботился о каком-то разнообразии или сбалансированности, к примеру, когда работал, я брал с собой банку пастеризованного горошка и поллуковицы и в обед смешивал все это и ел, или мог просто взять с собой одних банан или одних апельсин, да и вообще у меня неделями или даже месяцами были 3 – 4 вида пищи и больше ничего.

Тут-то начинается самая грустная часть моей истории. Стали падать масса, сила, началась слабость. Месяц за месяцем, несмотря на каждодневные тренировки, плавно падали результаты, мной накопленные в каче за эти годы. С одной стороны, было обидно, а с другой, я к этому был морально готов, и через полгода с начала 100% сыроедения я потерял около 16 кг, дошел до 77 кг, силовые результаты тоже упали, но немного меньше в пропорции к массе тела, ну хоть это успокаивало немного. В первые полгода иногда такая слабость была, что во время жима лежа так кружилась голова и темнело в глазах, что боялся, что уроню на себя штангу, иногда совсем не делал присяд, боясь рухнуть со штангой на пол.

Так же практически к нулю скатилась половая жизнь, подруга всё поддевала меня насчет того, что импотентушка стал со своим экспериментом. Я на это особо не обращал внимания, я понимал, что все это проблемы перерождения.

Питался тогда фруктами: апельсины, киви, хурма, и делал салат: капуста, морковь, помидоры, сырая картошка – все это нарезанное, и вместо масла я использовал авокадо, из которого делал пюре и размешивал все вместе. Но были и позитивные моменты, через полгода я заметил, что у меня начали болеть глаза в очках (я носил очки при вождении машины и просмотре телевизора -1, я уже лет 10 шурился, а вот очки одел только 4 года перед этим событием). И однажды я их снял и заметил, что я без них вижу почти так же, как в них. Так же у меня улучшился в это время слух. А вот тут мне это доставило массу неудобств. Представьте, что у вас в голове резко выкрутят регулятор звука на полную, и каждая звуковая мелочь вызывает раздражение. Жили мы тогда в городе, и приходилось спать с пробками в ушах, чтоб не просыпаться из-за каждого шума, с улицы доносящегося. Еще начали заново расти волосы на месте плешки, я уже несколько лет брился налысо из-за нее.

Упомяну одну важную деталь – тело перестало вообще издавать запах пота, так, что

имея до двух тренировок в день, я мог не мыться неделями и не пользоваться дезодорантами, а тело было свежее и чистое само по себе так же, как и сейчас. Мог не менять маек, в которых ходил в спортзал неделями, и майки эти пахли просто порошком, в котором их стирали. И еще прошли мелкие угри на лице, и вообще на теле стало очень мало угрей и прыщей, для меня раньше была целая проблема – раздражение после бритья, хотя я пользовался бальзамами и лосьонами. И вот после нескольких месяцев полного сыроедения я заметил, что кожа вообще становится как у ребенка, и после бритья кожа чистая и гладкая, без никаких лосьонов и прочего. Хотя периодически в эти первые полгода на шее начали выскакивать здоровенные и болючие шишки типа здоровых прыщей, потом через полгода исчезли.

Произошел со мной еще один забавный случай. Ремонтировал я здесь одному врачу на пенсии машину и рассказал ему о своем питании и об образе жизни, он был крайне удивлен видеть вегетарианца, да еще сыроеда, занимающегося атлетикой и явно не похожего на дистрофика, и он как раз был возле своей машины, когда я ему менял одну деталь, и мощная пружина, сорвавшись, просто рванула мне палец, руки все были в мазуте, этот пожилой человек засуетился, начал доставать аптечку, я его остановил и продолжил работу. Когда он приехал ко мне, то еще больше удивился, не обнаружив практически и следа на том пальце, где была рана. Помню, он мне сказал – ну все, я ваш ученик. Конечно, в его годы это бесполезно, наверно, все, на что его хватило, это не покушать пару раз жаренного мяса, а сварить овощей, и все.

«Братья Карамазовы»

Примерно в это время мне случайно попался роман ДОСТОЕВСКОГО «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ». Это роман, наверно, повлиял на мое сознание самым сильным образом, как ни одна книга на меня до этого не действовала. Так вот я поразился, как автор точно описывает сыромоеда, монаха ФЕРАПОНТА, ведь, наверно, ни у одного попнатуропата такого не встретишь, вот не удержусь и процитирую кое-что из этого романа: «Что всего более поразило бедного монашка, так это то, что отец Ферапонт, при несомненном великом постничестве его, и будучи в столь преклонных летах, был еще на вид старик сильный, высокий, державший себя прямо, несогбенно, с лицом свежим, хоть и худым, но здоровым. Несомненно тоже сохранилась в нем еще и значительная сила. Сложения же был атлетического. Несмотря на столь великие лета его, был он даже и не вполне сед, с весьма еще густыми, прежде совсем черными волосами на голове и бороде. Глаза его были серые, большие, светящиеся, но чрезвычайно вылупившиеся, что даже поражало. Говорил с сильным ударением на о. Одет же был в рыжеватый длинный армяк, грубого арестантского по прежнему именованию сукна и подпоясан толстою веревкой. Шея и грудь обнажены. Толстейшего холста, почти совсем почерневшая рубаха, по месяцам не снимавшаяся, выглядывала из-под армяка. Говорили, что носит он на себе под армяком тридцатифунтовые вериги. Обут же был в старые почти развалившиеся башмаки на босу ногу». ЭТОГО ПРИДУМАТЬ БЫЛО НЕВОЗМОЖНО, ДОСТОЕВСКИЙ ПРОСТО ОПИСАЛ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО, НАВЕРНО, ВИДЕЛ САМ, уж сильно точно описан настоящий сыроед, ведь Писатель, будучи сам блюдоманом, мог легко допустить ошибку, а ведь здесь безукоризненное описание! Ведь с этого монаха такая мощь перла, что он даже себе груз на тело вешал! И он действительно был свободен (внешне и внутренне) и не скрывал своего пренебрежения к остальным монахам как к слабым людям, потакающим своим низменным желаниям и еще проповедующих ХРИСТА. Вот еще слова, которые просто ТАКОЙ СЫРОМОЕДЧЕСКИЙ СМЫСЛ ИМЕЮТ: «Но что сие сравнительно с вами, великий отче, – ободрившись прибавил монашек, – ибо и круглый год, даже и во святую пасху, лишь хлебом с водою питаетесь, и что у нас хлеба на два дня, то у вас на всю седмицу идет. Воистину дивно таковое великое воздержание ваше.

– А грузди? – спросил вдруг отец Ферапонт, произнося букву г придыхательно,

почти как хер.

– Грузди? – переспросил удивленный монашек.

– То-то. Я-то от их хлеба уйду, не нуждаясь в нем вовсе, хотя бы и в лес, и там груздем проживу или ягодой, а они здесь не уйдут от своего хлеба, стало быть чорту связаны. Ныне поганцы рекут, что поститься столь нечего. Надменное и поганое сие есть рассуждение их».

ТАКОЕ БЛЮДОМАН ПРИДУМАТЬ НЕ МОГ, ОН МОГ ТОЛЬКО ВЗЯТЬ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ВЕДЬ ИСКУССТВО – ЭТО ОТРАЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ОБРАЗАХ. Вот Достоевский как настоящий художник и отразил, скорее всего, сам не понимая, как это точно сделал.

В общем, для меня этот монах ФЕРАПОНТ стал маяком, коим и сейчас является, несмотря на всего его причуды по ходу романа.

«Евангелие от есеев»

Теперь мы дошли до момента обнаружения мной того, что стало для меня Библией, что действительно потрясло меня. Начну с того, что я когда-то слышал от одного знакомого американца, что то, что мы считаем Библией, на самом деле грубая подделка ВАТИКАНА, что настоящая БИБЛИЯ этим ВАТИКАНОМ держится в тайне. К тому времени я точно знал, что с многими главами СВЯТОГО ПИСАНИЯ что-то не то – НЕ МОГ ИИСУС КОРМИТЬ ЛЮДЕЙ РЫБОЙ, КУШАТЬ МЯСО, ПИТЬ ВИНО, ПРЕВРАЩАТЬ КАМНИ В БУХАНКИ ХЛЕБА, ВЕДЬ Я ТОЧНО ЗНАЛ, ЧТО ВСЕ ЭТО ЯДЫ! Ведь я знал это через собственное тело, а ведь что как не оно сделано по образу и подобию Божьему, а уж слова в Ветхом Завете про то, что кровь слей в землю, ибо в ней душа, а плотью оставшейся питайся!!! А все эти убийства ради веры! Инцест и прочее, перечислять все ужасы Библии можно долго. Я про себя думал, что если б я был на месте ИИСУСА, то не занимался бы всей этой ерундой: воскрешением мертвых, прочих чудес, а тем более кормлением людей гадостью, которую человек не должен есть и пить вообще, а рассказал бы простые вещи про живую пищу (к тому моменту я уже практически ясно представлял, что есть эта живая пища), ведь живая пища делает нас живыми, а калечит и убивает нас мертвая пища, про очищение организма и прочее.

Я попросил подругу поискать в сети хоть что-то на тему ватиканских козней и хоть что то, что могло доказать несостоятельность БИБЛИИ в том виде, которую мы имеем уже 1700 лет. И когда моя подруга нашла ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ЕССЕЕВ, я читал и плакал, перечитывал заново и опять не мог сдержать слез. Ведь то, до чего я дошел своими мозгами, через анализ мною когда-то прочитанного и опыт собственного тела, ТАМ БЫЛО НАПИСАНО, НО КАК! ВЕДЬ ЭТО ПРОСТО ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА И ДУШИ! Даже не хочу здесь цитировать, читайте целиком. ВОТ ТУТ-ТО У МЕНЯ И СОБРАЛАСЬ В ГОЛОВЕ МОЗАИКА МОИХ УРЫВОЧНЫХ ЗНАНИЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ. В общем, это было еще одно доказательство, что КУРС ВЕРНЫЙ, ТЕПЕРЬ-ТО У МЕНЯ ЕСТЬ КАРТА И КОМПАС. Только вот про смешивание еды, про которое сказано в этом писании, я подумал, что ИИСУС, наверно, имел в виду совершенно разные типы пищи (все еще был под воздействием бреда про то, что белок к белку, углевод к углеводу, а жирок к жирку), а я вроде как только овощи между собой мешаю – вроде как родственные продукты, да и, честно говоря, я, наверно, был не готов сразу вот так взять и отказаться от салатов, конечно, если б фантастическим образом я встретил сам себя из недалекого будущего, то, без сомнений, салаты сразу же ушли бы в прошлое, а лучше б, конечно, мне самого себя еще раньше встретить лет так 20 назад, но так, к сожалению, не бывает. КТО ЗНАЛ, ЧТО ВСЕ, ВО ЧТО Я ВЕРИЛ, НАЧИНАЯ С БИБЛИИ, ЗАКАНЧИВАЯ МЕДИЦИНОЙ, – ЛОЖЬ.

Новая жизнь

И примерно через 8 месяцев с начала полного сыроедения мы с подругой решили переехать в сельскую местность, я купил прицеп типа CARAVAN, или, как у нас говорят, дача на колесах, зацепил за джип, еще у меня был грузовичок ДАФ, погрузили туда все пожитки и отправились в чисто натуропатскую жизнь в сельскую местность. К тому времени я уже чувствовал себя намного лучше. Я нашел работу там на стройке, где мы и кинули временно якорь. Я купил штанги, диски (общим весом 200 кг), сварил турник, брусья, скамью для жима лежа, подставку для присяда со штангой. Работа и тренировки были практически в одном месте. Как раз в это время произошел со мной случай, напугавший меня сначала. Я вышел утром потягать железо и, еще не успев что-то начать, а только наклонившись, почувствовал, как что-то стрельнуло в пояснице, и меня заклинило почти (такого у меня никогда не было раньше), я еле-еле смог разогнуться и дойти до койки и лечь, и даже лежать не мог, больно было пошевелиться. Я понял, что это связано было с перестройкой организма, что, наверно, организм перелатывал старые дыры, и это была издержка, в общем, через пару дней стало легче, а через недели две я уже во всю занимался с железом и работал. Любопытно было работать с обычными людьми. Когда наступало обеденное время, рабочие доставали свои термоса с едой, а я просто подходил к фиговому дереву или кусту с виноградом (там этого добра было много), и они всегда мне удивлялись, а я им. Тогда-то я еще не знал о монотрофном питании, а просто исходил из собственного удобства, особо не переживая за то, чтоб питаться полноценно и сбалансировано. Но когда шел дождь (а была уже поздняя осень), я в одной майке под дождем работал на маленьком тракторе без крыши (кабриолет – называл его в шутку), а температура воздуха была не больше 16 градусов, и хоть бы что, в бригаде народ чихал и кашлял и старался потеплее одеться, а мне все нипочем – и это я! Тот, которому еще несколько лет назад было достаточно промочить ноги, чтоб потом с заложенным носом и больным горлом неделями мучиться. Еще как раз в это время у меня во рту был удивительный вкус какого-то ментола, даже подруга мне не верила, когда я ей это рассказывал. Но ведь он был! И даже совсем недавно он напомнил о себе, такое ощущение, как будто организм сам что-то синтезирует для собственного же лечения. Потом мы переехали оттуда в другое место со своим караваном машин. Мы сняли маленький участок земли, где я начал строить на базе моего ДАФа дом на колесах. Работал с утра до ночи – нонстоп, как раз была зима: дожди, ветер, холод. Ведь все-таки в горах дело было, под открытым небом. Бывало, промокал до нитки, сидеть и ждать лучшей погоды я не мог, ведь в том караване, который я купил, жить было невозможно, это просто, грубо говоря, палатка на колесах, купленная мной как временное жилище. Вот под утро бывало до 0 градусов (зима была аномально холодной), и в этой палатке в общем температура такая же, как и на дворе, вот так мы и жили. И я ни разу даже не засопливил или не кашлянул, так же, как и моя спутница. Так вот еще интересная деталь, за эти месяцы (было уже почти год, как я начал полное сыроедение) с меня начал такой пот по ночам литься, что под утро было чувство, что просто вылили ведро воды, и так каждую ночь и каждое утро просыпался в море собственного пота, несмотря на то, что порой, как я уже говорил, температура в нашем импровизированном жилище понижалась почти до нуля. В общем, потел так же, как в тот последний раз моей простуды, только это у меня было каждую ночь в течение почти 4 месяцев. Уже было вошло в привычку сразу же просыпаться и тащить матрас сушиться, потому что он такой был мокрый, что хоть выжимай его, и когда высыхал, проявлялись белые кристаллы соли. Могу только догадываться, чего с меня только не вышло за это время.

Мой организм на полном сыроедении

Насчет волос, к этому времени у меня начали опять сильно выпадать волосы –

продолжалось это, наверно, полгода, и только последние полгода волосы начали по новой расти, и даже ни одной волосинки на расческе уже не найти, и под длинными волосам столько же маленьких заново растущих. Интересная вещь произошла последние полгода с цветом моих волос, они почернели, как будто кто-то их покрасил.

Еще надо упомянуть о зубах и гигиене полости рта. Лет пять назад я чистил зубы по 3 – 4 раза в день, так неприятно было во рту. Когда я начал полное сыроедение, я их уже чистил 1 раз в день и использовал детский зубной гель, уже через полгода полного сыроедения я вообще перестал пользоваться пастами, только щетка и вода, и уже последний год чищу зубы, может, пару раз в неделю и только водой. И зубы белые, и ни одного нового случая кариеса за последние 5 лет, те зубы, на которых были отметины кариеса, так и остались, как были когда то, ни увеличившись ни на микрон.

Хочу заметить, что уже почти год назад салаты стали настолько примитивны, что это уже салатом-то не назовешь (наверно, обленились в этом плане вообще), а так, нарезанные помидоры или еще что. В общем, мы практически уже питались продуктами как они есть. Как раз в это время я задумался об энзимах в очередной раз (ведь запали мне в голову эти слова из Есеевского писания о недопустимости смешивания). Есть у меня одна старая (79 год) английская научно-популярная энциклопедия – «КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО», и вот там хорошо описан механизм работы ЭНЗИМОВ, о том, что ЭНИЗИМЫ бесполезны без КОЭНЗИМОВ (то есть витаминов), о том, что эти энзимы содержат катионы металлов, что наше тело содержит сотни различных энзимов, о том, что это трудяги на молекулярном уровне в нашем теле, о том, что некоторые бактерии вырабатывают их, потом я нашел информацию, что антибиотики блокируют определенные энзимы в нашем теле, и за счет этого вроде получается эффект выздоровления, но на самом деле заводят болезнь вглубь на более серьезный уровень. Также прочитав еще некоторые статьи, я узнал, что каждый живой продукт содержит все для собственного переваривания и утилизации, и еще раз убедился в правоте слов этого писания, что НЕ МЕШАЙТЕ ПИЩУ. Просто потому, что все эти энзимы, коэнзимы, призванные усваивать одну пищу, мешаясь с другой, создают, мягко говоря, неразбериху в желудке. И еще у меня возникли вопросы, ЕСЛИ КАТИОНЫ МЕТАЛЛОВ НАХОДЯТСЯ В СОСТАВЕ ЭНЗИМОВ, ТО КАК МОЖНО ПИТЬ ТАБЛЕТКИ С ЭТИМИ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ ОТДЕЛЬНО? Ведь те элементы – часть живого, а тут просто синтетика, да если витамины – это тоже как бы часть энзимов, то какой смысл с синтетических витаминов отдельно, и вообще если продукт содержит все для его же переваривания, ТО КАКОЙ СМЫСЛ ДЕЛАТЬ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ НЕГО ЭКСТРАКТЫ ТИПА СОКОВ, НАСТОЕК И ПРОЧЕГО? Ведь сок овоща-фрукта – это только его часть, и давя сок из чего-либо и тем более давя масло, мы получаем продукт убийства – дезинтеграции. И так же я читал статьи о том, что человеческий желудок, восполняя нехватку энзимов в еде, тратит собственные энзимы, перегружая организм и приводя его к быстрому старению. Я давно заметил тот факт, что если выдавить даже 500 грамм апельсинового сока и сразу выпить, то чувствуешь, как подымается кислотность во рту и в желудке, и можно съесть хоть 5 кг апельсинов за раз, и кроме приятных никаких других ощущений не будет (я говорю исключительно о себе, блюдоману явно может быть нехорошо от 5 кг апельсинов за раз), значит, сок без самого апельсина просто кислота и ничего более, так же, как и отдельно взятые энзимы, которые продают как оздоровительные добавки. Ведь если набрать в поисковиках Интернета вопрос об энзимах, то вам вылезут тысячи фирм, производящих и продающих эти энзимы, и только пара дельных статей на эту тему, но отдельно энзимов в природе не бывает, они же просто кирпичики живой природы, как и витамины и микроэлементы, как и питательная среда, та, в которой все это существует, и она в свою очередь еще завязана с чем-то другим и тоже является частью живого и неделимого, вот тут-то мне опять на ум приходят слова из мною любимого романа «БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ»: «И после жестокого анализа у ученых мира сего не осталось из всей прежней святыни решительно ничего. Но разбирали они по частям, а целое просмотрели, и даже удивления достойно, до какой слепоты. Тогда как

целое стоит перед их же глазами неизбежно как и прежде, и врата адавы не одолеют его». А что люди делают – сначала убивают все то, что едят, а потом пытаются возместить потерю живого синтетическими заменителями – АБСУРД? ВЕДЬ ЖИЗНЬ-ТО ДО СИХ ПОР НЕ НАУЧИЛИСЬ СИНТЕЗИРОВАТЬ, ДАЖЕ НИ ОДНОЙ КЛЕТКИ ПОКА СДЕЛАТЬ НЕ МОГУТ. Даже иногда, не пытаясь ничем заменить, утверждают, что мертвая пища полезнее живой – то есть мертвая, по их мнению, как бы более мягкая для желудка и следовательно легче усваиваемая, и прочая всем давно известная ахинея, ну да ладно, я думаю, я немного отклонился от моей сыроедческой истории.

Когда я начал снова усиленно тренироваться после завершения работы над домиком, у меня сперва все пошло хорошо, а потом почему-то вдруг появилась такая слабость, может быть, даже сильнее, чем тогда, когда я перешел к полному сыроедению, я просто не понимал, что случилось! И вот тут как раз произошло то, чего я так долго ждал, что-то в организме переключилось, и начала расти масса и сила, я набрал почти 8 кг за несколько месяцев. Кач шел с таким энтузиазмом, усталости не было вообще, казалось, штангу скручу в узел, дошел до того, что одно упражнение неделями делать начал – такого у меня еще никогда не было! А сексуальное влечение так резко подпрыгнуло, что как будто виагры объелся (в 16 лет такого не было), но потом результаты остановились сами собой, и пошел спад, в общем, ситуация похожая на ту, что была у меня с волосами что-то типа того, что как бы тело примеряет себя само, а потом как бы отправляет на доделку, конечно, это очень субъективно и скорее всего имеет более объективные причины. Сейчас падение массы тела и силы остановилось, и то уже хорошо. Набрал 8 кг, скинул 5, 5 кг – все равно прогресс. И, конечно, суставы – какими крепкими они стали! Мышечные чувства такие, что просто полное отсутствие какой бы то ни было боли после тренировок.

Еще хочу уделить внимание неприятным ощущениям изжоги и частого трудноописуемого дискомфорта в желудке после всяких блюдоманских штучек, особенно мясного происхождения, типа сосисок, колбас, разных супчиков-борщиков и прочего. Иногда казалось, что зубы от кислотности во рту растворятся. Всегда чувствуя этот дискомфорт, хотелось съесть еще чего-то, чтоб заглушить это неприятное чувство. То есть то сомнительное удовольствие, которое получал от поедания всякого биомусора, полностью перечеркивалось всем этим дискомфортом. А уж при блюдоманстве стоило только полдня не поесть, так все мысли только о еде, чуть какой запах, у тебя уже полный рот слюны, чуть ли не боль в желудке, как бы сосущее чувство иногда, короче, как говорят в таких случаях, съел бы слона. И когда добираться до еды, начинаешь пожирать ее, и потом опять страдаешь от того, что то ли переел, то ли думаешь про себя – вот так оно, нарушать режим питания. Соответственно, не поев день, падают силы, в общем, наркотическая зависимость. При полном сыроедении это все отсутствует, можно целый день провести в работе и забыть о еде, и никаких чувств дикого голода или еще чего. Просто удивляешься сам себе, какой комфорт наступает, при котором можно концентрироваться на деле, а не на желудке. И еще блюдоманская пища вызывает слабость, сонливость после ее приема. При сыромономедении этого нет, а может, даже наоборот, после приема живой пищи ты чувствуешь прилив сил. Я уже давно могу есть прямо во время тренировки, прекрасно продолжая качаться (с блюдоманской едой это нереально). Заметил, что при долгом сыроедении трудно за раз съесть много (просто не лезет), а вот малыми дозами можно есть часто, и хочется часто, но понемногу, ну это, в основном, когда ничего особо не делаешь, а когда занят, то и раза в день хватает. А вот после употребления калефлора у меня потом чувство целый день, что я поел вкусный наваристый капустный суп, вернее, что этот суп у меня постоянно варится на медленном огне внутри меня, и настолько приятный вкус, что вряд ли его можно сделать в условиях кухни. Хотя источником был этот КАЛЕФЛОР, который обычного блюдомана сырым и без никаких добавок и под дулом пистолета кушать не заставишь. Поэтому то для меня эта капуста такое лакомство, даже не сам ее вкус (хотя и он неотразим), а именно вкус того супа, который варится внутри меня потом целый день, а то и дольше, судя по ощущениям.

И даже если целый день ничего не поем, когда прохожу мимо кухни ресторана, эти запахи ровным счетом ничего не вызывают, так же, как если б я проходил мимо конюшни. Вот недавно со мной произошел на рынке забавный случай: проходя мимо рядов со всякой всячиной, не связанной с продуктами, я вдруг почувствовал запах, который меня так возбудил, я пошел на этот запах через толпу, и оказалось, что это продавец нарезает овощи просто ради овощерезок им продаваемых (как реклама его товара). Уверен, что блюдоман даже не почувствовал бы этот запах, а даже если его носом в этот запах ткнуть, то кроме отвращения он не ощутил бы ничего. Конечно, все выше перечисленные чувства субъективны, и у других людей могут быть отличными от моих, да и все эти комфортности от сыроедения появились у меня совсем недавно (то есть через несколько лет с начала моего пути).

Насчет срывов

Насчет срывов, хочу рассказать о себе. Я думаю, надо взять за правило, ЧТО ВСЕ, ЧТО НЕ СЫРОЕ – СМЕРТЬ (так я себя настроил с самого начала), ведь вы не кушаете хорошо пахнущую косметику и не пьете освежитель воздуха – знаете, что это ЯД. Так же относитесь ко всему, что не может быть нашей пищей по определению. И ПОСЫЛАЙТЕ ВСЕХ К ЧЕРТУ, ЕСЛИ БУДУТ ПРИСТАВАТЬ СО ВСЯКИМИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ. А вот уже сколько вы живого съели и тем более когда, вообще не заморачивайтесь (повторяюсь для вас же), и даже если вы после орехов вдруг захотели съесть яблок, значит, кушайте, это тоже не страшно, зато самое страшное – это МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА и все, что из этого делают, а также все эти штучки из ярких упаковок. А уж если сорвались и умяли какой какашки, то не страшно. Со временем пройдут такие нездоровые желания, это я вам точно говорю.

Родители и дети

Я думаю, самое первое и самое убийственное насилие, производимое над нами, – ЭТО ПРИСАЖИВАНИЕ НА ТЕРМООБРАБОТАННУЮ ПИЩУ! Ведь наши родители, любя нас и слушая медицинские и народные предрассудки, начинают нас кормить смертью. И это уже происходит сразу после того, как ребенок перестал пить грудное молоко, а то и раньше. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК ТРУДНО МАЛЫША ЗАСТАВИТЬ ЕСТЬ МЯСНЫЕ ГАДОСТИ, ВЕДЬ ПРИРОДА СОПРОТИВЛЯЕТСЯ КАК МОЖЕТ! А КАК ТРУДНО РЕБЕНКА ЗАСТАВИТЬ ЕСТЬ КАШИ! И ВЕДЬ НАСИЛЮЮТ ДЕТОК! Отсюда и всякие стимулы типа «съешь котлетку, а бабушка тебе конфетку». А сладости! МНОГИЕ ВИДЕЛИ МАЛЫШЕЙ, ВЫМАЗАННЫХ В ШОКОЛАДЕ, и это считается нормально. И у ребенка тяга к сладкому именно тогда и развивается, А ЭТИ КАШИ МАННЫЕ – НЕМЫСЛЕМАЯ ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ ВАРЕННЫХ В МОЛОКЕ ЗЛАКОВ! А ВСЕ ЭТИ ПАСТЕРИЗОВАННЫЕ ПЮРЕ, ОТ ЭТОГО РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ПРОСТУДАМИ И КУДА БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫМИ БОЛЕЗНЯМИ (как следствие этой пищевой смерти), ТОГДА НАЧИНАЮТСЯ АНТИБИОТИКИ, ЧТО ДОБИВАЕТ КРОШЕЧНЫЙ ОРГАНИЗМ ДО КОНЦА! И потом не удивительно, что когда он немного подрастет, ему начнет нравиться вкус макдональдса и прочей отравы. Из-за убитого иммунитета он легко втягивается в курение, алкоголь и наркотики. А потом родители голову ломают, как ребенка отвадить от джанкфуда или от сигарет. А ВЕДЬ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ САМИ С ИХ ЛЮБОВЬЮ И СТРАХОМ ЗА СВОЕ ДИТЯ (ЧТОБ РЕБЕНОК ПИТАЛСЯ ПРАВИЛЬНО И СБАЛАНСИРОВАНО), И, КОНЕЧНО ЖЕ, МЕДИЦИНА-УБИЙЦА! И только потом этот ребенок подрастет и осознает все сам уже почти в зрелом возрасте, а именно в зрелом возрасте только и хватит силы воли и мозгов всё осознать и постараться исправить ГРЕХ РОДИТЕЛЕЙ, но, к сожалению, к этому возрасту дьявол блюдомании уже настолько глубоко в человеке, что это делают единицы

из сотен миллионов. И, конечно же, выйдя из этого порочного круга питья-еды убийц, остаешься полным аутсайдером для всех.

Р. S. Хочу добавить, НАВЕРНО, МНОГИЕ ЗАМЕЧАЛИ, КАК ДЕТКИ ТЯНУТСЯ К ЖИВОЙ ПИЩЕ И БЕЗ НИКАКИХ СМУЩЕНИЙ КУШАЮТ И СЫРУЮ КАТРОШКУ И СВЕКЛУ И ПРОЧЕЕ, и зачастую РОДИТЕЛИ ВЫРЫВАЮТ У НИХ ЭТО! Типа КАКА! – НЕЛЬЗЯ! Подожди, сейчас мама приготовит, и будешь кушать.

Голодание и сыромоноедение

ПРИ СЫРОМОНОЕДЕНИИ ДЕНЬ ПРОВЕСТИ БЕЗ ЕДЫ – ЭТО КАК ДЛЯ БЛЮДОМАНА ПАРУ ЧАСОВ. Это не есть голодовка вообще, это типа как стараться не кушать по утрам – короче говоря, просто РАЗГРУЗКА. Когда из-за работы проводишь целый день без еды и питья (у меня всегда так с работой, то густо, то пусто, то неделями штангу таскаю и книжки читаю, то работаю нонстоп по 12 часов), то этого особо не замечаешь, но намерено таких разгрузок СЕДЬМОГО ДНЯ я пока не делаю, пока что мне надо кушать и кушать живую пищу, чтобы переродиться, а вот когда лет черезнадцать полностью перерожусь, тогда то и начну, может, регулярную разгрузку по седьмым дням. НО УЖ ЭТИ МНОГОНЕДЕЛЬНЫЕ ГОЛОДОВКИ ДЕЛАТЬ ТОЧНО НЕ БУДУ. Именно длительным голодовкам и посвящены многие книги разных гуру. ВОТ ОТСЮДА И ВСЯКИЕ СИСТЕМЫ ВХОДОВ И ВЫХОДОВ ИЗ НИХ. ВЕДЬ ОТ ГЛУПОСТИ И ОТЧАСТИ ОТ ВЛИЯНИЯ ЭТОЙ ШАРЛАТАНСКОЙ БРЕДЯТИНЫ И БЫЛИ ТАК ЧАСТЫ МОИ ГОЛОДОВКИ В НАЧАЛЕ ПУТИ, ПОКА ДО МЕНЯ НЕ ДОШЛО ТО, ЧТО Я ВСЕМ ПЫТАЮСЬ ОБЪЯСНИТЬ – КУШАЙ ЖИВОЕ В ЕГО ПЕРВОЗДАННОМ ВИДЕ, НЕ МЕШАЯ НИ С ЧЕМ, И НАСЛАЖДАЙСЯ СИЛОЙ ЖИЗНИ ОТ ЖИЗНИ ПОЛУЧАЕМОЙ – ТАК ВСЕ ПРОСТО!

