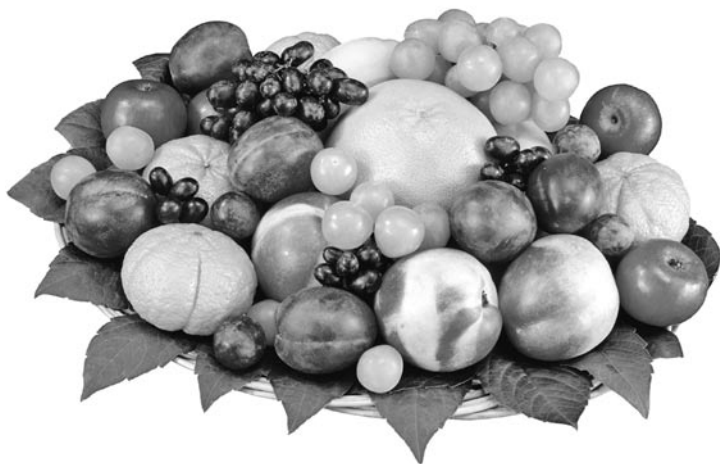




## Глава 1

О том, как мы  
проводим время  
вместе



## 1.1. Сыроедческие потлаки

В апреле 2010 года я сделала себе подарок на день рождения — сняла помещение и через свой сайт пригласила всех желающих на первый сыроедческий потлак в Москве.

Мне захотелось наконец покинуть просторы Интернета и начать живое общение с единомышленниками, сторонниками здорового и радостного образа жизни.

Когда я была в Америке, то часто посещала там сыроедческие потлаки (*pot luck* — это совместный обед или ужин, на который гости приходят со своим угощением).

Такие встречи очень популярны у сыроедов. Люди общаются, угощаются, делятся впечатлениями, оказывают друг другу эмоциональную поддержку, обмениваются литературой и обсуждают прочитанное.

Мне захотелось, чтобы все, кто придерживаются сыроедения и интересуются им, начали собираться вместе.

Организовать это мероприятие мне помог вегетарианец с 20-летним стажем, а теперь уже и сыроед, диджей Илья Радуга, с которым мы теперь совместно проводим ежемесячные встречи сыроедов в Москве. В октябре 2010 года в один день состоялись одновременно два сыроедческих потлака — в Москве и Санкт-Петербурге.



На сыроедческом потлаке в Москве, август 2010 г.

Каждый предпоследний четверг месяца в уютном клубе проходят встречи сыроедов. Здесь можно ходить босиком, чувствовать себя раскованно и свободно, делиться интересной информацией, находить новых друзей, слушать выступления авторов книг, посвященных сыроедению.

На наши потлаки приходили автор книги «Выбор пищи — выбор судьбы» Валентин Юрьевич Николаев, эксперт-диетолог Лидия Серегина, переводчик книг Клауса Джоула Константин Коваленко, писатель Владимир Алексеевич Шемшук (автор труда «Сыроедение — путь к бессмертию») с супругой



В. Ю. Николаев отвечает на вопросы сыроедов, май 2010 г.

Натальей, мастер массажа Игорь Бутенко, представители интернет-магазинов «И-МНЕ», *Godmeal*, «Дар Эдема», «Сыроедов», «Польза», распространяющие натуральные сыроедческие продукты и другие товары, помогающие вести здоровый образ жизни.

В разных городах, где я провожу семинары и рассказываю о наших встречах, тоже начинают организовывать аналогичные мероприятия для сыроедов и всех, кто интересуется натуральным питанием. Это очень хорошая идея — регулярно встречаться и проводить время с близкими по духу людьми.

## 1.2. Меню для сыроедов в баре «Лентяй»

Все началось с того, что меня в Москве нашел управляющий баром «Лентяй» Алексей. Будучи сыроедом, он решил ввести в своем кафе сыроедческое меню. Это оказалось очень приятной неожиданностью.

В результате совместных усилий летом 2010 года мы составили сыроедческое меню как один из вариантов питания в этом кафе. У входа повесили оповещающий баннер.

Я обучила шеф-повара и официантов, в баре регулярно стали проводить мастер-классы по приготовлению сыроедческих блюд.

