

Оглавление

Предисловие Вадима Зеланда	6
От автора	9
Добро пожаловать в радостный мир!	12
Глава 1. О том, как мы проводим время	
вместе	17
1.1. Сыроедческие потлаки	18
1.2. Меню для сыроедов в баре «Лентяй»	21
1.3. Танцевальные «Вега-пати»	24
1.4. Вегетарианский фестиваль в «Этномире»	29
Глава 2. Живые истории	35
2.1. История об Алене из Интернета	38
2.2. История о женщине на почте	41
2.3. Случай в метро	43
2.4. С сыроедами всегда весело!	45
2.5. История о том, как я поддалась негативным мыслям	47
2.6. История о Лизе и Димасе	48
2.7. История о поездке в экопоселение	51
2.8. История о поездке к Зинаиде Григорьевне Барановой	55
2.9. История о мастер-классе в Краснодаре	58
2.10. Семинар по сыроедению на Сахалине	62

Глава 3. Мысли о сыроедении 69

- 3.1. История создания моего сайта
«Радостный мир» 70
- 3.2. В чем преимущества сыроедения 73
- 3.3. Сыроед и несыроед — найдут ли они
возможность понять друг друга? 81
- 3.4. «Несырые» мысли 86
- 3.5. О блендерах, сушилках и прорастителях . . . 91

**Глава 4. Полезная информация
для сыроедов 95**

- 4.1. Виктория Бутенко отвечает на вопросы . . . 96
- 4.2. Интервью с беременной сыроедкой Леной . . 109
- 4.3. Выращивание зимой на балконе
любистка, кресс-салата и актинидии 115

Глава 5. Известные сыроеды 123

- 5.1. Ваге Даниелян, Армения 124
- 5.2. Валентин Николаев, Россия 126
- 5.3. Викторас Кульвинскас, США 128
- 5.4. Виктория Бутенко, США 129
- 5.5. Габриэль Казенс, США 132
- 5.6. Дуглас Грэм, США 134
- 5.7. Дэвид Вульф, США 136
- 5.8. Изюм, Испания 138
- 5.9. Маркус Роткранз, США 139
- 5.10. Сергей Бутенко, США 140

5.11. Тоня Заваста, США	142
5.12. Хира Ратан Манек, Индия	145
5.13. Хэппи Оазис, США	147
Глава 6. Психологическая поддержка	149
6.1. «Работа» Байрон Кейти	150
6.2. О жажде одобрения и поиске любви	158
6.3. Применение «Техники эмоциональной свободы»	164
6.4. Описание «Техники эмоциональной свободы»	169
Глава 7. Рецепты	175
7.1. Рецепт весеннего зеленого коктейля	176
7.2. Рецепт зеленого коктейля	178
7.3. Салат «Свежесть»	179
7.4. Сыроедческие суши	180
7.5. Сыроедческий борщ	182
7.6. Банановый десерт «Сладкий рай»	184
7.7. Десерт «Новогодний»	185
7.8. Сырой торт на скорую руку	186
7.9. Сыроедческий торт «Взаимодействие»	187
Послесловие	189