ХОТЯ ЕЩЕ РАЗ СКАЖУ, ЧТО КАК ТРАМПЛИН ГОЛОДОВКА ПРОСТО НЕЗАМЕНИМА, НО НЕ БОЛЕЕ.

Еще хочу добавить, если б я 5 лет назад сразу держал курс на сыромоноедение, то уже 2 года назад как минимум был бы там, где я сейчас, вот и вам всем пытаюсь немного сократить хождения по мукам, но эти мои зигзаги на пути только укрепили меня и сделали еще ценнее для меня самого же мое такое простое открытие, которое я для себя сделал и о коем не устаю говорить каждый раз людям, читающим мои посты.

ВОТ ТУТ-ТО СОБАКА И ЗАРЫТА, ВЕДЬ СЫРОЕДЕНИЕ И ЕСТЬ ГОЛОДОВКА ДЛЯ ВСЕХ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ И КАК СЛЕДСТВИЕ – ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ. СКОЛЬКО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОБЫЧНАЯ ГОЛОДОВКА – МЕСЯЦ, ДВА ОТСИЛЫ, ПОТОМ НЕМИНУЕМАЯ СМЕРТЬ, СКОЛЬКО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ СЫРОЕДЕНИЕ – ВСЮ ЖИЗНЬ, И С КАЖДЫМ ГОДОМ НА БОЛЕЕ И БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОМ УРОВНЕ В ФИЗИЧЕСКОМ И МОРАЛЬНОМ ПЛАНЕ.

И еще хочу добавить, КОГДА НЕ ДАЙ БОГ У СЫРОЕДА ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ (ИНФЕКЦИЯ КАКАЯ) И СТОИТ ЕМУ НАЧАТЬ ГОЛОДАТЬ (ЛЕЧЕНИЕ), КАК МОМЕНТАЛЬНО МОБИЛИЗУЕТСЯ И БЕЗ ТОГО МОЩНАЯ ИМУННАЯ СИСТЕМА, В ТО ВРЕМЯ КАК У БЛЮДОМАНА НАЧНЕТСЯ ИНТОКСИКАЦИЯ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ГОЛОДОВКОЙ, И ВСЯ ЭТА СИСТЕМА У НЕГО ВКЛЮЧЕТСЯ НАМНОГО ПОЗЖЕ, КОГДА ТЕЛО НАЧИНАЕТ УЖЕ ЧАХНУТЬ, ВОТ ТУТ-ТО ГОЛОДОВКИ И МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ДЛЯ БЛЮДОМАНОВ, ПОЭТОМУ СТОЛЬКО ТРАКТАТОВ ПО ГОЛОДОВКАМ И НАПИСАНО – КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСЯКИХ ПРОБЛЕМ. Моя подруга – хороший пример того. Как-то год назад ее попросили посидеть с малышом, заболевшим ветрянкой (она даже и не знала, что этой болезнью не болела, так как сама в садик ходила в Германии, с типичной немецкой стерильностью), так вот в 25 лет заболеть ветряной оспой – это дело не очень приятное, а иногда даже опасное, да еще шрамы остаются на лице. Везде в медицинских книгах пишут, что типа месяц как минимум длится болезнь, осложнения и пр., короче, моя подруга перенесла ее за пять

дней, вернее, даже за 4, но еще день в кровати для надежности повалялась, и на шестой уже была как новая, а кожа стала как у младенца сразу после этой оспы, а секрет прост – перестала есть и только пила воду и все. Я тут читал в газете, что одна певичка (кажется, из какой-то дефтячей поп-группы) подхватила ветряную оспу, так на целый месяц все отменила и даже свадьбу собственную перенесла.

Так вот после этой оспы и чудо-скорости выздоровления моя подруга уже рта не раскрывает по поводу навязанного мной сыро- а потом моноедения, А КАК ОНА, БЕДНЯЖКА, В ПЕРВЫЕ ДНИ, УЗНАВ, ЧТО У НЕЕ ВЕТРЯНКА, ПЕРЕЖИВАЛА ЗА ЛИЦО! ПОЭТОМУ-ТО И СЛУШАЛА МЕНЯ В ЭТИ ДНИ, КАК МОЛОДОЙ СОЛДАТ СТАРШИНУ.

Текст отредактирован syromono. info

Никон, сыроед с зачатия

Этот дневник – детальное описание родителями первого года жизни Никона – сыроеда с зачатия, выношенного исключительно на сырой растительной пище при полном отсутствии какой-либо другой еды.

Тексты отредактированы. По возможности устранены орфографические, пунктуационные и другие ошибки. Стил ь изложения сохранен. Оригинальный дневник находится на <http://forum.syromonoed.com/index.php?topic=592.0>

11 июля 2008

Сегодня в 4.35 утра родился паренек, появления которого все так ждали.

Вес 2 кг 800 грамм, роды прошли на 5+, ДА И КТО Б СОМНЕВАЛСЯ, сейчас Инна лежит с ним и выглядит так, как будто и не было бессонной ночи, вернее 15 часов нашей с ней работы, да, именно РАБОТЫ. Мне нравится английский язык, так вот в нем слово «роды» обозначаются словом LABOUR, что означает в первом значении – РАБОТА.

Много чувств у меня сейчас в голове, да и еще супер необычность этого паренька, ведь кто-то скажет, что типа маловат что-то он весом то у тебя, Изюмыч, но чихал я на эти свиноводческие предрассудки, он родился просто маленький атлет – ни грамма лишнего, не чета его блюдоманским сверстникам, рождающимся уже с обвисшим жирком, в складках которого вечно прееет что-то. А когда я положил его на живот мамане и он пополз к груди, то я был просто шокирован мышцами его маленькой спины – насколько они рельефно выделялись. А какого красивого ярко-розового цвета он родился! А как он цепко вцепился в свою маму. Вот уже 8 утра, а спать совершенно не хочется, у нас с Инной чувство какого-то сюрреализма, как будто мы видим общий сон, которым завтра будем друг с другом делиться.

В общем, этот парень даже не представляет, что он, оказывается, родился в полном голоде и нехватке, вернее, при полном отсутствии животных белков, сбалансированных углеводов, жирков, микроэлементов и прочей хрени, без которой, как уверяли знакомые здесь медики Инну, он и до 3 месяцев не дотянет в ее чреве. Да еще и родился дома, вылетев из мамы прям в папины руки без каких-либо анестезий, дезинфекций и пр.

В общем, с рождением маленького Изюма вся блюдоманская публика, так ноющая про Б12 и прочую пищевую мерзость на гребаных ЗОЖ-форумах, вся медицинская сволочь, заклинаящая под страхом смерти детей и беременных женщин жрать смерть – все они должны, поджав хвосты, просто притихнуть, а доценты и целые НИИ и АН от медицины и науки должны просто сжечь тонны своих трудов и диссертаций и прочего дерьма, ими созданного.

В общем, не хочу больше ничего писать, НО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, БУКВАЛЬНО 3 ЧАСА ОТРОДУ, А ОН УЖЕ СПИТ У МАМЫ НА ГРУДИ И УЛЫБАЕТСЯ!

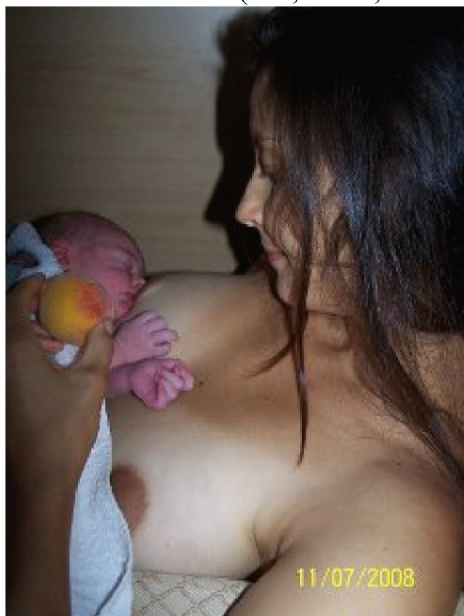
Кстати, молозиво пошло у Инны тут же, и он, насосавшись его, лыбится. Кстати,

фейс и мимика у него просто МОИ на все 100.

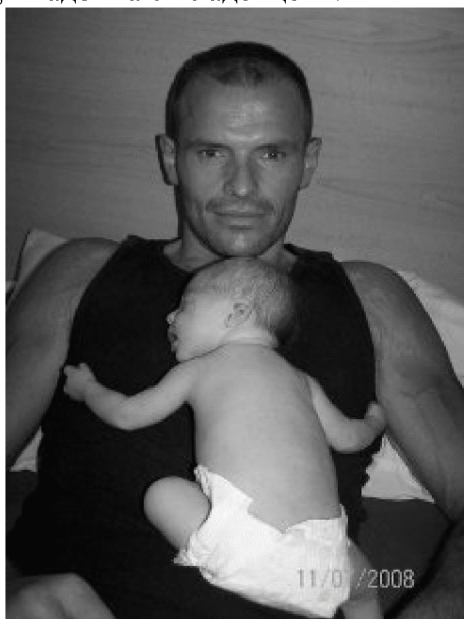
А насколько необычно его поведение буквально с первых секунд жизни!

ПЕРВЫЕ ЧАСЫ НА ЭТОМ СВЕТЕ

Только не подумайте, что Инна уже собралась кормить киндера персиком. Киндер, насосавшись сиськи, крепко уснул, а Инна решила наконец-то позавтракать после бессонной и нелегкой (это, блин, мягко сказано) ночи.



Вы себе не представляете, как умирительно видеть Инну с такою крохой, ну просто, блин, "мадонна с младенцем".





18 июля 2008

Конечно, идиоты-гавноеды и малoverы, как всегда, мне не поверят, скажут, Изюм врет (как мне не поверили малoverы-смертоеды насчет зажившего за день пупка). Смотрите фоту выше – ни следа какой-то зеленки, йода и пр. (конечно, и на это кое-кто скажет – фотошоп, ну да я и не собираюсь до усеру доказывать, что то, что на этой фоте, и есть реальность).

Но то, что сегодня произошло с нашим чадом, удивило нас с Инной вааще – **РЕБЕНОК НАЧАЛ ПОЛЗАТЬ, ПОДНИМАЯ ГОЛОВУ** (хотя головку пока что еще толком не держит, если держать его на руках)!

И это всего в 6 дней отроду! Жаль, что на видео не снял (ковырялся весь в мазуте в машине, когда меня Инна позвала глянуть на это действо). На днях обязательно сниму на видео. Кстати, прополз полметра за один раз. И вот только что ползал, да с таким усердием пытаюсь поднять заднюю часть туловища ногами, при этом поднимая голову, так кряхтел, бедняга.

Кстати, с момента рождения так мы его и не мыли ни разу, а в ванночке, купленной для этого дела, коты наши спят на улице. А киндер тем не менее гладенький, запашистый, в общем, словами не передать.

Хотя сей факт меня особо не удивляет – если я, пожилой мужик, по два раза в день качающийся, не моюсь неделями, а кожа пахнет свежим постельным бельем, то, которое мы тоже редко меняем по причине его чистоты, то фигли тут про настоящего сыромоно говорить, но тем не менее приятно.

Кстати, таких позорных проблем, как опрелости складок кожи и пр. не имеем, на них нет даже намека.

И еще хочу добавить, что мы его даже ни разу не пеленали.

В общем, все идет именно так, как я и ожидал – ничего общего с общепринятыми вурдалакскими понятиями об уходе за новорожденными.

Р. S. А ты, Анна (горе-админ сайта Вурдалак), дальше можешь пугать нарушениями у Инны выработки грудного молока и прочей хренью – эта вся лажа только к вам относится, **СМЕРТОЕДАМ**. Будет забавно перечитать твой этот последний бред – советы, вычитанные тобой из таких же идиотских источников, через годик другой.

19 июля 2008

Нас с Инной много народу на нескольких форумах уже поздравило с первенцем, на Вурдалаке. ком уже давно поздравления плавно перетекли в откровенные унижения (да и

как по-другому может быть на форуме, где доминируют откровенные морально-физические уроды и уродцы, основная часть которых была изгнана мной из этого форума за вышеуказанные «достоинства»), а на нашем форуме уже все, кто имеет здесь право писать, отписались – в общем, еще раз всем спасибо за это. Но никто не поздравил Изюма с еще одним значительным событием, а именно с тем, что помимо всех моих технических специальностей я приобрел еще одну, совершенно в другой области человеческой деятельности. Теперь мне можно присвоить звание **ЗАСЛУЖЕННОЙ ПОВИВАЛЬНОЙ БАБКИ ИСПАНСКОЙ ССР** с вручением мне удостоверения акушера-механика 6 разряда – экзамен, я думаю, сдал на отлично.

20 июля 2008

Вот она, жертва сыромонопедия, спит себе спокойно на руке у своего папы-зверюги, улыбается во сне и не представляет, какие ужасы пророчили его родителям все эти месяцы, и даже сейчас, если верить тем же «доброжелателям», его здоровье и здоровье его мамы в опасности, и что вот-вот ему, оказывается, придется лишиться материнского молока.



21 июля 2008

Хотел бы поблагодарить тетю КИВИ вот за эту рекламную замануху, помещенную ею в ветке «Аппетитные картинки», какого-то разводилова в виде вот этой «школы» с ее «специалистами».



И вот почему же я так благодарен тебе, КИВИ. Когда я Инне заявил, что рожать она будет дома, несмотря на ее страхи и ужасы, подогреваемые ее знакомыми в реале и даже одной из бывших тут форумчанок, да и просто статьями, которыми полон инет, в конце застрашавшись всем этим, она начала рыться в инете, искать всякие там методики для облегчения родов и прочую хрень, активно высасываемую всякой вот такой сволочью, зарабатывающей деньги на чем только возможно, не гнушаясь ничем, ради гонорара готовую сочинить что угодно, запугивая искушенных ЗОЖниц (типа тех, кто любит давать советы на этих самых ЗОЖ-форумах без конца цитируя подобные «труды») и простых тружениц села.

Так вот Инна начала мне капать на мозги, мол, я не изучаю всю эту хрень вместе с ней, я не занимаюсь с ней этой самой хренью вместо того, чтоб готовиться к родам, изучать гимнастики какие-то: когда надо дышать при родах, а когда не надо, когда надо тужиться, а когда не надо и т. д. т. п., я, мол, занимаюсь своими делами и бла-бла. И я Инне пытался объяснить, что на деле эти практики, методики (типа дыхательной и пр.) – полная ерунда, что если даже в них и есть какая-то сотая часть чего-то там, то пригодиться это может трупоедам и только им. Я ей пытался объяснить, что механизм родов настолько сложный и настолько уже в нас (вернее, в тех, кто писает сидя) заложенный, что тут только остается надеяться на НЕГО, и все, что от нас (особенно от нее) требуется – это так же, как всегда – есть то, что было создано ИМ, а самое главное, НЕ ССАТЬ! И что в ней помимо всего прочего такая силища заложена природой, и что она, будучи уже столько лет сыроедкой, просто на порядок выше в физическом плане всех тех, кто «правильно» и «сбалансировано» питается, а уж изойти кровью (чего больше всего она боялась), так это просто смешно для сыромоноеда, когда тут такие раны сразу же прекращали кровоточить и заживали на ходу, то и при родах все будет так же, а то еще лучше.

И вот в это время КИВИ и выложила эту статейку, и я, показывая Инне ее, сказал: «Вот смотри! Неужто если это такие крутые спецы и такая метода охрененная, неужто у них ИХ клиентки не нашлось для фоты в статье, а они откровенно слизали фоту с инета, да еще чью!? Фоту той, которую, как я уже неоднократно писал, под дулом АК47 не заставить делать какой-то там фитнес и пр. В общем, фото Инны как иллюстрация этой рекламы – это просто ирония, сарказм или маразм или еще что. В общем, потом Инна больше ко мне не приставала со своей большой фантазией насчет каких-то там метод подготовки и пр.

Кстати, я ей не раз приводил в пример все живое на земле, воспроизводящее само себя и особо на этом не заморачивающееся.

21 июля 2008

День X, точнее, часов за восемь до знаменательного события. Когда у Инны начались серьезные схватки, и мы поняли, что ПРОЦЕСС ПОШЕЛ, тогда Инна приняла освежающий душ, по выходу из которого эта фота и была снята.



Так вот когда настал этот «день X» и когда пошли схватки, выматывающие схватки с промежутком в 2 – 3 минуты, и так час за часом, и так много часов, и когда этот марафон достиг своего апогея, тогда она уже была где-то далеко от меня, полностью на своей волне, полностью подчиняясь тому мощному, сложному, таинственному механизму, который заложен в тех, кто пишет сидя, и кто награжден Создателем этой чуднейшей способностью к рождению новой жизни!

И когда уже шел, наверно, 8 – 9 час схваток, то уже она меня совершенно не слушала, а делала то, что сама считала нужным – меняла позу и т. д. и т. п., вернее, большую часть времени стоя на четвереньках или вставая упираясь на кресло и еще сильнее вставая упираясь о стену и так и родила, почти стоя в конце двенадцатого часа с момента начала схваток, опершись на эту самую стену. Я, кстати, сразу же понял, что здесь уже работают силы высшие и что-либо уже говорить Инне бесполезно, а остается только быть рядом, как-то стараться ассистировать, где-то поддержать и пр., но в общем просто наблюдать за ЧУДОМ РОЖДЕНИЯ, которому предшествует столько мук, да и потом еще какое-то время после этого чуда.

Кстати, только что родив, уже лежа с малышом на груди, Инна подтвердила мое наблюдение, что она где-то была там, как она это описала, как ВАКУУМ, где-то, где полная темень и тишь – в общем, довольно жутковатое она проделала «путешествие» в эти последние часы перед рождением малыша. Пуповину я обрезал только через минут 40 после появления на свет этого «сыромоночуда».

В общем, роды прошли как по учебнику для «акушеров-сантехников»:

10 часов – схватки;

11 час – отошли воды (их было ну совсем мало);

потом уже пошли потуги;

13 час – рождение ребенка;

конец 15 часа – вышла плацента.

Кстати, когда Инна поняла, что рожать будет дома, и я в этом плане неотступен, то

она мне столько раз рассказывала, что мне надо говорить по-испански, когда я ее бездыханное тело, истекающее кровью, привезу в реанимацию. Проходя мимо отделения скорой помощи соседнего городка, она мне столько раз показывала, как туда заезжать, чтоб подвезти ее прямо к воротам, и прочие панические бабские ужасы.

А я ей столько раз говорил, что КАК ЭТО ПРЕКРАСНО – РОДЫ, КАКОЕ-ТО ЭТО ИНТИМНОЕ ДЕЛО, В КОНЦЕ КОТОРОГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ТРЕТИЙ УЧАСТНИК – И ТОЛЬКО Я, ОНА И ОНО И НИКОГО БОЛЬШЕ – ВЕДЬ РАЗВЕ ЭТО НЕ ЧУДО!? И отдавать это чудо в руки незнакомых людей – разве это не абсурд?! Тогда почему бы не начинать тоже где-то в больнице от незнакомого дядьки в халате в присутствии кучи ассистентов, вооруженных шприцами и прочими тыкалками и вообще разной хренью – и вместо наслаждения сексом иметь такую вот «связь», которую осуществили вместо тебя какие-то «специалисты» – ведь это звучит для большинства как абсурд, разве нет?

ТАК ПОЧЕМУ Ж Я ДОЛЖЕН КАЙФ РОЖДЕНИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ МЕНЯ САМОГО ВОТ ТАК ВЗЯТЬ И ОТДАТЬ!?

Кстати, Инна меня пыталась упрекнуть, мол, я это делаю ради этого гребаного форума, мол, выпендриться – смотрите, мол, как Изюм крут, что дома сам роды принял, что мне срать на ее здоровье, главное, чтоб потом было что на форум написать. И тем самым она меня просто выводила из себя и глубоко обижала.

НО ТЕПЕРЬ, ПРОЙДЯ ЭТО ВСЕ И СТАВ МАМОЙ НА МОИХ РУКАХ, ОНА ПОНЯЛА, ЧТО РОДЫ ДОМА С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ГОТОВ МНОГИЕ И МНОГИЕ ЧАСЫ БЫТЬ С НЕЙ, РАЗДЕЛЯТЬ ЕЕ МУКИ, ПОМОГАТЬ ЕЙ, С ТЕМ ЧЕЛОВЕКОМ, ОТ КОГО ЭТОТ РЕБЕНОК И БЫЛ ЗАЧАТ, И ДЕЛАТЬ ТАК И ТО, ЧТО ТЫ САМА ХОЧЕШЬ И ЧТО ПОДСКАЗЫВАЕТ ТЕБЕ ТВОЕ ТЕЛО И КАКОЕ-ТО ТАМ 10 ЧУВСТВО – ЭТО И ЕСТЬ НАСТОЯЩИЕ РОДЫ! И что вряд ли в больнице с ней хоть один врач бы просидел, столько же терпеливо ожидая один родовой процесс за другим в течении почти суток. Ведь в госпитале что? Захерачили окситоцин, еще чего – вот тебе и роды уже тут как тут – вышел ребенок, тут же резанули пуповину, еще окситоцин (ну или еще какой хрени, чтоб все это ускорить), вот тебе уже и плацента отошла и т. д. и т. п., и это еще в идеале, а если дохтору покажется, что что-то не так, то еще какой хрени нафигачат в бедную женщину, и ведь они же себя считают выше СОЗДАТЕЛЯ, которого они просто не признают, считая бредовую теорию шарлатана с церковным образованием, рассыпающуюся в прах при первом простом вопросе, истинной.

Кстати, когда родился ребенок, то было буквально пара капель крови, ребенок, как я уже писал, вышел чистенький, розовенький весь такой, как будто в светлом креме. И только потом уже с выходом плаценты пошла кровь, но, наверно, не более полулитра в общей сложности. Сама плацента была хорошенькая, без каких либо изъянов, вышла целиком, весила чуть менее 500 грамм.

НО САМОЕ ГЛАВНОЕ Я ЕЩЕ НЕ РАССКАЗАЛ, А ИМЕННО:

Все началось с того, что после двух месяцев задержки цикла Инна начала подозревать у себя беременность, но в это поверить было трудно, так как я в нее никогда не кончал, и жили мы так уже почти 10 лет. Но когда у нее уже начался токсикоз, тогда она купила тест в аптеке. И вот рано утром я слышу из туалета дикие вопли ужаса, и выходит Инна, в руке этот тест, а на нем проявившиеся две палочки (сами знаете, что означает). Хотя за пару дней до этого в разговоре со мной насчет вероятной (хоть и очевидной) беременности я сказал, что Я БУДУ САМЫМ ЛУЧШИМ ОТЦОМ И ЧТО Я НИКОГДА НЕ БРОШУ НИ ЕЕ, НИ ТЕМ БОЛЕЕ СОБСТВЕННОЕ ДИТЯ, И ЧТО НЕ НАДО НИКАКИХ БОЛЬШЕ ТЕСТОВ, ВРАЧЕЙ И ПРОЧЕЙ ХРЕНИ, И ЧТО ДАВАЙ ПРОСТО ЖДАТЬ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ВСЕ ЖИВОЕ НА ЗЕМЛЕ, И ЕСЛИ ЭТО КРИЗ КАКОЙ ПЕРЕХОДНЫЙ, ТО ХОРОШО, А ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ, ТО ЕЩЕ ЛУЧШЕ! Было сказано это мной в очень и очень серьезном тоне.

Но эта глупая дефченка, которая всегда боялась и не переваривала всего, что связано с малышами, которая как огня боялась беременности, и уж про сами роды так и речи не

могло идти, и тут такой «казус» ей «на старости лет».

Меня ее истерика просто выбила из колеи – ведь тут радоваться надо, а на такой цирк устраивать! Но даже после этого теста ей еще было мало и она поехала к врачам (меня не предупредив). А ведь я ей сколько раз говорил, что эти сволочи запугивают людей, порой не имея на это никаких оснований, а уж что если найдут «подозрительное», так вообще драму разыгрывают. В общем, поехала Инна «невзначай» в город и звонит мне, что, мол, у нее подозревают внематочную беременность и ее сейчас отправляют в другую клинику на обследование. Я ей тут же сказал ехать домой, но она просто проигнорировала мое требование и поехала-таки на это самое «углубленное исследование». А ведь мы с ней много раз еще до того говорили о вреде УЗИ, и когда мы начали подозревать эту самую беременность, то я сказал – НИКАКИХ УЗИ! И эта медсвoločь, как всегда, была «на высоте», тут же объявив такое страшное предположение этой и без того запуганной самой собой девушке. В общем, потом она просто оставила телефон в машине, пока 5 часов провела в госпитале в очереди на обследование. И ей таки сделали это гребаное УЗИ! И, конечно же, ничего не нашли, кроме правильно расположенного плода 12 мм, который вроде как соответствовал 7, 2 недели (что на 4 недели меньше реального срока – как оказалось позже). Когда она поздно вечером приехала домой, я был просто вне себя, я ведь так хотел, чтоб никакая гадость не прошла через нашего ребенка, и тут такая трусость и маловерие, ведь я ей сразу сказал, что ребенок, который таким чудом зачался, просто не может быть каким-то там внематочным или еще каким, а только настоящим, сильным, посланным нам свыше малышом. Но уже после этого случая она мне клятвенно пообещала, что больше никаких УЗИ, никаких докторов и пр. - и в принципе свое обещание сдержала.

Так вот к чему эта предыстория была, а к тому, что когда наш малыш появился на свет, то пуповина у него была обвита через одно плечо, потом виток на шее, потом через другое – в медицине это считается довольно редким явлением, при котором делают кесарево сечение, если видят такое на УЗИ при поздних сканированиях.

Но я Инне не раз говорил, что у нее и ребенка такой запас прочности благодаря этому самому настоящему питанию, что даже если что-то такое и будет, то все обойдется. И ВЕДЬ Я БЫЛ ПРАВ, КАК ТОЛЬКО МАЛЫШ ОКАЗАЛСЯ В МОИХ РУКАХ, Я МИГОМ РАЗМОТАЛ ЭТОТ БЕЛЫЙ «ТРОСИК», И ВСЕ, КАК ВИДИТЕ, ОБОШЛОСЬ, ДА И ПО-ДРУГОМУ ПРОСТО НЕ МОГЛО И БЫТЬ, НО ЗАТО ПРИКИНЬТЕ ВАРВАРСТВО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ, ПОСЛЕ КОТОРОГО УЖЕ САМА ЖЕНЩИНА РОЖАТЬ НОРМАЛЬНО НЕ СМОЖЕТ (а только опять же посредством этой операции), ДА И ДЛЯ САМОГО РЕБЕНКА ЭТО ОЧЕНЬ ПЛОХО, ТАК КАК НАРУШАЕТСЯ ПРИРОДНЫЙ ХОД ВЕЩЕЙ.

Теперь вот представьте, сделали бы мы это УЗИ уже на позднем сроке (про вред этой процедуры даже говорить не хочу), и ИННУ бедную просто запугали бы этими ужасами, которые медики разогнали, глядя на пуповину вот так вот обвитую. Кстати, стоя в очереди в социальную службу для оформления пособия по беременности (когда мы еще на 8 месяце были), мы встретили молоденькую испанку с новорожденным и разговорились с ней, и оказалось, что ей делали кесарево из-за того, что пуповина была закручена именно так же, как потом оказалось и у нас. Именно тогда я Инне и сказал, что как бы там у нас пуповина ни была обвита, все будет хорошо из-за этого самого запаса прочности, эластичности и пр., в общем, всего того, что не всегда есть у обычных трупоежек.

22 июля 2008

Немного прерву мой рассказ, а потом продолжу, и вот почему. Сегодня ко мне заехала пожилая английская чета (купили по выходу на пенсию в этом районе домик и живут), я им иногда чиню их авто. Узнав о моем пополнении, они, конечно, меня поздравили, поумилялись с нашего сыромоноколобка, и я им показал видео, снятое во время родов, вернее, сразу же после появления малыша на свет, когда я только положил

его Инне на грудь (до этого момента мне было просто не до того). Так вот глядя, как бэбик делает свои первые внеутробные движения, как он тянется к груди, пытаюсь ползти, ухватить сосок, как ему помогает мама, как я его глажу одной рукой, а другой держу камеру, как он, как космонавт, еще связан «шлангом» с «космическим кораблем», Иннино лицо – то отрешенное, то радостное, то опять какое-то вымотанное родовым марафоном. В общем, они оба не смогли сдержать слез, хотя и не понимали, о чем Инна и я говорили в этот момент. Я с ними поделился, почему и зачем Инна рожала дома, и бабулька Дорин рассказала мне, как она рожала своего первенца 50 лет назад, как ее закрыли одну в палате (переживать первые долгие часы схваток), как ей было жутко там, как не пустили Джефа (ее мужа) туда, как потом вся эта стерильность, белый кафель, больничные халаты, весь этот больничный антураж, как все это давило на мозги и угнетало и без того зашуганную юную первородку. И бабуля Дорин мне сказала, что если она соберется еще рожать, то конечно же я буду у нее роды принимать.

Потом, когда наши гости успокоились и отошли от эмоций, я сходил на поле, сорвал свой арбузик, мы его съели все вместе за здоровье нашего бэбика, вот так и закончился визит. А, они еще подарили бэбику 50 евро потому, что просто не додумались, что б такого ему купить в подарок, такому совсем маленькому человечку.