За шесть месяцев работы кафе было получено множество положительных откликов, посетители отмечали, что сырая растительная еда вкусная и полезная.

Сейчас в Москве есть уже несколько мест, где может перекусить любой сыроед. Это «Джаганнат», «Море внутри», «Авокадо».

Я благодарю всех, кто поддерживает наши проекты. Было бы очень здорово, если бы в Москве появилась возможность выпить где-нибудь стаканчик пшеничного сока-витграса. Это напиток обязательно должен продаваться всем желающим! Он содержит все необходимые для организма элементы и очень полезен.

Бар «Лентяй» находится в Москве по адресу: станция метро «Бауманская», ул. Малая Почтовая, д. 2/2, стр. 1. Вам всегда там рады!

Сыроедение — действительно еда для лентяев! Помыл и съел. Поэтому с нетерпением ждем в гости всех лентяев. Обращаю внимание студентов «бауманки», расположенной рядом с «Лентяем»! У вас имеется редчайшая возможность укрепить здоровье и нервную систему для эффективного разгрызания гранита науки с помощью употребления живой пищи — сыроедения.

Передаю горячий привет владельцам и персоналу всех кафе, в которых заботятся о здоровье посетителей, не травят их алкоголем и синтетическими продуктами, а кормят натуральной пищей.



Десерты из сыроедческого меню бара «Лентяй»



## Меню от Марины Гладких

### Зелёные коктейли

<p><b>Классический</b> (200мл) листья салата, яблоко, банан, вода <b>190 руб.</b></p> <p><b>Фруктовый</b> (200мл) вода, апельсин, виноград, бананы, листья салата, <b>190 руб.</b></p>	<p><b>Овощной</b> (200мл) стебли сельдерея, помидоры, соль, вода <b>190 руб.</b></p> <p><b>Зелень</b> (200мл) листья шпината, киви, бананы, вода <b>190 руб.</b></p> <p><b>Дикий</b> (200мл) вода, дикорастущая зелень, бананы, <b>190 руб.</b></p>
--	---

### Ореховое молоко

<p><b>Миндальное</b> (200мл) миндальные орехи, мёд, вода <b>220 руб.</b></p> <p><b>Из грецких орехов</b> (200мл) грецкие орехи, мёд, вода <b>220 руб.</b></p>	<p><b>Кунжутное</b> (200мл) кунжут белый, кокосовая стружка, мёд, вода <b>220 руб.</b></p>
---	--

### Свежевыжатые соки (фреши)

<p><b>Витграсс</b> (30мл) соки из ростков пшеницы, лайм или лимон <b>120 руб.</b></p> <p><b>Яблочный</b> (200мл) <b>160 руб.</b></p>	<p><b>Морковный</b> (200мл) <b>140 руб.</b></p> <p><b>Ананасовый</b> (200мл) <b>200 руб.</b></p>	<p><b>Апельсиновый</b> (200мл) <b>140 руб.</b></p> <p><b>Грейпфрутовый</b> (200мл) <b>180 руб.</b></p> <p><b>Сельдереевый</b> (200мл) <b>200 руб.</b></p>
--	--	---

## Живое меню для Вашего здоровья!!!

Все цены указаны в рублях, с учётом НДС. Если с вас требуют оплату без чека, обязательно сообщите об этом руководству Администрации бара оставляя за собой право на изменение программ скидок и бонусов, заранее уточняйте информацию у официантов. Данная брошюра является рекламным материалом. Меню ресторана с подробным описанием состава и выхода блюд энергетической ценностью, стоимостью и всей необходимой информацией находится на доске информации для потребителей и предоставляется гостям по первому их желанию.

Сыроедческое меню от Марины Гладких в «Лентяе»

### 1.3. Танцевальные «Вега-пати»

Летом 2010 года к нам на сыроедческий потлак пришел Дима Нестеров, который предложил проводить вечеринки и дискотеки для сыроедов. Нам с Ильей Радугой понравилась эта идея, и втроем мы организовали в конце лета первую нашу «Вега-пати», на которую пришло 40 гостей. Количество участников постоянно увеличивается — на второй вечеринке в октябре их было 74, а на третью, ноябрьскую «Вега-пати» пришло 103 РАДОСТНЫХ ЧЕЛОВЕКА!

Я благодарна Господу и всем высшим силам, которые помогают нам! Уверена в том, что, используя нас, они реализуют свои планы.

Большое человеческое спасибо всем, кто не усидел дома в дождливые и холодные московские вечера и выбрал дискотеку без алкоголя, без табака, без обуви, без негатива!

После наших дискотек не бывает похмелья, волосы не пахнут дымом, а в душе появляется ощущение благодати и гармонии.

Приглашаем на сыроедческие вечеринки тех, кто хочет помогать нам в их проведении. Такие волонтеры могут посещать наши встречи бесплатно. Все желающие приобретут полезные навыки — они узнают, как организовать слаженную работу буфета, декорировать помещение и зарядить позитивом любое пространство.



Желаю долгого процветания клубу йоги «ТАТ-ТВА» за доверительное размещение наших веган-энерджайзеров!

В проведении сыроедческих дискотек принимают участие астролог, таролог, дриммейкер, певцы и танцоры, музыканты, массажисты, представители интернет-магазинов и, конечно же, сами сыроеды и все, кто интересуются сыроедением.

Наш лозунг: «Танцуем босиком под музыку пяти континентов»! Для многих людей это прекрасный повод познакомиться и найти себе пару в кругу единомышленников.

### **В каждой программе «Вега-Пати»:**

- ☑ *Фруктовая мандала*, которую мы вместе собираем из фруктов, сухофруктов, цветов и всех натуральных продуктов, что под рукой, а затем медитативно поедаем!
- ☑ *Танцы*. DJ RADUGA приглашает в мир этно-музыки пяти континентов! Танцевальные живые барабаны и восточные фруктовые танцы. MANTRA-DANCE. Здесь всегда уместны радужное настроение, радужные мысли и радужные одежды!
- ☑ *Меню*. Мастер-класс по приготовлению зеленых коктейлей и сыроедческих десертов. Дегустация натуропатических и сыроедческих блюд. Участие в нашей вечеринке стоит всего 500 рублей,



Фруктовая мандала на «Вега-Пати» в Москве,  
октябрь 2010 г.

в стоимость входит один свежевыжатый сок на выбор и угощение. Все остальное можно приобрести в сыроедческом баре. Многие салаты, соусы и напитки готовятся на глазах участников. Можно узнать новые рецепты и внести разнообразие в свой сыроедческий рацион.

- ☑ *Видео.* В завершение ночной программы на каждой вечеринке мы вместе смотрим художественные фильмы (например, «Прекрасная Зеленая», «Мирный воин», «Трасса 60», «Достучаться до небес»).

Видеоролики, снятые на наших вечеринках, приобрели большую популярность. Многие сыроеды,

веганы<sup>1</sup>, вегетарианцы хотят попасть на очередную «Вега-Пати». У нас в Москве уже побывали гости из Калининграда, Санкт-Петербурга, даже из Южно-Сахалинска!

На одной из наших «Вега-Пати» я проводила мастер-класс по сальсе. Я по-прежнему увлекаюсь латиноамериканскими танцами и в свободное время посещаю вечеринки, чтобы оттачивать свое мастерство.

В 2008 году я побывала в Сан-Франциско на фестивале сальсы. Именно там я узнала, что же необходимо для того, чтобы хорошо танцевать.

Сначала мне было очень страшно. Латинские танцы были мне тогда еще не знакомы, появлялись мысли «а вдруг у меня не получится» или «я забуду все движения».

Я боялась, что никто не пригласит меня танцевать, но совершенно напрасно: очаровательный доминиканец Дакоберто, с которым я познакомилась, три танца подряд не отпускал меня и вел так прекрасно, что я практически не ошибалась. Он был мне просто послан свыше, потому что я все время боялась что-то сделать не так.

---

<sup>1</sup> Веганы — наиболее последовательные сторонники вегетарианства, исключаящие из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко, молочные продукты и иногда мед. Веганы не используют мех и кожу животных, выступают против их убийства для опытов и ради развлечения. — *Примеч. ред.*