23 июля 2008

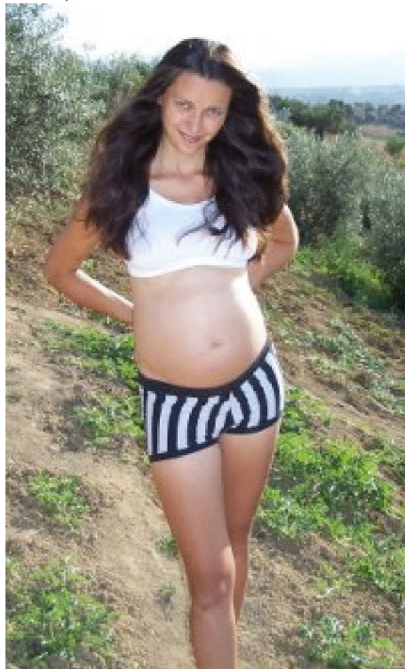
Я вот рассказ свой начал с того, что та рекламная статейка была последним средством, чем я прекратил капанье мне на мозг со стороны Инны насчет всяких предродовых спецупражнений и пр. А вот потом Инна мне проедала плеш со своими страхами умереть, рожая дома. Я пытался достучаться до задавленного страшилами «бывалых» теток, той же медсвoločью и т. д. и т. п. ее здравого смысла, стараясь объяснить ей, что способность рожать ей дал сам Создатель, что роды – это не какая-то там операция на больном теле, даже привел в пример себя, что если б я рожал (наверно, только через задний проход), то, конечно, это не предусмотрено Создателем и явно мне бы пришлось лечь для этого в госпиталь (ну помните то трогательное кино «Юниор» со Шварценеггером в главной роли, кстати, мое любимое с ним кино) и что именно повальное безумие этого смертоедства + заклинания медицины и сделали роды похожими на смертельно опасную экзекуцию, которая может быть «облегчена» только при участии убийц в белых халатах. Но походу все мои доводы были тщетны – тупой страх, навязанный смертоедскими представлениями о родах, брал над ней верх. И вот когда все мои аргументы были исчерпаны, я ей сказал – ЕСЛИ ТЫ УМРЕШЬ, Я УМРУ ВМЕСТЕ С ТОБОЙ, и говоря это, я не шутил, и она это почувствовала, и больше мы уже к этому глупому разговору не возвращались. И последние месяцы и недели она в этом плане держалась молодцом (признаков трусости не показывала), а когда настал ДЕНЬ X, то мы с ней уже были как слаженный экипаж самолета в экстремальных условиях, готовя место для родов и все остальное, связанное с предродовой подготовкой всего, что нам будет в этом марафоне необходимо. И в эти моменты у нее я не заметил ни паники, ни растерянности, а полная собранность и деловитость, чему про себя был очень и очень доволен.

Кстати, как наступил этот самый ДЕНЬ X, мы были полностью сконфужены сроком беременности, ведь он по УЗИ (той глупости, сделанной Инной еще на третьем месяце) различался аж на 4 недели от срока ее менструального цикла, и выходило, что по УЗИ, например, у нее 36 неделя, а по этому самому циклу уже целых 40. Но проанализировав всю нами собранную инфу по этому вопросу, мы все-таки пришли к выводу, что ее срок по циклу куда более реален (и мы, как оказалось, не ошиблись), но тем не менее исходя из этих довольно разных данных, мы тем не менее даже не могли представить, когда этот ДЕНЬ X наступит. Но уже начиная с 39 недели по «нашему» исчислению Инна уже дожидаться не могла этих самых родов (ведь это как раз начальный срок здоровых родов). И все ходила за мной по двору, доставая меня словами – ну Елик (это она меня так

называет дома), ну Елик, ну когда!!! А у меня тоже все из рук валилось, потому что я тоже весь в ожидании был и еще сильнее хреначил штангу, чтоб хоть как-то «развлечься», вот так мы и «тусовались по периметру» друг за другом.

И вот шел 4 день 41-ой недели (нормальный срок родов около 40 недель), начались типа схватки, но были они не сильные и быстро прошли, мы обломились ужасно (ведь мы уже так ждали этого дня, как впрочем и многие здесь присутствующие). Потом на следующий день мы поехали на базар, лазили по магазинам, покупая всякую самую необходимую для этого дела и для бэбика мелочь. Одна тетка на базаре заметила, что у Инны животик и, спросив о ее сроке, была поражена, когда я ей ответил, что уже десятый месяц пошел, так как у Инны самой глядя на себя не поворачивался язык такую дату сказать. Кстати, насчет животика, у Инны он был и так маленький, а на последних неделях перед родами стал еще меньше, и вес, который к началу 8 месяца поднялся до 66 кг, упал плавно (правда, пару раз чуть подымался) до 63, 5 кг. Сколько раз люди удивлялись, что, оказывается, Инна уже на внушительном сроке беременности. Кое-кто, зная, как мы питаемся, намекали на это дело и выражали озабоченность столь малым в их понятии животом, да и стройностью самой Инны, которую они считали ненормальной для беременной женщины.

Кстати, последние 2 месяца беременности мы посещали докторов в «центре здоровья», но не потому, что нас интересовали наблюдения докторов с их рецептами и прочей хренью, все намного проще – нас интересовали те бумажки, которые они выписывали и которые мы несли в службу социальной защиты для выплаты пособия по беременности с последующим пособием по кормлению и пр. Там то ей и сделали анализ крови, мочи и пр. потому, что это нужно было для выписки этих самых бумажек. И как мне забавно было сидеть с Инной в очереди на прием и глядеть на смертоужек, которые уже на 7 месяце выглядели ну просто как каракатицы, проглотившие огромный чемодан, и потом переводя взгляд на Инну, наслаждаться видом стройной девушки, у которой, если она сидит, то и живота не заметить.





Так ведь у нее тогда 9 месяц шел! До этого срока она ездила туда сама, но потом я уже решил перестраховаться и возил ее (не дай Бог что! Я б себе потом этого не простил), потому как от нас этот «центр здоровья» в 25 км горной извилистой дороги. А немного испугало и заставило возить ее потом вот что: как-то нарвали мы растущих самих по себе слив, и Инна, с утра съев несколько штук, поехала на очередной прием в этот «центр» и по дороге назад ее начало тошнить, но на той извилистой горной дороге просто негде было остановиться и ей пришлось одной рукой рулить, а другой эти сливки в ладошку выблевывать. Конечно, сами сливы здесь были не причем, они были 1000% натурпродукт, да и сам я их ел с удовольствием много. Поэтому я "винил" только Инну – ведь в конце беременности может наступить опять токсикоз (хотя это уже патология типа гестоза), но как оказалось, это был никакой не гестоз, а просто «одноразовая» такая странная реакция на живой качественнейший продукт. В общем, потом начав возить ее раз в неделю в этот «центр здоровья», я и посмотрелся на этих «каракатиц» и на всю остальную страждущую здоровья, но тем не менее мрачно говноедствующую публику, стоящую в разные кабинеты. Как мне «забавно» было на все это смотреть, на ожиревших и больных деток, на больных тетек и дядек, наивно ищущих у медсволючи исцеления – какое же безумие жить в таком фруктовом раю и гнить заживо! И как же это наглядно видно в этих гребаных «храмах здоровья».

Кстати, о весе при беременности – ведь я не раз писал, что сыромоед – это сродни японской машине – ничего лишнего, максимальная мощь при минимальном размере и весе и при беременности это особенно видно.



Ведь именно при беременности смертоежки набирают порой десятки килограмм пустого балласта, на смертоедстве происходит не только внешняя «гипертрофия», но и «гипертрофия» внутренняя, посмотрите, как выглядит обычная беременная женщина, как от веса выгибается ее позвоночник, какой необъятный живот ей приходится порой таскать, как давит ей ее живот на сердце, какие изжоги ее начинают доставать, особенно на последних месяцах, проблемы с дефекацией, как порой отекает ее лицо и все тело и т. д. и т. п. Ведь бедному телу надо успевать справляться с той гнилью, которую в него суют, свято веря в то, что без этого тело просто умрет вместе с плодом в нем, с тем биомусором, который ну никак не связан с реальными потребностями тела и тем более с ростом новой жизни в нем, и сам плод в конечном счете тоже гипертрофируется так же, как и сама мама – в основном, за счет жира и воды. Как этот ожиревший плод давит на все внутренности и на сами кишки, в которых происходит гниение этой жуткой рыбомясояцемолочной мерзости, помимо остального пищевого хлама. Потом нарушается работа всей гормональной системы в целом, тело просто работает на пределе своих возможностей. А как потом этот ожиревший плод рвет родовые пути! А сама плоть мамы-блюдоманки, какая она становится грубая и не эластичная, ведь при таком плоде ей как раз надо быть суперкрепкой и эластичной. Тело изнашивается в этой тупой борьбе до родов, и уже на сами роды порой просто нет сил, сколько рожениц страдают от вялой родовой деятельности или ее полного отсутствия, сколько теток рвется пополам во время родов, а ведь опять же, имея в себе такую «тушку», эта родовая деятельность должна быть на порядок мощнее обычной. В общем, анализируя это все, становится понятно, почему столько проблем возникает при родах, почему роды и сама беременность для многих – это такой ужас, почему тетки, особенно всякие актриски и певички так боятся рожать, дабы не испортить свои формы и не подорвать здоровье.

Теперь говоря о Инне – все было так, как я и предполагал. Устоявшийся вес ее в обычной жизни $58 \text{ кг} + 3 \text{ кг плод} + 0,5 \text{ кг плацента} + \text{примерно } 2 \text{ кг околоплодная вода}$ вместе с какой-то там набранной массой тела = $63,5 \text{ кг}$ - то есть тот вес, который и был у Инны за пару недель перед родами, то есть в общей сложности ее беременность «весила» $5,5 \text{ кг}$. Теперь возьмите среднестатистическую трупоежку, которая в своем чреве перед родами имеет плод примерно той же массы (ну фиг с ним, даже сильно ожиревший будет не более $5-6 \text{ кг}$). Ведь даже меднорма в разнице веса ДО и ВО время беременности – это $12-13 \text{ кг}$, но это норма, а ведь зачастую тетки набирают и по 20 , а то и 30 кг , а то и 40 кг (Мила Йовович, например), и подобные «наборы» сплошь и рядом, и этот ужас считается вполне нормальным делом. А какие у беременных трупоежек начинаются заскоки в еде, с

каким порой остервенением они начинают есть всякую гадость – организм идет вразнос и вроде как требует того, что его еще больше угнетает и отравляет – в общем, самопроклятие какое-то, иначе и не назовешь. А вот еще одна интересная деталь, очень многим, даже самым мрачным любительницам трупов животных во время беременности просто начинает тошнить при одном только виде и запахе этой мерзости, той, без которой они еще недавно жизни не представляли – **ВЕДЬ САМА ПРИРОДА НАПРАВЛЯЕТ ХОТЬ КАК-ТО НА ПУТЬ ИСТИННЫЙ**, хотя в то же самое время тех же несчастных может дико потянуть на мороженное, пирожки с капустой, вареники, драники, йогурты, борщи, да и фиг еще знает на какую «вроде как не трупную» хрень. А ведь как наезжают (именно наезжают) медики, как они заклинательно настаивают, пугая страхом смерти и саму маму и смертью еще не родившегося ребенка пересиливаться и таки жрать плоть убиенных тварей, дескать в ней такой ценнейший белок, то же самое с молочными продуктами, ведь по мнению той же медицины, в них столько кальция и опять же белка, что если этих животных выделений не потреблять, то ребенок просто родится без скелета, а сама мамаша рассыпется от потери кальция костями. И еще ведь те же сволочи утверждают, мол, «экспериментировать над собой и издеваться, становясь вегетарианцами и веганами и пр., можете когда хотите, **НО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВЫ ОБЯЗАНЫ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И НЕ БЫТЬ ЭГОИСТКАМИ**». И САМОЕ ОБИДНОЕ, ЧТО В ЭТУ СМЕРТОНОСНУЮ ХРЕНЬ, ВЫСОСАННУЮ ИЗ ПАЛЬЦА И НЕ ИМЕЮЩУЮ ПОД СОБОЙ НИКАКИХ ОСНОВАНИЙ, СВЯТО ВЕРЯТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ! Вот сами почитайте в инете, что пишут светила меднаук о питании и особенно питании беременных и кормящих – **У МЕНЯ ПРОСТО ВОЛОСЫ ДЫБОМ ВСТАЮТ**. Меня уже не раз обвиняли в паранойе, но объяснения, кроме желания пришельцев уничтожить хомосапиенсов, другого не нахожу, хотя и понимаю всю абсурдность подобного умозаключения.

Давайте вернемся к Инниным еженедельным поездкам в «центр здоровья» для получения этих самых бумажек для пособия. Так вот мы с ней сразу же договорились – ни слова о ее питании, все рецепты брать у доктора покорно (если вдруг такой выпишут), ну, в общем, быть обычной беременной пациенткой. Хотя, конечно, полностью отказаться от УЗИ и различных инъекций (если вдруг доктор захочет сделать) – пропади оно пропадом тогда, это пособие, если дело станет ребром из-за этой медицины. В общем, когда Инна отказалась от УЗИ на седьмом месяце, то ей звонили даже несколько раз оттуда в недоумении, как это так она не хочет делать УЗИ, все поверить не могли и звонили, перепроверяли, а точно ли она вот так берет и отказывается от него. Ну нас в этом плане пронесло – в пособии из-за этого не отказали. А вот еще один случай произошел в этом «центре» презабавнейший. Делали полный анализ крови Инне, и для анализа на сахар ей сначала сунули выпить какую-то жидкость. Инна отказалась, конечно же.

Доктор, недоумевая, сказал: «Но ведь это просто растворенный сахар!»

Инна ответила: «Я не употребляю сахар».

Доктор: Но ведь придя домой ты будешь пить кофе с сахаром?

Инна: Я не пью кофе.

Доктор: Ну соки, какая разница.

Инна: Я не пью соков.

Доктор: Ну булочку съешь.

Инна: Я не ем булочек.

Доктор: **НУ ЧТО Ж ТЫ ТОГДА ВООБЩЕ ЕШЬ!?**

Вот тут-то он ее чуть было на чистую воду и не вывел. Короче, док, посоветовавшись еще с кем-то там, так и сделал ей тот анализ без этого сахарного напитка. А я Инну заранее предупредил – каковы бы ни были результаты анализов, что бы эти суки там не нашли и чего б они там не досчитались – **НЕ ПАНИКОВАТЬ** и не обращать на это все внимания, а если что, то забить и на эти посещения и на это пособие. Ведь все эти цифры в медицине взяты с потолка и основаны на наблюдениях за теми же трупоедами, и посему к

Инне это все не имеет ни какого отношения. И когда мы получили результаты анализов мочи и крови, я очень удивился, что все оказалось в норме, за исключением гемоглобина, он был немного занижен. Но меня это просто позабавило, ведь на момент сдачи анализов Инна была на пике самочувствия и работоспособности, работая целый день на своей основной работе, а потом по приезду домой еще в огороде ковыряясь, и так многие дни подряд – такой я еще ее никогда не видал, да еще при всем при том имея цветущий вид. А тут, блин, у нее, оказывается, если верить этому анализу – АНЕМИЯ! – ну не юмор ли, а!?

И когда она потом, будучи на приеме в очередной раз у доктора, спросила (про себя откровенно издеваясь над этим «служителем культа»): «Я ведь столько кушаю и мяса, и рыбы, и молочных продуктов, почему у меня эта самая нехватка железа?!» На что док ей ответил, что это типичнейшая проблема многих беременных, и выписал ей каких-то там препаратов, которые Инна, конечно же, никогда не пила. Кстати, одна наша знакомая мрачная мясоедка, особенно им давящаяся в беременность, имела еще большую нехватку этого самого железа в анализах, а уж как она рожала переносимого ребенка, на 43-ей неделе имея полное отсутствие родовой деятельности, и только благодаря окситацину разродившись, порвавшись при этом от пупа до попы и набрав за роды 22 кг, превратившись в фиг знает кого – вот, блин, хороший показатель «правильного» и «сбалансированного», «богатого» всем на свете питания. Так что все эти цифры – это такая чушь для меня была, и только лишний раз в этом убедился – ведь многие не раз были свидетелями, когда человеку хреннее самого хренового, а анализы идеальные, или вот как в случае с Инной – гемоглобин так занижен, а она цветет и пахнет.

В общем, Инна удивляла врачей – от УЗИ она отказалась, сахар пить тоже отказалась, сказала, что дома рожать будет, ПОСЛЕДНЕЕ У НИХ ВООБЩЕ ВЫЗВАЛО ПОЛНЕЙШЕЕ НЕДОУМЕНИЕ. Док ей сказал, что он таких прецедентов за всю свою практику еще не имел, и что если она действительно родит дома, то ее нужно по ТВ показывать и интервью брать. Но тем не менее бумажки для «социала» регулярно выписывались, а нам больше и не надо было.

И вот пошел 5-й день 41-ой первой недели (если, конечно, верить Инниным вычислениям), опять начались схватки, но совершенно короткие и слабые, и длилось это все не более 30 минут. Короче, опять облом, опять неопределенность, ведь если верить спецам-УЗИстам, у нее шла всего 37-я неделя, хотя мы, конечно же, знали, что это собачья чушь, основанная на жестких таблицах размера плода и его возраста, вложенных в компьютер этой самой УЗИ-машины и не учитывающих жизненных обстоятельств, и что эти самые обстоятельства сильно порой влияют на этот жесткий график – да и как природу можно подогнать в какой-то общую строгую «математику»? Ведь у Инны был такой мощнейший токсикоз (о котором я не раз писал и которому я сильно радовался, хоть и смотреть на нее было жутковато – за 2 недели 10 кило потеряла с полным отсутствием физических и психических сил), так вот этот токсикоз и сдержал, по-видимому, развитие плода на первых неделях беременности. Хотя подобные «тренировочные схватки Брэкстона» могут появляться еще за месяц до родов. А еще в медицине предвестником наступающих родов считается опускание живота, когда, как пишут в учебниках, у женщины наступает облегчение дыхания, потому что плод опускается в таз, матка уже не давит на диафрагму, распрямляются кишки, и женщину перестают мучить постоянные изжоги и бла-бла-бла. У Инны вообще никогда не было проблем с тем, что матка давит на диафрагму (с ее-то животиком), а уж про изжоги и говорить не приходится – ТИПИЧНО МУСОРОЕДСКАЯ ПРОБЛЕМА. В общем, все эти признаки нам не «катили». А еще признак надвигающихся родов – небольшое падение веса (1 – 2 кг) за несколько дней до родов, так у Инны вес уже начал падать почти месяц назад, а потом опять подымался немного, а потом опять падал – так что этот признак тоже не прокатил для нас. Да и сам живот у нее последний месяц такой маленький стал, что мы все гадали – где ж там наш колобок и какого он там тогда размера при такой вот «миниатюризации»? Кстати, меня все эти маленькие размеры нисколько не пугали, а наоборот, они лишь доказывали мои

теоретические предположения, ведь, например, у 200-килограммового самца гориллы, состоящего из костей и мышц, «горильша» рождает малыша 1, 5 кг, и это наш ближайший типа родич, к тому же строжайший веган! И как же меня удивило, что наш киндер был почти «блюдоманского» и веса и размера, то есть 2, 800 кг и 51 см рост. ВОТ Я БЫ ХОТЕЛ У МЕДСВОЛОЧИ И ПРОЧИХ ФОРУМНЫХ ЗАВЫВАТЕЛЕЙ О БЕЛКАХ, КАЛЬЦИЯХ, B12 И ПРОЧЕМ ДЕРЬМЕ СПРОСИТЬ – ОТКУДА ВСЕ ЭТО ВЗЯЛОСЬ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА, УЖЕ 6 ЛЕТ КАК ВЕГЕТАРИАНЦА И 4 ГОДА СЫРОЕДЕА, ПОСЛЕДНИЕ 2, 5 ИЗ КОТОРЫХ 100% СЫРОМОНО?! Ведь если верить «хромым» объяснениям медсволочи, то он при таком ужасном питании все мог взять только из Инны, но ведь она тогда просто рассыпаться должна!? А она цветет и пахнет (кожа, волосы и пр., я специально крупнейшие фоты сделал) и молоко у нее рекой из груди течет и колобок наш сыт и доволен 24 часа в сутки. В ОБЩЕМ, НЕСКЛАДУШКА ВОТ ТАКАЯ ВОТ ПОЛУЧАЕТСЯ. Конечно, можно махнуть рукой и сказать, что Изюм просто туп и не ведает, что несет, а самое простое, что он просто шарлатан, ну да фиг с ним – продолжим рассказ дальше.



28 июля 2008

Я уже упоминал про рождение себя любимого мамой, заядлейшей трупоедкой, теперь немного из прошлого Инны. Ее мама перестала кормить грудью в 1, 5 месяца по причине полного отсутствия молока, та же история с кормлением ее старшей сестры. И как бы Иннина мама не упивалась сгущенным молоком и не запихивалась прочим дерьмом по настоятельным советам медсволочи, конечно (а кто ж еще такой идиотизм посоветует), молока у нее с самого начала было как кот наплакал, а потом оно и вовсе исчезло, и бедную Инну начали кормить всей этой «обогащенной» и «сбалансированной» молочной гадостью. Хотя я только что узнал эти подробности ее раннего детства, но примерно такой расклад я и предполагал (ну а как еще можно к 18 годам получить такой букетище болячек и к тому же не иметь уже ни одного зуба, над которым бы не повозился стоматолог). Кстати, сегодня же Иннина мама, узнав, что ребенок не наблюдается у врача, что ему не сделаны никакие прививки, выразила свою «крайнюю озабоченность», и тщетны были попытки Инны сравнить ту кучу проблем ее мамы во время беременности, родов и последующего кормления с тем, как дела обстоят на данный момент у Инны самой и нашего киндера. Зомбированные людишки, что тут поделаешь. Как же хорошо,

что все они за много тыс. км отсюда, и их присутствие с их бредом можно прекратить в одну секунду, достаточно лишь сложить телефонную трубку. Как я все-таки рад, что наконец-то удастся разорвать порочнейший смертоносный круг бабушек, дедушек с их советами и мнениями, и мой ребенок скорее всего увидит их только тогда, когда уже физически и морально окрепнет и когда просто ласково скажет на какое-нибудь бабушко-дедушкино идиотское поучение: «А не пошли бы вы все куда подальше, святые старцы».

Кстати, моя маман не отстает по идиотизму от Инниной. Не так давно в телефонном разговоре со мной моя мама сказала следующее: «ТЫ ТЕПЕРЬ, СЫНОК, ГОТОВЬ КУШАТЬ САМ, ЧТОБ ИННУ НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ МАЛЫШАЛИШНИЙ РАЗ». И это она мне сказала после того, как я ей уже 5-й год про сыроедение талдычу. Вы прикиньте, товарищ, родная мама говорит кому – Изюму! – «ГОТОВЬ ТЕПЕРЬ САМ». Мне так чудно было это слышать в свой адрес, она меня в такой неожиданный тупик подобным «ходом» поставила, что у меня даже уже слов не было, я просто согласился, сказав: «Хорошо, мама, не волнуйся, так и сделаю».

Кстати, с чего это я сравнил, сколько было молока у Инниной мамы и сколько у Инны сейчас? Просто на днях в аське со мной общалась одна дэушка, читательница сего форума, и рассказала мне подобную историю своей семьи, мол, у них до хрен знает какого колена в семье проблема с грудным вскармливанием была и что, мол, «это у нас в генах». На что я ответил ей, что виной всему не пресловутые гены, а банальнейшее гавноедство, идущее из поколения в поколение.

Кстати, ужас кормления искусственными смесями я еще хочу чуть позже детальной рассмотреть.

30 июля 2008

Киндер спит и даже не представляет, какой жутчайший источник токсоплазмы и прочих микробов и инфекций лежит у него за спиной.



Кстати, сегодня в аську ко мне постучалась одна читательница форума и задала мне вопрос, в который я сразу и не въехал, а именно: ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА КОЛИКИ. Она сказала, что медицина настоятельно советует есть меньше фруктов во время кормления, потому как эти самые фрукты и являются причиной КОЛИКОВ. Наверно, меньше фруктов надо есть трупоедам, так как в их могильниках трупы с фруктами плохо мешаются, и, наверно, это влияет на молоко, что в свою очередь влияет на киндера. Но у нас по прошествии 2, 5 недель никаких коликов пока не наблюдалось. Наш киндер просто тупо жрет, срет, писает и спит. А на счет пожрать – я в самом начале писал, что у Инны столько молока, что киндер его не в состоянии выпить, и приходится сцеживать (тут же вызвав тем самым страшный пост от вурдалака администратора АННЫ). Так вот последнюю неделю наш сыромонокиндер просто сосет сиську, как дойный аппарат, высасывая обе

грудю до самого дна, часами не выпуская сосок из груди, так, что классная английская сцеживательная машинка макри AVENT пока пылится на полке. А насчет того, что наш бэбик орет или нет, то могу сказать – орет, в случае, если хочет жрать, и как только получает сосок в свое распоряжение, тут же надолго умолкает, и если его в бодрствующем состоянии оставить одного, то тоже начинает иногда орать, но стоит вернуться к нему мне или Инне, то сразу умолкает – ну, видать, очень необходима киндеру родительская близость. Так что с тупым бесконечным надрывным непонятным криком мы пока тоже особых проблем не имели. Хотя было пару раз такое в течении нескольких минут, что он орал и сиську не хотел и вообще фиг знает, чего он там в эти минуты хотел, но тем не менее орал, как потерпевший. И еще насчет ночного его поведения – иногда по ночам кричит и раз в несколько часов требует сиську, особенно к 4 – 5 часам утра. Но мы почитали сайты про новорожденных, и оказалось, это нормальная здоровая для них фигня (крикоть), а уж про ночную сиську, так это оказалось для них святое, для роста, в первую очередь, а во вторую, стимулирует дальнейшую выработку молока у мамы. Так что я уже привыкаю спать с крихтунем под боком, который может к тому же заорать в 4 утра, если мама не проснется с менее тихих его позывов пожрать и не утолит тут же его аппетит. Хотя бывает, что спит вообще тихо, как убитый, часами ночью. Но тем не менее Инна, конечно же, спит по ночам мало, потому что то кормить, то потом какать, а еще Инна уже приспособилась кормить его лежа на боку, и это очень облегчает им обоим жизнь. Хотя Инна счастлива, как паровоз, со своей новой игрушкой, и ее такая жисть, похоже, не сильно напрягает.

12 августа 2008 00:01:19

Сегодня у нашего сыромонокинтера первый микроюбилей – 1 месяц!

Особо пока рассказывать не о чем – одно только сплошное расстройство вурдалакам, ждущим, когда же киндер с Инной загнутся от нехватки весчеств.

Пока что идет именно так, как я себе это и представлял. Киндер родился вроде как худенький и маленький, тем самым не причинив никаких травм мамаше и не обременив ее плоть своей во время беременности. Но зато сейчас он развивается просто стремительно! Родился 2, 800, потом через три дня он весил еще меньше – 2, 600 (нормальная фигня для первых дней жизни малыша), но потом пацан вошел во вкус материнского молока и последние недели сосет Инну сутками. А КАК МОЖНО ЕМУ НЕ ЛЮБИТЬ ЕЕ МОЛОКО, КОТОРОЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ НА ВКУСНЫХ ФРУКТАХ И КОТОРОЕ НЕ ИМЕЕТ ДАЖЕ НАМЕКА НА ПРИСУТСТВИЕ ТРУПНОЙ МЕРЗОСТИ. ДАК ВОТ ПОСЛЕДНИЕ 3 НЕДЕЛИ ОН НАБИРАЛ ПО 500 ГРАММ (если верить медсволючи, то это среднемесячная норма), и на сегодняшний день его вес составляет 4, 150 гр! И прошу заметить, что это не вес обвисшего на теле сальца – парень остается такой же крепкой комплекции, как и родился. Кстати, мы его до сих пор так ни разу и не мыли, только промежность протираем влажной салфеткой, когда он «уделявается», но тем не менее он чистенький и запашистенький. Спит парень отлично, конечно, периодически просыпаясь соснуть натурпродукта. Паренек наш не знает, что такое соска, пеленания и прочая хрень – он у нас с рождения свободный. Голову уже давно крепко держит на плечах (начал ее держать с двух недель, но тогда это ему удавалось не долго). Блин, как же я ему завидую!! ПОЧЕМУ Я НЕ РОДИЛСЯ ВОТ ТАК ЖЕ У ТАКИХ ЖЕ ПРЕДКОВ, А ВМЕСТО ТОГО ПРОШЕЛ ВСЕ КРУГИ СМЕРТОЕДСКОГО АДА С УТРОБЫ, НАЧАВ СВОЮ ЖИЗНЬ В КИСЛОРОДНОЙ ПАЛАТКЕ И В ПРИНЦИПЕ РОДИВШИСЬ НА СТИМУЛЯТОРАХ (ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ РОДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), БУДУЧИ ЗАЧАТЫМ ОТ ГЛУБОКО БОЛЬНОГО ОТЦА (УМЕР ЧЕРЕЗ 3 ГОДА ПОСЛЕ МОЕГО РОЖДЕНИЯ) И ПОЧТИ ТАКОЙ ЖЕ МАМАШИ, К ТОМУ ВРЕМЕНИ СОЖРАВШЕЙ НЕ ОДНУ ТОННУ ДЕРЬМА ВПЕРМЕШКУ С ТАБЛЕТКАМИ.

А называли мы его НИКОН, хотя это имя кому-то может «отдавать» попами, кому-то старообрядцами, но у меня другие мысли по поводу этого имени. Самое главное – оно

легко произносится на испанском и английском и так же легко пишется: NIKON – наверное все на земном шаре знают эту японскую марку профессиональной высококачественной фототехники. Мне не хотелось называть нашего киндера каким то заезженным именем типа КОЛЯ, ВАСЯ, САША или ПЕТЯ, так же мне просто отвратны испанские имена еще с начала 90-х, когда начали крутить эти бесконечные латиноские сериалы, Хуаны, Пэдри, Хосе и пр. Англосакские имена меня также не впечатляют: ими хорошо называть домашних животных, особенно породистых собак и котов (что в СССРе и практиковалось всегда). Так что остаются только имена торговых марок, и NIKON, как мне кажется, очень даже подходит. Да еще к тому же я читал, что с греческого Никон – ПОБЕДИТЕЛЬ, ну так ведь этот парень уже одну победу одержал своим появлением на свет вопреки всему тому, чем нас пугали и еще пугают и еще пугать будут. Скорей всего, парень будет похлеще папаши в плане космополитизма, и такое вот имя, узнаваемое на каждом языке, ему, я думаю, будет под стать.

В общем, к рождению следующего киндера надо будет еще подобрать какой-нибудь отличный мировой бренд.

И еще хотелось бы надеяться, что наш NIKON по качеству сборки, теххарактеристикам и надежности не уступит его известному японскому тезке и что «первый блин комом» – это не про нас.

25 августа 2008

Кстати, Инна написала на «своем» форуме (форум ее города, где обсуждается все на свете) в одной из «бабских» веток про роды и пр., где они там друг другу жалуются на жисть и на хреновых врачей и про то, кто где и как рожал и у кого как получилось, и Инна походу ошарашила всех вот этим своим рассказом, ведь там про сыромоноИзюма никто и слыхом не слыхивал, да и Инна особо там ничего не писала никогда, а тут вот ее пробило «излиться».

В принципе, я уже об этом писал, но Иннина писанина может быть тоже интересна, особенно тем, кто пишет сидя.

Привет всем! Я тоже хочу поделиться своим опытом рождения моего сына! Я всё сомневалась, уместен ли на этом форуме будет мой рассказ, ведь для многих он может показаться дикостью. . . И вот почему – рожала я дома, ещё и без медперсонала, только я и мой парень. Но хочу сразу сделать акцент на то, что я ни в коем случае никого НЕ ПРИЗЫВАЮ СОВЕРШАТЬ ТАКОЙ ПОДВИГ (хотя вряд ли найдутся желающие). Честно говоря, когда на первых месяцах мой парень предложил мне рожать дома, я была в шоке от его дурацкого предложения. Особенно если учесть то, что это первые роды, и мне 28 лет! Но у него эта идея возникла не с потолка, дело в том, что мы оба уже 6 лет как вегетарианцы, из которых 3 последних года веганы-сыромоноеды (для кого-то чудное определение, но я поясню. Рацион питания: исключительно сырые фрукты, овощи, злаки, орехи). Мой парень на 100% уверен, что при таком питании никаких осложнений при родах быть вообще не может, не буду вдаваться в подробности, но такие дикие вещи, как разрывы, многоводие, чрезмерно крупный плод, слабая родовая деятельность несовместимы для тела, подготовленного в течение нескольких лет таким питанием. И тут у нас начались скандалы. Я и так была неподготовлена к этой незапланированной беременности (и это 1-ая беременность), я была очень нервная, ещё к тому же меня замучил сильнейший токсикоз, столько страхов, сомнений в голове, а мой парень, будущая повитуха, настойчиво мне внушал, что рожать надо дома!!! Естественно, я перечитала в инете сотни рассказов про роды, прочитала кучу кошмаров по поводу того, как вегетарианство несовместимо с беременностью, рожавшие подруги тоже рассказали мне о всех, «прелестях» родового процесса, знакомая врач сказала, что я эгоистка, что не ведаю, что творю, ведь ребёнок на 3 месяце может остановиться в

развитии от недостатка кальция, железа и В12. У меня, конечно, от всего этого пухла голова, я трусиха страшная. И живот вплоть до девятого месяца у меня был очень маленький. Но с другой стороны я понимала, что это нелогично – жить прекрасно без мяса, рыбы, молока и лекарств столько лет, а тут для ребёнка (который часть меня, моего тела, грубо говоря, чуть ли не мой орган) всё это именно сейчас необходимо?! А роды? Роды – это же почти в 90% случаев стимуляция, всякие обезболивающие + эпидуральная анестезия (кстати, здесь, в Испании, абсолютно все используют эпидуралку по собственному желанию, здесь она бесплатная). А уж эти прокалывания пузыря и выталкивание руками плода. . . всё это жутко для меня было представлять.

Вкратце расскажу про мои посещения «матроны» – это так смешно называется врач-гинеколог, который следит за состоянием беременной, я ходила на приёмы только из-за того, чтоб мне давали потом пособия по беременности и материнству. УЗИ я сделала только один раз, в начале беременности, и то по тупости и из-за того, что врачи напугали, что вдруг у меня внематочная беременность. Больше я УЗИ принципиально не делала, во-первых не доказано, что это безвредно, а во-вторых, я не хотела, чтоб на фоне моих страхов мне ещё рассказали о каких-нибудь патологиях, обвитиях и прочих ужасах. В общем, была я у врачей раз 10, здесь так странно, каждый раз я попадала на приём к разным врачам. Первый приём мне запомнился тем, что моя «матрона» был молодой паренёк (на белоруса похож), и на белом халате написано «матрона». «Вот, – думаю, – сейчас этот паренёк будет явно меня на кресле смотреть. . . Но, что меня удивило, за все 10 раз меня ни разу не смотрели на кресле!!! Ни разу!!! Ну и я не просила. Естественно, о своём питании я ничего не говорила. В общем, каждый раз стандартные процедуры: измерение давления, веса, сердцебиения ребёнка, анализы. Всё всегда было отлично, результаты анализов тоже были хорошие.

Ладно, вступление написала (его стоило написать, чтоб все не думали, что решение рожать дома – это не просто желание комфортности или «думка с космоса» или какое-нибудь веяние моды. Кстати, в Испании рожать дома – дикость (1% от всех родов). Последние недели перед родами были особенно длинными, и ещё меня очень смущало то, что по УЗИ у меня один срок, а по месячным – другой (разница аж в 4 недели!!!), эта неопределённость меня убивала, т. е. получалось, что я могу родить сегодня, а могу через месяц. Я всё искала в себе признаки приближающихся родов. . . «Головка должна опуститься вниз. . . при этом будет значительное облегчение, станет легче дышать», – читала я во всяких пособиях, но как мне это было определить? У меня был суперминиатюрный живот (всегда до самых родов), и дышать, соответственно, было легко. Далее, что за схватки Брэкстона, пыталась я представить себе. Я думаю, что за два дня до родов именно они и были: я ощущала менструальную боль, которая то усиливалась, то утихала, и так 3 часа подряд, а потом всё они пропали. На следующий день (день до родов) произошло то же самое, но только в течении 20 минут.

Утро. 11. 00 – лёгкая менструальная боль (срок 40 недель и 6 дней по месячным, 36, 6 по УЗИ). Ох, как же нагнетало это ожидание. . . да ещё ко всему жара, 30-35 градусов в тени, время как остановилось. . . А вокруг нас очень красивые пейзажи. . . кругом горы, вот я сидела в своём любимом кресле-качалке, в тенишке, покачивалась (так легче было переносить эти пока не интенсивные менструальные ощущения) и любовалась величественным пейзажем. Да и что оставалось делать. . . только ждать. Акушерский набор инструментов был готов (резиновая груша, ножницы, тоненькие ленточки для перевязывания пуповины, весы), всё было готово. Да, и ещё вот что, как ни странно, но в эти дни страх у меня выключился, у меня, у трусихи из трусих, я не знаю, это, наверно, включился во мне какой-нибудь гормон релаксин. Короче, в сторону сентименты, описание пейзажей, домашней обстановки, уюта, настроения. . .

Перейду к делу. С утра из-за этих ноющих ощущений и жары я была вялая, усталая, в 16, 00 я приняла душ, так как почувствовала, что, кажется, началось. . . прихватило больно. . . через минуту отпустило. Потом я вспомнила, что в роддомах всем роженицам делают клизму, но мне её стало делать лень, да не то что лень, а просто как-то самой себе неудобно было, да и вообще мне такую процедуру не делали никогда, да и плюнула я на это дело. Хотя мой ассистент тоже знал, что клизма необходима и для чего она. Но накануне в туалет я ходила и так раз 20, наверно, это и так было природной клизмой. Процесс пошёл, схватки шли каждые 3 – 4 минуты. Я ходила туда-сюда, папашка делал при схватках массаж в крестцовой области – очень-очень облегчало боль. По поводу массажа, да, помогает – супер! Но часа через 4 уже массаж не помогал, да и крестец жутко болел, несмотря на то, что массаж делался с маслом. Я то ходила, то лежала на полу, то даже вырубалась мёртвым сном на минуты три, потом подрывалась, помня, что не желательно лежать тюфяком, надо же двигаться, глубоко дышать. . . Звучит Фил Коллинс, на улице закат, хожу туда-сюда, смотрю, когда солнце упадёт за горы. Потом мне эти хождения надоели, да и вообще устала жутко, и легла на пол, подогнула колени, а схватки как шли с перерывами всего лишь в 2 – 4 минуты, так и продолжались, ни тебе даже 10 минут для отдыха, вот лежу я и думаю, ну как же заставить себя ходить, двигаться, из-за этого мне было не по себе, оттого, что всё ещё впереди, а я валюсь от усталости, всё это время по чуть-чуть выходила пробка. Где-то в 11 вечера я собралась с силами и решила встать, т. к. много читала, что так легче переносить боль. Я встала, упёрлась руками в кресло и покачивалась из стороны в сторону. Полная тишина, полумрак, только зелёная подсветка пола включена, я полностью сосредоточенна на своём теле. . . Сначала я слышала ночных сверчков, потом, когда схватки были невыносимыми, мне вообще казалось, что звук пропал, и я где-то там, в другом измерении, даже когда Саша о чём-то спрашивал, мне казалось, что его речь доносится откуда-то издалека, хотя он всё время был рядом, сидел на полу и смотрел в этот «тоннель из космоса» между моих ног. В общем, так стояла, ни разу не меняя позы, просто покачиваясь, и в кульминацию схватки била креслом о стену. Наконец-то в 2, 55 лопнул пузырь. . .

Вода была слегка зеленоватая. Потом я упиралась руками в стену, стоя, опять схватки. Дух захватывает в прямом смысле, за всё время ни слезинки. . . Не потому, что я герой, а просто даже дыхание еле успевала переводить с такими короткими промежутками. Потом появилось чувство распирания внизу и лёгкое жжение. Саша всё повторял «вижу головку и волосики», головка то появлялась, то быстро уходила назад, то опять появлялась. . . Я стоя уже видела её, как она появлялась, я тужусь и вижу головку и осознаю, что сейчас я могу контролировать уже процесс, я напряглась изо всех сил. . . всё видела, настроилась рваться (начиталась же, это же сплошь и рядом), и вот оно чудо. . . 4. 37 утра плюхнулся прямо папе в руки!!! Хорошенький-прехорошенький, розовенький, смешной, и сразу залепетал, именно не закричал, а залепетал. . . Никаких разрывов в промежности не было. Я легла, папа положил малыша мне на живот, и он сразу же пополз к сисе и присосался. Необыкновенное чувство, вот наконец-то. Малыш как игрушечный. 2800 кг 51 см. Потом через минут 40 папа перерезал пуповину, всё как положено перевязал. Кстати, один инструмент в нашем акушерском наборе оказался лишним – резиновая груша, которой мы собирались отсасывать из носа и рта слизь, так вот никакой слизи вообще не было. Пока мы с малышом были соединены пуповиной, папаша снимал нас на видео, брал интервью. . . Малыш посасывал себе, а я уплетала персик и любовалась им. Позже меня начало напрягать то, что минут 40 прошло, а послед всё не выходит. Я решила встать походить. А довольный папаша сидит с ребёночком на руках и прикалывается надо мной, как я с пуповиной между ног хожу, как олениха из фильма про животных (ну это так, оба, конечно, немного нервничали, что так

долго не выходил послед). Казалось бы, отделение последа у большинства выходит без проблем, через минут 20-30! В общем, я «родила» его спустя 2 часа после рождения сына. Но чувствовала себя хорошо, послед вышел безболезненно, захотелось в определённый момент тужиться, и он или она, плацента, плюхнулась на пол. Ну вот !!! Теперь уже точно всё!!! Теперь смело можно отдыхать. Мы с малышом легли, конечно, нам было не до сна, лежали и мечтали!!! Папашка суетился, убирал следы родового процесса, съездил купил мне ящик черешни (кстати, никаких аллергий после съеденного ни у меня, ни у ребёнка не было, но это уже другая история). Так началась жизнь нового человека. Прививок человек не получил и получать не будет. В общем, многие, наверно, шокированы, многие не понимают, зачем это всё в нашем-то продвинутом 21 веке! Многие скажут, что это крайний эгоизм и глупость и неоправданный риск. А я, сидя в кресле и любуясь горным пейзажем рассуждала: «Вот рожают сейчас где-нибудь корова, слониха, какой-нибудь скунс-вонючка, и все это делают натурально, без окситоцина, родовых травм и проч. Так неужто я хуже их, неужто Бог так просто. . . забудет про меня? Или почему гориллы громадные, весом в 100 кг, рожают плод весом 1, 5 – 2 кг? И почему хрупкая женщина мучается при родах, рожая 4 – 5 кг? Ладно, я опять отвлеклась от темы. Если мне придётся ещё раз рожать, то я буду рожать только дома! Всем спасибо за внимание! Всем беременным лёгких родов!!!

Забыла описать очень важную особенность. У нас было обвитие, которое как-то сложно проходило подмышками и за шеей!!! В общем, если б эту картину врачи увидели на УЗИ, то кесарева мне было бы не избежать! А я бы вообще от нервов извелась на нет! Мне страшно представить, в каком бы состоянии я донашивала ребёнка. Вот такой опыт.

29 августа 2008

Я уже даже не в корзинке его ношу (из которой он давно вырос) на шопинги и пр., а просто на руке. Вчера лазили по гипермаркету по распродажам, а Никон у меня на руке крепко спал, как всегда, одетый только в памперс, и народ, как всегда, с огромными и удивленными глазами на нас смотрел. Ведь все привыкли к коляскам, в которых бедное новорожденное дитя благодаря своим сердобольным родителям, боящихся каждого прохладного ветерка, лежит закутанное и даже лицо прикрыто, а здесь в Испании так тем более, особенно когда в супермаркеты идут с их мощными кондишнами. И я сегодня с таким чувством превосходства прошел с Ником на руке мимо одного чувака, стоящего с коляской в магазине и приоткрывающего лицо младенца укутанного, как на полюс, чтоб показать его своему приятелю. Кстати, я и сам никогда не видел, чтоб вот так с практически голым младенцем кто лазил. Помню, как Хосэ (сын маго землевладельца) показал мне свою несконечную дочку, слегка приоткрыв кусочек одеяльца на ее лице, что я фиг там что разобрал, да с таким благоговейным трепетом он это сделал. А я, если кому интересно, просто протягиваю руку с Ником – бери да смотри его всего, если хош.

А эта одежка, что на Нике, это так, «буфатория», нам просто надарили много всяких вещей, которые остались после деток, так вот Инна, как маленькая девочка, играет Ником, как куклой, наряжая его, фотографирует в этой одежке и пр., пока он с этого всего не вырос, а ведь уже из половины вырос, так и не одев ни разу. Кстати, та же история с подаренной нам Хосе коляской, Инна кладет Ника и возит его по двору, как девочка, играя в дочки-матери, и если и берем эту коляску куда с собой в машину, то только потому, что Инна настаивает, и таким образом продолжает свои дефчачьи игры, а я прекрасно ношу его на руках. И если он сытый, то практически всегда спокойный или спит – даже на одной руке, если его носить, а если его пробило соснуть натурпродукта у Инны, то его фиг чем окромя «сыромонотитьки» успокоишь.

30 августа 2008

Вот что пишет один тролль с вурдалака. ком, форума, дошедшего уже до крайней стремности и позорности обсуждаемых вещей с соответствующей публикой, эту препозорную бодягу разводящую.

«Прямой» Изюм выложил не только свои фото, он выставил на всеобщее обозрение и фото своего едва рожденного ребенка. . . Мы своих детей, например, даже бабушкам не показывали 40 дней. На этом форуме, насколько я заметил, есть люди, которые понимают, насколько осторожно нужно относиться к фото, особенно младенцев, спросите у них, учиться никогда не поздно.

Невежество и архитупость этих несчастных родителей вместе с их предрассудками просто добивает. Значит, мамы не боятся жрать трупную мерзость во время беременности и кормления, наоборот, они ей запихиваются, они не боятся потом рожать в руки людей, срать хотевших на них и на их детей (врачи), они не боятся практически тут же вводить своим детям инъекции с ядом, состоящим из лабораторных бактерий вперемешку с ртутным консервантом (прививки), и делать это много раз в течение не одного года, начиная с рождения. Эти родители не боятся потом кормить детей смертью, их не смущает, что их дети без конца болеют. **НО ЗАТО 40 ДНЕЙ ОНИ РЕБЕНКА НИКОМУ НЕ ПОКАЖУТ**, блин, как же дремучи люди в своей основной массе то, а! Как же нужно лишиться разума, чтоб следовать таким предрассудкам, не замечая действительно реальных причин всех их проблем и проблем их деток.

Кстати, это украинское инет-существо (так забавно пытающееся в других постах строить из себя серьезного качка и даже не понимающее, как оно смешно со стороны) просто озвучило этот тупейший и распространеннейший «анахронизм», смысл которого я и раньше не понимал, а теперь еще больше не могу понять: **ГДЕ ЖЕ МОЗГ У ЛЮДЕЙ ТО!?** Я уже давно хотел написать свое мнение о подобных делах, да вот этот тролль мне напомнил.

1 сентябрь 2008

Новый анекдот про Изюма.

У Изюма спрашивают: «А что будет, если Никон не останется сыромоедом, а подвергнувшись влиянию социума, любимой девушки-блюдоманки и пр., таки сам до блюдоинства опустится?» Изюм подумал и печально ответил: «Что ж. . . тогда придется, когда ему стукнет 70, в дом престарелых отдать».

12 Сентябрь 2008

Вчера Никону Изюмовичу стукнуло 2 месяца. Ну что можно особо интересного рассказать? Одно расстройство вурдалакам, ждущим, когда же у Инны молоко кончится и киндер окочурится. У Инны молока просто через край, и киндер его сосет по 20 часов в сутки, наверно. Не сбылось, к сожалению, предсказание Анны, модератора-профанатора с Вурдалака, что у Инны к 1, 5 месяцам кончится молоко. Киндер растет просто на глазах – вес его на вчерашний день составлял 5, 200 грамм, рост – 59 см. Таким образом, с момента рождения за два месяца он набрал 2400 гр (а если учесть, что после рождения в первые 3 дня вес его упал до 2600 гр, то вес его сейчас удвоился) и 8 сантиметров в прибавке роста. По ночам ведет себя прекрасно, и я рядом с ним и Инной спокойно сплю. Почему я упомянул слово «ведет», а не спит, да потому что в том «энергдайзере» столько энергии, что ее, похоже, через край, и по ночам он часами может тихо смотреть на звезды в стеклянный потолок над ним, мотать руками и ногами (типичные движения деток этого возраста), но как-то подсознательно понимая, что папе с мамой надо спать, и орать не стоит. Зато в течение дня может разораться (хоть и бывает это крайне редко) просто так без причин, и фиг его чем успокоишь. В 95% случаев лучший успокоитель – это сиська. Я уже как-то писал, когда еще Инна была беременная, что в ней внутри живет мистер или мисс «кувалда», такое сильное существо в ней шевелилось по ощущениям. Так вот,

похоже, я не ошибся, буквально с трех недель Никон стоит на ногах, если, конечно, его слегка придерживать, помогая ему держать баланс. Первый раз это случилось 1 августа, когда Инна держала его в руках над кроватью, а у него, как у всех трехнедельных деток, ноги были подогнуты и касались кровати, и вдруг он резко выпрямил ноги и встал на них, полностью держа свое тело (естественно, мамы руки придерживали его туловище, не давая упасть на бок). Инна офигела! Так вот с тех пор мы почти каждый день стоим на ногах и с каждым днем все дольше и дольше, все уверенней и уверенней. Только не подумайте, что это Изюм – фашист-мизантроп – таким образом издевается над ребенком, вовсе нет. Он сам порой просто требует, чтоб его поставили на ноги, и когда его ставишь на ноги, то он с таким упорством, маша ручками, балансируя ими, пытается удержаться на ногах, и такая напряженность и сосредоточенность в его мордашке, что такое ощущение, что какая-то внутренняя сила настойчиво заставляет его этим заниматься. Постоит, постоит, падает, чуть-чуть отдохнет и опять пытается встать, и так это может длиться довольно долго, уже я сам устаю его все время поддерживать, а он все не утомится. У меня такое ощущение, что ползать он не собирается, а сразу ходить! Ну, проживем дальше – увидим. Голову, как я уже ранее писал, начал держать с двух недель и уже с месяца держит ее на все 100%, то есть нет такого, чтоб от усталости он расслабил шею и уронил голову. А с конца прошлой недели (точно не помню) начал уже лежа опираясь на локти поднимать верхнюю часть туловища вместе с головой и так держась рассматривать все вокруг себя, крутя головой по сторонам. Кстати, мы его так еще ни разу и не мыли, только протирали попку влажной салфеткой, а шею и подмышки изредка и только когда температура воздуха была под 40. Никакой гадостью типа кремов и присыпок не пользуемся – у ребенка кожа просто неестественно идеальная и чистая, за исключением иногда появляющихся пятнышек от ночных укусов мошек-кровососов. Ну вот пока и все на сегодняшний день.

Кстати, если верить бреду, непонятно откуда высосанному свиноматерью всех СЫРоедов Вике Бутенко, то настоящего сыроеда насекомые-кровососы не трогают. Интересно, куда еще «настоящее» может быть сыроед, чем НИКОН? Я про несостоятельность этого утверждения не раз писал, и вот Никон Изюмыч только подтверждение тому.

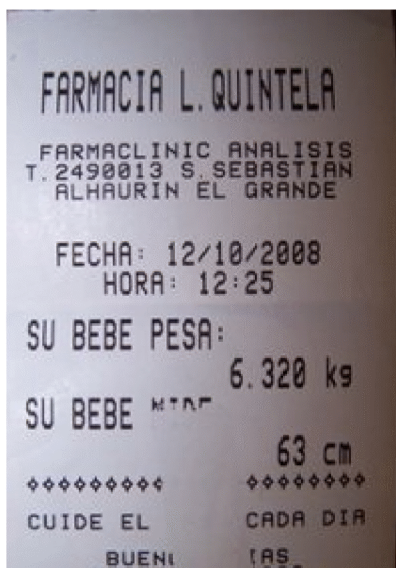
12 октября 2008

Сегодня у Никона маленькая дата – 3 месяца.

Особо рассказывать пока нечего. Парень растет здоровый (ну а какой он еще может быть на грудном молоке матери, ужасно неполноценно питающейся).

Уже с 2, 5 месяцев во всю начал нас с Инной узнавать, лыбиться нам, агукать, пытаться с нами как-то контактировать, махать от радости при этом руками и ногами. Если когда-то его взгляд был какой-то отрешенный, то сейчас он на все обращает внимание, все рассматривает, лыбится проходим, если те останавливают на нем взгляд. Вот сегодня гуляли по городку и зашли в аптеку взвесить его на таких специально для грудных деток предназначенных весах, которые еще к тому же и меряют рост.

И потом выдают талончик. Правда, «календарь», у этих весов на день спешит, так что дата там должна быть не 12, а 11 октября.



Вес 6, 320кг

Рост 63 см

Так что за месяц пацан набрал больше кило веса и 4 см роста. Хотя я и не люблю оценивать вес, рост и пр. как показатель здоровья, но, к сожалению, Никон пока еще штанги не таскает и на турнике не подтягивается, так что в его 3-месячном возрасте только и остается что говорить о приростах и привесах.

Кстати, пока соплей у него ни разу не видели и кашля простудного не слышали, в общем, тупо сосет сиську, спит, познает окружающий мир, лыбится и иногда капризничает, требуя, чтоб его взяли на руки и гуляли с ним – это ему больше всего нравится. А самое забавное, что мы его так ни разу и не мыли, только промежность и попку влажной салфеткой протираем, когда памперс меняем - а он весь такой чистенький, беленький и благоухающий.

В общем, и на сей раз вурдалакам с соседнего форума, так ждущим, когда ж мы загнемся, особо приятного рассказать нечего, чтоб у них хоть как-то настроение поднялось, так что придется им опять только теоретически разгонять страхи и ужасы, которые нас впереди подстерегают.

12 ноября 2008, 01:54:34



Сегодня очередная маленькая дата – 4 месяца нашему сыромонокинтеру. Опять вурдалаков нечем обрадовать, к сожалению, так ждущих темы, чтоб обсосать ее на своем паскудном форуме в специальной препаскудной ветке под названием У Инны и Изюма родился ребенок. Поздравления! Весит малыш уже 7 кг, вещи, те, которые были приготовлены и отложены до января (когда ему 6 месяцев будет), еще в начале ноября пришлось достать, так как уже из всего того, что использовалось последний месяц, повзрослал. На некоторых из этих вещей, которые сейчас Никон носит, на бирках, написано 6-9 месяцев. Кстати, обратите внимание на верхнюю фоту, там, где Никон только в памперс одет, а Инна в теплой кофте – вот так мы и живем. Тут пару недель было довольно холодно – днем не больше +12. Я специально не включал и не включаю отопление дома, Инна ходила (впрочем, как и сейчас ходит) дома в теплой кофте, а Никон, как всегда, в одном памперсе. Забавно видеть картину утром, когда Инна с ним во дворе гуляет с голеньким (температура утром не больше 10 градусов), а сама в кофте и еще прижав его об него же греется. Конечно, на подобном «издевательстве» настоял я. Мы договорились, если киндер не будет синеть, трястись от холода, кричать и пр., то так с ним гулять и будем. И ведь он преспокойно реагирует, вернее, никак не реагирует на довольно низкую для одетого в один памперс малыша температуру. Хотя сейчас солнечные дни, и воздух прогревается до 18 градусов, но ночью и утром тем не менее не больше +10. Конечно, кладем спать его одетым в «бодик», чтоб ночью, если из под одеяла вылезет, не мерз во сне и не просыпался по этому поводу, потому как дома такая же температура, как и на улице. Хотя когда на улице очень влажно, особенно ветрено и холодно, то одеваем его легко на прогулку.

Ведь как хорошо, что мы живем не где-нибудь среди человеков – картина для обычных людей была б довольно убийственная – гуляет в прохладную погоду мамаша или папаша, одетый в теплую кофту, с голым младенцем на руках. На нас бы точно кто-то нажаловался тогда.

НО САМОЕ ЗАБАВНОЕ, ЧТО НИРАЗУ НЕ УВИДЕЛ ПОКА У НИКОНА НИ СОПЛЕЙ, НИ КАШЛЯ ПРОСТУДНОГО НЕ СЛЫШАЛ (окромя тех моментов, когда он

молоком подавится маминым или слюной, ну, в общем, тот кашель, который ничего не имеет общего к простуде).

Так что пока Никон живой, сосет сиську и днем и ночью и молока у Инны вполне хватает, чтоб покрыть его ацкий аппетит. Недавно, когда Никон днем необычно долго проспал, то у Инны такие тяжеленные груди от молока стали, но проснувшийся потом парень их хорошенько осушил.

В общем, так умилительно наблюдать за естественным, данным нам Создателем действием – МАТЬ – РЕБЕНОК, ведь это «действие» ничего не имеет общего с той массой проблем, которые присущи любителям цивилизованного богатого белками, жирками, кальцием и микроэлементами «питания», свято верящим медсволочи, добывая себя и деток помимо «питания» еще и «целебной» сранью и из-за этого всего многие и не могут насладиться такими простыми вещами, превращенными в бесконечный «гимор» материнства и детства и принимаемый большинством как должное и неизбежное.

Р. S. Кстати, Никон так еще ни разу не мылся в своей жизни (окромя вытирания промежности влажной салфеткой в момент смены памперса).

20 декабря 2008

Мне показались эти два поста забавными. В этом тетка задает вопрос, на который бы я тоже хотел получить ответ у малOVERов, калоедов и конечно же медсволочи.

С большим интересом прочитала форум сыромоноедов (это они сами себя так обозвали). У самого главного сыромоноеда была жена в интересном положении. Выставлены фотографии. Девушка – красотка: кожа, волосы, фигура – блеск. Никаких беременных отеков и расплывшихся черт лица. Очень маленький аккуратный животик (для 9-го месяца).

И вот, наконец, случилось радостное событие. Родился ребеночек. Чуть-чуть не дотянул до 3 кг.

Мама и ребенок отлично себя чувствуют.

Я в тихом шоке.

Как же так? Ладно, известный писатель на старости лет заделался вегетарианцем. Ему расти не надо.

Откуда развивающийся плод взял все, что ему нужно? Мама питалась одними фруктами (если я правильно поняла, то орехов и бобовых или вообще она не ела, или ела раз в пятилетку). Откуда брался белок, кальций?

Знакомые (простые вегетарианцы) всегда подчеркивали, что они все незаменимые вещи (белки, жиры и пр.) получают из бобовых и орехов с семечками. А тут и этого не было.

Что, все советы беременным – творожки, нежирное мясо и рыба, железо из печени (меня врач уверяла, что железо из растительной пищи типа гречки и зеленых яблок практически не усваивается) – это ерунда? Незаменимые аминокислоты из животных белков тоже ерунда?

Откуда ребенок все это получил при таком питании мамы?

И тут же получила отличный ответ.

Откуда брался белок, кальций?

Откуда ребенок все это получил при таком питании мамы?

Вариантов два – холодильник по ночам или мама через пару месяцев ГВ начнет разваливаться (зубы, волосы, кожа). Если уже не начала, а фото – косметика и фотошоп.

Вот так вот! Как же все легко на фотошоп и холодильник свалить, и вариантов существовать других просто не может. Согласен, человеку с задуренным мозгом и замусоренным телом трудно поверить, проще все валить на фотошоп и «холодильник» (который у нас маленький и практически с самого начала жизни в нашем домике используется только как шкафчик для всякой всячины). Я думаю, что-то доказывать

маловеерам бесполезно хотя б даже и пригласи его к себе и дай потрогать Инну руками (а то будет все равно думать, что это голограмма) и покажи те несколько ящиков с 3 – 4 видами овощей и фруктов, которыми мы питаемся и которые стоят под домиком, и даже полное отсутствие каких бы то ни было кухонных принадлежностей, тоже ведь бы сказал бы, что это к приезду мы все резко убрали и вычистили.

Кстати, на фотах не только никакого следа фотошопа нет, но даже и какой бы то ни было косметики на Инне (я уже писал, что вся косметика несколько лет назад вылетела в мусорку). К нам приезжал один блицкриговый адепт из Бельгии, так вот тетки у него дома утверждали, что у Инны крашенные волосы, что такими они в естественном виде быть не могут, я думаю, он их вряд ли смог убедить потом, что все-таки такие волосы бывают. Да и зачем мне мараться каким-то фотошопом, зачем обманывать, ведь я не продаю ничего он-лайн, и даже эта примитивная идея – лейтмотив этого гребаного форума-сайта – совершенно бесплатна, и те, кто приезжал ко мне в гости за последние полгода, видели именно то, что они видят на этом сайте, и кое-то из них даже провел со мной несколько тренировок и своими глазами видел именно те веса на штанге, о которых я и пишу, ведь доверие, как девственность, может теряться только раз, и потерять доверие тех, кто только начинает верить этой примитивной идее, мне совершенно ни к чему. Да и многие нас уже знают третий год, и вся беременность практически прошла он-лайн с постоянным выставлением фот (ветка аппетитных картинок), и сейчас рост этого чудика тазикоголового тоже практически он-лайн происходит. К пятимесячью его ничего не написал, так народ мне уже на мыло пишет, почему это я нифига не написал, а просто писать нефиг, одно только растройство тем, кто ждет, когда ж Инна рассыпаться начнет на пару с Никоном.

В конце еще хочу сообщить, что 6-й месяц этого самого ГВ, и молока, как и раньше, хоть упейся, и киндер растет крепким, и волосы у Инны все на месте, и кожа и зубы и все остальное.

Р. S. А насчет яблок с гречкой, то как раз яблоки были основной едой первых двух триместров во время беременности, а зеленая гречка добавилась в ее рацион в конце второго триместра (целый мешок привез этот бельгийский адепт), и с тех пор это у нее почти каждодневное «блюдо», потому как мы нашли один местный шоп, где ее можно заказывать.

Фиг его знает, чего я эти посты сюда прицепил, но очень уж они меня позабавили.

Р. Р. S. Кстати, вы, наверно, все заметили, как поменялось качество последних фот, все потому что у нас дома теперь два Nikon'a: один вон с тазиком на голове, а другой, тот, в честь которого первый и был назван, а именно, классная зеркальная камера Nikon D40 (соотношение цены и характеристик качества просто выше любых слов, кто бы мог подумать, что всего за 290 евро в магазине можно будет купить цифровую зеркалку, да к ней в нагрузку еще и футляр-сумку подарят).

26 декабря 2008

Вот так Никон пытается уже с пяти месяцев вставать,

<http://rutube.ru/tracks/2536363.html?v=9b5cdc9f5004f471682c5daebf3be343>

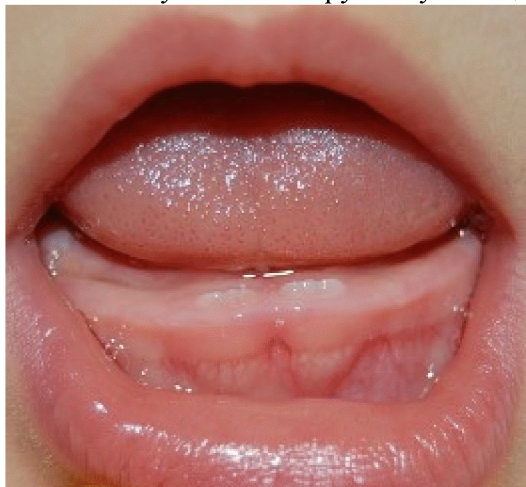
а ползает осознанно, как заводной, уже с 4 месяцев, порой кажется, что в нем маленький реактор, из-за которого у него такой переизбыток энергии. Он часами вот так может «тренироваться», какая-то сила ему просто покоя не дает. Иногда он просто бегаёт на четвереньках, используя нас с Инной как полосу препятствий. Мне кажется, я догадываюсь, почему он так себя ведет и растет так быстро и таким крепким, наверно, это предсмертные анемические конвульсии, ведь вся причина в нехватке в материнском молоке всех незаменимых питательных веществ, и он тренируется и растет усиленно, чтоб побыстрей самому их найти где-нибудь на стороне, пока еще не поздно.

Кстати, народу не нравились памперсы на Никоне (получил тут от одной озабоченной Никоновыми гениталиями устрашающее письмо о их вреде), что ж, смотрите

на то, как он делает лужи и тренируется почти на них.

31 декабря 2008

А вот что буквально пару минут назад я обнаружил во рту и Никона.



Довольно круглая дата сегодня, чтоб запомнить, когда у нашего киндера проклюнулись первые зубы.

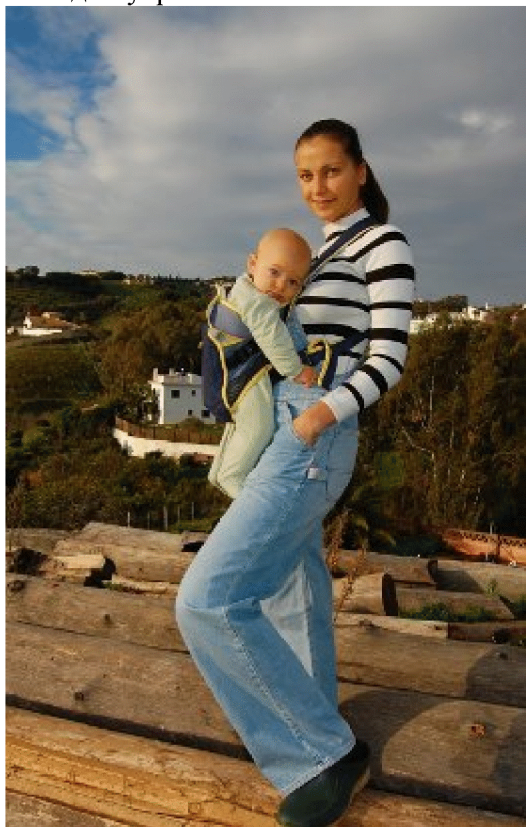
Мы даже не ожидали, ведь пишут, что проклевывание первых зубов сопровождается плохим сном, плачем и даже температурой 38, а тут случайно глянул ему в рот, а они уже торчат, хотя вчера еще ничего не было (специально проверял тогда).

Бедняга, откуда ж он кальций-то берет, а?!

06 января 2009

Никон уже слишком тяжел для Инны носить его на руках, и на прогулках возле дома она его носит в кенгурятнике (не знаю, как по-русски этот девайс назвать).

Сегодня утром



А по мне так он просто невесом, и к тому же я не перевариваю колясок, и поэтому при выездах куда-нибудь он у меня на руках порой часами проводит, и нам обоим по кайфу.

На днях чувака русского встретил в городе, не виделись, наверно, года четыре. Мы с ним занимались в спортзале, и он мне рассказывал про незаменимость мяса и что это настоящий источник силы, про грузинских долгожителей и прочий бред. А тот маленький факт, что я его на порядки сильнее и по размеру шире, он объяснял тем, что я еще не так долго живу, чтоб делать выводы, и что мне так не долго жить осталось и что я родился и вырос потому, что мама, а потом я кушали мясо.

В общем, чувачок этот за эти четыре года довольно сильно изменился, поседев почти на всю прическу (хотя младше меня), раздобрев нехило, кожа лица стала такая, как бы так сказать – бело-красная. Когда встретились мы, а у меня Ник на руке как раз был, поговорили с ним немного, а я ему и припомнил его «учение» и спрашиваю, указывая на Ника: «А как же он родился-то и растет на одной «траве» у родителей, уже столько лет не евших «незаменимого», да еще таким вот крепким спортивным от природы?» А он мне ответил типа: «Да знаю я уже, ну не прав был» и пр.

В общем, наверно, даже до дремучих падальщиков уже что-то да доходить начало, и это радывает, товарищи!

Кстати, мать у него еще тогда, помню, жуть какой букет болячек мрачных имела.

11 января 2009

Нашему Никону сегодня полгода!!! Малыш весёлый, активный и любознательный. Вот смотрю видео первых недель его жизни... Такой крошечный, смешной лягушонок он там. Взгляд ещё блуждает, кряхтит и с большим упорством пытается стоять! Вообще, стоять с поддержкой он мог уже в три недели, но обо всех наших достижениях хочу написать поподробней.

Родился 2800 (потом, как все, грамм 200 потерял в первую неделю).

1 неделя – 2600

1 месяц – 4100

2 месяц – 5200

3 месяц – 6100

4 месяц – 6800

5 месяц – 7300

6 месяц – 7800

Рост: родился 51 см.

Сейчас: 70 см.

Питание: у нас исключительно грудное молоко, никаких докормов, прикормов не было ни разу, даже воды (несмотря на 40-градусную жару), и, как оказалось, правильно сделала, что не давала ему воду. Хотя было как-то не по себе, ведь в самые первые дни после рождения Никона стояла сильная жара +35-40, да и было ещё молозиво, а не молоко, и, главное, у кого из знакомых не спросишь, все говорят: «Конечно же надо дать ребёнку воды!» А потом в Интернете я нашла вот эту статейку и подумала, что это логично. Прочитав эту часть: «Когда Международная Молочная Лига (общественная организация, пропагандирующая грудное вскармливание) только начинала свою работу, был проведен потрясающий по своей наглядности эксперимент. Дети-европейцы были вывезены в Африку, в 50-градусную жару, и жили там месяц со своими мамами. Среди них были дети-искусственники, дети, питающиеся маминым молоком и допаивающиеся при этом водой, и дети, которые питались исключительно материнским молоком. В состав группы была включена передвижная лаборатория и несколько детских врачей. Врачи осматривали детей и регулярно брали у них анализы крови и мочи.

Оказалось, что даже в этом жарком и сухом климате меньше всего страдали от жары дети, питающиеся исключительно грудным молоком. Ни один из этих детей не страдал от обезвоживания в отличие от детей из двух других групп. Причем анализы грудничков были гораздо лучше, чем анализы у детишек, которые кроме груди получали еще и водичку. То есть жидкость из грудного молока усваивается лучше любой другой жидкости и полностью обеспечивает потребности ребенка в воде!»

Никаких режимов в кормлении, всегда по требованию его высочества, а также всегда ночные кормления. И сейчас тоже особенно активно Никон сосёт по ночам. Проблем с нехваткой молока у меня никогда не было.

31 декабря вечером мы обнаружили сюрприз – у Никона прорезались два нижних зуба. Хотя обильное слюноотделение, которое обычно наблюдается до появления зубов, у нас было начиная с 2 месяцев. Никаких особых признаков, сопутствующих прорезыванию зубов, таких, как повышение температуры, срыгивания, воспаления, у нас не было.

Моё питание: когда только Никон родился, я съела много черешни, Изюм об этом уже, кажется, писал, но я хочу ещё раз напомнить об этом, т. к. черешня считается «запретным» продуктом для кормящих мам, поскольку может вызвать аллергию, которой у нас, конечно же, не было, а потом пошли мои будни с поеданием того же «аллергенного» винограда, с поеданием огромного количества «аллергенных» помидор, почему огромного количества – потому что аппетит у меня утроился, особенно приступы голода появляются сразу после кормления. Так же в моём рационе был инжир, зелёная замоченная гречка, потом пошли гранаты, и позже я просто влюбилась в цветную капусту, которую съедала и сейчас ем примерно по одному большому кочану в день (капуста тоже «запретный» продукт для кормящих, т. к. после её употребления у ребёнка могут быть колики. Кстати, зелёная гречка в моём рационе уже месяцев 10, она мне не надоедает нисколько и насыщает. После неё по важности идёт цветная капуста.

Теперь о коликах: да, что-то подобное было. Он поджимал ножки к животу и кричал изо всех сил. Такое за всё наблюдение у нас было 2 раза по ночам, и, может, пару раз днём, это когда он прям минут по 30 плакал и плакал без конца. Вот эти 2 раза можно назвать бессонными ночами, остальные ночи Никон нас не беспокоил даже когда он был совсем маленький, когда он ночью не спал, он просто тихонько смотрел в ночное небо (Изюм много раз писал про наши окна на потолке). Сейчас он тоже спит-сосёт (спитсосёт, точнее, это такой термин, обозначающий ночную жизнь Никона), и нам не мешает. Бывает, конечно, проснётся очень рано, часов в 5 – 6 утра, и начинает ныть, ползать, общения требовать. Такого явления, как запор, у ребёнка не было вообще. В первые месяцы стул был частым, по 10 раз на день, теперь по 5. Сразу хочу вспомнить о подгузниках. Никогда таких проблем, как раздражения, у нас не было. Но однажды, месяц назад, у Никона появилось сильное раздражение под подгузником, я подумала, что это от влажных салфеток, и перестала их использовать, стала использовать для этого просто воду, вроде как прошло, но потом опять появилось, и, приглядевшись, на коже я разглядела мельчайшие крупинки геля-наполнителя, которые высыпались наружу. В общем, проблема была решена – были куплены другие подгузники, которые не сыпятся. А когда солнечные тёплые дни, мы Никона для профилактики оставляем ползать абсолютно голым. Хочу также отметить, что никаких попыток приучить Никона к горшку у нас ещё не было.

Теперь пару слов о «закаливании» Никона. Никон у нас всегда легко одет, по минимуму. В первые недели после рождения даже в магазинах, где веет холодом от кондиционеров, он был одет только в подгузник. Потом мне надоели эти взгляды людей, жалобные высказывания о том, как малышу холодно и т. д. и т. п., мы стали его одевать чуть-чуть. Сейчас у нас самое холодное время в году, днём бывает плюс 5 – 7, это очень холодно по местным меркам, а Никон одет так же легко, а в джинсы и

свитер одеваем только когда мы с ним выезжаем в город. Соплей и простуд у Никона не было ни разу.

Хочу также напомнить ещё одну пикантность нашей юной «монозвезды». Прошло полгода, а Никона так ни разу и не мыли. Только лишь однажды в возрасте примерно недели ему в тазике помыли область подгузника. Не то чтобы мы такие уж экспериментаторы, просто мы договорились, что когда ребёнок будет грязным и вонючим, тогда и помоем его! Вот так до сих пор и ждём. . . А Никон имеет чистейшую бархатную благоухающую кожу. Некоторые говорят: «Вот, мол, как же так, лишаете ребёнка такого удовольствия быть в воде, все детишки обожают водные процедуры. «А мы не против воды, научится парень ходить, подрастёт, будет ходить купаться на море, если ему захочется, можно и бассейн организовать надувной.

Были у Никона прыщи на лице, в конце первого месяца жизни, и у меня тогда немного прыщей появилось, это связано с какими-то гормональными изменениями, через пару недель они прошли. Родинок у Никона нет вообще, а у меня их море.

Узнавание: где-то с 2 с половиной месяцев Никон нас начал наконец-то узнавать. Когда он просыпался, видя меня или папу, начинал улыбаться во всю и агукать, вот с этого момента и до 3, 5 месяцев он агукал часто. А до 2 месяцев он только кричал и по утрам вообще какие-то лошадиные звуки издавал. А вот с 4 месяцев агуканье ему надоело и у него появилось новое развлечение – это визжать, как поросёнок. Потом к 5 месяцам он перестал визжать. В общем, Никон нам пока ничего не рассказал.

Рефлексы новорождённых: все рефлексы были в норме. Хватательный, сосательный, поисковый и прочие. Но на одном я хочу заострить внимание. Есть такой рефлекс, называется рефлекс ползания Бауэра, он заключается в том, что если ребёнка положить на живот, то он начинает имитировать, подчеркну, **ИМИТИРОВАТЬ** руками и ногами ползание, при этом не сдвинувшись с места. У Никона этот рефлекс проявился в том, что в 6 дней отроду он быстренько мог проползти полметра, такое явление мы могли наблюдать несколько дней, потом этот рефлекс исчез. Очень жалею, что не сняла это на видео. На тот момент я и понятия не имела про то, что такое рефлексы новорождённых. Думала «ничего себе, 6 дней, а он уже пополз», так же в первый месяц можно было наблюдать шагательный рефлекс, который тоже потом исчез, и только сейчас Никон начинает «разучивать» шагательные движения.

Активность: хорошо держит голову с месяца. В возрасте 3 недель Никон при поддержке встал устойчиво на ноги, и после этого пару месяцев просто требовал, чтобы я или папа помогали ему стоять, причём любил он стоять подолгу, минут по 15-20. Вообще он очень активный парень, с 14 октября (3 месяца) он стал часто и уверенно переворачиваться по-всякому, а с 4 месяцев начал осознанно ползать. В 4, 5 месяцев к ползанию добавилось его любимое раскачивание. Он становится на колени, опирается на руки и качается. Сейчас он вообще очень шустрый, за ним глаз да глаз, ползает как электровеник, приходится постоянно следить за тем, чтоб он не упал с кровати. Так же он сильный и настырный, без проблем вскарабкивается на меня или на Изюма, когда мы на кровати, мы для него как своеобразная полоса препятствий, которую он успешно с упорством преодолевает. С пяти с половиной месяцев он самостоятельно может вставать. У нас прикроватная полка, которая является любимым местом для Никона, он стоит там подолгу, перекладывает вещи и игрушки или всё скидывает. С 1 января он начал самостоятельно устойчиво сидеть, до этого он тоже пытался сидеть, но если отвлекался или поворачивал голову, то падал на бок.

Смех: засмеялся в первый раз как взрослый 30 октября (2, 5 мес.), смеётся во всю, если его потрепать за щёчки или пошептать на ухо.

Увлечения: основные увлечения – это сосать свои ноги и ещё очень любит чатиться, долбить клавиатуру – это очень занятно для Никона, ну и, конечно же, любит гулять и ездить в машине.

Ну а теперь пару слов обо мне. Были у меня дни, когда чувствовала я себя ужасно, но сразу скажу, на Никоне все мои недомогания никак не сказались. 6 октября я проснулась и почувствовала гриппозную ломоту по всему телу, к обеду у меня поднялась температура до 39, 7, было страшновато, я думала, точно произойдёт застой молока, но я при этом продолжала кормить. Потом меня вырвало черно-зелёной густой горькой слизью, мне полегчало, и к вечеру всё прошло.

22 ноября случилось диво дивное – была простуда (а может, это и не она), в общем, сопли, слабость, боль в горле, короче, такое состояние продолжалось аж целых 2 дня, такое у меня впервые за последние годы, Никон никак и ничем не отреагировал на моё заболевание, он был, как всегда, в отличной форме! Ну и недавно, аж неприятно писать... Неприятно потому, что как вспомню эту тухлую яичную отрыжку, которая меня мучала сутки!!! Никак не могу понять, откуда такая гадость из меня берётся. И что самое интересное, такая ужасная отрыжка у меня бывала один раз этим летом, было это ночью, хотя накануне я только арбузами ужинала, потом ночь мучений и вырвало. Плюс ко всему, в первые месяцы кормления у меня были сплошные стрессы, эти бесконечные поездки в суд, слёзы, доказывания, и Никон вместе с нами везде разъезжал. Про стрессы я вспомнила, т. к. многие говорят, что якобы от стрессов может пропасть молоко, и подтверждают это примерами.

Хочу ещё немного написать о потении Никона. Очень часто в первые месяцы жизни Никон сильно потел по ночам, потом потение пропадало на месяц – полтора, потом потела сильно только голова, потом переставала. Даже сейчас ИНОГДА, когда Никон спит, у него голова потеет. Обычно врачи в таких случаях, да и вообще всем без исключения детям, рекомендуют принимать витамин Д обязательно, а некоторые врачи в этом видят проявления рахита. Хотя если почитать мнения людей на форумах, дети потеют по ночам, причём потеют и те, которые принимают витамин Д, и те, которые не принимают, а есть дети, которые и вовсе не потеют, и ничего не принимают.

И напоследок хочу сказать, что Никон для своего возраста очень сильный, порой папе приходится держать его за руки и туловище, когда я меняю подгузник, т. к. этот Вжик крутится и брыкается так, что мне одной не справиться.

На этом закончу свой отчёт, надеюсь, через полгода Никон порадует меня новыми успехами. А пока всем привет от Никона.

14 января 2009



Никон уже самостоятельно начал свой прикорм. Он сам крадет мандарину, ловко пользуясь своей парочкой только проклюнувшихся зубов, прокусывает кожуру и сосет из нее сок и нисколько вкус кожуры его не отталкивает при этом, не переваренные кожурки Инна находит в его в кале. В принципе, пока у Инны молока хоть запейся и зубов пока как таковых у киндера нет, то, значит, нефиг и прикармливать, успеет еще на живую пищу перейти, пусть на молоке мамином пока живет. Что может быть для него в данный момент лучше материнского молока, вырабатываемого на ЖИВОМ? Но коль уж он уже так тянется к живому, то я не противлюсь такому вот «несанкционированному отбору» мандарин с его стороны.



А вот он прогрыз его, потом уронил, потом опять поднял и собирается дальше оприходовать, присматриваясь, наверно, к уже прогрызенной части.

11 февраля 2009

Сегодня у сыромонокиндера очередная микродата – 7 месяцев. В который раз вурдалаков предрекавших скорая проблемы нехваток гребаного Бэ12, проблем с ГВ и прочую хрень, обрадовать нечем. Никон растет как на дрожжах на этом самом неполноценном, несбалансированном и просто античеловеческом питании матери, чье молоко он сосет круглые сутки, и судя по тому, что он набрал за прошедший месяц аж 600 грамм веса и всего 1 см роста – чувачок резко пошел в ширь на этот раз. Короче, вес его на сегодняшний день – 8 кгз 4000 грз, а рост 71 смз. За прошедший месяц, как и за все остальные, я так и не увидел у него ни соплей, ни кашля простудного не услышал, только слышу ворчание испанцев, видящих в холодную погоду легко одетого малыша. А зима в этом году, наверно, самая холодная за все эти 9 лет, что я здесь, и вааще, наверно, за обозримую историю метеонаблюдения в Испании.

Теперь насчет прикорма. Прикармливаем его авокадой, яблоком, помидором и мандарином. Ребенок все это пока что подклевывает в малых дозах – больше он съесть не состоянии. Но ест он это с таким удовольствием и такая видна в этом прикорме тяга великая у ребенка к живому растительному, заложенная во всех человеках с рождения, но выжженная потом каленым железом научно-медицинского сбалансированного гавноедства. Однажды из кучи недозрелых еще авокад он сам выбрал зрелую, разгрыз и начал выедать мякоть и в этот самый момент мы его и застали за этим делом, ведь не начал же грызть еще твердую, а именно к зрелой потянулся! Также порой просто вырывает у нас из рук яблоко или помидор либо мандарин. Как ни странно, он очень любит жрать мандариновую кожуру, а вот бананы, даже самые мои любимые, канарские, полностью игнорирует.

Вот сегодня поехали нарвать в ничейном заросшем по колено травой саду мандарин и апельсин.



Вот гляньте, эти деревья растут сами по себе уже много лет (четвертый год мы их обрываем сами), и сколько ящиков вкуснейших мандарин висит только на одном дереве, ведь какой дьявол заставил когда-то людей заниматься каторжным трудом выращивания пшеницы, чтоб из нее делать потом этот хлеб смерти, а чего стоит скотоводство и птицеводство, какая это вонючая в прямом смысле слова и хлопотная до ужаса каторга, а уж насколько она аморальна, а рыбная ловля и ловля этих бедных кальмаров, гребешков, моллюсков, омаров и прочих морских «деликатесов», пахнущих гениталиями блюдоманки, какой это труд! Связанный с каждодневным риском пойти на дно на корм своим же потенциальным жертвам. Так ведь жить каторжным трудом, болеть бесконечно, стариться и умирать наmn-o-o-o-го раньше положенного – **ФАКИН ЗАЧЕМ!!?!?** Наверно, я так никогда и не смирюсь до конца с этим всем безумием, а вы, дегенераты с опарышами в мозгу, пишущие про мерзость сыроедства животной плоти и животных же выделений и выдающие это за настоящий ЗОЖ, ваши бредни про Бэ12 и кальций с железом, вы сами не ведаете сваго безумства, и насколько омерзительно читать вашу срань, которую я уже давно привык читать по диагонали, и то изредка, если нечаянно таковое попадает.

Короче, вот такие мысли частенько посещают мою черпную коробку, особенно во время сбора со стола у Создателя. Хотя, конечно, повторяюсь уже в миллионный раз.

Потом мы посадили киндера в траву, предварительно раздев (чтоб одежду не пачкал о зелень), и он в ней лазил, искал себе съедобные листики, перепробовав на вкус почти все, что росло вокруг него



Хорошо, что моя сердобольная мама, всю жизнь гнившая, поедая трупную плоть, меня растившая себе подобным, не видит Никона, ее б кондрашкахватила, увидь она своими глазами, как голенький ребенок сидит на холодной земле (температура воздуха сегодня +16, а почвы еще меньше, так как под утро всего +5), а уж как он вот так берет и ест траву прям с земли, так ваще, **ТАМ ЖЕ ГЛИСТЫ, ПАРАЗИТЫ И КОКИ-ПАЛОЧКИ!!!**

Кстати, на сайте голодных идиотов-копрофагов читал как-то про мою полную безграмотность, про то, что, мол, детки на грудном молоке не болеют и у «обычных» людей, а мол, Изюм сей факт приписывает «своему» сыромоедению. Так вот наша

знакомая, про которую я уже не раз упоминал, родившая на пару месяцев раньше Инны, всю беременность активно жравшая и сейчас жрущая сбалансированное высокобелковое дерьмо, помимо того, что она набрала 20 кг, родила ребенка 4, 2000, порвавшись при этом от пупа до задницы, так вот она тоже кормит грудью и уже два раза киндер ее переболел простудой (последний раз, бедолага, болел аж 2 недели). Конечно, чем она его «лечила», она нам никогда не расскажет (я политбеседы с ней вел жестко, да факин без толку), но я догадываюсь, особенно учитывая тот факт, что она посещала врача, который явно не прописал ей свежих мандарины.

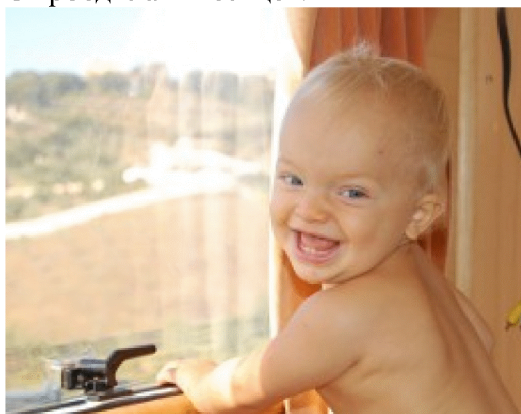
12 мая 2009

По поводу самого Изюма. . . кто видел, на последних фотографиях он как-то резко постарел что ли. . . руки сильно сдулись, на коже появились жуткие растяжки, что говорит о недостатке эластичности кожи. Также продолжает лысеть и выглядит сей час, на мой взгляд, гораздо старше своего возраста.

У Никона большой прыщ на подбородке. . . Я, например, у своих знакомых «блюдоманских» детей сроду прыщей не видала. . .

В общем, пока так и нет ни одного подтверждения, что теория сыроедения работает на самом деле, но люди, несмотря на серьезное ухудшение здоровья как зачарованные продолжают верить в чудо и смиренно ждать. Личное дело каждого, конечно. Главное, чтобы это не стоило им жизни.

Сыроедила 5 месяцев.



А я ведь специально снял крупным планом Никона с прыщом на подбородке, чтоб потом эти фоты были иллюстрации к моим последующим описаниям того, что происходило с киндером за это время в целом. И в принципе я и ожидал, что какое-то несчастное существо, у которого так и не хватило духу перейти-таки по взрослому на сыроедение, будет тыкать в этот прыщ как в ужасные последствия сыроедения.

У Никона большой прыщ на подбородке. . . Я, например, у своих знакомых «блюдоманских» детей сроду прыщей не видала. . .

Я тоже не видел ни одного прыща на идеальной детской коже, зато я видел аллергические высыпания на все тело и лицо от мертвечины, антибиотиков и особенно от прививок, зато я видел у маленьких деток бесконечно раздраженную красную кожу и бесконечные присыпки и крема, которыми невежественные родители пытаются с этим бороться, короче, все то, чего Никон не пережил и вряд ли когда с подобным столкнется.

Теперь о моих растяжках. На вурдалаке уже как-то раз устроили позорные обсуждения моих растяжек, прыщиков и морщинок на попе и пр. и, конечно, то, что я скоро кончусь полностью без Бэ12, вопрос только времени. Так вот как раз эти растяжки появились в те времена, когда я падаль кушал, свято веря в то, что это «здоровое» и «полноценное» питание для кача (растяжки эти имею с 17 лет). Эх, если б я тогда, в годы моей трупоедской юности, знал то, что сейчас знаю. Кстати, где участники тех обсуждалок?

Авторша этого поста о «недоказанности пользы» и «вредности» сыроедения – хороший, вернее, нагляднейший пример типичного участника того вурдалак-шоу (не зря я ее писанину сюда выволок). Сначала она подгоняла разный пищевой мусор под свое «сыроедение», типа вина, чая, сухофруктов, квашений-солений, меда, специй и, прости Господи, даже уксуса! Считая, конечно, все это «сыроедными продуктами». Потом идет у нее «высер» в течении нескольких месяцев на страницах того форума и потом жуткое разочарование и, конечно, тут уже и Никон со своим прыщом на бороде, и Изюм престарелый, лысеющий и усыхающий, и мамаша тов. Спринтера, переживающая мощный криз, короче, все в ход пойдет, лишь бы хоть как-то самооправдаться.

И сколько подобной шушеры там уже прошли путь от эзотерического бреда с переходом на солнцеедение, с выкладыванием фотографий кристаллов и графиков, доказывающих вред моноедения и пользу рецептиков, с рассказами о долгих годах их полного сыроедения, и потом просто исчезали, успевая иногда, правда, объявить, что их сыроедение закончилось.

Кстати, прыщ тот продержался всего пару дней и исчез, оставив легкое красное пятнышко, был тот прыщ самым мощным прыщом на лице Никона с момента рождения (поэтому и был запечатлен). Еще один подобный прыщик был на плече.

Сегодняшний полдник тов. Никона



А горе-ССЫроедка, та пускай дальше ждет новых изъязнов на никоновской коже, как появятся новые, я обязательно выложу, и себя любимого, сдыхающего, стареющего, лысеющего и усыхающего тоже, конечно, выставлю, разумеется, в максимальном для форумной страницы разрешении. Ведь это ей в потрепанную гавноедскую калошу превращаться. Хотя, думаю, что даже для такой тупой гавноединки, коей она пока является, дороги назад нет, ведь даже питаюсь тем дерьмом, что она считала «сыроедением», для нее это было большущим шагом вперед, и очень скоро она поймет, что то, на что она возвратилась с таким облегчением, есть действительно настоящая отравка, и будет опять чесать свою тупую головушку, понимая, что она натворила, и опять начнет потихоньку выкарабкиваться из этого дерьма, но уже на этот раз тихонечко так, без особой радостной истерии и всех этих дневничков и прочей тупой форумной болтовни.

Кстати, насчет моей облысевшей на сыроедении головы. Как раз таки на здоровом и сбалансированном питании к 30 годам я был уже полулысый, и приходилось бриться полностью налысо, чтоб не ходить с комичной плешью.

Вот фота буквально 6-летней давности, когда Изюм был еще молодой и пушистый и только-только начинал издеваться над собственным телом, приучая его к живой еде, такой вредной и польза от которой так никем пока и не доказана, ведь правда, Косичка, а? (Очки свои -1 диоптрии я тогда старался снимать, когда фоткался).



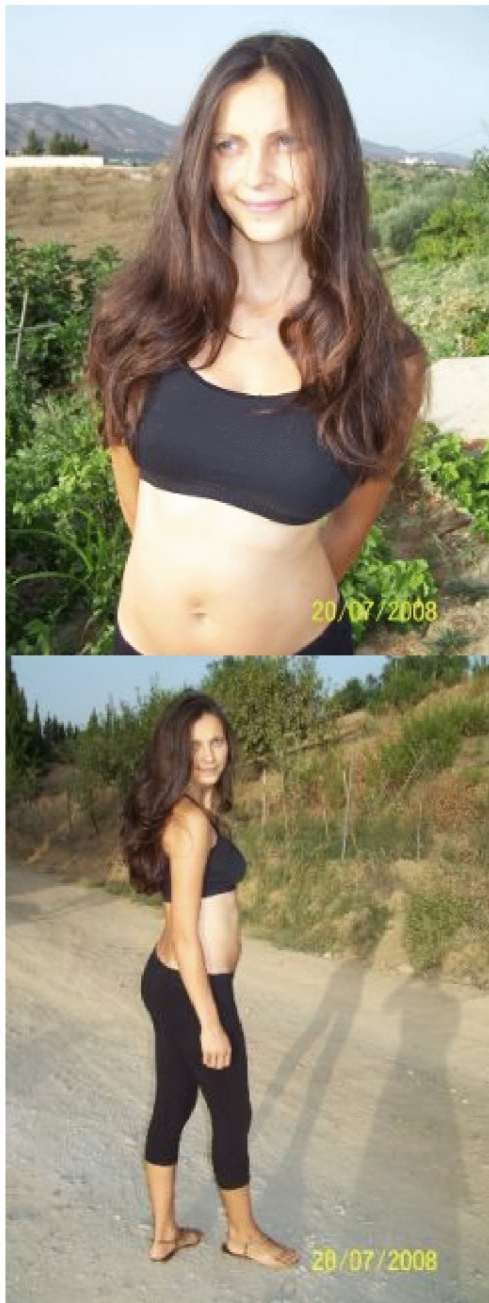
Интересно, что сейчас эта несчастная бабенка скажет насчет нынешнего старого и плешивого деда Изюма?

Уверен, что она уже сама понимает, насколько тупо облажалась, написав подобную хрень на Вурдалаке.

14 мая 2009

Мне тут один товарищ сцылу подкинул, оказывается, эта несчастная бабенка, она же Kosichka на Вурдалаке, она же nas-tya на сайте «Мэгрэпоклонников», все пытается всем доказать вред сыроедения на нашем с Инной и Никоне примере. Может кто-то сказать опять - «ну нафига ты ведешься, Изюм, на бред этой бабцы, страдающей хроническим недотраhitом и так и не смогшей перейти на сыроедение и теперь по совокупности несчастий несущей такую чушь на нескольких форумах?» Так вот мне просто забавно и другим показательно будет, насколько несостоятельны доводы против сыроедения и его «последствий». Тут эта несчастная упоминала на коже появились жуткие растяжки, что говорит о недостатке эластичности кожи.

Вот тебя, Косичка, еще раз ткну твоей калоедской мордашкой в эти снимки, сделанные через 9 дней после рождения Никона.



Поищи, родная, растяжки на ее таком «неэластичном» от сыроедения животе, который буквально только-только был домом для Никона. Мне просто смешно, что ты, убогая, вспомнила тему «эластичности кожи», ставя это в укор сыроедению, хотя как раз **ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ – ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ СЫРОЕДЕНИЯ**, вернее, одно из самых показательных изменений из самых быстрых и осязаемых, которые происходят в теле при **НАСТОЯЩЕМ СЫРОЕДЕНИИ**, а не том дерьмоглодстве, которое ты и многие тебе подобные существа, обитающие на Вурдалаке, пытаются за таковое выдавать (вводя в заблуждение людей только-только узнающих об этом деле), оставаясь голыми блюдоманами.

Сомневаюсь, что ты бы рискнула себя вот так выставить без мейкапа и прочего дерьма в максимальном разрешении и качестве на каком-нибудь форуме в обычном состоянии, не говоря уже о послеродовом.

Кстати, не только и не столько эти фоты – показатель идеального состояния кожи после родов вследствие ее эластичности, но и сами роды, которые прошли без малейшего порыва, и сам ребенок, появившийся чистеньким и розовым на свет – **ВОТ ГЛАВНОЕ**

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО того, что ты видеть в упор не желаешь.

Я понимаю, что не ты это все дерьмо на форумах пишешь, все больше и больше вызывая отвращение и раздражение даже у людей, толком пока не понимающих, что такое это самое сыроедение, а тот дьявол в твоём теле, которого ты так и не смогла перебороть, и душит тебя теперь злоба и обида и на себя, и на Изюма, и на все на свете, и пускаешься ты с горя ща во все тяжкие, пытаешься хоть кому-то заморочить голову и таким образом облегчиться.

У Инны тоже, судя по всему, после родов начали волосы сыпаться, как и у всех обычных женщин, иначе как объяснить, что она недавно достаточно коротко обстригла свои длиннющие красивые волосы.

А волосы и кожа, как всем известно, – показатели состояния организма.

Да просто потому, что Никон, начав подрастать, стал тягать ее за эти длиннющие красивые волосы, и я их сам взял и подстриг, устав наблюдать за всем этим безобразием. Волосы – это ведь не ноги и не голова, на живой пище они еще круче вырастут.

*И даже если на самом деле у Изюма и его семьи есть неполадки со здоровьем, об этом никто никогда не узнает. Потому что сложно себе представляю, что Изюм после того, как называл всех г*едами и трупоедами, оскорблял и выливал на обычно питающихся людей столько ненависти и негатива, сможет признаться, что он заблуждался.*

Человек уже стал заложником своего учения.

Где-то подобное я уже слышал от одного такого же убогого на Вурдалаке пару лет назад.

Короче, я думаю, тебе, несчастная, надо б от стыда провалиться от всего того бреда, что ты пишешь, выставя себя на этих двух форумах откровенной злобной недоиметой сучкой, но ты этого за собой даже не замечаешь – вот оно как тебя колбасит-то, а! Вот отличный пример того, что МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ, вернее, ТО, ЧТО СЕГОДНЯ МЫ СЪЕЛИ, ЗАВТРА БУДЕТ ДУМАТЬ, ГОВОРИТЬ, ПИСАТЬ и пр.

Кстати, Косичка, когда тебя этот твой дьявол попустит малех, подумай – а ведь тебе еще рожать когда-то (если, конечно, кто снизойдет чпокнуть такую стерву на трезвую голову), и кому, как не женщине, молиться на живую еду, ведь только она делает женщину способной вынашивать и рожать здоровых детей без всего того дерьма и гимора, которое превращает материнство в муку и сами роды в порой смертельное испытание и женщину в развалюху.

19 мая 2009

Наши сыромонобудни

<http://rutube.ru/tracks/2536390.html?v=a3680d5c6a3e273abebd81252d546ab3>

Предвосхищая каменты несчастных пострадавших от сыроедения и ищущих малейшие изъяны на коже Ника, чтоб потом позорно вопить о «недоказанности пользы» и «вреде сыроедения», так вот на левой стороне лица у киндера есть пара красных пятнышек, ТАК ВОТ ЭТО НЕ ПРЫЩИКИ, а всего лишь следы укусов кровососов, коих с приходом жары ночью уже летает множество.

Кстати, свинотуша Бутенко интэрсно что скажет по поводу своей тухлой теории, что дескать сыроедов комары не кусают, интересно, себя ли любимую она считала сыроедом и на основании ли собственного опыта сделала такой вывод? Охотно ей поверю в таком случае – скорей всего ее только и не кусают, ведь какому кровососу захочется сосать ту токсичную жидкость, что течет в ней.

<http://rutube.ru/tracks/2536413.html?v=6aaaca0fff2acbca9df50dbf9c4e07b1>

А еще если ну просто очень пристально глядеть, особенно видео в HQ режиме, то можно рассмотреть на переносице у Ника маленький, еле заметный синячек. Тут уж на что у всяких Косичек и прочей ей подобной сволочи ума хватит – целое поле для интерпретаций, начиная от жестокого обращения с ребенком свихнувшихся и озверевших

от нехватки Бэ12 родителей до признаков трупных пятен на умирающем от нехваток все того же Бэ12 детском теле.

Кстати, трудно не заметить деревянные решетки на окнах спальни, которые я сделал, чтоб киндер, который с каждым днем становится все шустрей и шустрей, не улетел с 2, 5-метровой высоты на бетон, и эти решетки тоже можно как-то интерпретировать и гениально связать это и с нехваткой Б12, и кальция, и аминокислот или еще чего.

Короче, для вурдалаков, гавноедов и прочей инетшушеры хороший компромат на сыроедение

<http://rutube.ru/tracks/2536454.html?v=4e04d694a953eeafba40bc975e4a9d98>

Напомню, Никону 10 месяцев и ровно одна неделя отроду.

11 июля 2009

А вот видео, которому так же, как и Никону, 11 июля в 4:37 утра исполняется ровно год. Инна была категорически против его выставлять на всеобщее обозрение, да и мне не хотелось особо давать лишний раз повод всей той инетнопсевдоЗОЖной мрази, которая пытается найти любой повод, чтобы унизить меня лично, маскируя это порой под личиной сочувствия бедной девушке и ребенку, доходя в своих аргументациях до полного абсурда. Конечно же, им всем хочется видеть меня ненормальным фанатиком, а такую простую, данную нам самим Создателем систему питания выдавать за сектантский бред.

Но тем не менее есть и хорошие умные и порядочные люди (пусть их даже единицы), для которых этот сайт и существует. Сократив это видео, но оставив самое, на мой взгляд, главное, я выставил-таки его сегодня.

По прошествии года мне было очень трогательно его пересматривать и, глядя его недавно, я сам чуть не пустил скупую мужскую слезу. Вспомнились мои английские старички дед Джеф со своей бабкой Дорин, которые, глядя это видео целиком, расплакались, даже не понимая ни одного слова, да там и без слов им хватило, наверно.

Оператора не было, как вы понимаете, и до момента, пока Никон не шлепнулся мне в ладошки, я и подумать не мог заниматься какими-то съемками, и только когда он очутился у меня в руках и я положил его на живот Инне, я тут же начал снимать, и как раз здесь и запечатлены самые первые минуты жизни с еще «подключенной» к маме пуповиной. Конечно, вырезаны некоторые моменты из середины полного видео, но начало и конец съемки сохранены.

Но самое главное случилось именно так, как я это себе и представлял – знойная андалусская ночь, звезды, сверчки (прислушайтесь к фону этого видео), стоящий где-то у черта на куличках меж гор наш автодомик и только Я, ОНА и ОНО, и никого в целом мире больше – разве может быть что-то лучше?! И именно этим я с вами и хочу поделиться.

Еще хочу сделать пару ремарок к нему. Я там упоминаю худшее, к чему я был готов во время родов, так вот худшее – это могло быть только рождение девочки. Вы себе не представляете, как я был счастлив увидеть у младенца ЧЛЕН!!! Сколько я раз вспоминал всех тех мужиков, которые уже имеют двух – трех дочерей и так мечтают о НАСЛЕДНИКЕ. Часто вспоминал своего школьного товарища, серьезного спортсмена (чемпиона по таэквондо или еще какой восточной хрени), который писал мне, как его старшая дочь уже крутит сальто на турнике и как младшая тоже в спорте не отстает, а я-то вижу между строк, как же он хотел бы, чтобы это сальто крутил его сын.

Теперь мне уже без разницы, кто у меня будет следующий, дефка – хорошо, пацан – еще лучше. Главное на данный момент, у меня есть ОН, тот из-за которого вся бодяга тут и устроена.

<http://rutube.ru/tracks/2536479.html?v=f5c7e7e27c1da764b7186c31a3d9c1d2>

Единственное, о чем я жалею, что не смог снять буквально момент, когда я только положил Никона Инне на нижнюю часть живота и он пополз тут же к ее груди, я этим был просто зачарован и вааще забыл обо всем на свете нафиг, я и так был в шоке, эйфории и т.

д. и т. п. от всего происходящего тогда, и только когда он уже всосался, тогда до меня дошло – ГДЕ ЖЕ МОЯ КАМЕРА!?



FAQ или материалы форума

Привет! Читал форум, наткнулся на то, что ты говоришь, мол единственное ограничение - это не есть сразу после сна, мол и девушку свою так же приучиваешь. Почему так? Ответь, если не затруднит, а то я че-то на форуме ответа не увидел. Я вот кушаю минут через 40 после пробуждения. Это слишком рано, или как?

Все дело в том, что во сне тело начинает собственную чистку поэтому при блюдоманнии утром встаешь :вонь изорта, плотный белый налет на языке и зубах и пр. Все это свидетельства этой самой ночной чистки. И чистка эта продолжается и лишь останавливается, как только начинаешь есть. Поэтому то отягивая этот самый первый прием пищи продлеваешь очищение. Я думаю это очень важно особенно в начале перехода . И еще заметь что утром, как правило голод, как таковой отсутствует ну даже если и есть не много то это скорей привычка положить что-то в рот для "зажевывания" вобщем природа сама в нас как бы не особо эти завтраки приветствует. И выдержав эту утреннюю паузу(микроголодовку как бы я назвал)потом быстрее насыщаешься в последующие приемы пищи и вообще как-то комфортней чувствуешь.

Вот хочу еще раз процитировать себя же из "Изюмин"

Цитировать

ВРЕМЯ И КОЛИЧЕСТВО СЪЕДЕННОГО И ВЫПИТОГО, А ТАК ЖЕ ВРЕМЯ ЧЕРЕДОВАНИЯ ОДНОГО ПРОДУКТА ДРУГИМ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗЛИЧНЫМ И ЭТО ДЛЯ МЕНЯ НЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЗДЕСЬ Я ЗАЧАСТУЮ ОПИРАЮСЬ НА ЧУВСТВА ОРГАНИЗМА. Конечно есть свои предпочтения НЕ КУШАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ, а стараться подольше оттянуть первый прием пищи, а уж если начинать то с малого количества и чего-то желательного сочного легкого(яблоко или апельсин). НО УЖ ЕСЛИ ПРОСНУСЬ С ДИКИМ АППЕТИТОМ ТО УТАЛЮ ЕГО ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ(хотя подобные случаи у меня единичны за все последние годы). Зато

отсутствие аппетита в утреннее время для меня вещь нормальная и я считаю здоровая, а того небольшого количества в первый прием пищи хватает еще на несколько часов - короче первый серьезный прием пищи происходит уже в полдень как минимум. И количество съеденного зависит только от аппетита(в основном получается так, что сразу съесть много не могу, зато потом относительно быстро почувствовав голод могу опять поесть). ТАК ЧТО ОСОБОГО РАСПОРЯДКА В ПИТАНИИ НЕТ-СПЛОШНАЯ «ИМПРОВИЗАЦИЯ», ПРОМЕЖУТКИ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПИЩИ ТОЖЕ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ от 30МИНУТ до НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ (в идеале чем больше подобный перерыв тем лучше)но не всегда так получается к примеру через пол часа после орехов захочется очень чего-то сочного (фруктов каких например), ну или просто

Но за то вечером хорошо покушать "сам Бог велел" . Наверно мало кто слышал про то, как люди борются с голодом с утра(это довольно необычно даже звучит)но зато про борьбу с вечерним особенно с поздневечерним аппетитом слышали наврено все. Правильно, гниющую трупную пищу есть на ночь плохо(как и во все остальное время суток)но к живой пище это не относится, сколько б я живого на ночь не съел и утром, как "огурец" с чистой полостью рта и пр. И как же мне было противно когда-то в прошлой блюдоманской жизни плотно, а порой и просто поевши на ночь, утром проснутся с "помойкой" во рту неприятным чувством в желудке и пр. Ведь сама суть живой еды в том, что она сама варится ну даже не совсем сама, а при помощи "работников"ни как наше тело не утруждающих и работающих вроде как автономно(симбиозное пищеварение, ну или как там это правильно называется)и утром у сыроеда она просто хорошенько доваривается и тп, а не утренний блюдоманский токсикоз или токсикоз перехода . Но самое интересное, что и в случае:блюдомана, новичка и сыроеда эта утренняя микро голодовка необходима, а самое забавное то, что не требует ни каких волевых или каких еще усилий. вообще еще раз повторюсь, но скажу, что общеизвестную поговорку ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕД ПОДЕЛИ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ надо поставить с головы на ноги ЗАВТРАК ОТДАЙ ВРАГУ, ОБЕД ПОДЕЛИ С ДРУГМ, А УЖИН ЕШЬ САМ

Я надеюсь тов. Арто понял суть мною здесь написанного ответа, а время приемов пищи сам для себя определит.

Изюм, а сколько времени тебе потребовалось (примерно), чтобы арахис в больших кол-вах есть?

- Надо начать с того что сыроед полный я с осени 2004 года (резкого перехода не было просто отказ «пищевого калла» достиг крайней точки). Хотя официально для себя лично считаю 1 января 2005 года. Просто к тому моменту я уже точно знал и был уверен в том, что живое, а что мертвое, что хорошо а что плохо(мед, молоко сухофрукты и пр)и что сыроедение это уже не какойто эксперимент-диета, а образ жизни на всю ту жизнь, что мне осталось прожить. Дак вот в самом начале я мог есть немного орехов или бобов, может грамм до 150 и то потом чувствовал какой-то дискомфорт(налет на зубах и языке по утрам) и пр. Поэтому ел очень редко основная пища были салатики и фрукты . Потом через год вернулся к этим бобам орехам и понял, что я их уже есть могу уже больше, но все равно они у меня занимали совсем незначительное место в рационе. К примеру прошлым летом я их совсем не ел, а потом осенью опять начал есть и понял что процесс их усвоения значительно улучшился, потом был зимний криз короткий и мощный (который я уже описывал)я тогда вообще ничего подобного есть не мог. Потом все нормализовалось. А вот после самого последнего криза (который то и кризом назвать трудно, так «тошниловка» несолько дневная)вот тогда я почувствовал, что этот арахис могу есть вообще немеренно и никакого налета на зубах и языке никакой слабости и тд итп. Кстати у меня этой зимой довольно часто были моменты когда любая пища вызывала слабость. И паралельно с этим самым мощным за все мое сыроедение всплеском работы

кишечника я заметил это сильное тепло в нем, практически в течении всего дня, максимум конечно тепла это утром еще на тощак особенно во время утренней тренировки, к примеру сегодня утром качался и такое ощущение, что не мышцы сейчас вспотеют(что вообще довольно нереально для меня в последние годы), а живот, такое из него тепло перло. Хотя на днях почти такое же тепло было когда уже лег спать.

Вобщем все не так однозначно здесь, как и во всем процессе этого перерождения процесс идет волнами то откатываясь то накрывая с новой силой, но каждая новая волна это новый уровень перехода тела в новое ранее для него не известное состояние, но я уверен, что это не есть новое, а просто хорошо им «забытое» старое то, что где то в нем глубоко запрограммировано тем кто нас и создал только вот инструкцию по применению ОН так забавно зашифровал. Но тем не менее после десятилетий самоубийства дает возможность исправить все и даже программу в нас по самоисправлению заложил. Только вот чтоб включить ее силы немного надо и решимости.

И если тов. Ниссела через пару лет в ящик не сыграет то это будет самым очевидным доказательством существования этой самой программы. Человек более полувека убивавший себя, как мог (сам того не подозревая) доведя себя до диабета (немыслимая на мой взгляд блюдоманская болячка)и прочим ужасам трупоедства и вот живет на живом и еще даже что-то пишет да еще и арахис ест и радуется. Даже не верится. Так что здесь не за мной следить надо а за ней . Это самый ценный кадр у нас на форуме.

Я вот поражаюсь читая форумы, как все озабоченны своим весом, такое ощущение, что многие готовят себя на мясоперерабатывающий завод. Сразу вспоминаются кадры из старой, доброй кинокомедии **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН**(там где для у директора пионерлагеря основной показатель отдыха детей у него в лагере был вес тела самих детей). Но ведь люди в самом деле свое здоровье в килограммах меряют(медицинская сволочь в этом вопросе законодатель с их «правильной массой здорового тела»)Буду только судит по собственному опыту(так надежней)К примеру когда я был жирный (в талии около 97см)и казалось бы если верить распространенному заблуждению насчет того, что наш жир нас греет и от чего то там еще оберегает. Когда на мне сало висело как на хряке я простужался очень часто порой стоило где то простыть или переохладиться и все: температура, кашель, заложенный нос, воспаленное горло с гноющимися гландами(тонзилит был всегда) обеспечены. А уж переехав в Испанию я начал болеть просто месяцами, кашель был такой что наизнанку выворачивало. Порой было так обидно-пальмы, солнце, лепота, а ты с температурой кашлем заложенным носом или еще с чем. И ведь иногда даже не мог понять где я мог переохладиться и во всем винил местные вирусы, думая что просто у меня к ним «не тот»иммунитет. И вот по прошествии этих 6 лет, особенно судя по тому какое тело сейчас я просто благодарен судьбе и себе любимому . Дак вот последний пример . Напомню, что сейчас у меня еще сильнее упал вес –вобщем кости мышцы и кожа, но я абсолютно не переживаю об этом потому, что именно сейчас происходят те глубинные изменения которых я так ждал и такой упадок массы тела только доказательство. Еще недели 3 назад у меня был мощнейший упадок сил продолжался он всего неделю две. Такого не было даже в начале сыроедения, но только сейчас он был настолько мощный и такой короткий (по сравнению с теми месяцами в начале)И один день даже вышел во двор сел на кресло, а потом сил еле хватило подняться. И как раз в эти дни я пошел в туалет по малой нужде и я был в шоке от цвета мочи . Цвет был просто нечеловеческий какой-то ярко розовый вобщем такого я даже не мог себе представить, что это может исходить из человеческого тела, и это было всего один раз. И если б не мой крайне примитивный ассортимент питания и проверенность всего этого, то я б даже не знал что и думать. А так будучи уверенным во всем я осознавал, что это выходит то что очень долго во мне сидело. Но ведь это все идет паралельно с мощнейшим подъемом иммунитета к примеру я месяц назад ремонтировал одну машину позбивал себе все руки «в хлам», а одну ладонь даже обжог газовой

горелкой, но все это с такой моментальной быстротой зажило. А вот три дня назад взялся я с утра за ремонт машины и к обеду пошел дождь температура упала ниже +10, я не остановился и продолжал ремонт порой залазя под машину и лежа прямо на холодной земле в луже воды(намеренно). Потом к вечеру когда дождь уже давно прошел, поднялся ледяной ветер с гор (вершины которых у нас сейчас в снегу) и я уже закончив ремонт машины снял с себя насквозь промокшую робу решил на этом самом ветру высохнуть, а попутно складывая инструмент по ящикам. Но когда высох мне и этого показалось мало и я решил помыться до пояса прямо под этим ветром на улице с колонки(вода просто обжигала)и потом только пошел домой. И начал ждать и думать –ну когда же простуда хоть какнибудь о себе даст знать. А вот не и дождался никак и не дала она о себе знать. Вернее дала –дыхание стало еще чище и как-то шире в носоглотке, вобщем какой-то обратный эффект получился. И это у меня у бывшего тонзилитчика и кашельщика!И ведь я никогда никакими закаливаниями не занимался специально. Хотя и греть то нечему казалось бы –кожа кости и мышцы, вот она сила в нас заложенная то а!И ведь это какие-то пару лет «полунормально» и еще пару лет действительно человеческого питания. И разве эту силу тела в нас заложенную выразишь в килограммах, и я ни сколько не переживаю что сейчас вешу 74 кг (в талии кстати 76 см)Но тем не менее когда занимаюсь на турнике я вешаю порой на себя более 30 килограмм дисков от штанги подтягиваясь на турнике широким хватом.

А отжимаясь на брусьях подвешиваемый вес доходит до 60 кг. Вобщем к чему все это я, а к тому, что судить о своем здоровье с позиции массы тела настолько глупо насколько о еде судить по ее калорийности, ведь здоровое тело килограммами не меряют, так же как живую пищу калориями, так же как ценность дензнаков не определяется по размеру купюр в квадратных сантиметрах. И еще раз хочу передать привет всем нытикам, болтунам и недосыроодам да и просто трупоедам строчащих всякую ахинею про сыроедение, про то что сейчас пища не та на планете, про то что паразиты, про то как им полезен разный биомусор и пр, и конечно про меня «любимого»в том числе. Есть там ветка БЕШАНЫЙ ИЗЮМ имеет более пяти тысяч просмотров, что в десятки а то и сотни раз выше чем у остальных веток на том антисыроедном форуме демоогов теоретиков. Которые все ждут не дождутся когда БЕШАНЫЙ ИЗЮМ признается, что ВСЕ РЕБЯТА, КИНА НЕ БУДЕТ –ЭЛЕКТРЧЕСТВО КОНЧИЛОСЬ, ну чтож пускай ждут. А всем остальным еще раз советую НЕ СУДИТЬ О СЕБЕ С ПОЗИЦИИ ТЕХ КТО ГОВОРИТ –КАК ВЫ ПОХУДЕЛИ, КАКОЕ У ВАС ЛИЦО ХУДОЕ СТАЛО И ПР.

Изюм, ответь, пожалуйста, бывают у тебя отклонения от сыроедения? И как ты борешься с возможными соблазнами (если вдруг)? Позволяешь ли ты себе немного спиртного иногда, вина, например? Как часто ты купаешься в море? Спасибо.

Хороший вопрос тов. Юрий.

Как раз 100% сыроедение без самообмана на всякие якобы необходимые, но тем не менее мертвые изза кого либо вида обработки(ферментационной или температурной) продукты и исключения в виде каких-то "редко" употребляемых "вкусностей", а так же какие-бы то нибыло животные добавки пусть даже сырые -

-ВОТ КАК ПОЛНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО БИОМУСОРА И ДЕЛАЕТ СТОПРОЦЕНТНОЕ СЫРОЕДЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ И НЕ ТРЕБУЕТ ТАКИХ ЗАТРАТ СИЛЫ ВОЛИ КАК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ОТКЛОНЕНИЯХ(как бы это не звучало для некоторых "странно"). Поэтому то мне так забавно читать всех этих маловеров с их срывами.

ВЕДЬ ИМЕННО ПРИНЯТИЕ НАСТОЯЩЕГО СЫРОЕДЕНИЯ ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ ПОЛНОСТЬЮ В ПЛАНЕ ИСКУШЕНИЙ, ТАК КАК ТЕЛО ОСВОБОЖДАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТ СКВЕРНЫ МЕРТВОЙ ПИЩИ. И как я уже еще на том форуме писал, что кулинарные запахи становятся не то что не приятные, а просто они перестают быть

актуальными для вызвания аппетита и пр. И порой это протсо запахи памяти связанные с какими-то моментами жизни . Я тогда это сравнил с запахом кожанного салона машины - ведь не будешь грызть обшивку изза ее "аппетитного" запаха который тебе напоминает твою первую машину и то, что ты с кем то, когда то в ней "вытворял". Или различные крема и всякая косметика- ведь никто их не ест изза запаха или не кушают же пластмассовые фрукты-муляжи зделанные для украшения интерьера. Потому что даже законченные блюдоманы знают-**ВСЕ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ- НЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПИЩА, НЕ ВЗИРАЯ НА ВИД И ЗАПАХ.** Вот так для меня уже давно в этом же разряде стоит все, что не является **ЖИВОЙ И РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕЙ.**

И даже порой сильно проголодавшись и проходя какую рестрацию с ее запахами даже в голову не приходят какие бы то нибыло соблазны.

КОНЕЧНО ПЕРЕЙТИ К ПОДОБНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ ТРУДНО И ТРЕБУЕТ РЕШИМОСТИ, УВЕРЕННОСТИ И ПОЛНОМ ОСОЗНАНИИ ТОГО НА, ЧТО ТЫ РЕШИЛСЯ, НО ТАКОЕ ДЛИТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕ ДОЛГО (относительно оставшейся жизни) Не скрою в самом начале пути лет 5-6 назад было трудно и порой "срывался" когда только боролся с самым ужасным для меня -это сладкое и прочее, но уже 4 года назад сладкое, мучное, мясное -было полностью исключено, примерно 3 года назад уже было исключено практически все мертвое и животное, исключение лишь составляли -самодельный кефир, пастеризованный горошек, растительное масло, и переход уже к полному сыродению для меня стал всего лишь исключением из рациона этих трех вещей. Вобщем все первые годы для меня лишь был :прогрев двигателей и набор скорости и чтобы в один момент набрав взлетную скорость отравиться бесповоротно от взлетной полосы блюдомании. Конечно все те годы от меня потребовали порой "некотрых усилий" - мягко говоря и самое трудное конечно было в начале -когда тело полностью **РАБ МЕРТВОЙ ПИЩИ.**

Но уже сейчас мое сыроедение не требует никаких усилий, я говорю это без какой-либо бравады, а именно, как оно есть на самом деле.

Просто выходишь на другой уровень, ведь сознание идет паралельно с внутренними биохимическими процессами, ведь при выводе из тела тех токсинов которые когда- то думали, говорили, и просто жили вместо того-что действительно должно было думать, говорить и жить, так вот освободившись от этого прессинга токсинов чувствуешь то, что наврено чувствуют при осовобождении из пожизненной каторги когда с тебя сняли пудовые кандалы в которые ты был закован на десятилетия.

И вот поэтому то мне так смешно читать тех кто говорит, что я начну экспериментировать с пищей столкнувшись с неприятностями со здоровьем изза живой пищи, да еще добавлять животного мусора, как следствие подобных проблем. Да еще тех которые ждут не дождутся когда же Изюм загнется и всем честно признается. Мне искренне жаль этих людей. Ведь не веря в силу живой еды они ведь сами себя убивают. И уж как они себя мучают разными срывами из года в год, просто потому, что их маловерие или малознание (у кого как)и не дает им зделать этот "отрыв от взлетной полосы". И вместо "полета" у них бесконечное ползание по замкнутому кругу "полусыроедения с поисками чудо-костылей" и демагогических рассуждений, как самооправдание.

Форум syroedenie.com тому отличный пример читая особенно в последние месяцы его протсо удивляешься какой смысл на сайте сыроедения иметь практически антисыроеднеческий форум читая который просто коробит от мерзостей там описываемых и выдаваемых за сыродение и здоровый образ жизни, про все это поедание сырых кроликов, свежих рыб с кишками, яичные желтки -белки и прочие вещи не совместимые с человеческим здоровьем. Вот опять достали **СОТОРОЖА ЛАБИРИНТА** с его **ОПАСТНОСТЬЮ СЫРОЕДЕНИЯ**, и еще пишут -зачем нужно сыроедение? Если после него простыми пирожками отравиться можно. А уж как одни блюдоманы дают наставления другим по сыродению-так это вообще цирк! Уверен, что вся эта словоблудническая братия как обсуждала подобную муть так и через 5 лет обсуждать

будет. Вобщем сайт сыроедения со всей его "литературой" насколько пропагандирует сыроедение настолько и отворачивает человека с правильного простого пути заводя несчастных в непроходимые дебри рецептиков-советов и заморачивая в конец мозга различной портиворечивой, порой высосанной из пальца информацией. И форум того сайта лишь его зеркало, а уж как противно читать АННУ("хозяйку" того форума)с ее чушью про то, что при сыроедении столько энергии высвобождается, что типа не всем это надо -вобщем почитав "ГЛАВНУЮ" на том форуме понимаешь, что она сама не сыроед и ею никогда не была и задаешься вопросом зачем такой форум?! КОМУ ОН НУЖЕН ?УЖ НЕ ПОДКУПИЛИ ЛИ ЕГО ХОЗЯЕВ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ КОРПОРАЦИИ(шутка конечно), но ведь не логичность или скорей антилогичность форума СЫРОДЕНИЕ который полностью хоронит саму эту ВЕЛИКУЮ ИДЕЮ, я сам себе объяснить не могу.

ну даладно отвлеклись от темы,

Да еще тов. Юрий спаршивает насчет вина. Конечно жаль, что ты так не внимательно читаешь мои посты, но повторяюсь еще и раз и добавлю нового. ВИНО -ЯД, КАК И ВЕСЬ АЛКОГОЛЬ И ПРИ СЫРОЕДНОМ ОЧИЩЕНИИ И ПЕРЕСТРОЙКЕ ВСЕГО ТЕЛА ЛЮБОЙ АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ НАСТОЛЬКО СИЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ ОТТОРЖЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ И ПРИ ЭТО ОЩУЩАЕШЬ ТАКОЙ ДИСКОМФОРТ, ЧТО ПРОСТО ТРУДНО ОПИСАТЬ, ВЕДЬ ИМЕННО СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО КОМФОРТА И ЕСТЬ ОСНОВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ "ЧИСТОГО" ТЕЛА. И ЕСЛИ ЧТО-ТО "НЕ ТАК " ТО ЭТО ЧУВСТВУЕТСЯ В ТРОЙНЕ ОБСТРЕННЕЙ НА ПОДОБНОМ ФОНЕ.

И КАКАЯ-ТО МОРАЛЬ АНТИАЛКАГОЛЬНАЯ ЗДЕСЬ УЖЕ НЕ ПРИЧЕМ ЧИСТАЯ ФИЗИОЛОГИЯ. Хороший пример прошедший новый год. Моей подруге подарила хозяйка виллы (где она работает)бутылку хорошего испанского шампанского CAVA ничем не хуже французских аналогов. Я сразу ей сказал, что пить его не буду, она ответила -хорошо на новый год я его сама выпью. Вобщем послушали ВОВКИНО обращение к Россиянам забили Кремлевские Куранты по ОРТ и откупорили мы этот символический напиток я пригубил его (чувства были не из лучших в желудке)Инна зделал глоток, но этого ей хватило, чтоб понять, что это пить уже невозможно, вобщем так и выкинули так и не выпитую бутылку. И ведь Инна была такой выпивохой когда-то в далеком блюдоманском прошлом в отличие от меня. Как-то произошел забавный случай у меня с ней еще лет 8 назад в ГРОДНО . Купил я как-то раз бутылку какой-то дешевой 40градусной бормотухи, но не для "внутреннего"а для "наружного" употребления для моего автомобиля в бачек омывателя, ведь цена этой спиртосодержащей жидкости была на порядок ниже чем жидкости для омывателя стекол для автомобиля в зимнее время. Так вот однажды утром выходя к своей машине я не обнаружил на полке эту бутылку, потом оказалось, что за день до того Инна выпила ее с зашедшей к нам в гости подругой! Я был удивлен -КАК ПОДБНОЕ МОЖНО ПИТЬ?!Ведь даже еще при блюдомании я пил в основном вино или изредка пиво. ВОТ ТЕБЕ ЮРИЙ И ПРИМЕР ВЛИЯНИЯ ЖИВОЙ ПИЩИ НА ТЕЛО И КАК СЛЕДСТВИЕ И СОЗНАНИЕ.

Насчет моря . Воду я не люблю хотя живу на море, в детстве обожал брахтаться в водоемах, а с годами как- то не тянет и все, ИННА та любительница воды особенно моря.

вот кажется и ответил, как мог на твои вопросы, хотя многое уже повторил в стопервый раз.

Какие еще жертвы на моносыроедении? Кожа, волосы и ногти постепенно нормализуются, лишнего веса нет. На косметику, кремы и шампуни тратиться не надо.

Уважаемые девушки я хоть и писаю стоя, но один пост напишу (уберу если будут возражения сразу же)я насчет ЖЕРТВ которых эта красота требует, так вот единственная ЖЕРТВА это опять же МЕРТВАЯ ЕДА(надоел я наверно уже с ней)так вот никакой

тональный крем, мейкап или даже пластическая операция не заменит красоты от природы. я за эти годы заметил у себя и у своей подруги полностью изменение цвета кожи у меня даже цвет волос изменился, как будто хной помыл (старики так делают чтоб помолодиться) синяки под глазами исчезли и у меня и у подруги, А у нее такие синячищи были несколько лет назад что без тонального крема она в "люди" не выходила все искала какое -то супер средство. Про то что на месте уже почти плечи у меня выросли волосы я говорил, про кожу которая без всяких хитрых масок скрабов и прочего стала как у ребенка тоже говорил, а вот вчера подруга заметила, что у меня ресницы стали удлинные темные и завивающиеся кверху, я присмотрелся в зеркале и сам удивился(вот уж чего не ожидал так подобного "бабского" изменения!) как будто МАКСФАКТОРОМ кто поработал, хоть брей, ну про угри прыщи я тоже писал-угри торчали как пеньки на лице особенно на носу и вокруг его я лет 5-7 назад пытался чистить всякими пластырями от угрей, и пр, а потом плюнул, таже проблема с угрями была и подруги, а еще у нее лицо периодически покрывалось красными пятнами -короче тональный крем был для нее средством №1. теперь цвет лица у обоих примерно такой как в модных журналах добиваются путем ретуши и прочими фото уловками. хотя на все эти изменения я только не давно начал обращать внимания (раньше было не до того наверно) А еще волосы стали совершенно другие на ощупь, хотя я неделями головы не мою а просто мочу иногда водой и расческой расчесываю потом эту расческу мою вот и весь уход за волосами у меня . про то что дезиками не пользуюсь тоже писал. так что вся парфюмерия уважаемые сетры по разуму в том что мы едим и секрет тут один- ЖИВАЯ ПИЩА . хотя какой это секрет. ВСЕ ДОЛЖНО ИДТИ ИЗ НУТРИ а все эти "МАСКИ" примочки и пр глупости и пустая трата время, так же как особые виды пищи которые дескать на что то определенное влияют. ВСЯ ЖИВАЯ ПИЩА нас "УКРАШАЕТ" лучше чем что либо.

Re: Влияние сыроедения и полусыроедения на сознание человека

люди обижаются что ты не разделяешь с ними трапезу и в тоже время никто бы с тобой не разделил твои смерти и болезни, а ведь все эти застолья и есть источники смерти и болезней, но у людей это праздник. или взять к примеру поминки КАК ЖЕ ЭТО НЕЛЕПО КУШАТЬ И ПИТЬ ГОРЬКУЮ ЗА УПОКОЙ ДУШИ. К примеру умер человек от рака или инфаркта-нисульта (чисто блюдоманская смерть), а родственники и друзья покойного на поминках что кушают ? правильно :холодец водочку и колбаску, ТОЕСТЬ ОТ ЧЕГО УСОПШЫЙ И ДАЛ ДУБА. ну чем люди не рыбы в реке которых ловит рыбак на крючок, другие рыбы то видят что их сородичей один за одним тянут из воды и тем не менее клюют на наживку на крючке и даже после того как срыются с этого крючка все равно лезут на него с широко раскрытой пастью. а как же не лезть когда вокруг только и рассказывают о пользе наживки на этом крючке о ее незаменимости о ее питательных свойствах и прочее в плоть до летального исхода если с крючка наживку не заглотнешь. только рыбе бесплатно наживку на крючке дают, а человек деньги платит за смертельную наживку ему кидаемую. ВЕДЬ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 10-15 МИНУТ С ЭКРАНА ТЕЛЕВИЗОРА ТЕБЯ ПРИЗЫВАЮТ-ЗАГЛОТИ, ЗАГЛОТИ УТОЛИ СОЙ ГОЛОД, НЕ ТОРМОЗИ СНИКЕРСНИ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ КУЛИНАРНЫЕ ПРОГРАММЫ С УЧАСИЕМ ЗВЕЗД ГДЕ ОНИ РАССКАЗЫВАТ ПРО ИХ ЛЮБЫМЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА, А МАЛЫШЕВА В ПРОГРАММЕ ЗДОРОВЬЯ -ДА ЕЙ ТОЛЬКО ЧЕРНОЙ ФУРАЖКИ ОФИЦЕРА SS НЕХВАТАЕТ, ХОРОШАЯ Б ПАРТИЯ ДОКОТОРУ МЕНГЛЕЛЮ ИЗ ОСВЕНЦЕМА БЫЛАБ. короче рыбы тут умнее нас -они хоть клюют не всегда, А ЧЕЛОВЕК С РОЖДЕНИЯ НА КРЮЧОК СМЕРТИ СИДИТСЯ И СТОИТ ЕЙ ТОЛЬКО ДЕРНУТЬ ЗА ЛЕСКУ И. . . . ДАК ВЕДЬ ЦЕЛЫЕ ИНСТИТУТЫ ЗДРАВООХРЕНИЯ ПРИЗВАННЫЕ ЯКОБЫ СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ (судя по не двусмысленности их названия)КАК РАЗ САМЫЕ ПЕРВЫЕ ПРОПАГАНДИСТЫ ЭТОГО КРЮЧКА СМЕРТИ С ЕГО НАЖИВКОЙ И ЕСТЬ. И ПОПРОБУЙ С НЕГО СПРЫГНИ

ТЕБЯ ТУТ ЖЕ ЧУТЬ ЛИ НЕ ЗА НЕПОЛНОЦЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ПРИМНИМАТЬ БУДУТ. КОРОЧЕ СЫРОМОМНОЕД -ПОЛНЫЙ АУТСАЙДЭР В ЛЮБОМ НЫНЕШНЕМ ОБЩЕСТВЕ ЧЕЛОВЕКОВ ЗАГЛОТИВШЫХ ПО САМУЮ ТОЛСТУЮ КИШКУ ЭТОТ КРЮЧОК И ТОЛЬКО ЖДУЩИХ ЛЮБОГО ПОДХОДЯЩЕГО МОМЕНТА ДЛЯ СМЕРТИ ИХ ВЫДЕРНУТЬ В МОГИЛУ, ВЕДЬ МНОГИМ ЗАЧАСТУЮ НЕ ТАК ВЕЗЕТ КАК ТЕМ КОТОРЫХ СМЕРТЬ ПОДСЕКЛА И ВЫДЕРНУЛА ИЗ ВОДЫ ЖИЗНИ СРАЗУ, ВОТ И СМАТЫВЕТ СМЕРТЬ ПОТИХОНЫЬКУ ЕЕ СПИНИНГ ДЕЛАЯ ВСЕ ТЯЖЕЛЕЕ И НЕСТРЕПИМЕЙ БОЛИ ДЛЯ ЭТИХ НЕЩАСТНЫХ ВЕДЬ ТАК У НИХ И ДО САМОЙ СМЕРТИ НЕ ХВАТЕТ УМА И СЫЛЫ ПЕРЕКУСИТЬ ЭТУ ЛЕСКУ ВЕДЬ ЭТУ ЛЕСКУ ОХРАНЯЕТ МИНЗДРАВ ДА И ПРОСТО САМО ОБЩЕСТВО С ЕГО НАРКОМАНСКО-СУЦИДНЫМИ ПОЯНТИЯМИ ОБО ВСЕМ . И ВЕДЬ МНОГИЕ ПРОСТО НЕ ВИДЯТ ТОГО ЧТО ЭТА ПИЩА (ВСЕ ЧТО ЧЕЛОВЕК УБИВАЕТ ФИЗИЧЕСКИ И ТЕРМИЧЕСКИ И ПР.)И ЕСТЬ НАЖИВКА НА КРЮЧКЕ СМЕРТИ.

вот такая рыбалка получается

остался у меня один корешок в россии всего на год старше, без мяса жизни не представляет -ну короче блюдоман еще тот както года два назад по телефону с ним говорили, жаловался что растолстел, а год назад говорил что лежит с воспалением легких, а вот прошлым летом не мог к нему долго дозвониться оказалось у него гипертония началась короче пацан 2 недели с сердцем пролежал, еслиб вы люди добрые знали какую я политоко-воспитательную работу с ним веду все эти годы -ПО-ФИ-ГУ!он просто не представляет как мужчина без мяса может жить, а там еще водочка и папиросы -кароче джентельменский набор и если он к 40 годам в ящик сыграет я не удивлюсь. дак вот когда его из больницы выписали выдумаете ему чтонибудь доктора сказали -фигушки!дали таблеток и всЁ. Ну дак и кому он поверит? докторам говорящих про незаменимость животного белка и 50грамм в день (что как раз ему и подходит)или его старый товарищ помешанный на еде(как он думает)говорящий отказаться от того без чего для него жизнь цвет теряет.

сразу же вспоминаются эти слова--

Сатана же найдет обитель свою в теле его. И плоть убитых зверей в его теле станет его собственной могилой. Ибо истинно говорю вам, кто убивает - убивает самого себя, а кто ест плоть убитых зверей - ест тела смерти. Ибо в крови его каждая капля их крови превращается в яд, в его дыхании их дыхание превращается в зловоние, в его плоти их плоть - в гнойные раны, в его костях их кости - в известь, в его внутренностях их внутренности - в гнилье, в его глазах их глаза - в пелену, в его ушах уши их - в серную пробку.

--кстати нащел серы в ушах когда исчез весь животный белок из рациона ушной серы стало очень мало, а когда исчез кефир сера вообще исчезла.

а уж про зловоние от блюдоманов здесь не раз народ писал да и я тоже.

Я думаю это самое первое и самое убийственное насилие производимое над нами ЭТО ПРИСАЖИВАНИЕ НА ТЕРМООБРАБОТАННУЮ ПИЩУ!ведь наши родители любя нас и слушая мкдицинские и народные предрассудки и начинают нас кормить смертью. И это уже начинается сразу после того как ребенок перестал пить грудное молоко, а то и раньше . МНОГИЕ РОДИТЕЛИ ЗНАЮТ КАК ТРУДНО МАЛЫША ЗАСТАВИТЬ ЕСТЬ МЯСНЫЕ ГАДОСТИ, ВЕДЬ ПРИРОДА СОПРОТИВЛЯЕТСЯ КАК МОЖЕТ!. А КАК ТРУДНО РЕБЕНКА ЗАСТАВИТЬ ЕСТЬ КАШИ !И ВЕДЬ НАСИЛЮЮТ ДЕТОК!Отсюда и всякие стимулы типа съешь катлетку а бабушка тебе конфетку, а сладости ВЕДЬ МНОГИЕ ВИДЕЛИ МАЛЫШЕЙ ВЫМАЗАННЫХ В ШОКОЛАДЕ и это считается нормально. Ведь у ребенка тяга к сладкому именно тогда и развивается, А ЭТИ КАШИ МАННЫЕ НЕМЫСЛЕМАЯ ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ ВАРЕННЫХ В МОЛОКЕ ЗЛАКОВ! А ВСЕ ЭТИ ПАСТЕРИЗОВАННЫЕ ПЮРЕ, ПОТОМ РЕБЕНОК КАК СЛЕДСТВИЕ НАЧИНАЕТ БОЛЕТЬ ПРОСТУДАМИ И КУДА БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫМИ БОЛЕЗНЯМИ(как следствие этой пищевой смерти)ПОТОМ НАЧИНАЮТСЯ АНТИБИОТИКИ, ЧТО ДОБИВАЕТ УЖЕ

КРОШЕЧНЫЙ ОРГАНИЗМ ДО КОНЦА! и потом не удивительно, что немного подрастая ему нравится вкус макдоналдса и прочей отравы, изза убитого иммунитета он легко втягивается в курение алкоголь и наркотики . А потом родители голову ломают как ребенка отвадить от джанкфуда и или сигарет, **А ВЕДЬ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ САМИ С ИХ ЛЮБОВЬЮ И СТРАХОМ ЗА СВОЕ ДИТЯ (ЧТОБ РЕБЕНОК ПИТАЛСЯ ПРАВИЛЬНО И СБАЛАНСИРОВАННО)И КОНЕЧНО ЖЕ МЕДИЦИНА-УБИЙЦА!** потом только уже пока этот ребенок не подрастет и не осознует все сам уже в почти зрелом возрасте, а именно в зрелом возратсе только хавтит силы воли и мозгов всё осознать и постараться исправить **ГРЕХ РОДИТЕЛЕЙ**, но к сожалению к этому возрасту дьявол блюдомании уже настолько глубоко в человеке, что это делают единицы из сотен миллионов, и конечно же выйдя из этого порочного круга питья-еды убиец остаешся полным аутсайдером для всех.

Р. S. хочу добавить **НАВЕРНО МНОГИЕ ЗАМЕЧАЛИ КАК ДЕТКИ ТЯНУТСЯ К ЖИВОЙ ПИЩЕ И БЕЗ НИКАКИХ СМУЩЕНИЙ КУШАЮТ И СЫРОУЮ КАТРОШКУ И СВЕКЛУ И ПРОЧЕЕ** и зачастую **РОДИТЕЛИ ВЫРЫВАЮТ У НИХ ЭТО!** типа **КАКА!-НЕЛЬЗЯ!** подожди сейчас мама приготовит и будешь кушать.

РИД не будь таким наивным вся эта мода только мода и не больше и никому нафиг не нужен по настоящему здоровый человек, а все эти рестораны и прочее это очередная тема по выкачиванию бабла, и мода на моложавсть придумана пластической хирургией, ведь настоящий сыромоноед **ЭТО КАТАСТРОФА ДЛЯ ЭКОНОМИКИ СМЕРТИ.** а все эти западные штучки про **ЗОЖ** только уводят человека с истинного пути Это как все эти экологические магазины где продают тот же хрен но только в профиль и уже по совешненно другим ценам. **А КАК НЕЛЕПО ЗВУЧИТ СЛОВО РЕСТОРАН В КОНТЕКСТЕ СЫРОМОНОЕДЕИЯ, ЧТО ПРИЙТИ И ЗАКАЗАТЬ ТАМ 3 ЯБЛОКА ИЛИ 2 БАНА -АБСУРД!**а запрет фаст фуда в школах так ведь начинают кормить другой мертвой хренью только с добавлением живой мишанины, короче просто меняются декорации не больше. **ОБЩЕСТВО СИЛЬНО ГЛУБОКО ЗАГЛОТИЛО КРЮЧЕК СМЕРТИ ОН УЖЕ НЕ ВКИШКАХ, А В МОЗГАХ. ПОТОМУ ЧТО ПРИЗНАВ СЫРОМОНОЕДЕНИЕ КАК ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, 90% ОТРАСЛЕЙ ЭКОНОМИКИ ЛОПАЕТСЯ КАК МЫЛЬНЫЙ ПУЗЫРЬ И ЭТО ЯВНО НЕ НУЖНО ОСНОВНОЕ БАБЛО И ВЛАСТЬ ПРИДЕРЖАЩИМ. КРОЧЕ ПОДРЫВАЕТСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УСТОЙ.** вообще будь реалистом а всё это не больше чем очередной виток коммерции.

НО для этого нужна такая мощная внутренняя флора что мне тут годы и годы нужны. ведь я только начал, а еще столько лет впереди . . .

Изюм, пишут, что даже у блюдоманов весь организм обновляется полностью за 7 лет, тебе не так уж и много осталось. Кроме того, может у тебя обновления происходит быстрее, т. к. обмен веществ несравним.

Вот насчет этих 7 лет хотел как раз порассуждать. В принципе эта цифра взята с потолка потому, что к примеру много зависит от возраста, пола (ведь у женщин медленне метаболические процессы)и пр. Но тем неменее сам факт того что с годами мы полностью меняемся на клеточном уровне, пресутствует. Этот процесс невидимый напервый взгляд - тихонько одна клетка заменятся другой и таким образом через Nное количество лет мы уже состоим полностью из других клеток чем это было в прошлом . И как раз начав питаться **ЖИВОЙ ПИЩЕЙ** и происходит это самое **КАЧЕСТВЕННОЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ** с которым я уже всем здесь надоел и поэтому-то я и говорю что здесь нужны **ГОДЫ И ГОДЫ** и чем старше человек тем больше ему этих лет надо для полного перерождения поэтому то я рад за молодых людей здесь присутствующих, ведь пожилому уже никогда не добиться такого перерождения, как это может зделать молодой организм (конечно в идеале с рождения так надо) Это как бы **ВОРОТА ПЕРЕРОЖДЕНИЯ** которые с годами закрываются и я думаю что в свои 30 лет успел протиснуться через эти самые уже

начавшие закрываться ворота. Если "ГОЛОДАЛЬЩИКИ" говорят о очищении через голодание и у них эти "чистки" бесконечны (РИД хороший пример 20 летнего "хожднеия по голодовкам" с сомнительными результатами в конце)то при сыроеднии это ПЕРЕРОЖДЕНИЕ в первую очередь и ОЧИЩЕНИЕ уже идет само собой, а потом просто отпадает как цель -ВЕДЬ КАКОЙ СМЫСЛ ЧИСТИТЬ ЧИСТОЕ??!!

да так вот даже принять эти 7 лет за основу то мне даже до этой цифры далеко ведь из моих 5 лет ЗОЖ первые 3 подготовка (не в счет) последние 2 с хвостиком года ПОЛНОГО сыроедения и из них первый год был "САЛАТИКОВЫЙ" и только с зимы этого года я питаюсь МОНО. так что мне еще МНОГО лет до этого полного ПЕРЕРОЖДЕНИЯ.

Я думаю что большинство процессов происходящих внутри нас скрыто не только от нас же самих, но и от всех проффесоров с их хитрой аппаратурой вот в той статье которую мы поставили на главной страницы нашего сайта ученый честно это признает, но многие умники этого признать не хотят и пишут свои бредовые умозаключения в виде доказанных теорий (выше приведенная статья этому пример)все я думаю очень просто, если ты вторгаешься в живое то оно моментально погибает или меняется до не узнаваемости вот подобный Эзотопный метод тому пример, если его применить даже в масштабе одной живой клетки она ведь мутировать в лучшем случае начнет ведь ты же сам там резюме написал о пагубности радиации тем самым перчеркнув тобою же выставленную сатью - НУ НЕ АБСУРД ЛИ А! ИЛИ ТАЖЕ ФЛОРА ВНУТРИ НАС КОТОРАЯ МОЖЕТ ТОЛЬКО ЖИТЬ ПОКА В ЖЕЛУДОК НЕ ЗАЛЕЗЛИ СО СКАЛЬПЕЛЕМ И СКРЕБКОМ ЧТОБ ЕЕ ОТТУДА НАБРАТЬ ДЛЯ АНАЛИЗА, ВОТ ЭТО ТО ВСЕ И ЕСТЬ ТАИНСТВО ЖИЗНИ которое ничем не измерить и не в какие таблицы не впихнуть . еслиб люди разгадали это ТАИНСТВО то стали бы сами наверно богами творящими жизнь, а так люди пока только хорошо научились ее уничтожать и в первую очередь в самих себе, к примеру так легко белок денатурировать -хоп и в одну секунду это не белок, а набор аминокислот а вот попробуй сам из этих кислот жизнь собери да потом чтоб эта жизнь в точности себя сама воспроизводила в течени миллионов лет.

А тебе какието цифры и табличные данные нужны постоянно. или тот же фотосинтез со школы мы знаем, что фотосинтез это образование органических веществ при момощи углекислоты и солнечного света . ну дак никто пока из этих элlementов жизни не зделал ни в ОКСФОРДЕ НИ В КЕМБРИДЖЕ И МИТХТ а ведь наумничали тонны трудов, разогнали кучи теорий а такого простого не могут, утверждая что все появилось самособой на земле во всем своем разнообразии и сложности тем неменее даже просто живой клетки сами зделать не могут, а только глумятся над делами рук СОЗДАТЕЛЯ (генная инженерия например)Так что ты всегда будеш забивать голову чьими-то идиотскими теориями пока будеш искать ответы на вопросы на которые тебе ответит только сам СОЗДАТЕЛЬ . я лично пока не слышал чтоб кто то получил от НЕГО ответ.

Периодические кризы и как с ними бороться

Тема хорошая только НЕ СТОИТ С КРИЗАМИ бороться -это немного не логично, это как бороться с дождем или ветром. Короче их надо переживать, и я думаю кризы будут напрямую зависеть с теми курсами лечений которые люди проходили когда-либо. Ведь все это медицинское лечение есть ничто иное как утрамбовывание в нас поглубже всех болячек и плюс медикометов в состав которых очень часто входят соли тяжелых металлов которые как известно из организма не выводятся, хотя я уверен что выводятся. ДА ипрочих ужасов помимо этих солей полно заносится в нас современной медициной.

Последние дни Инна переживает подобный криз который я пережил примерно месяц назад :очень сильная слабость и чувсто, как будто после сильной пьянки. Вобщем интокискация собственными ядами, наверно еще один пласт токсинов и всякой грязи вскрылся . Вчера вечером мне кажется этот криз достиг максимума когда у нее не было

сил даже всать с кровати. Да и днем она с неохотой вчера ездила на короткую автопрогулку. Я лично очень рад такому делу потому что именно за сильными обострениями идут такие же сильные улучшения, а у нее этих обострений давно не было. Ведь у меня именно после последнего мощного криза (который я уже описывал) идет очень заметные улучшения. Вобщем тело "выкарабкивается" на новую ступеньку.

Вобщем мы с Инной настолько в принципе разные: пол, возраст (я на 8 лет старше), отношение к физ нагрузкам, пищевые привычки (когда то) и тд и тп. НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ОРГАНИЗМЫ ТО ОДИНАКОВЫЕ ПОТОМУ ЧТО МЫ ВСЕ (человеки на земле) ЗДЕЛАНЫ ИЗ ОДНОЙ ПЛОТИ И КРОВИ. И МОИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПЕРЕРОЖДЕНИЕМ МОЕГО ОРГАНИЗМА И ИННЕНОГО ТОЛЬКО ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ВЫШЕСКАЗАННОГО. И КАК ПРОТИВНО МНЕ ЧИТАТЬ ВСЮ ЭТУ ТУПО НОЮЩУЮ БРАТИЮ ПРО ТО, ЧТО У ВСЕХ ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО, БРЕД ПРО ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ДИЕТУ, ПРО ТО ЧТО КОМУ ТО СЫРОЕДЕНИЕ ПОД ХОДИТ А КОМУ ТО НЕТ, А УЖ ПРО ТО ЧТО КТО-ТО НЕ МОЖЕТ ФИЗИЧЕСКИ ЖИТЬ БЕЗ ЖИВОТНОГО БЕЛКА ТАК ЭТО ВОБЩЕ . . . ВОБЩЕМ МАЛОВЕРЫ НЕ ПОНИМАЮЩИЕ ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ ИЛИ НЕ ХОТЯЩИЕ ПОНЯТЬ . ДА ЕЩЕ НОРМАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДА ПРИНИМАЮЩИЕ ЗА ЭТУ САМУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ КОТОРАЯ ЯКОБЫ ТРЕБУЕТ ЭТОЙ ТРУПНОЙ МАССЫ И БЕЗ КОТОРОЙ ИМ ЯКОБЫ НЕ ЖИТЬ. А УЖ КАК ЗАБАВНО ЧИТАТЬ ИХ "РАЗГОНЫ" ТЕОРИЙ НАЧИНАЯ ОТ -"ЧЕГО ЖИТЬ ВСЕРАВНО УМРЕМ" ЗАКАНЧИВАЯ СЛОЖНЫМИ ЭДВИПОЗОобразными рассуждалками о околловсяческих материях -и читаешь и думаешь -кому он пытается доказать? и сокрей всего самомму себе оправдать свое маловерие и безволие. Ну да это только отдельная личнсть, как пример тех кто подобным прилюдно занимается.

Тов. Изюм, ты таки был прав, когда предупреждал меня о сильнейших и длительных кризах. Сейчас у меня как раз такой криз -- страшно болит правая нога, особенно бедренный сустав и колено. Вчера не могла двинуться, а сегодня немного легче, кое-как ползаю по квартире, но опять мерзну, значит надвигается новый криз. Вот как за меня взялась

природа! Я очень этому рада, только немного расстроена, что надо лежать в кровати -- этого я очень не люблю. А вообще о кризах здесь очень мало пишут, такое впечатление, что их просто ни у кого не бывает! А ведь это очень важная информация для новичков!

Нифига себе мало!!!! да я уже весь исписался О ЭТОЙ ДОЛБАНОМ ПЕРЕЛОМЕ-ПЕРЕСТРОЙКЕ ВСЕГО ТЕЛА. Конечно когда здесь ЕЛЕНА или Фрэш и им подобные сыромонеды-трехнедельки все одами сыромоноедению исписывают, а чуть по "старше" новички типа Путника и Ветки вообще пишут, что типа мол- "физиология здесь всего 10% все остальное психолигия"-короче одни новички подакивают совсем "молодым". Вобщем писать то здесь некому про конкретное дело все только упражняются в словоблудии, а как дело до дела дойдет по кустам разбегутся (не все но 98%точно). Вон Валд уже перед банальной простудой паскует спрашивая совет начсет отваров лечебных. Вот поэтому то я и баню особо разговорчивых не поделу товарищей теоретиков "сыромонешуменов" не меньше, чем откровенных вурдалков (ЗДЕСЬ ОТ НИХ УЖЕ И СЛЕД ПРОСТЫЛ).

Так вот то, что с вами сейчас началось это цветочки ягодки будут позже и не один раз . Я еще раз вам говорю, что вы не представляете во, что ввязались и вы думаете я просто так сказал, что- "если вы сумеете прожить живым 2 года то в платиновый список попадете", который специально для вас открыт и будет". И к сожалению вы меня плохо или не внимательно читали где описывал к примеру такой криз когда я встать 2-3 дня не мог при каждом движении боль внизу позвоночника. И ЭТО БЫЛО ПОЧТИ ПОСЛЕ ГОДА 100% и прочие ягодки, а про Инну, про месяца боли во всех костях у нее про то,

что она от резкого приступа головной боли чуть не кончалась да и еще столько всего было и даже совсем не давно. А уж того же пота так с меня 3-4 месяца сколько выходило и это тоже описано неоднократно. дак мне всего 30 было когда я начал и никогда хроникой никакой не страдавши и по блюдоманским понятиям кабаном здоровым был, а Инне вообще 23 было когда переход настоящий начался -и такие проблемы! а тут человеку за 60 с со страшнейшим последствием блюдомании ДИАБЕТ! вобщем как я и говорил у вас будет шанс еще 5 раз "остыть" от вашей эйфории .

Хотя я думаю еслиб существовала в Нобелевская премия в этом деле то через пару лет сыромонедения вы бы ее заслужили, а не то что какой-то там Изюмовский платиновый список.

Я прекрасно вас понимаю, что вам именно здоровье надо, что по большому счету у нас кроме нас самих ничего нет, все остальное это миражи которые просто теряют всякий смысл без нас самих. Но мало пишут и потому что "молодые" и потому что здесь, как я уже говорил новоявленные сыроеды-болтуны, что они могут рассказать? когда у них опыта этом деле не больше чем у вас . И всетаки вы не занете во что ввязались, но лучше не пишите мне посты доказывающие противоположное сейчас, а лучше через 2 года . Пока что это будет пустой болтовней которая на этом форуме не в почете. А пока я понимаю, что у вас руки чешутся тут писать что-то. Ну а если и богу душу отдадите то за такое дело не жалко. Мне пару раз очень плохо было и я тоже так думал -"ну умру ну и фиг с ним зато знаю за что умер". И вот самое интересное что именно криз доходя до своего апогея когда кажется- "все, конец съезжаю "после этого тело выходило на новый уровень во всех отношениях. У меня таких мощных момента было 2 :первый раз когда двигаться не мог(хотя в жизни проблем с позвоночником не было), а второй буквально 2 месяца назад, когда 2. 5года 100% сыроедения за плечами и мощнейший набор массы и силы прошлого лета когда казалось, что все переродился (но я понимал, что это только лишь первая серьезная "оттепель") и вот этот последний раз у меня такая дикая слабость была что ни есть ни ходить не мог и в один из этих дней моча такого цвета стала просто не человеческая (я уже писал об этом)но этот последний криз был настолько мощный и быстрый что я был крайне удивлен. Хотя может подобных кризов было еще пару но припомнить не могу пока(значит не шипко сильные были раз забыл)

так что Нисела25 "напишете гоп когда перепрыгните", а для этого "прыжка" даже 2 года не срок, но через 2 года покрайней мере вы начнете понимать, что такое есть это самое настоящее сыроедение (я сам как ни странно только недавно немного начал понимать это)

На счет Инных криз я уже писал не раз, вот еще один момент вспомнил. Года полтора назад у нее зубы все стали очень болезненные поэтому она совершенно не могла есть жесткой пищи типа проростков и тд, но со временем все нормализовалось как-то незаметно в течении примерно года.

Вот еще про свой один интересный момент хочу рассказать. Примерно полтора года назад у меня появилась такая тупая-ноющая боль в области живота и проявлялась она во время сидения моего за рулем, вобщем стоило мне только пробыть за рулем более 15 мин как это неприятное ощущение начиналось и продолжалось все время поездки боль не сильная но тем не менее довольно неприятная, и трудно определяемая толи это сами кишки толи мышцы живота и ныло ныло и так в течении почти года . И вот примерно 3месяца назад эта тупая боль достигла своего апогея и даже начала чувствоваться даже когда я вне баранки автомобиля. И только потом исчезла . И вот уже 2. 5 месяца как ее нет, даже просидев за рулем не один час.

Вот такие вот эпизоды из этого самого перерождения. Дак ведь я никогда в жизни не имел проблем с желудком . Вобщем еще раз повторю наврено что переход на полное сыроедение это не фунт изюма и занимает годы адаптации (ведь эти годы адоптации и есть перерождение)И начинаешь сталкиваться с такими проблемами которых никогда вроде не имел, конечно слабовольному маловеру в этот процесс не стоит и ввязываться .

Потому что здесь годы и годы нужны годы перехода на полное сыроедение, а потом годы перестройки организма во время этого самого 100%сыроедения. И проблем не избежать, даже если сделать переход супер плавным уж плавней чем у меня вряд ли можно придумать -три года занял только путь к чистому сыроедению.

А еще на счет моего страшного криза с позвоночником. Ведь года четыре назад отказавшись полностью от различных гадостей так культивируемых псевдо ЗОЖем типа :мюслей, геркулеса, черного хлеба с цельнозапеченными зернами я буквально за считанные недели почувствовал немыслимое облегчение боли в суставах после тренировок(я писал об этом в своем мемуаре)И уже примерно через год уже даже перестал использовать пояс штангиста, и думал что все позади, но я даже и предположить не мог что со мной спиной через 3 года случится (я про этот полутора годичной давности криз)Маловвер бы сказал -"ну все кончился запас микроэлементов и тело начало рассыпаться". И начал бы есть гадости якобы богатые этими самыми микроэлементами и прочей хренью так пропагандируемой докторами-убийцами. И ЗДЕЛАЛ БЫ НЕМЫСЛИМую ОШИБКУ! (как многие и делают сталкиваясь с проблемами в переход начиная "искать и применять костыли"). Впрочем тот спинной криз прошел довольно быстро и я опять начал тренироваться на полную катушку. И уже примерно в конце прошлого лета была еще одна проблема со спиной но уже не с самим позвоночником, а где-то рядом, что то щелкнуло и я не мог примерно неделю поднимать приличных весов по причине боли в спине, но уже где-то с боку от позвоночника. Но потом опять все стало на место и я так же продолжаю заниматься на полную и никаких поясов не используя да и зачем они мне!?

Я думаю, что это перерождение довольно проблематичная вещь именно тем, что тело полностью изменяться тем не менее продолжая жить, это так же как если б надо было полностью снести дом и построить заново и тем не менее продолжая в нем жить и конечно даже если вы жили в дырявой лачуге и вот решили построить добротный коттедж на его месте и тем не менее деваться некуда и продолжая жить на месте строительства. То в момент когда лачуга уже почти развалилась, а стены коттеджа только возводятся вам бы показалось, что лучше б лачуга чем вообще руины и какие то новые непонятные стены, особенно когда соседи живущие в подобных "недожилищах" над вами будут издеваться уверяя, что коттедж ваш это глупость потому, что все жили в хижинах и живут и жить будут беконца латая дырявые крыши прогнившие полы такими же гнилыми материалами. И ведь не вставить мощную дверь в ветхую раму которая в свою очередь вставлена в еле держащуюся стену, поэтому то те соседи и используют картонные муляжи считая это за ремонт двери. Впрочем еслиб дело шло о строительстве то конечно здесь все наглядно, а когда речь идет о нас самих и о том что в нас же самих происходит и скрыто от нас, да еще вокруг нас сплошная намеренная дезинформация и обман насчет всего этого то здесь еще все "смешней", чем в этой аллегории.

Сколько воды пьет сыроед?

Некоторые форумчане приняли мое высказывание о том, что я мало пью воды в жару, а в остальное время не пью её вообще как призыв к уменьшению потребления воды. НЕВКОЕМ СЛУЧАЕ Я НЕ ПРОПАГАНДИРУЮ ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ. скорей наоборот я только ЗА. И я лично сам не понимаю сухие голодовки -ведь когда организм очищается от шлаков ему нужно большое количество воды для вывода всей грязи с мочой и потом . И до настоящего времени мне никто не объяснил преимущества этой системы голодовки. Только если захотите объяснить то объясняйте сам механизм этого типа очищения, А не ссылаться просто на чьи то имена(типа вот система ПУПКИНА, а вот ДУПКИНА) и тем самым уходя от сущности дела. Например у блюдомана изза мертвящей пищи нарушаются обменные процессы, отсюда как следствие большое потребление жидкости, поэтому то столько людей при себе всегда имеют

бутылочку с водой соком и тд и тп. Кстати многие искусственные напитки только еще больше вызывают жажду ПЕПСИ СПРАЙТ и многие другие ядовитые напитки, а некоторые еще и действуют как деуретики типа -ЧАЙ, КОФЕ ипр. тоесть обезвоживают организм создавая большую нагрузку почкам. А С ЖИВЫМИ ПРОДУКТАМИ МЫ ПОТРЕБЛЯЕМ ЖИВУЮ ВОДУ, ТУ ИЗ КОТОРОЙ ДО 90% И СОСТОЯТ МНОГИЕ ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ, А В НЕКОТОРЫХ ВЕДЬ ВОДА СОСТАВЛЯЕТ ЕЩЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ

Ну что, я смотрю мой вопрос остался без ответа О «ПРИИМУЩЕСТВАХ» сухой голодовки, только вот в личной беседе один товарищ проводивший подобное мероприятие высказал удивительную по глупости теорию якобы объясняющую эти самые преимущества: №1это при сухой голодовке быстрее сгорает жир, еще более нелепая №2это то, что в природе животным приходится переносить засухи и нашим человеческим предкам тоже приходилось испытывать голод-засуху. И эти факторы якобы объясняют близость сухой голодовки к реальной ситауции. В природе-вполне возможно, даже может и в чем то логично еслиб не одно НО, что превращает всю эту теорию в акт саморазрушения. К примеру жир человека(именно жировая ткань является аккумулятром воды для организма) нарощеный на термообработанной пище плюс химические добавки, различные консерванты, медикаменты всех видов и тд и тп. НУ И КОНЕЧНО ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК(включая молные продукты конечно) ВСЕХ ВИДОВ И ТИПОВ ОБРАБОТКИ! кроче современный человек это ходячая свалка химических отходов. И КАК РАЗ НАШ ЖИР ЯВЛЯЕТСЯ И МУСОРОСБРНИКОМ ОРГАНИЗМА. Ведь даже самая полезная вещь как обычный картофель при жарке превращается в канцероген, я уж не говорю про всё выше перечисленное. Вот поэтому то блюдомана и мучает жажда и пьет постоянно, вода единственный способ хоть как то избавляться от хим. мусора через пот и мочу. И вот когда подобная блюдоманщицкая субстанция пытается взяться за ум и начинает голодовку ОН ПРЕКРАЩАЕТ ПИТЬ ВОДУ в то время когда активизируются очистительные процессы организма, почки начинают усиленно работать (кто прошел голодовки знает как в определенный момент начинаешь часто бегать в туалет по малой нужде), когда организм начинает подымать избавляться от пластов биомусора наваленного за десятилетия его отравления и лежащего тихо мирно до наступления часа X и вот как КАК РАЗ КОГДА ЭТОТ ЧАС X НАСТУПАЕТ, КОГДА ВОДА, КАК СРЕДСТВО ВЫВОДА ЭТИХ ОТХОДОВ АРХИ НЕОБХОДИМА ОРГАНИЗМУ, ЕЕ НЕ ДАЮТ ВОБЩЕ –НУ РАЗВЕ ЭТО НЕ ИДИОТИЗМ А!?!?. Другое дело если организм чистый от этого мусора цивилизованного образа жизни и питания, как в природе у животных или у наших прородителей (если конечно они были сыроедами)при подобной засухе используется ЧИСТАЯ влага организма – ЖИВАЯ ВОДА с водой отравленной канцерогенами ничего общего не имеющая. Я уже приводил пример того что у сырода если прекратить есть в экстренном случае инфекционной тревоги или еще чего то подобного, моментально включается мощнейший механизм защиты в то время как у блюдомана начинается ужасная интоксикация СОБСТВЕННЫМИ ЯДАМИ И ТОЛЬКО ПОТОМ НАЧИНАЕТ ЧТО ТО ВКЛЮЧАТЬСЯ (и то не всегда).

Я думаю что я убедительно описал свою точку зрения ТОЛЬКО ЭТО НЕ ТЕОРИИ ЭТО МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ . и всё о чем я пишу прошло через мое тело. думаю моему товарищу что то прояснится в этом вопросе

Друзья!

Мне интересна тема паразитов в теле человека. Как-то не могу ничего путного в инете найти, может кто подскажет ссылки?

Изут, вы писали о том, что у вас был лямблиоз печени. Не могли бы вы рассказать подробнее?

всем удачи!

Я думаю открыв эту тему ее можно и закрыть только потому что ПОЛНОЕ СЫРОЕДЕНИЕ А ЕЩЕ ЛУШЕ СЫРОМОНОЕДЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ УДАЛЯЕТ В НАС ЛЮБУЮ ПОЧВУ ДЛЯ ПАРАЗИТОВ И ОНИ ГРУБО ГОВОРЯ ДОХНУТ В НАС С ГОЛОДА, ВЕДЬ ВСЕ ПАРАЗИТЫ В НАШЕМ ТЕЛЕ ИМЕННО ПРАЗИТИРУЮТ НА МЕРТВОЙ ПИЩЕ И ЕЕ ОТЛОЖЕНИЯХ В ОРГАНИЗМЕ, не хочу углубляться в весь этот механизм можете статьи поискать в инете (кстати найдете тащите сюда),

а лямблиоз печени, как и грыжа паховая у меня были в 7-10 лет и есть следствие самоубийственного невежества моих родителей из любви ко мне кормивших меня СМЕРТЬЮ . Ведь ребенком я был просто закормленным всеми эти катлетами сосисками, колбасами, всем вплоть до черной икры, да еще и все было "высоко качественное", ТАК ЧТО СЫРОМОНОЕДУ ПРОСТО ГЛУПО КАКИХТО ПАРАЗИТОВ БОЯТСЯ, А СКОРЕЙ НАОБОРОТ ПАРАЗИТАМ РАДОВАТЬСЯ НАДО ТАК КАК ДЕЛАЮТ ТЕЛО ЕЩЕ СИЛЬНЕЙ (ведь именно для этого они и были придуманы СОЗДАТЕЛЕМ как санитары тела от смертоносного мусора)НУ ВОБЩЕМ ЧТО ДЛЯ БЛЮДОМАНА СМЕРТЬ ДЛЯ СЫРОЕДА БЛАГО.

если кто и подумает что мой пост это глупая самоуверенность то только блюдоман сыроед то это давно знает.

Организм постепенно очищается. . . а с ним и вкусовые сосочки. . это такие клетки на языке, которые чувствуют вкус(сладк, сол, горьк и тд). . . потому он и обостряется. . . соответственно и запах тоже. . . потому как в носу обонятельные клетки тоже очищаются. . вощем бум потом как зверушки. . . со зверинным чутьем, зрением, слухом и прочими талантами.

полностью с тобой согласен СТАЛКЕР только вкусовые ощущения и все остальные намного глубже завязаны, чем только сами рецепторы непосредственно. короче это настолько интересный процесс и особенно когда все это изменяется в тебе самом, только жаль что потом ко всему новому привыкаешь и уже относишься к этому как обычному года два назад я просто фигел от всего этого вот тогда б мне было чем поделиться потому что все было ново и свежо, а сейчас как то свыкся и уже в этом плане таких ярких впечатлений уже нет.

именно впечатление от разницы двух состояний

ну это как когда лет 12 назад я первую в своей жизни БМВ520 купил то жалел что когда то умирать надо будет, что пусть меня в ней и хоронят, так мне в ней классно было, а через год она мне уже жигулем казалась.

помните я описывал когда резко у меня пробило слух то в пробках спал потому что каждый шум будил и тд и тп.

У меня пока четко выражено только одно странное изменение. У меня поменялся ритм жизни. Я раньше не мог глаза раньше 9 утра продрать без надругательств над собой, а теперь я встаю в 6-7 утра с радостью. А дольше 8 даже в выходные не сплю. . .

ТАЖЕ СИТУАЦИЯ И У МЕНЯ . я почему то только думал что это у меня связано с тем что у меня в моторхоуме стеклянный потолок над спальней и вот поэтому с первым светом и просыпаюсь, наверно ты тоже подобную спальню имеешь, а еще сейчас по ночам у нас уже до +8 градусов и в моторхоуме к утру столько же (хотя у меня мощное газовое отопление установлено, но я намернно не включаю его)так вот без проблем вылазиш в чем мать родила изпод одеяла и никаких неприятных ощущений холода. хотя когдато в блюдоманском прошлом такой колотун чувствовал вылазя утром изпод одеяла даже когда в квартире не ниже+18 было.

Я хочу рассказать о заживлении ран у моей подруги еще месяц назад хвастал о суперскорости заживления ран у меня и что ИННЕ в этом плане мягко говоря-похвастать не чем. Так вот уже ЕСТЬ ЧЕМ! две недели назад она подскользнулась на лестнице и упав

зацепилась об острый угол, внизу ноги сорвала кожу почти до кости шрам был около 5 сантиметров в длину. Я ее поросил ничем не обрабатывать рану(типа спирта или йода), так что она просто подержала недолго вату пока кровь не перестала течь(кстати кровь очень быстро остановилась)а потом прилепила просто обычный пластырь (чтоб об рану джинсы не пачкать изнутри). и вот никаких гниений через две недели остался просто шрам. не знаю как для кого а для нее это ЧУДОскорость, да еще без никакого гноя который обычно копится под запекшейся коркой .

Постскриптум

Рид пожалуйста убери этот форум и все написанное в нем мной . Это же касается и первой страницы сайта сыромоноед. А потом можешь поновой открывать и сайт и форум модерирюя его самостоятельно с «чистого листа». Только убедительная просьба- больше не упоминать ни меня ни того, что я когда-то, где-то там писал, ни каких моих ни фот ни видео. (я ведь ни разу ни твоих, ни фот твоих сыновей ни внуков не выставлял уважая твоё privacy.) Потому, как с меня достаточно и унижений и всей той мерзости форумной когда из года в год то ждут когда я сам развалюсь (как это было 4 года назад) Потом ожидания Инных проблем с родами и берменностью, потом кормелнием, потом ожидание Никоновой неполноценности и теперь когда уже победа здравого смысла просто неоспорима началась вся эта мерзость с десткой якобы порнографией, затеранием моих видео и пр. А самое главное, что хотел я привлечь внимание действительно прогрессивной общественности, врачей, людей по работе своей близких к теме питания, всяких там авторитетных ЗОЖников(если таковые имеются) и пр . А привлек лишь внимание горстки откровенного генетического мусора типа твоих друзей с сайта голодания, с теми с кем ты уже не первый год ведешь ничемнейшую полемику позоря и себя и форум который ты вроде как защищаешь. Или тех убогих которые так испаряжняются в на вурдалаке в ветке ПОЗДРАВЛЕНИЯ ИЗЮМУ. Эта ветка уже однажды начиналась с поздравлений по поводу рождения Никона и плавно перетекла в грязь которую развели там по поводу всех тех проблемм которые «доброжелатели « тут же начали предрекать и самому «имениннику» и его мамаше и злобному папаше досталось, теперь вот все повторяется только с более омерзительными выкрутасами. Я хотел помочь народу, но мне факин тошнит от той «помощи» которая получается на самом деле . Когда мне пишут все эти гребанные однодневщики, которые обчитавшись Изюмаской безграмотной писанины тут же думают сигануть в светлое будущее сыромоноедения, не понимая, что до этого надо годами идти ножками, а когда уже сил не будет то рачком ползти стирая коленки. А ведь эти наивнейшие до идиотизма существа еще и меня благодарят в чем-та. Эх...Сколько их уже за эти годы было и не перечесть и где они ща? . Где... где... Не будем нарываться на рифму. А чего стоит история годовалой давности, одной малолетней парочки которая начитавшись «ледокола» решили поиграть в «Инну и Изюма» решив рожать дома будучи теми самыми сыромоноблицкригерами, а лучше сказать –голимыми малолетними идиотами . У этой истории конец был печален- реанимация и чудом выжившая мамаша и ее дитя, соответственно полностью нашпигованными всей той химией которая сопровождается реанимация и самое главное –ЖИДКО ОБОСРАВШИЙСЯ ПАПАША СО СВОИМИ СЫРОМОНО МАНИЯМИ. Ведь в глазах всей их родни они были полоумными с самого начала . И такой вот результат только утвердил их в этом. Какой это был позор для всего того, что я вроде как пропагандирую, вернее пропагдировал. А ведь сколько раз я писал и про блиц криги и про опасность всех этих экспериментов резкого перехода. Дак вот тогда мне уже к черту захотелось снести этот гребанный форум, чувствуя персональную за этих малолетних дамфаков ответственность. А чего стоят письма мамаш которые собрались переводить «снаскоку» своих малолетних чад на сыромоно и у меня советов просящих. А как же можно дитя с гнилой от зачатия микрофлорой вот так взять и перевести на сыромоно. Того которое еще вчера ледянцом

балованное и на котлетку с творожком присаженное и уже успевшее проийти вакцино – антибиотическую обработку? Ведь я деток на сыроедение не переводил я их просто таковыми уже зачинал и «рожал» . И опыт выращивания здорового Никона просто не применим и порой просто опасен для «обыкновенского» киндера. Или письма тех дурех которые узнав о своей беременности тут же пытаются засыромоноедить непонимая, что кобыл на переправах не меняют и что сыроомноедом стать можно только через годы перестройки физического тела . Короче, на все эти письма я просто никогда не отвечал, так как если чел или челиха страдает отсутствием головного мозга то я им его не пришью. Дак вот сейчас эта гребанная ЗОЖ публика выражает недоумение по поводу «затопления ледокола». Странно, что они не заметили, что последние полтора года я ни о себе ни о Инне с Никоном практически ничего не писал потому, как из любого хоть пусть даже незначительного факта (типа кратковременно повышенной температуры) могло быть раздуто всеми этими «Даниксами», «Аниками99», »Вовеками», «Иванками-Аленками» и прочими инетсуществами хрен знает что. А когда я в 11 месяцев выложил видео бегающего во всю Никона то тут же начались позорнейшие дискуссии аутичности ребенка, хотя ведь тот кто заводил эти разговоры типа той заокеанской толстухи Sash_ и в голову прийти не может, что термин «аутизм» к детям такого возраста просто неприменим . Кстати я про эту несчастную женщину уже писал когда-то, про нашу с ней «дружбу» еще с 2005года. Забавно, что на вурдалаке кто-то удивившись тому, что она пытается «развить» у Никона аутизм спросил, а есть ли у нее собственные дети, на что она ответила –ЕСТЬ. Конечно у нее своих деток к сожалению никогда не было, иначе б ее так жаба не давила наверно и не писала б она такой чуши. Дак вот и сейчас она подняла эту попзорнейшую тему выдумывая про то, что Никон с дургими детками не общается и пр. Ко мне тут одна тетя вчера звонила, редактрисса одного доморощеного ЗОЖжурналичика . Дак вот она на полном серьезе начала у меня спрашивать о Никоне в плане его изолированности от других деток . Ведь вот потом вот так и рождаются всякие небылицы. Эх если б видели какой Никон «аутист», какой он «необщительный». Если б вы погуляли с ним по городу или парку и увидели насколько непосредственен этот ребенок излучающий такой свет, вернее его глаза которые просто гипнотизируют людей (особенно теток) . Ведь я и сам нахожусь под гипнозом его глаз и улыбки и скучаю за ним безумно когда приходится ненадолго его оставить и поехать без него(а это бывает крайне редко). И уж наврено ни один ребенок не общается столько сколько это делает Никон потому, как он 24 часа практически со мной если я куда еду по делам то и он со мной сидит рядом на переднем сиденьи, я чиню машину и он рядом неотступно ковыряется, я сплю и он у меня под крылом, я ем и он со мной и тд и тп . А уж на «моей» фрукто-базе так Никон вообще «намбэр уан», каждый торгаш сует ему фрукты, помидоры и все то, что они знают, любит Никон или просто играют с ним как со своим катая его на тележках для перевозки ящиков и прочий фан. Да и где б Никон не появлялся он везде становится «№1» И никому даже в голову не пришла та мерзость которую в виде «озабоченности» выдумавыют такие вот САШИ. Дак вот когда я выложил видео 23месячного сына таскающего агрегат 7микратно превышающий его собственный вес, какие б тут могли быть доказательства!? Но я никогда не ожидал что его начнут тут же затирать и даже с обычного файла хранилища «рапиды»И опять же полетятся форумный фекалий по поводу детской порнографии разные советы по поводу шертикав, трусикав и пр. Твою мать, уроды, вы забыли, что вы 2 года назад предрекали ? Блин какая же короткая память. Или, не так давно меня начали обвинять в том, что гоняюсь я за славой –твою мать! Что тут еще добавить. Я то уже давно понял, что имею дело не с тем с кем бы я изначально хотел иметь . Но надеялся на время. Но с меня достаточно, Достаточно ковыряний в моей жизни, обсуждении моих морсчин и Инненьих прысчиков (на ее идельной на сегодняшний день коже)Ведь сколько дерьма я читаю в свой адрес наверно проходимцы Мэгрэ с Малаховым столько не читают о себе. Или ща какой малохольный скажет, что Изюм не замечает, что за мной народ пошел . Кто факин пошел? Эти блицкригеры ? Эти кто думает, что ща вот он подольше поголодают и

тут же станут сыромоноедками. Или 50ти летние развалины мечтающие дожить таким образом до 150. Идиоты, ведь ни один так сыромоно и не стал и не станет . Эти кто пишет или писал мне письма «радости», а потом тихо исчезал съехавши на мертвяк тот который так еще недавно клеймили. Да и как можно пройти заочно то что годами переживать надоть. А смерть 21 однолетнего тов. Козлова тоже блицкригера, ведь никто не знает толком от чего он копытца свои юношеския откинул, но родные и близкия ведь во всем сыромоно клянут и правильно делают. Ведь его смерть тоже на моей совести отчасти . Хотя у нас с ним тоже была «беседа» про невозможность прыжка . В данном случае товарищ в ящик прыгнул. Хотя опять, опять же повторю -ни деталей ни причины смерти никто толком не знает, а все эти версии в виде сплетен я не воспринимаю. А помните Иннины дикие головные боли которые у нее были лет 5 назад когда она была чуть ли не на грани смерти, дак ведь у нее какой плавный переход то был и просто страшно представить чтоб с ней было возьми она вот так и перейди с падали да на живое на все сто тут жа. Я тут одну девицу читал давеча, дак она пишет, что до беременности съредила пару месяцев со срывами, а тут вот узнала, что беременна и взяла таки себя в руки . Ведь если эта дуреха и вправду начнет себя мучать и случись с ней что, ведь опять я себя винить буду. Короче, пошли вы все к черту, гребнные читатели «ледокола» тем кому так теперь не будет хватать Изюмаской писанины и фот его безвремени состаревшегося и его замученной семейки. У меня сейчас забот много и я безмерно счастлив со своими детьми . Ведь видеть когда растут здоровые красивые дети которыми все только восхищаются и быть с ними рядом все 24 часа –разве это не радость ?! И срать мне на то, что кто то там скажет . Ко мне вон зимой социальная служба приезжала которая в свою очередь получила звонок от соседей, дескать-ребенок голый в дождь и холод бегаёт в то время когда мамаша в теплой куртке за ним ходит. Ну что?! Уехали ни солоня хлебавши видя здорового излучающего радость ребенка. Инна им сказала –почему ж никто вам не звонит когда курящая мать с больным ребенком ожиревшим, сопливым и кашляющим с пачкой чипсов, сидит и курит с банкой пива. Бабы социальщицы так и не ответитили поняв, что им тут делать нефиг . А чего стоит последний год развития Никона –ведь он полностью подтвердил многие мои теоретические предположение и мало того он пошел намного дальше ожидаемого и дело даже не в перетаскивании того гребанного агрегата. Этот чипоздрон помог понять мне просто основополагающие вещи, те которые мне б просто в голову не пришли не будь его. А чего стоили последние роды Инны и девочка рожденная –ведь я просто не хочу ничего уже рассказывать, но поверьте мне –ЭТО БЫЛО ТОРЖЕСТВО СЫРО-МОНО . Вернее торжество здравого смысла. И история последних родов ну просто полностью изобличает все те безумные смертоностные мифы которые в головах многих из вас сидят, как непокобеливая истина. Как бы я историю эту хотел рассказать своим «коллегам» акушерам геникологам, а не всей этой форумной шушере и просто случайным читателям. Могу себе представить, как бы разводили эти медсволочи руками не веря во все это, но ведь на этот раз у меня есть документальные подтверждения и пр помимо самой дефченки, тех которые я в прошлый раз представить просто не мог. А ведь как легко ей сейчас идти по дорожке уже проторенной этим белокурым голубоглазым пареньком, за которым пока пишу этот гребанный пост, уже успел соскучиться. Кстати имя девченки я желания говорить не имею так, как в прошлый раз был обвинен в умственной неполноценности называя сына именем японского брэнда. Или что толку сейчас описывать развитие Никона и его сестры, рассказывая и показывая то что происходит со мной и Инной, ведь акромья жгучей зависти со злобой это вряд ли что вызовет –оно мне надоть? Ведь если 4 года назад была стена непонимания между мной и большинством моих «поклонникав» то теперь это целый «эверест» . Ведь весь тот опыт выращивания сыромоно деток только к таковым и применим, как я уже писал. Да и чтоб понять Изюма надоть этим Изюмам стать, а ставши Изюмом его писанина нафиг не нужна –круг замкнулся и я не Создатель, чтоб его разорвать. Короче Никон вон уже бедный извелся без папашинного участия, хватит бисер метать, несграбно как- то получается мой

последний пост. Пожалуйста не лезте больше ни ко мне в одноклассники ни куда еще со своими сообщениями и Инну не беспокойте там же и в контактах, а то придется сносить и там все аккаунты изза вас, а ведь там моя личная жисть, мои одноклассники и пр . Не засоряйте мне ящика тоже . А дело мое правое и победа будет за мной и лет так через много вы в этом убедитесь (если от падали еще тогда сами не превратитесь в то что есть пища ваша) А кто таки пойдет по пути здравого смысла вот тогда с теми и поговорить будет мне интересно. Я прекрасно осознаю цену, вернее бесценность тех знаний и опыта которыми овладел на данный момент и то что еще мне предстоит постигнуть и пройти пополняя груз бесценнога багажа знаний и опыта. И кидать эту жемчужину в сливную бочку инета кишашую опарышами больше желания нет, но я не какая-то скряга и не стяжатель, чтоб искать с этого благ каких материальных, но и глумиться над собой и своими детьми больше не дам никому, да приминения мой опыт особого пока не находит вернее правильного последовательного, а ведь сдуру можно любое благое дело в хрен знает что превратить. И пара крякнувших блицкригеров для меня печальней десятка вроде как удачных перебесчикав из блюдоманского лагеря.